

**UNIVERZITA
JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

Magisterské kombinované štúdium

2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Bc. Katarína Ťažká

Vzdelávanie seniorov – význam a možnosti

Praha 2012

Vedúci diplomovej práce:

PhDr. Jana Slezáková

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies

2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Bc. Katarína Ťažká

Education of seniors - importance and possibilities

Prague 2012

The diploma Thesis Work Supervisor:

PhDr. Jana Slezáková

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojim pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracovala samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpala, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Poltári dňa 15.03.2012

Bc. Katarína Ťažká

Pod'akovanie

Chcela by som poďakovať vedúcej diplomovej práce PhDr. Jane Slezákovej za odborné vedenie, cenné rady a pomoc pri spracovaní diplomovej práce.

Anotácia

Množstvo štatistík potvrdzuje, že sa u obyvateľstva zvyšuje vek, ktorého sa dožíva. Tento priaznivý výsledok sa dosahuje vďaka veľkému rozvoju vedy a techniky, vhodnejších životných a sociálnych podmienok. Na druhej strane sa zas rodí menej detí, pribúdajú seniori a zvyšuje sa priemerný vek obyvateľstva.

Súčasní seniori chcú žiť aktívne a už sa neuspokojujú s úlohou oddychujúceho dôchodcu. Mnohé vedecké štúdie poukázali na schopnosť ľudí vo vyššom veku vzdelávať sa, rozširovať si tak svoje vedomosti a zručnosti, čo ich naplňuje uspokojením. Seniori pracovali celý svoj produktívny život, čím prispievali k hodnotám vytváraných spoločnosťou. Teraz je rad na spoločnosti, aby im aspoň z časti splatila svoj dlh a vytvorila im podmienky na dôstojnú starobu.

Veľa seniorov prejavuje záujem o vzdelávanie sa v rôznych formách a rôznych odboroch. Vzdelávanie organizuje štát, samosprávy, ale aj rôzne mimovládne, zväčša dobrovoľné organizácie. Edukatívne pôsobiť má význam v akomkoľvek veku. Človek je vychovávateľný po celý svoj život. Plasticita mozgu je preukázanou skutočnosťou a mnoho seniorov, vzdelávajúcich sa na univerzitách tretieho veku, prípadne iných inštitúciách, sú toho živým dôkazom.

Naša práca je preto zameraná na poukázanie nutnosti podpory edukatívneho pôsobenia na seniorov s prihliadnutím na výborné výsledky, ktoré sa odzrkadľujú v spokojnom živote našich seniorov.

Kľúčové slová: senior, vzdelávanie, edukácia, staroba, dôchodok

Annotation

The amount of statistics shows that age is increasing of the population which they live. This favorable result is achieved by the great development of science and technology, more appropriate living and social conditions. On the other hand, fewer children being born again, accruing seniors and increasing life expectancy.

Current seniors want to live with active life and are not satisfied with the task of relaxing pensioner. Many scientific studies have shown to the ability of older people to learn, to expand their knowledge and skills, which meets their satisfaction. Seniors have worked all their productive life, thus contributing to the values generated by the company. Now the company to give them at least partially repaid their debt and they created the conditions for a dignified old age.

Many seniors express their interest in learning in different forms and different disciplines. Education is organized by the State, Government, but also in addition to government, mostly voluntary organizations. Highly educational work is important at any age. Education can act to the people throughout their lives. Plasticity of the brain is a proven fact and many seniors, who are learning in the third age universities or other institutions, it is the living proof.

Our work is focused on the need to support educating remittance activity for seniors, taking into account the excellent results that are reflected in the lives of our seniors satisfied.

Key words: senior, education, nurture, age, income

OBSAH

ÚVOD.....	8
------------------	----------

TEORETICKÁ ČASŤ

1. ČLOVEK A JEHO ŽIVOTNÝ CYKLUS	11
--	-----------

1.1 Etapy životného cyklu a aktivity človeka v jednotlivých obdobiach	13
1.2 Staroba ako etapa životného cyklu	15
1.3 Vymedzenie pojmu seniori	19
1.4 Fyzické, psychické a sociálne zmeny človeka v starobe.....	24
1.5 Geragogika ako vedný odbor o výchove seniorov.....	26

2. AKTIVITY SENIOROV.....	29
----------------------------------	-----------

2.1 Podpora záujmov seniorov o voľno časové aktivity	31
2.2 Edukačné aktivity mimovládnych organizácií seniorov	35
2.3 Formy podpory štátu pri napĺňaní vzdelávacích potrieb seniorov	40
2.4 Význam a špecifiká edukácie seniorov.....	43

3. ORGANIZOVANÉ VZDELÁVANIE SENIOROV.....	47
--	-----------

3.1 Formy vzdelávania seniorov	50
3.2 Inštitúcie pre vzdelávanie seniorov	53
3.3 Poslanie a funkcia univerzít tretieho veku	56
3.4 Význam vzdelávania seniorov pre ich život	59

PRAKTICKÁ ČASŤ

4. POPIS PRIESKUMU.....	64
--------------------------------	-----------

4.1 Predmet a cieľ prieskumu	64
4.2 Hypotézy prieskumu	65
4.3 Metódy a respondenti prieskumu.....	65
4.4 Časový plán realizácie prieskumu.....	66
4.5 Zber a spracovanie údajov.....	66
4.6 Vzorka prieskumu.....	67
4.7 Interpretácia výsledkom prieskumu.....	71
4.8 Vyhodnotenie hypotéz	81
4.9 Závery a odporúčania pre prax.....	82

ZÁVER	84
--------------------	-----------

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY.....	86
ZOZNAM TABULIEK A GRAFOV.....	90
ZOZNAM PRÍLOH.....	92
PRÍLOHA A.....	I

ÚVOD

Starší človek má v sebe veľký potenciál, ktorý získal svojimi vedomosťami a životnými skúsenosťami počas celého života. V každom období bol viac-menej vychovávaný a vzdelávaný okolitým prostredím. V období, keď odíde do dôchodku, je na jeho rozhodnutí, ako bude narábať s voľným časom, ktorý získal. Jednou z foriem aktívneho využívania voľného času je vzdelávanie, na ktoré sme sa zamerali aj v našej práci.

Vzdelávanie je veľmi dôležité v každom veku a poskytuje každému jednotlivcovi nové možnosti. Vzdelávanie seniorov je preto nástrojom a cestou ako možno vedome oddialiť starnutie. Vo vyššom veku má priaznivý vplyv na psychický stav seniora, umožňuje ľahšiu adaptáciu na zmenené podmienky jeho života a aktívne využitie voľného času. Cieľom našej práce je poukázať na nesporný význam vzdelávania seniorov ako aktívnej formy využitia voľného času.

V prvej kapitole, ktorá má päť podkapitol, objasňujeme jednotlivé obdobia života človeka, počnúc jeho splodením až do vysokej staroby. V prvej podkapitole sme uviedli najzákladnejšie členenie etáp ľudského života, v nasledujúcej sa zameriavame na obdobie staroby. Práve staroba bola v minulosti spájaná s nepotrebnosťou, neužitočnosťou a zbytočnosťou. Novodobé ponímanie postavenia seniora prinieslo pre obdobie staroby, etapy ľudského života, iné možnosti naplnenia života. Vnímanie staroby sa zmenilo a starostlivosť o seniorov je predmetom záujmu množstva organizácií, čím sme sa zaoberali v tretej podkapitole. Prirodzeným javom tohto obdobia v živote človeka sú rôzne zmeny, ktoré sú podmienené množstvom faktorov, počnúc dedičnými znakmi, cez spôsob života a životosprávu, spoločnosťou a okolím, v ktorom človek žije. Týmto zmenám je venovaná štvrtá podkapitola. Každý jednotlivec sa so zmenami musí vyporiadať a aby to zvládol čo najlepšie, treba mu niekedy pomôcť. Najvhodnejšou pomocou sa javí podpora jeho záujmov a zapájanie seniorov do rôznych aktivít, ktoré ich zaujímajú. Skúmaním života

a záujmov seniorov sa zaoberá geragogika, s ktorou sme sa stručne oboznámili v záverečnej podkapitole.

Aktivitami seniorov, spôsobom a formám ich podpory a organizovania, sme sa zaoberali v druhej kapitole. Mimoriadny záujem o aktívny život zo strany seniorov nebol v minulosti poznaný a preto s jeho uspokojením neboli takmer žiadne skúsenosti. V súčasnosti už jednotlivé mestá, obce, kluby dôchodcov, rôzne neziskové a mimovládne organizácie, ale aj štát a rezort školstva neustále hľadajú nové spôsoby, ako seniorov zapájať do spoločenského života, ako ich vytrhnúť z izolácie od ostatných a pomôcť im prežívať život v starobe naplno. V závere tejto kapitoly zdôrazňujem dôležitosť edukácie seniorov, ktorá prináša osoh seniorom, ale aj spoločnosti ako celku. Edukáciu seniorov musíme chápať ako ich právo na vzdelávanie, ľudské právo a zároveň potrebu. V súčasnosti už nik nepochybuje o nutnosti vzdelávania v každom veku. Výrok, že nuda zabíja mozog, je veľmi výstižný a práve skúsenosti so vzdelávaním seniorov potvrdzujú, že aktívna činnosť udržiava mozgovú činnosť na vysokej úrovni. Cestou edukácie môže potom človek uspokojovať svoje vyššie potreby ako sú sebarealizácia, poznanie a uspokojenie vnútornej potreby a iné.

Na Slovensku tak ako aj v ďalších krajinách, sa vzdelávanie seniorov realizuje rôznymi inštitúciami a rôznymi formami. Ich obsah a rozsah je na individuálnych nápadoch organizátorov a záujmoch seniorov. „Cieľová skupina predstavuje potenciálnu alebo aktuálnu skupinu účastníkov, ktorých špecifické spoločné charakteristiky podstatne ovplyvňujú edukačné záujmy a potreby danej skupiny.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 35) Dominantné miesto vo vzdelávaní seniorov na vysokej úrovni zastávajú Univerzity tretieho veku, ktoré od roku 1990 postupne vznikali pri vysokých školách a univerzitách na celom Slovensku. O vzdelávanie na týchto univerzitách je stále vysoký záujem a preto dochádza k sústavnému rozširovaniu vzdelávaných skupín a učebných odborov. V práci preto analyzujeme aj konkrétne údaje Univerzity tretieho veku pri UK v Bratislave, ktorá je prvou takouto univerzitou na Slovensku. Dosahované výsledky sú veľmi dobré a to najmä vďaka pedagógom, vedeckým a odborným pracovníkom, ktorí vykonávajú prácu so seniormi s veľkým citom

a pochopením. Mimoriadny záujem zo strany seniorov je aj o vzdelávanie formou Akadémie tretieho veku v rozličných študijných odboroch. V tretej kapitole práce preto podávame aj podrobný popis jednotlivých foriem vzdelávania seniorov, ktoré sú zabezpečované rôznymi zdrojmi.

Pre zdokumentovanie našich tvrdení o nutnosti edukácie seniorov a ich záujmu o vzdelávanie slúžia údaje z našej analýzy cestou výskumu, ktorá je obsahom štvrtej časti práce. Vypracovali sme dotazník, prostredníctvom ktorého sme získavali údaje od seniorov a tie sme potom vyhodnotili. Všeobecne prevláda názor, že súčasní seniori majú vysoký záujem o vzdelávanie a ako preukázali aj výsledky nášho prieskumu. Tento názor môžeme hodnotiť ako pravdivý a vysoko aktuálny a prezentujeme ho v práci.

1 ČLOVEK A JEHO ŽIVOTNÝ CYKLUS

V tejto kapitole si popíšeme vývojové obdobia ľudského jedinca. Vzhľadom na tému práce sa budeme zaoberať najmä obdobiami starnutia a staroby. Starnutie a starobu sprevádza množstvo vedľajších znakov, ktoré sú niekedy ťažko zvládnuteľné. Dochádza k podstatnej zmene postavenia človeka, ktorý odchodom do dôchodku môže stratiť zmysel svojho ďalšieho uplatnenia. Každý jedinec v tomto veku je už zrelou, vyformovanou osobnosťou s určitými osvojenými názormi, zvykmi a aktivitami. „Človek sa nerodí osobnosťou. Stáva sa ňou v priebehu svojho života najmä tým, že svoje vrodené vlohy, predpoklady, dispozície, inštinkty, svoj dedičný potenciál modifikuje a rozvíja v učení a iných činnostiach.“ (SKALKA, 1989, s. 63)

S pribúdajúcimi rokmi dochádza u človeka aj k množstvu zmien v súvislosti s biologickými faktormi. Na psychiku každého jednotlivca tieto zmeny vplývajú inak. Udržanie duševného zdravia starších ľudí by malo byť v popredí záujmu každej krajiny. Vychádzajúc zo základného poznania, že človek je vychovávateľný v každom veku, vystúpila do popredia nutnosť zaoberať sa výchovou seniorov. A to bol základ pre vznik vedného odboru geragogiky. V závere kapitoly sa budeme zaoberať práve týmto odborom.

Celosvetovo sa do popredia dostáva problém starnutia populácie, ktorý je súčasne sprevádzaný aj nižšou pôrodnosťou. Znižujúca sa natalita ovplyvňuje index starnutia, vyjadrujúci pomer medzi počtom obyvateľov vo veku nad 65 rokov k počtu obyvateľov od 0 do 14 rokov. „Je všeobecne známe, že obyvateľstvo Slovenska starne a zvyšuje sa počet ľudí v poproduktívnom veku v porovnaní s ekonomicky činným obyvateľstvom.“ (BALOGOVÁ, 2009, s. 8) Tento jav je považovaný za nepriaznivý vývoj v demografii a preto aj slovenská vláda pristúpila k dôchodkovej reforme a zvýšeniu veku odchodu do starobného dôchodku. Tým sa zvýšila časť aktívne činnnej populácie, ktorá vytvára zdroje pre výplaty dôchodkov.

Človek ako jedinec a ľudia ako spoločenstvo, prechádzajú sústavne rôznymi vývojovými štádiami. V súčasnej dobe sa populácia dožíva vyššieho veku, ako v minulých storočiach, priemerný ľudský vek sa neustále predlžuje.

„Starnutie a staroba sú významnou etapou ontogenetického vývinu jednotlivca a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka.“ (BALOGOVÁ, 2009, s. 9.) Svetová zdravotnícka organizácia WHO používa prepočet na určenie veku krajiny z demografického hľadiska, pričom za mladú sa považuje krajina, kde podiel obyvateľov starších ako 65 rokov k celkovému počtu obyvateľov je nižší ako 4 %. Ak je tento podiel v rozmedzí od 4 do 7 %, hodnotí sa krajina ako zrelá a pri dosiahnutí podielu vyššieho ako 7 % je krajina považovaná za starú. Podľa údajov Štatistického úradu SR bol ku dňu 31.12.2010 celkový počet obyvateľov 5.435,3 tis., z toho vo veku nad 65 rokov celkom 627,4 tis. obyvateľov, čo je 11,54 % z celkového počtu obyvateľstva. Z uvedených údajov môžeme hodnotiť Slovenskú republiku ako demograficky starú. Významný vplyv na tento podiel má najmä znižujúca sa pôrodnosť a predlžovanie veku obyvateľstva.

Problematika starých ľudí nie je zanedbateľná a preto sa jej venovali a venujú mnohé organizácie. Rok 1982 bol *Organizáciou spojených národov* vyhlásený za „Rok starého človeka medzi nami“. Nie v každej krajine je umožnené starším ľuďom žiť kvalitne a problematikou života starších spoluobčanov sa vo vyspelých krajinách zapodievať aj viaceré vládne orgány alebo mimovládne inštitúcie. „V súvislosti s Medzinárodným rokom starších ľudí bol u nás v auguste 1999 prijatý a ratifikovaný Národný program ochrany starších ľudí, ktorý svojim spôsobom prispel aj k skvalitneniu samotnej edukatívnej starostlivosti o seniorov.“ (HATÁR, 2005, s. 9)

S odchodom do dôchodku je človek postavený pred množstvo výhod a nevýhod, vyplývajúcich práve z postavenia dôchodcu. Niektorí ľudia nachádzali v práci také silné uspokojenie, že strata profesijného postavenia je pre nich veľmi ťažká. Počas svojej práce bol človek vytiažený určitými povinnosťami a po odchode do dôchodku sa pred ním otvára množstvo voľného času, ktorý treba efektívne a účelne využiť. Mnoho starších ľudí sa aj počas produktívneho veku venovalo rôznym záľubám a aktivitám v rámci svojich časových možností a po odchode do dôchodku svoj voľný čas vyplňajú najmä týmito aktivitami. Aj v starobe chcú ľudia dosahovať určitú kvalitu života a aby ju tak pociťovali, snažia sa o:

- bezproblémové starnutie,
- požívanie zaslúženého uznania,
- diapazón konania dobra,
- prispievanie k rozvoju života,
- adekvátnosť solidarity a prosociálneho správania,
- sebakultivácii (SÝKOROVÁ, CHYTIL, 2004, s. 151).

Túžba človeka po stále nových informáciách vedie množstvo ľudí k sústavnému vzdelávaniu. Počas pracovného procesu je profesijné vzdelávanie u mnohých nevyhnutné a vyplýva z ich pracovnej pozície, ale v dôchodku je to už len na základe záujmu a iniciatívy samotného človeka. Môžeme tiež povedať, že vstupom človeka do dôchodkového veku sa práve otvára časový priestor pre záujmy a ďalšie vzdelávanie. A práve tu je úlohou spoločnosti podporovať tento záujem a tak pomôcť účelne a plnohodnotne vyplniť voľný čas seniorov.

1.1 Etapy životného cyklu a aktivity človeka v jednotlivých obdobiach

Človek počas celého svojho života prechádza jednotlivými etapami, s ktorými sú spojené rozličné aktivity. Niektoré z aktivít človeka sú povinné (napríklad povinná školská dochádzka), iné sú dobrovoľne vykonávané na základe osobného záujmu. Najbežnejším meradlom určovania jednotlivých etáp ľudského života je vek ako presne stanovené obdobie s určitými charakteristikami.

Najstručnejšie rozdelenie životného cyklu človeka je na obdobie detstva, dospelosti a staroby. Pre posúdenie schopností a aktivít človeka je však potrebné uviesť podrobnejšie členenie. Keďže hlavnou myšlienkou tejto

práce sú seniori, jednotlivými etapami životného cyklu človeka sa budeme zaoberať len okrajovo.

Život človeka začína v tele matky a toto obdobie nazývame prenatálne, kedy sa vyvíja telo a orgány, ale aj kognitívne funkcie ako sú pociťovanie, citový a sociálny vývin. Po narodení človeka sa obdobie prvého mesiaca nazýva novorodeneckým, kedy sa novorodenec musí adaptovať na zmenené prostredie. Nasleduje obdobie dojčat'a, ktoré je do jedného roka. Obdobie do troch rokov veku dieťaťa nazývame obdobím batolaťa. Ide o obdobie, kedy si jedinec osvojuje množstvo návykov, získava výbornú motoriku, reč je prepojená s myslením a dokáže byť aj mimoriadne aktívny, ale jeho pozornosť je kolísavá. Obdobím predškolského veku nazývame tú etapu životného cyklu, kedy sa dieťa v rozpätí troch až šiestich rokov naučí množstvo nových vecí, slovná zásoba je pomerne široká, pohybové zručnosti narastajú. Za dôležité považujem spomenúť, že negatívne vplyvy výchovy v tomto období sa môžu prejaviť v psychike v dospelosti.

Obdobie školského veku sa rozdeľuje na mladší školský vek a obdobie dospievania. Obdobie dospievania sa ešte ďalej delí na obdobie puberty a obdobie adolescencie. Z uvedených období býva najviac problémovým práve obdobie puberty. Obdobie dospievania sa z vývojového hľadiska počíta do dovŕšenia veku 22 rokov, ale vzhľadom na to, že každý jeden človek je osobitou osobnosťou so špecifickými vlastnosťami, schopnosťami a správaním, nie je možné tento vek hodnotiť u každého rovnako. Najdlhšie obdobie vo vývoji človeka je obdobie dospelosti, ktoré sa z ontogenetického hľadiska rozdeľuje na tri etapy. Prvou je preakmé, nazývané aj prah dospelosti, kedy dospelý a zrelý jedinec začína hľadať svoje uplatnenie v živote a spoločnosti a hľadá si partnera na založenie rodiny. Osvojuje si vyhranené názory a postoje v náboženskej otázke, politickej i spoločenskej. Charakteristickým znakom druhého obdobia dospelosti, nazývané akmé, je potreba okoliu prejsť svoje danosti, snahou nájsť priestor na ich najlepšie uplatnenie. Človek v tomto období je mimoriadne výkonný, stály, zodpovedný, vytrvalý, schopný získavať rýchlo a pomerne ľahko nové vedomosti (v porovnaní s neskorším vekom) a vytvára si záväzné citové vzťahy vedúce

k založeniu rodiny. Vo všeobecnosti je toto obdobie považované za najšťastnejšie pre človeka, lebo nie je obmedzovaný príkazmi rodičov, má mimoriadne veľa možností samo rozhodovania, čo zvyšuje jeho sebavedomie, organizmus je výkonný a znesie veľkú záťaž a množstvo ďalších znakov vyvoláva u človeka pocit spokojnej etapy života. Nasledujúce obdobie od 40 - 45 rokov do 60 rokov sa nazýva postakmé, kedy už človek začína bilancovať svoj doterajší život. Mnoho ľudí práve v tomto období urobí radikálne rozhodnutie v určitej oblasti svojho života, kde je jeho bilancia neuspokojivá. Môže to byť zmena v zamestnaní, v politickom či spoločenskom postoji, v rodinných vzťahoch, ktoré končia rozvodom.

Pri dosiahnutí veku od 60 - 65 rokov hovoríme o období staroby. V množstve prísloví a porekadiel sa staroba spája s chorobou a smrťou. Ale aj toto obdobie života môže byť naplnené aktivitou, ktorá je primeraná schopnostiam starších ľudí. Niektorí si práve v tomto období nájdu čas na realizáciu sa vo svojej záľube, pre ktorú počas aktívneho pracovného života mali nedostatok času. Na tomto mieste musíme spomenúť, že aj v minulosti boli niektorí jedinci mimoriadne aktívni vo vysokom veku. „Svetový primát tu má asi Tizian, ktorý namaľoval „Námornú bitku pri Lepante“ v roku 1574, teda vo veku 97 rokov.“ (HEGYI, 1993, s. 37) Podľa môjho názoru je dôležité najmä podporovať starších ľudí v ich aktivitách a to nielen zo strany najbližšej rodiny, ale aj širokého okolia, ako aj prostredníctvom rôznych organizácií.

1.2 Staroba ako etapa životného cyklu

Ako sme uviedli v predchádzajúcej časti, staroba je jednou z etáp životného cyklu človeka. Treba zdôrazniť, že starnutie človeka nie je choroba, ale určité obdobie biologického procesu. Vo všetkých etapách vývoja dochádza k zmenám na tele i duši človeka, ktoré závisia od množstva faktorov. Kým v mladosti je možné človeka formovať a výchovou vytvárať jeho osobnosť a hodnoty života, vo vyššom veku je takéto priame pôsobenie na človeka menej

účinné. Starší človek má osvojené určité životné postoje a hodnoty, ktoré získal najmä vlastnými životnými skúsenosťami.

„Starnutie je prirodzeným procesom, zachytávajúcím celé bio – psycho - sociálno-duchovné spektrum života jedinca.“ (BALOGOVÁ, 2009, s. 18) Každý jednotlivec však starne inak, prejavujú sa výrazné individuálne rozdiely. Starobu môžeme podľa Š. Krajčíka definovať ako poslednú etapu ľudského života, končiacu smrťou (HEGYI, KRAJČÍK, 2000, s. 20). Ide o obdobie jedinca, ktorý má nárok na poberanie starobného dôchodku a je spojené s množstvom biologických, ale aj psychických zmien. „Staroba je teda prirodzená fyziologická etapa ľudského života s istými prirodzenými fyziologickými znakmi.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 42)

Príprava na starnutie je veľmi vhodnou prevenciou nudnej a zdĺhavej staroby. Aktívny človek si aj vo vyššom veku nájde záľubu alebo aktivitu, ktorá mu bude pomáhať prežívať starobu v duševnej pohode, čím sa znižujú rizikové faktory zlyhania adaptácie na starobu, ktorého prejavom je geriatrický maladaptačný syndróm (HEGYI, 1993, s. 36). Cieľom prípravy na starnutie je najmä pripraviť človeka na množstvo biologických, sociálnych a psychických zmien, ktoré nastávajú v období staroby.

Príprava na starnutie by sa mala uskutočňovať v štyroch rovinách:

- dlhodobá príprava prebieha po celý život, ktorá spočíva v zdravom spôsobe života, vo výchove k primeranému postoju k starnutiu a staršej generácii,
- prelaďovacia príprava je vo veku 40-60 rokov a jej podstatou je najmä zdravotnícke opatrenia jednotlivých osôb na zachovanie čo najlepšieho zdravotného stavu a psychologická príprava v smere prevencie predčasného starnutia,
- krátkodobá príprava na starnutie je obdobie posledných piatich rokov pred dovŕšením veku na odchod do dôchodku,
- výchova k optimálnemu a zmysluplnému využívaniu voľného času v starobe (HEGYI, 1993, s. 37).

„Starší človek v sebe skrýva značný potenciál, neohraničený zdroj informácií a životných skúseností, ktoré je potrebné z hľadiska individuálneho, ale i spoločenského ďalej rozvíjať a efektívne využívať.“ (HATÁR, 2005, s. 5)

Životná aktivita nielen v starobe, ale v každom veku, prináša človeku uspokojenie a optimizmus, preto je také potrebné ju podporovať. Dôležitú úlohu z psychologického hľadiska pri každej činnosti jedinca zohráva expektácia (očakávanie). Stupňujúcou sa vynaloženou námahou človeka k dosiahnutiu vytýčeného cieľa je jeho dosiahnutie hlbšie uspokojivým a život sa stáva zaujímavejším, silnejšie prežívaným a zmyslupnejším.

Príprava na starnutie, teda na zvládnutie množstva zmien v živote človeka, je veľmi dôležitá pre harmonický prechod do kategórie seniorov. Počas každého obdobia v živote sa človek stretáva s množstvom zmien, prekážok a výziev, ktoré musí prekonávať a ktoré nakoniec úspešne alebo menej úspešne zvládne, ale všetky obohacujú človeka o skúsenosť. Skúsenosť sa dá získať naozaj iba prežitím a starší ľudia ich majú skutočne veľa.

Kedysi v rodinách žili všetky generácie spolu, t.j. starí rodičia, rodičia, ich deti a niekedy aj deti detí a stretávali sa tak dennodenne tri až štyri generácie. Úcta k starším bola úplne prirodzeným javom, deti s ňou vyrastali od prvých rokov svojho života. Starí rodičia sa stali zdrojom množstva informácií práve pre najmladšiu generáciu, lebo mali dostatok času venovať sa deťom a tiež mali dostatok životných skúseností, aby ich rozprávanie bolo pre najmladších členov rodiny pútavé a zaujímavé. V súčasnosti je situácia iná, mladé rodiny sa osamostatňujú od svojich rodičov, neraz sa odsťahujú na veľkú vzdialenosť a kontakt s rodičmi je obmedzenejší.

„Staroba ako jedna z neskorších fáz ontogenézy jedinca je prejavom a dôsledkom involučných a morfológických zmien, ktoré majú u rôznych ľudí rôznu variantu.“ (HROZENSKÁ, 2008, s. 15) Ľudia pociťujú biologické zmeny vzhľadu a fungovania organizmu a tiež sociologického charakteru, kde zahŕňame najmä ukončenie profesijnej kariéry čiže odchod do dôchodku a v dôsledku toho nastáva podstatná zmena životného štýlu. Hlavnými prejavmi zmeny životného štýlu sú „fenomén prázdneho hniezda, zmena

ekonomickej situácie, miesto a priestor subkultúry starších ľudí v spoločnosti, veková diskriminácia, izolácia, strata zmyslu života.“ (HROZENSKÁ, 2008, s. 15)

V každodennom živote sa všetci stretávame s ľuďmi rôznej vekovej kategórie. Niektorých učíme mi a od iných sa zas učíme my. Veľmi dôležité pre človeka po odchode do dôchodku je neponechať ho v izolácii, nemalo by sa stávať, že sa bude separovať od ostatných vekových skupín populácie. Dôsledkom by mohol byť psychický úpadok. „Dokazuje to okrem iného aj fakt, že na Slovensku ľudia najviac zomierajú v prvých dvoch až šiestich mesiacoch pobytu v domove dôchodcov.“ (GRÁC, 1993, s. 45) Takéto zariadenia sú samozrejme potrebné, ale dôležité je, aby deti a vnúčatá neprerušili kontakt so svojimi starými rodičmi a neponechali ich len v spoločnosti svojich rovesníkov.

„Starí ľudia nie sú členmi nejakej homogénnej skupiny.“ (GRUS, 2009, s. 11) Žijú stále v tej istej spoločnosti a ich život pokračuje ďalej, len je charakteristický inými znakmi. Obdobie staroby sa nazýva aj tretím vekom. Ľudia v tomto veku sú neraz mimoriadne vitálni a hľadajú si svoje uplatnenie. Sú tvárni a schopní a vedia to využiť, ak majú vytvorené určité podmienky. Majú aj svoje silné stránky, ktoré získali najmä skúsenosťami v priebehu svojho produktívneho života. A to je potenciál, ktorý by mala každá spoločnosť využiť v prospech seba, ako aj seniorov. „Nie sú pochybnosti, že úlohou vyspelej spoločnosti by malo byť zabezpečenie dôstojnej a kvalitnej starostlivosti o seniorskú populáciu. Starnutie je proces, ktorý sa týka nielen samotných seniorov, ale nás všetkých.“ (ŽUMÁROVÁ, BALOGOVÁ, 2009, s. 9) Počas tohto procesu dochádza k výrazným zmenám v sociálnej oblasti a to najmä v rodine.

Deti dospeli a zväčša opustili domácnosť svojich rodičov, ktorí tým stratili svoju rodičovskú funkciu. Často jeden z manželských partnerov zomrie a ten, ktorý zostal, žije sám. Do popredia vystupuje problém jeho izolácie. Stratou určitého spoločenského postavenia, ktoré mu vyplývalo zo zamestnania, dôjde k prerušeniu mnohých spoločenských kontaktov a dochádza k pocitu osamelosti. Dôležitú úlohu zohráva zdravotný stav seniora.

Zdravý človek je sebestačný a nezávislý na pomoci iných, a preto sa môže ľahšie realizovať v rôznych činnostiach.

„Autonómia je považovaná za významnú životnú hodnotu, ktorá ovplyvňuje kvalitu života jedinca. Termín autonómia sa používa voľne a zahrňuje v sebe sebaurčenie, nezávislosť, slobodu a kontrolu rozhodovania.“ (ŽUMÁROVÁ, BALOGOVÁ, 2009, s. 16) Pod autonómiou seniorov chápeme fyzickú sebestačnosť doplnenú finančnou. Ak túto autonómiu senior má, je vyrovnanejší, lebo nie je odkázaný na pomoc druhých a teda nemusí sa cítiť za pomoc zaviazaný. Autonómia z pohľadu seniora je možnosť riadiť a organizovať svoj čas bez cudzej pomoci a byť nezávislým. Len senior, ktorý prežíva tieto pocity, môže svoju starobu vnímať ako kvalitnú etapu svojho života. „Kvalita života do istej miery korešponduje s definíciou zdravia a obsahuje v sebe tri hladné domény – fyzické prežívanie, psychickú pohodu a sociálne postavenie jedinca a jeho vzťahy k druhým ľuďom.“ (ŽUMÁROVÁ, BALOGOVÁ, 2009, s. 58) Zdravotný stav je mimoriadne dôležitý, lebo mobilný človek má lepšie dostupné služby a iné aktivity. Človek je tvor spoločenský a počas celého života sa v určitej spoločnosti pohybuje, nadväzuje rôzne vzťahy krátkodobého alebo dlhodobého charakteru, prežil úspechy i sklamania, získal bohaté životné skúsenosti. Preto je mimoriadne dôležité v starobe sa neizolovať a podľa svojich možností a schopností sa zaraďovať aktívne do života.

1.3 Vymedzenie pojmu seniori

Vo vývoji spoločnosti, ktorú tvoria jednotlivci, dochádza k množstvu zmien. „Viaceré štatistiky potvrdzujú, že za posledné roky rapídne poklesol počet novonarodených detí a naopak vzrástol počet jednotlivcov v treťom veku.“ (HATÁR, 2005, s. 5) Tento stav je dôsledkom aktuálnej spoločensko-ekonomickej situácie v krajine, stavom v zamestnanosti, bytovej politike, ako aj konzumným štýlom života. Obdobný vývoj je aj v ostatných vyspelých

krajinách. „Súčasnú demografickú charakteristiku európskych populácií a predovšetkým ich vývojové trendy naznačujú, že žijeme vo svete, ktorý starne.“ (ŽUMÁROVÁ, BALOGOVÁ, 2009, s. 32)

Pod pomenovaním seniori najčastejšie zahrňame tú časť populácie, ktorá dosiahla vek, stanovený príslušným zákonom na odchod do dôchodku bez ohľadu na to, či sa stal poberateľom dôchodku alebo nie. V niektorých publikáciách túto generáciu nazývajú starší ľudia, dôchodcovia, prípadne ľudia vo vyššom veku. „Pojem senior sa začal v edukačnej praxi používať spontánne, ako významovo neutrálny termín.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 26) Pre ľudí vo vyššom veku sa používa aj pomenovanie geront, čo sa u väčšiny ľudí spája s pojmom geriatra, teda oddelenie, kde sa o starých, bezvládných a chorých ľudí stará odborný personál. Tento výraz nie je dostatočne výstižný pre množstvo starších ľudí, ktorí sú aktívni a sebestační. „Termín senescent, ktorý je často používaný v psychologickú literatúru, býva zasa u niektorých autorov vymedzený iba pre prvé obdobie staroby.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 27)

Mladí ľudia uprednostňujú neraz kariéru pred založením rodiny, alebo si síce rodinu založia, ale majú len jedno dieťa, popri výchove ktorého sa môžu realizovať v zamestnaní a budovať si tak svoju kariéru. Zo štatistických údajov o vekovej štruktúre obyvateľstva na Slovensku za posledných desať rokov vyplýva, že dochádza k výraznému starnutiu obyvateľstva v našej krajine. Index starnutia za sledované obdobie má rastúcu tendenciu, čo dokazujú aj údaje spracované v tabuľke 1.

Tab.1 Priemerný vek obyvateľstva a index starnutia za roky 2001-2010

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
Priemerný vek	36,17	36,5	36,82	37,13	37,41	37,71	37,99	38,25	38,49	38,73
Index starnutia	96,74	101,4	106,4	111,2	116,3	122,1	128	133,6	137,8	141,7

Zdroj: Vlastné spracovanie na základe údajov databázy Slovstat. Dostupné na internete: http://www.statistics.sk/pls/elisw/casovy_Rad.procDlg.

Uvedené údaje sú alarmujúce a štát musí vytvárať podmienky na zlepšenie tejto nepriaznivej situácie vo vývoji demografie obyvateľstva.

„Osobnosť človeka predstavuje spoločný menovateľ mnohých antropologických vied a vedných disciplín.“ (HATÁR, 2005, s. 25) Sú to najmä psychológia a edukológia. Treba zdôrazniť, že osobnosť každého človeka je dynamická a mení sa v závislosti od množstva endogénnych, ako aj exogénnych faktorov. Množstvo konfliktov a protirečení, s ktorými sa stretávame v živote a ktoré musíme riešiť, ovplyvňujú celú našu osobnosť.

Slovenská geragogička R. Čornaničová (1998, s. 26) uvádza viaceré dôvody, prečo je používanie termínu senior vo všetkých sférach ľudského bytia vhodné:

- chýba iné emočne nezaťažené, všeobecné označenie človeka v celom vekovom období sénia,
- systémovo nadväzuje na pojem sénium ako označenie celého vekového obdobia staroby,
- priaznivo ho prijali a používajú tí, na ktorých sa vzťahuje - účastníci seniorských edukačných aktivít,
- je významovo priehľadný, ohybný a pomerne ľahko sa z neho dajú tvoriť odvodeniny .

S problematikou seniorov sa spájajú dva termíny a to starnutie a staroba. Pod pojmom starnutie chápeme celý proces vo vývoji človeka, ktorý sprevádzajú jeho rôzne biologické, psychické a sociálne zmeny. A starobou spravidla označujeme životné obdobie človeka po dosiahnutí veku 60 rokov.

Seniorský vek môžeme ďalej rozdeliť na:

- rannú starobu, čiže mladí seniori vo veku od 60 do 74 rokov,
- starobu, čiže starí seniori vo veku od 75 do 89 rokov,
- dlhovekosť, čiže veľmi starí seniori vo veku nad 90 rokov (ŠERÁK, 2009, s. 183).

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) prijala chronologické delenie dospelosti a staroby:

- stredný vek 45 – 59 rokov,
- čiastočná staroba 60 – 74 rokov,
- vysoký vek 75 – 89 rokov,
- dlhovekosť od 90 rokov vyššie (BALOGOVÁ, 2009, s. 10).

R. Čornaničová (1998, s. 26) vychádza pri členení z rôznych analýz členenia ľudského veku a aj v senu zohľadňuje etapizáciu ľudského života podľa 15-ročných vývinových období a odporúča používať členenie:

- stredný vek 45 – 59 rokov,
- sénium, zahŕňa celú etapu veku človeka po 60. roku veku a toto obdobie ďalej člení:
- starší vek, človek je v období počiatočnej staroby, od 60 do 74 rokov
- staroba, človek je v období vlastnej staroby, od 75 do 89 rokov
- dlhovekosť od 90 rokov vyššie.

Starostlivosť o seniorov je v záujme mnohých organizácií. Organizácia spojených národov v roku 1978 na Valnom zhromaždení prijala rezolúciu č. 33/52, ktorej obsahom bolo vytýčenie cieľov v problematike starých ľudí. Následne bol rok 1982 vyhlásený za *Rok starého človeka medzi nami* a na Valnom zhromaždení OSN bol prijatý *Medzinárodný akčný plán o starnutí*. V roku 1991 bol v OSN prijatý dokument *Princípy spojených národov pre starších ľudí*, ktorého podstatou je posilňovanie nezávislosti starších ľudí a vytváranie vhodných životných podmienok pre túto časť populácie.

Rok 1999 bol vyhlásený za *Medzinárodný rok starších ľudí* a ako hlavné ciele boli vytýčené úspešné starnutie a zdravá staroba. „V slovenských podmienkach reakciou na tento Medzinárodný rok starších ľudí 1999 bol dokument *Zdravie a vysoká kvalita života starších ľudí*, resp. *Národný program ochrany starších ľudí*, ktorý predstavuje stotožnenie sa s nevyhnutnosťou uplatňovania princípov OSN pre starších ľudí v podmienkach SR.“ (BALOGOVÁ, 2009, s. 8) Obsahom dokumentu je vládna politika, zameraná na aktívne starnutie, kde jedným z hlavných komponentov stratégie je proces celoživotného vzdelávania aj v dôchodku.

Problematike starých ľudí sa venuje od svojho založenia aj Rada Európy. „Aktivity Rady Európy v oblasti záujmu o starého človeka boli veľmi bohaté a mali široký rozsah.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 16) Výbor pre kultúrnu spoluprácu od roku 1988 koordinoval aktivity, zamerané na starnutie a vzdelávanie dospelých v rámci témy Vzdelávanie dospelých a sociálne zmeny. Množstvo prijatých opatrení na zlepšenie situácie starších ľudí bolo zameraných na skvalitňovanie ich života a podporu vzdelávacích možností pre starých ľudí.

Európska únia, ktorá v *Charte základných práv* uznáva a rešpektuje práva seniorov na dôstojný život, nezávislosť a účasť na spoločenskom a kultúrnom živote, vyhlásila rok 1993 za Európsky rok starších ľudí a solidarity medzi generáciami. Hlavná pozornosť sa zameriavala na možnosti:

- ako uľahčovať starším ľuďom ich úsilie žiť nezávislým životom,
- ako sa vyrovnávať so zdravotnými problémami staršieho veku (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 17).

Charta základných práv (Slovensko ju ratifikovalo v roku 2009) najmä v článku 23 zaisťuje právo starších ľudí na sociálnu ochranu. Slovenská republika, ako členský štát Európskej únie implementovala do svojej legislatívy všetky právne normy, teda aj tie, ktoré sa týkajú základných ľudských práv a slobôd a zakomponovala ich do základného zákona štátu Ústavy Slovenskej republiky.

Problematikou skvalitňovania života seniorov sa zaoberá množstvo inštitúcií, ktorých snahou je vytvárať podmienky pre dôstojný a aktívny život pre ľudí v období staroby. Sú to najmä organizácie ako Svetová zdravotnícka organizácia, Gerontologické spoločnosti a to aj na úrovni národnej aj medzinárodnej a iné. V Európe má významné postavenie EURAG – *Zväz staršej generácie Európy*, ktorý presadzuje čo najkvalitnejší spôsob života seniorov a vytváranie na to vhodných podmienok.

1.4 Fyzické, psychické a sociálne zmeny človeka v starobe

Starnutie je zákonitý proces, ktorým prechádza každý jeden človek a počas ktorého dochádza k zmenám v stránke biologickej, psychologickej a sociálnej. „Adekvátne zvládanie procesov starnutia závisí viac menej od schopnosti a motivácie aktivizovať všetky obranné mechanizmy, ktoré človek má v sebe zakódované, pretože starnutie závisí nielen od dedičných predpokladov, ale aj od dôsledkov vplyvu sociálneho a fyzikálneho prostredia, ako aj vlastnej aktivity.“ (HATÁR, 2005, 33) To, že človek starne je prirodzené.

Človek sa počas celého života prispôsobuje okolnostiam, ktoré ho stretávajú a svoj život prispôsobuje najmä svojmu zdravotnému stavu. Čím je človek starší, tým viac sa stretáva so zdravotnými problémami. Príčin je množstvo a podstatne sa na zdravotnom stave okrem dedičných dispozícií, odráža životný štýl, ktorý jedinec viedol počas svojho života. Postupne dochádza k množstvu biologických zmien od zvyšovania hmotnosti, pokles svalovej sily, spomalenie chôdze, zhoršenie zraku, znižovanie odolnosti voči záťaži, znižovanie tvorby určitých hormónov, zníženiu prietoku krvi orgánmi, poklesu vitálnej kapacity pľúc, schopnosti obličiek, pružnosti pokožky a množstvu ďalších až k chronickým ochoreniam. Sú však aj ojedinelé prípady, kedy človek vo vysokom veku netrpí žiadnymi vážnymi ochoreniami a len s určitými obmedzeniami žije ako predtým. Psychické starnutie sa prejavuje charakteristickými znakmi:

- zmeny v poznávacích procesoch,
- zmeny v aktivačnej úrovni a v oblasti priestorovej orientácie,
- úbytok pamäťových a senzomotorických schopností,
- zmena intelektuálnych funkcií, emocionality, vôle a osobnostných črt,
- znížená odolnosť voči psychickej záťaži,
- nová hierarchizácia hodnôt a v retrospektívnych návratoch do minulosti v mysli,
- stereotypnosť v myšlienkových pochodoch,
- nereálna predstava o svete a pod. (HATÁR, C. 2005. s. 35).

Seniori sa stávajú opatrnejšími, nerozhodnejšími, nedôverčivými. Často sa uzatvárajú pred svojim okolím. Neraz bývajú mrzutí a nespokojní so všetkým. Je to spôsob ako sa vyrovnávajú so starnutím. Pripraviť sa na starnutie sa nedá zo dňa na deň. Je to dlhodobý proces a spočíva najmä v tom, aby si človek uvedomoval najmä klady tohto obdobia života, kedy získava množstvo voľného času, s ktorým si sám hospodári podľa vlastného uváženia. Starobu treba akceptovať a adaptovať sa na zmenené podmienky života. „Domnievame sa, že rýchlejšie sa so starobou zmieri človek žijúci na vidieku, prípadne vo svojej vlastnej rodine, (pretože je viac zaťažený povinnosťami, napr. starostlivosťou o vnúčatá, domácnosť atď.), ako človek žijúci v meste, resp. v niektorom zo zariadení sociálnych služieb.“ (HATÁR, C. 2005. s. 35)

Aby si senior udržal svoj organizmus v čo najlepšom a najfunkčnejšom stave, musí viesť zdravý životný štýl. Okrem pravidelného pohybu a zdravej výživy zohrávajú dôležitú úlohu duševné a pracovné aktivity, ktoré je človek schopný vykonávať a adekvátne ho naplňujú. Najhoršie je seniora ničím nezaťažovať len preto, že je starý. Práve naopak, treba ho zapájať do rôznych povinností, ktoré je schopný zvládnuť s prihliadnutím na jeho fyzický a psychický stav, čo u neho vyvoláva pocit istoty, že nie je nepotrebný a zároveň pocit spolupatričnosti k určitej skupine. „V zamestnaní a pri práci nám množstvo vecí uniká. V jeseni života pôjde o to, aby sme videli a užívali to, čo je krásne.“ (GRUN, 2008, s. 9)

„Dôležitým sociálnym faktorom, ktorý ovplyvňuje život staršieho človeka, je vstup do dôchodku.“ (BALOGOVÁ, 2009, s. 43) Tým sa mení množstvo ukazovateľov, ovplyvňujúcich život človeka. Jedným z nich je zmena príjmu a to jeho zníženie. Dôchodok v dostatočnej výške je taký, ktorý poskytuje seniorom ekonomickú nezávislosť a samostatnosť. Nie vždy je dôchodok dostatočný pre bežné potreby seniora, čoho dôsledkom je zhoršenie jeho sociálnej situácie a neraz aj zdravotnej, nakoľko si nekupuje napríklad potrebné lieky, nekupuje zdravé potraviny, ale len lacné a pod.

Ďalším činiteľom je strata životného partnera, ktorú mnohí seniori znášajú veľmi ťažko, uzatvárajú sa do seba, odcudzujú sa okoliu a strácajú

zmysel života. V takejto situácii je veľmi dôležitá najmä sociálna podpora rodiny a blízkeho okolia a udržiavanie kvalitných vzťahov medzi nimi.

„Je možné povedať, že pre úspešné starnutie je potrebné, aby sa starší človek prispôbil úbytku fyzických síl a zdravia, vyrovnal sa so smrťou životného partnera, so vstupom do dôchodku a poklesom príjmu, vytvoril si pozitívne vzťahy medzi známymi, aby vedel vychádzať v ústrety sociálnym a verejným požiadavkám.“ (BALOGOVÁ, 2009, s. 44) Najdôležitejšie pre dôstojnú a aktívnu starobu je prijať skutočnosť, že človek starne a pozitívne sa na starobu pripravovať, hľadať si možnosti budúceho uplatnenia v starobe.

U seniorov sa neraz stretávame s neprijatím staroby. Sú nespokojní so všetkým a všetkými, sťažujú sa, že v živote prežili mnoho utrpenia, prekonalí veľké straty alebo ťažkosti a majú pocit, že nikomu na nich nezáleží. Takýto človek sa nevyrovnal so svojim uplynulým životom a nie je pripravený na starobu. Je úlohou najbližších pomôcť mu akceptovať jeho etapu života – starobu. Ak chceme, aby sa seniori vyrovnali so všetkými zmenami, ktoré u nich nastali po odchode do dôchodku, treba u nich podporovať aktívny život a orientovať ich na také oblasti, o ktoré by mohli mať vysoký záujem. Len zmysluplným naplnením voľného času seniorov je možné zmeniť ich pohľad na starobu.

1.5 Geragogika ako vedný odbor o výchove seniorov

„Najrozvinutejšie sú odbory detského a dorasteneckého učiteľstva, vychovávateľstva a poradenstva t.j. odbory pedagogiky. Menej sú rozvinuté odbory andragogiky, náuky o učení sa a učení dospelých. Najmenej je však rozpracovaná geragogika, náuka o seniorskej edukácii.“ (ŠVEC, 1993, s. 108) Príčinu toho možno hľadať v spoločenskom vývoji. Seniori súčasnosti v porovnaní so seniormi spred pol storočia žijú v oveľa pretechnizovanejšom svete, ich život je diametrálne odlišný od života predošlých seniorov.

Rozvojom vedy, vzdelávania a techniky si človek počas svojej aktívnej činnosti v produktívnom veku osvojil úplne iné návyky, vedomosti a zručnosti, než to bolo v minulosti. Vedecko-technický pokrok sa odráža v živote celej spoločnosti, ako aj každého jedinca. Vzdelávaniu seniorov sa v minulosti nevenovalo veľa pozornosti. Po odchode do dôchodku senior bol odkázaný viac-menej na spoločnosť svojich priateľov, prípadne kluby dôchodcov, kde mohol tráviť voľný čas. Žiadne formy vzdelávania v treťom veku neexistovali a preto nebola ani vyčlenená osobitná veda, ktorá by sa touto problematikou zaoberala.

Jednoduchá definícia geragogiky nám hovorí, že je to náuka o vzdelávaní seniorov. Ale táto definícia nevystihuje podstatu geragogiky z dôvodu, že geragogika úzko súvisí s gerontológiou (medicínsky odbor o starnutí), nezaoberá sa len teóriou, ale aj praxou a metodikou edukácie seniorov, čiže osôb v treťom veku. „O geragogike ako o vedeckej disciplíne v plnom slova zmysle v súčasnosti ešte nemožno hovoriť. Nesplňa a ani tak skoro nebude totiž splňať kritéria, ktoré sa kladú na zrelé disciplíny vedy.“ (ŠVEC, 1993, s. 110) Problematike vzdelávania seniorov sa však venuje veľa odborníkov z celého sveta a svoje poznatky uverejňujú najmä prostredníctvom odbornej literatúry. Ako príklad môžeme uviesť prácu R. Čornaničovej s názvom Edukácia seniorov, „v ktorom sa autorka zaoberá aktuálnymi otázkami výchovy, vzdelávania a výcviku seniorov, ako aj vednou oblasťou, ktorá tieto okruhy problémov skúma.“ (In HATÁR, 2008, s. 17) V súvislosti s predmetom tejto náuky sa realizovali mnohé erudované výskumy v mnohých krajinách, ktorých výsledky boli potom zverejňované.

Geragogiku môžeme zaradiť ku gerontológii, lebo obe sa zaoberajú procesom starnutia a životom seniorov, ale aj k edukológii a andragogike, ktorých odbory sa zaoberajú výchovou a vzdelávaním. „Geragogika je určená starším ľuďom, ale aj deťom, mládeži a dospelým v produktívnom veku, pretože podrobne analyzuje prirodzené procesy starnutia, potreby, záujmy a práva starších spoluobčanov, poukazuje na funkcie edukácie seniorov, na medzigeneračné vzťahy a spôsoby, ako ich možno optimalizovať

a vylepšovať.“ (HATÁR, 2005, s. 21) V súčasnosti sa zvyšuje záujem seniorov o vzdelávanie a spoločenské aktivity, čo predpokladá aj rozvoj geragogiky.

2 AKTIVITY SENIOROV

Súčasná generácia seniorov sa líši od tých predošlých. Je tomu vďaka iným podmienkam života v porovnaní s predošlými generáciami. Zvýšený záujem o dianie v krajine, o svoj osobnostný rozvoj aj po odchode do dôchodku prinieslo nové úlohy pre štát, ale aj mimovládne organizácie. Dôchodcovia chcú byť aktívni a chcú si neraz naplňovať svoje neuskutočnené sny z produktívneho veku. Vo všeobecnosti došlo k novému ponímaniu postavenia dôchodcu. Predstava o starom, nevládom, nespokojnom človeku v súvislosti s dôchodcom sa už z myslenia ľudí vytratila. Množstvo seniorov je dôkazom toho, že život vo vyššom veku môže byť zaujímavý, aktívny a bohatý na zážitky. Mnohí majú vynikajúce organizačné schopnosti, ktoré získali vo svojom profesijnom živote a sami sa podieľajú na organizovaní rôznych aktivít svojich rovesníkov.

Výchova a vzdelávanie seniorov majú svoje špecifiká. Základným kameňom je však ich osobný záujem, teda dobrovoľnosť. Senior nemá žiadnu profesijnú povinnosť sa vzdelávať alebo vyvíjať iné aktivity, ale záujem vyplýva z jeho vnútorného presvedčenia chcieť sa vzdelávať, chcieť byť účastníkom určitého diania. O túto skutočnosť sa musí každý, kto organizuje aktivity pre seniorov, oprieť a podriaďovať jej svoju činnosť.

Seniori prejavujú záujem o rôzne aktivity, ktoré im ponúka štát, samospráva, rôzne organizácie dôchodcov a iné mimovládne organizácie. V tejto kapitole poukážeme na niektoré z nich.

Najmä v posledných rokoch vystupuje do popredia otázka pre spoločnosť a to ako môžeme všetci prispieť k vytvoreniu lepších podmienok pre starých ľudí. Ako sme už uviedli, pred polstoročím starí rodičia žili v rodinách svojich detí, čo prinášalo svoje klady, ale aj zápory, vyplývajúce z generačných rozdielov.

Tento fenomén vníma aj Európsky parlament, ktorý zverejnil Výzvu v oblasti solidarity medzi generáciami (2007/2156), v ktorej okrem iného „pripomína veľký prínos starších ľudí k sociálnej a hospodárskej súdržnosti a skutočnosť, že ich aktívna účasť na rodinnej solidarite posilňuje úlohu

prerozdelenia zdrojov, na druhej strane sa domnieva, že sa musí uľahčiť a podporiť ich účasť na dobrovoľných podujatiach v rámci sociálneho hospodárstva.“ (ŽUMÁROVÁ, BALOGOVÁ, 2009, s. 68) Spoločnosť ako celok, ale aj každý jeden človek by mal byť ku starým ľuďom otvorenejší a ochotnejší, podporovať ich v rôznych aktivitách, o ktoré majú záujem, pomôcť im v situáciách, keď si nevládu alebo nemôžu pomôcť sami. Dôležité je budovať kladné vzťahy so seniormi už od detstva a tým sa vlastne pripravovať na svoju starobu.

Ďalším európskym dokumentom, ktorý sa dotýka seniorov, je Charta základných práv Európskej únie z roku 2000. V článku 25 Európska únia deklaruje, že uznáva a rešpektuje práva seniorov na dôstojný život, nezávislosť a účasť na spoločenskom a kultúrnom živote.

„Obdobie starnutia a staroba je sprevádzané mnohými regresívnymi zmenami v somatických i duševných funkciách človeka, čo má veľmi významný dopad na kvalitu života jedinca vo všetkých jeho sférach.“ (ŽUMÁROVÁ, BALOGOVÁ, 2009, s. 9) Vytvoriť vhodné podmienky pre seniorov je úlohou nie len najbližšej rodiny, ale celej spoločnosti, ktorá by mala prispievať k zlepšeniu kvality života seniorov. Vystupuje do popredia množstvo úloh pre spoločnosť, ktorými uľahčí a spríjemní život najstaršej generácii. Prvoradou úlohou je zabezpečenie človeka v starobe, teda aby mal kde bývať, dostatok stravy a lekárskej starostlivosti. Ako už v minulosti ľudia vedeli „človek nie je len chlebom sýty“, je treba „nasýtiť“ aj ducha. A práve k tomu prispievajú rôzne záujmové a vzdelávacie inštitúcie, kde seniori účelne využívajú voľný čas, ktorý sa im objavil po odchode do dôchodku.

„Človek sa odpradáva snažil porozumieť vzťahom medzi ľuďmi, rôznym formám ich združovania, hľadal podobu spoločnosti, jej usporiadanie a riadenie. Uvažoval o spoločenských normách, o vzťahoch medzi národmi, o úlohe náboženstva či umenia, o fenoméne vodcovstva a prevedenia politiky, o občianskych cnostiach a slobodách, o úlohe štátu.“ (BALOGOVÁ, MATULAY, 2003, s. 7)

Seniori majú rôzne dôvody, prečo sa chcú ďalej vzdelávať. Veľa ľudí sa nechce vyradiť z tempa dnešnej doby a chcú byť jej aktívnou súčasťou. Ak už

nadobudli určité odborné vedomosti, snažia sa ich ďalej prehĺbovať, alebo získavať vedomosti z iného odboru, o ktorý mali v minulosti určitý záujem, ale z nejakého dôvodu sa mu nemohli venovať. Ďalším motívom záujmu o vzdelávanie môže byť nutnosť stretávať sa s ľuďmi či už prednášajúcimi a vyučujúcimi, alebo ostatnými seniormi - študentmi. A nezanedbateľným motívom môže byť snaha o sebarealizáciu, ktorá je silným hnacím motorom. Treba zdôrazniť, že nech je motívom záujmu o vzdelávanie akýkoľvek, treba ho len podporiť a vytvoriť podmienky tak, aby sa seniori mohli naďalej vzdelávať a tým udržiavať svoju myseľ sviežu, čo sa zas odráža na pociťovanej kvalite života seniorov.

2.1 Podpora záujmov seniorov o voľno časové aktivity

Ukončenie aktívnej pracovnej činnosti starých ľudí prináša pre ich život množstvo radikálnych zmien. Ide o veľký skok z činorodosti do určitej pasivity a niekedy až k stagnácii. Dochádza k zmene zabehnutého systému spôsobu života a seniorom sa ponúka dovtedy nepoznané množstvo voľného času. „Pre starých ľudí sú často zmeny priamo stresujúce, pretože možnosť ovplyvnenia životných podmienok z ich strany je minimálna.“ (Vzdelávanie seniorov, <http://www.rodina-peniaze.sk/dochodcovia.207/vzdelavanie-seniorov.21353.html>, 20.10.2011)

Preto sa môžu dostať do stavu izolovanosti, keď odmietajú komunikovať s ostatnými a snažia sa byť sebestačný a túžia po pokoji. Dôležité je, aby aj senior zostával súčasťou komunity, „vlastnej skupiny, kde je človek rád, ktorá je jeho pravým domovom a ktorej hranice je potrebné obrániť za každú cenu – rovnako ako svoj domov.“ (BAUMAN, 1995, s. 47) Postupná izolácia od vonkajšieho sveta môže mať na seniora veľmi nepriaznivý vplyv a preto je úlohou nás všetkých, teda celej spoločnosti, prispieť k postupnej adaptácii na nové podmienky ich života. Dôležité je motivovať ich

k činnostiam, ktoré sú z ich pohľadu zaujímavé a ktoré sú schopní zvládnuť bez vážnejších ťažkostí.

„Psychologické výskumy ukazujú, že počas procesu starnutia narastá tendencia klásť väčší dôraz na vnútorný zmysel činnosti. Tento sa často prejavuje potrebou vzdelávať sa.“ (Vzdelávanie seniorov, <http://www.rodina-peniaze.sk/dochodcovia.207/vzdelavanie-seniorov.21353.html>, 20.10.2011)

Vzdelávanie seniorov dokáže preventívne pôsobiť proti prípadnej izolácii týchto ľudí. V súčasnej dobe sa už kladie dôraz na celoživotné vzdelávanie, čiže nielen štúdiom v mladosti a počas svojho profesijného života, ale aj po odchode do dôchodku. V súčasnosti sa dôchodcovia priemerne dožívajú vyššieho veku a preto je účelné podporovať záujem seniorov o vzdelávanie, čo dáva ich životu väčší zmysel. Vidia pred sebou cieľ, ktorý môžu dosiahnuť, ak sa budú usilovať. To všetko priaznivo vplýva na ich psychické zdravie. „Z rozhovorov so seniormi vyplýva, že aktívny spôsob trávenia času vyhľadávajú predovšetkým tí seniori, ktorí mali i skôr rozvinuté záujmy.“ (SÝKOROVÁ, CHYTIL, 2004, s. 259)

Po skončení aktívneho zamestnania pokračujú v týchto činnostiach primerane svojmu zdravotnému stavu. To však neznamená, že starí ľudia, ktorí sa v mladšom a strednom veku venovali najmä svojmu povolaniu a rodine, neboli vo vyššom veku aktívni. Pri odchode do dôchodku začali premýšľať, ako využiť voľný čas, ktorý sa pred nimi otvoril. Niektorí sa začali angažovať v spoločenskom živote cez rôzne dobrovoľné organizácie, kluby dôchodcov a iné dostupné organizácie. Tým si vytvárajú nové kontakty, nadväzujú nové priateľstvá, získavajú nové zážitky a to všetko prispieva k ich duševnej pohode a sviežosti. Dôležitá je dobrá osвета týchto organizácií v regióne a prezentácia ich práce, aby sa aj ostatní seniori dozvedeli, aký je obsah práce niektorej organizácie, na čo sa vo svojej činnosti najviac zameriavajú. Neraz práve o činnosti týchto spolkov prostredníctvom lokálnej tlače informujú seniori, ktorí sa aktívne na činnosti podieľajú a pozývajú aj ďalších, aby sa zapojili do ich práce.

Organizované fyzické aktivity pre dôchodcov zas vplývajú na ich pohybový aparát, ktorý už síce nie je taký výkonný, ako v mladšom veku, ale

podľa svojich možností je potrebné aj fyzické zdravie pohybom udržiavať. Dnes už nikto nepochybuje, že pohyb je zdraviu veľmi prospešný. „Porekadlo, že človek je len tak starý, ako sa cíti je síce veľmi banálne, napriek tomu však naznačuje fundamentálny biologický vzťah.“ (GRUS, 2009, s. 30) Tiež je všeobecne známou skutočnosť, že stravovacie návyky majú výrazný vplyv na zdravie človeka. Nezdravý spôsob stravovania vedie k obezite, ktorá ďalej spôsobuje množstvo zdravotných komplikácií a môže viesť až k cukrovke, infarktu a k ďalším chorobám. Nadváha tiež urýchlí zmenu svalovej hmoty človeka (je dokázané, že svalová hmota ubúda aj vekom), ktorá výrazne ubúda a vytvárajú sa vysoké zásoby tuku. Fyzická zdatnosť sa znižuje a človek ťažšie znáša pohybovú aktivitu a preto ju začína obmedzovať. Následne dochádza k metabolickému syndrómu, ktorý sa prejavuje vysokým krvným tlakom, ktorý zas ohrozuje zdravie človeka.

Cieľom podpory aktivít dôchodcov je najmä zachovanie kognitívnych funkcií mozgu človeka v každom veku, lebo len tak je človek schopný vnímať a prežívať kladné stránky staroby. V odborných kruhoch sa v súčasnosti používa pojem plasticita mozgu. Chápe sa ňou vzájomný vzťah medzi formou a funkciou mozgu. To, ako sa bude náš mozog vyvíjať, závisí najmä od jeho aktívneho využívania. „Už veľmi mierna duševná aktivita znižuje riziko vzniku Alzheimerovej choroby.“ (GRUS, 2009, s. 36) A práve táto choroba je veľkým nepriateľom ľudí vo vyššom veku, lebo je najčastejším ochorením mozgu a v jej dôsledku dochádza k výraznému poškodeniu mozgu. V súčasnej dobe sa darí pomerne často túto chorobu včas diagnostikovať a začatím okamžitej terapie sa dá zabrániť výraznému poškodeniu mozgových buniek. Väčšina ľudí si uvedomuje, že keď sa bude udržiavať v dobrej telesnej kondícii, bude z toho profitovať tým, že nebude pohybovo obmedzovaný. Ale udržiavanie mozgu v dobrej kondícii sa až natoľko nepropagovalo, ako by si táto problematika zasluhovala. „Riziko, že človek bude odkázaný na opateru ostatných, síce výrazne rastie s vekom, ale zároveň sa ukazuje, že vzdelávanie a následná informovanosť a povedomie o vlastnom zdraví môžu obdobie, kedy bude človek odkázaný na pomoc ostatných, výrazne odsunúť.“ (GRUS, 2009, s. 54)

Akákoľvek zmysluplná činnosť seniorov zameraná či už na pohybové aktivity, alebo duševné, sa výrazne odráža na ich vyrovnávaní sa so starnutím a prijímaní svojej staroby. Intencionálna t.j. zámerná výchova a vzdelávanie dospelých je „akékoľvek inštitucionálne pôsobenie na dospelého človeka za účelom sociálneho učenia, formovania interpersonálnych vzťahov, sociálnej pomoci atď.“ (HOTÁR, PAŠKA, PERHÁCS, 2000, s. 409) Predlžovanie priemernej dĺžky života je novým znakom súčasnosti a určite majú na to významný vplyv životné podmienky, ktoré sa vo vyspelých krajinách neustále zlepšujú. Preto by bolo veľmi nezodpovedné neprihliadať na túto skutočnosť a nehľadať nové možnosti uplatnenia seniorov v rôznych aktivitách.

„Aj vo veľmi vysokom veku zachované vedomosti a skúsenosti nám pomáhajú vyrovnávať alebo kompenzovať úbytky v kognitívnej mechanike.“ (GRUS, 2009, s. 155) Schopnosť učiť sa a prijímať a osvojovať si nové poznatky sa síce počas celého života mení, ale vzdelávať a učiť sa môže človek až do veľmi vysokého veku.

Aktívny život vo vyššom veku zvyšuje jeho kvalitu. „Na kvalitu života v staršom veku vplýva predovšetkým aktivita, sloboda vyberať si a rozhodovať sa, záujem a podpora rodiny, zachované duševné zdravie, sebestačnosť a predovšetkým schopnosť vyrovnávať sa s nepriaznivými skutočnosťami.“ (MÁTL, JABURKOVÁ, s. 37) Požiadavky na kvalitu života neustále rastú, to čo stačilo pred niekoľkými desaťročiami, súčasné nároky na kvalitu života vysoko prerástli. Spoločnosť za niekoľko posledných desaťročí prešla nebyvalými zmenami a rozvojom, čo ovplyvňuje aj nároky našich seniorov. Nemáme tým na mysli rôzne nadštandardné služby, ale to, že sa už neuspokoja s rolou dôchodcu, ktorý má len oddychovať. Súčasní seniori viedli aktívny život v rýchle sa rozvíjajúcej spoločnosti, kde došlo k podstatnej zmene politického zriadenia s novým myslením. Ich život sprevádzali obrovské vedecké objavy, ktoré priniesli do bežného života množstvo výtvarných a technických objavov, ktoré uľahčujú prácu a to aj v domácnosti, ale aj v širšom celospoločenskom meradle.

Práve veľký vedecko - technický pokrok nútil ľudí vzdelávať sa počas celej svojej profesijnej činnosti, čiže nastúpili cestu tak propagovaného celoživotného vzdelávania. Výborná dostupnosť rôznorodých informácií

poskytovaných rozmanitými formami vytvára podmienky pre ďalšie vzdelávanie.

Svetová zdravotnícka organizácia (WHO) sa vo svojom projekte *Zdravie pre 21. storočie* zaoberá problematikou dôstojnej staroby. Hlavnými prioritami opatrení vo vzťahu k seniorom sú:

- zaistenie základných biologických životných potrieb,
- autonómia t.j. zachovanie rozhodovacích kompetencií,
- participácia t.j. aktívne zapojenie do spoločenských procesov,
- dôstojnosť, rešpekt spoločnosti, zaistená kvalita života,
- sebarealizácia, saturácia vlastných záujmov (ŠERÁK, 2009, s. 187)

Každá jedna úloha z uvedených je dôležitá pre hodnotný život seniorov a sú navzájom poprepájané. Súčasní seniori viac presadzujú aktívny život, ako predošlá generácia. Okrem venovania sa vnúčatám sa zaoberajú rôznym záľubám, ktoré ich uspokojujú a naplňujú ich život.

2.2 Edukačné aktivity mimovládnych organizácií seniorov

„Do dôchodkového veku prichádza stále viac ľudí so stredoškolským a vysokoškolským vzdelaním a z profesií, kde bolo kontinuálne odborné vzdelávanie súčasťou ich pracovných aktivít.“ (ČORNANIČOVÁ, 1993, s. 32) Títo seniori pri odchode do dôchodku sú mimoriadne pripravení na ďalšie vzdelávanie, ktorým si buď rozširujú svoj odbor, alebo majú eminentný záujem o odbor, ktorý ich veľmi zaujíma, ale z určitých dôvodov sa mu nemohli v minulosti venovať. Takíto seniori sú aktívnymi „študentmi“, ktorí dokážu aktivizovať aj ďalších seniorov. Aktívni seniori, ktorí majú dostatok voľného času a dobrý zdravotný stav, sa často uplatňujú v rôznych dobrovoľných mimovládnych organizáciách. „Je celkom možné, že dobrovoľné organizácie požiadajú o poskytnutie finančných prostriedkov nielen štátne úrady, ale aj súkromné podniky alebo firmy, aby mohli poskytovať služby dôchodcom.“

(Vzdelávanie dospelých vo fáze prechodu z profesného života do dôchodku – zapojenie sa a zodpovednosť, 2006. s. 11) Pri vytváraní programov pre seniorov je potrebné zohľadňovať množstvo kritérií ako sú veková kategória, motivácia, individualita a pod. Treba si uvedomiť, že čím je človek starší, tým je zaťaženie jeho organizmu fyzickou či psychickou prácou ťažšie zvládnuteľné.

Hlavným cieľom edukačných aktivít je posilnenie telesných a duševných síl a tiež preventívne pôsobenie pred hroziacimi deficitmi u seniorov.

Postupným vývojom spoločnosti sa mení aj prístup k seniorom, ale aj seniori menia svoj vzťah k spoločnosti, k životu a k hodnotám. „Celkový prístup osôb vyššieho veku k sebe samým býva pasívny, s tendenciou očakávania pozornosti od okolia, rodiny alebo spoločnosti. Veľmi často sa pasivita prejavuje aj v klubovej činnosti, kde starší ľudia čakajú na zostavenie programu, na vyplnenie času, očakávajú dobré jedlá.“ (MORAVEROVÁ, 1993, s. 91) Vo vyspelých demokratických krajinách dochádza k posunu ich hodnôt, keď cieľom života nie je nepretržitý rast blahobytu, ale kvalitnejší život, ktorý prináša uspokojenie nielen fyzických potrieb, ale aj duševných. Mení sa aj postoj spoločnosti k starším spoluobčanom, počnúc poskytovaním určitých výhod a zliav tejto skupine ľudí až po organizovanie rôznych aktivít, v ktorých sa môžu realizovať vo svojom voľnom čase. Tento rozvoj starostlivosti o starých ľudí je realizovaný podľa rozsiahlych poznatkov vied, ktorých predmetom skúmania sú starí ľudia. „Do popredia sa dostávajú otázky adaptácie starších ľudí jednak z hľadiska schopnosti modifikovať spôsob života vzhľadom na zmeny vlastného organizmu, jednak z hľadiska schopnosti vyrovnávať sa s menlivými životnými situáciami.“ (ČORNANIČOVÁ, 1993, s. 29) Práve zapojenie seniorov do aktivít mimovládnych organizácií môže výrazne prispievať k ich duševnej pohode.

Významnú úlohu v aktivitách seniorov zohrávajú kluby dôchodcov. Sú to dobrovoľné zoskupenia ľudí, ktorí sa spolu stretávajú a zaoberajú sa určitými činnosťami. Tiež fungujú rôzne spolky, zamerané na určitú oblasť. Podstatou zamerania činnosti klubov alebo spolkov je záujem členov a práca klubu (spolku) teda môže byť zameraná na športovú činnosť, kultúrne alebo

rekreačné aktivity, ochotnícke divadlo, tanec, ručné práce, alebo vzdelávacie aktivity. Dôležité je, aby seniori žili aktívne, aby nebol ich vzťah k starobe pasívny. Je dlhoročnými výskumami preukázané, že aj v seniorskom veku len činnorodý a aktívny život vedie k uspokojeniu vnútorných potrieb. Aktivita v kolektíve rovesníkov prináša prospech každému členovi tejto skupiny a to preto, že na strane jednej odovzdávajú niečo (vedomosti, zručnosti, skúsenosti...) zo seba ostatným a na strane druhej prijímajú od ostatných niečo pre seba a tým sa navzájom obohacujú. Zapájaním sa seniorov do rôznych aktivít každý z nich:

- nadväzuje a upevňuje nové spoločenské väzby v skupine rovesníkov,
- uspokojuje vlastné vzdelávacie potreby, rozvíja poznania, záujmy a záľuby, udržiava si záujem o svet,
- udržiava si tvorivý postoj k životu a vyhľadáva nové záujmy,
- odovzdáva vlastné životné, odborné a osobné skúsenosti,
- preberá nové úlohy a činnosti v súvislosti s odchodom do dôchodku a iné (ČORNANIČOVÁ, 1993, s. 33)

Na Slovensku aktívne pracuje množstvo mimovládnych organizácií pre seniorov. Známe sú najmä kluby dôchodcov, ktoré sú takmer v každom meste, na každej dedine. Veľmi známou je *Jednota dôchodcov na Slovensku*, ktorá vznikla v roku 1990 ako občianske združenie. Jej členom môže byť ktorýkoľvek starší občan - dôchodca bez ohľadu na národnosť, vierovyznanie, politickú príslušnosť alebo sociálny pôvod. Jednota dôchodcov Slovenska najmä:

- pomáha pri príprave občanov na život a prácu v dôchodkovom veku,
- chráni práva a oprávnené požiadavky dôchodcov na spravodlivé a dôstojné dôchodkové zabezpečenie, zdravotnú a sociálnu starostlivosť,
- sleduje vývoj životnej úrovne dôchodcov a navrhuje príslušné opatrenia,
- poskytuje sociálnu, zdravotnú a právno-poradenskú pomoc svojim členom,

- pomáha pri realizácii celoživotného vzdelávania a podporuje kultúrno-spoločenské aktivity seniorov,
- je členom medzinárodných organizácií seniorov EURAG - *Európska organizácia starších ľudí/a ESO/Európska seniorská organizácia* (Jednota dôchodcov na Slovensku, <http://www.jds.sk/>, 20.10.2011).

Jednota dôchodcov na Slovensku má svoje základné organizácie takmer na celom území republiky. Táto široká členská základňa jej umožňuje aktívne zasahovať do podmienok života starších občanov, silnejšie môže bojovať za ich práva na slušný život a podporovať seniorov v ich osobnom rozvoji a to aj za pomoci miest, obcí, štátu, ale aj vďaka mnohým príspevkom od podnikateľského sektoru. Organizuje športové hry seniorov, turistické výlety pre seniorov, rôzne súťaže seniorov ako sú spevácke, hudobné, tanečné, zabezpečuje rôzne prednášky týkajúce sa života seniorov a ďalšie množstvo aktivít. Vydáva svoj časopis pod názvom Tretí vek, kde sú uvádzané najdôležitejšie aktuálne informácie, týkajúce sa dôchodcov ako sú zmeny zákonov, aktuálne spoločenské dianie, informácie o celoštátnych udalostiach ako boli voľby, sčítanie obyvateľov a domov a pod. Tiež sú v časopise podávané dôležité informácie sociálnej poisťovne, okienko Zdravotný obzor, otázky členov a odpovede odborníkov, informácie o aktivitách a podobne.

Ďalším významným združením seniorov na Slovensku je občianske združenie Aktívny senior, ktoré zabezpečuje najmä expertízne poradenské centrum pre seniorov a množstvo ďalších aktivít pre seniorov.

Je na prospech seniorov, ako aj ich rodiny, ale tiež na prospech štátu, ak sú dôchodcovia aktívni v nejakom združení. Veľa dôchodcov je aktívnych aj v organizáciách, ktoré sa nešpecifikujú len na dôchodcov akou je napríklad Červený kríž, rôzne ochrannárske združenia, alebo iné mimovládne organizácie. Významnú úlohu zohrávajú aj rôzne spolky a organizácie, špecifikované pre skupiny ľudí s určitým zdravotným problémom ako sú Diabetické kluby, Kardio kluby a iné, kde sa ich členovia dostupnou formou dostanú k informáciám dôležitých pre zvládnutie ich zdravotného problému, nových spôsoboch liečby a pod. Nemenej dôležité sú aj rôzne programy na podporu

pohybových aktivít dôchodcov a edukačno - rehabilitačné programy zdravotníckych a sociálnych zariadení pre starých ľudí.

Dôchodcovia svojou prácou v akomkoľvek združení – kluboch, spolkoch, združeníach, neziskových organizáciách a pod. využívajú svoje bohaté skúsenosti, získavajú nové informácie a podieľajú sa na určitom zlepšení podmienok v konkrétnej oblasti. Túto aktivitu treba podporovať a využiť pri tom kapacitu a ochotu našich dôchodcov, ktorí v takejto činnosti nachádzajú uspokojenie svojich vnútorných potrieb.

Osvojovaním si nových informácií v edukačnom procese sa otvára seniorom nová možnosť voľby, ako ďalej viesť svoj život k väčšej psychickej vyrovnanosti a spokojnosti so sebou samým a s vlastným životom. Každý jeden človek v pracovnom procese si uvedomuje nutnosť celoživotného vzdelávania, aby obstál vo svojej profesii a mohol postupovať v kariére. Po odchode do dôchodku je výhodné tento potenciál jednotlivca využívať prostredníctvom ďalšieho vzdelávania, čím sa dá predchádzať množstvu nepriaznivých psychických problémov seniorov. „Nemožno však zabúdať na to, že mnoho z týchto osôb má cenné pracovné a odborné skúsenosti, ktoré sú odchodom do dôchodku odčerpané zo spoločnosti prakticky za noc. To na druhej strane znamená, že tieto osoby ako majitelia know - how a poznatkov môžu prijať úlohu odovzdávania poznatkov a zručností.“ (Vzdelávanie dospelých vo fáze prechodu z profesného života do dôchodku – zapojenie sa a zodpovednosť, 2006. s. 22) Práve množstvo odborníkov - expertov po ukončení svojho profesijného života dávajú svoje vedomosti a poznatky k dispozícii ostatným a to aj mladým, aj starším, ale aj seniorom a to vlastnou aktívnou činnosťou cez rôzne inštitúcie, združenia a organizácie. Vzdelávanie občanov po odchode do dôchodku je jednou z možností oddialenia starnutia a naplnenie ich života zmysluplnými aktivitami.

2.3 Formy podpory štátu pri napĺňaní vzdelávacích potrieb seniorov

„Vývoj spoločnosti so sebou prináša mnoho nových sociálnych, výchovných, ekonomických, adaptačných, ergonomických a iných problémov, ktoré sa dotýkajú aj jednotlivcov v adultnom veku.“ (HATÁR, 2005, s. 16) V súvislosti so vznikajúcimi novými problémami sa rozvíja aj základná edukatívna veda andragogika a jej oblasť sociálna andragogika. Je to taká vedná oblasť výchovnej vedy, ktorá reaguje na aktuálne zmeny situácie v sociálnych a spoločenských podmienkach. Sociálna andragogika sa opiera o teóriu výchovy didaktiku dospelých a teda aj seniorov, preto je obohatená aj o problematiku edukácie seniorov.

„Poskytovanie možností vzdelávať sa i v tomto období ľudského veku je významnou oblasťou starostlivosti o staršieho človeka, životnou pomocou v tomto na adaptáciu tak náročnom období.“ (PRUSÁKOVÁ, 1993, s. 104) Aby bolo vzdelávanie seniorov úspešné, t.j. aby bol tento zámerný proces efektívny, musí byť koncipované podľa odpovedí na základné otázky didaktiky a to prečo vzdelávame, koho vzdelávame, aké sú ich potreby a kde sú hranice ich možnosti vzdelávania. Práve zohľadnenie všetkých uvedených skutočností predpokladá dôslednú prípravu a organizáciu aktivít pre seniorov, opierajúc sa o ich záujmy a podnety. Treba sa zamerať na to, aby súčasná edukácia dosahovala žiaducu úroveň prostredníctvom rozpracovania metodík a najmä kvalifikovanými edukátormi (PETLÁK, 2011, s. 9)

Edukáciu seniorov možno rozdeliť na:

- preseniorská edukácia t.j. príprava na starobu,
- seniorská edukácia t.j. vlastná edukácia v senu,
- proseniorská edukácia t.j. formovanie pozitívneho vzťahu k starším ľuďom a k starobe ako takej (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 82).

Vzdelávanie seniorov nemá dlhodobú históriu. V predošlom režime po skončení aktívnej pracovnej činnosti seniori túžiaci po vzdelávaní vyplňali svoj čas najmä samoštúdiom formou čítania rôznych odborných časopisov a publikácií. Ale množstvo starších ľudí v dôchodku nenašlo naplnenie svojich očakávaní „zo zaslúženého odpočinku“ a preto pociťovali sklamanie, prázdnotu, čo sa zas odrážalo na ich správaní a postojoch k životu.

Formy vzdelávanie seniorov za podpory štátu sú rôznorodé. Najznámejšími sú *Akadémia tretieho veku* a *Univerzita tretieho veku*, ktorými sa však budeme zapodievať v kapitole tri.

Nie sú to však jediné formy. Senior, ktorý má záujem o získavanie rôznych vedomostí má aj iné možnosti. Jednou z nich a podľa nášho názoru najlepšie dostupnou, je využívanie knižnično-informačných služieb vo verejnej obecnej, mestskej, okresnej, prípadne špecializovanej knižnici. „Najpodstatnejšiu zmenu v našej súčasnej spoločnosti spôsobil názor o integrácii a rovnakých právach i možnostiach rôznych kategórií obyvateľstva s nerovnakým sociálnym statusom.“ (ŠÍŠKOVÁ, 1993, s. 202) Keďže percento používateľov knižných služieb z kategórie seniorov (po dosiahnutí veku 60 rokov) nie je veľmi vysoké, knižnice by mali hľadať príčiny tejto skutočnosti. Zo skúseností jednotlivých knižníc, prieskumov využívania služieb, spokojnosti či nespokojnosti používateľov so službami, teoretického zovšeobecnenia problematiky tzv. nepoužívateľov všetkých vekových kategórií v súčasnosti, možno vo vzťahu k ľuďom staršieho veku vymedziť tieto príčiny:

- nevyhovujúco štruktúrované fondy,
 - sťažený prístup do priestorov knižnice,
 - nevypestovaný návyk využívať knižnicu v produktívnom veku
- (MATTHAEIDESOVÁ, 1993, s. 81)

Poskytovanie služieb knižníc seniorom musí zohľadňovať ich špecifiká. Okrem bežných služieb poskytovaných všetkým užívateľom knižničných služieb, seniorom sú zvyčajne poskytované aj ďalšie formy služieb. Tak ako v iných oblastiach spoločenského života, tak aj v službách knižníc sú seniorom poskytované rôzne zľavy z poplatkov a určité výnimky z výpožičného

poriadku knižnice spočívajúce najmä v rezervácií kníh na základe požiadavky, bezplatnom predĺžení výpožičnej lehoty a pod. Prístup pracovníkov knižníc k seniorom by mal byť viac ako štandardný, výrazná pomoc pri výbere kníh by mala byť samozrejmosťou. Knižnice organizujú aj rôzne besedy a cykly prednášok pre seniorov priamo v knižnici. Osobitne treba vyzdvihnúť zriaďovanie knižníc v zariadeniach dlhodobej starostlivosti o starých občanov ako sú domovy dôchodcov a penzióny pre dôchodcov, ako aj opatrovateľské zariadenia pre dôchodcov. Klienti týchto zariadení majú mimoriadne ľahkú dostupnosť knižnice, čo možno rátať medzi klady uvedených zariadení.

Mnohí dnešní seniori viedli náročný profesijný život, pri ktorom sa museli neustále vzdelávať. Preto aj po odchode do dôchodku pociťujú potrebu ďalšieho vzdelávania a vyhľadávajú k tomu rôzne formy. V dnešnej počítačovej dobe veľa seniorov ovláda na slušnej úrovni aj prácu s počítačmi a množstvo informácií získavajú práve cestou internetu. „Vzdelávanie nie je len získavanie určitej sumy poznatkov potrebných pre výkon povolania. Môže sa stať i prostriedkom na hľadanie cesty, spôsobu, hodnôt života, na spoznávanie možnosti, ale i nutnosti v živote a to ako vo všeobecnej, všeľudskej rovine, tak i vo vzťahu k sebe samému, k svojim individuálnym podmienkam.“ (ČORNANIČOVÁ, 1993, s. 30) Nech už je cesta k vzdelávaniu našich seniorov akákoľvek, vyžaduje si od okolia pochopenie a podporu týchto ich aktivít.

„Edukácia v prospech sénia je výsostne spoločensky dôležitá súčasná téma. Vo vyspelých krajinách totiž dosiahol počet seniorov taký pomer v spoločnosti, že prestali byť okrajovou skupinou. Ich vzdelávanie môže byť príspevkom spoločnosti k širšej akceptácii modelov plnohodnotného životného štýlu v treťom veku, a tým i k pozitívnemu modelu plnohodnotného života človeka v každej vekovej etape.“ (Vzdelávanie - edukácia, <http://www.aksen.sk/zdravie-zivotny-styl/vzdelavanie-edukacia>, 20.10.2011)

Význam vzdelávania pre človeka sa v priebehu jeho života mení. Osobitosťou vzdelávania seniorov je fakt, že je už len vecou osobného záujmu a dostupných prostriedkov. Vzdelávaním sa seniori nesledujú len získavanie nových poznatkov, ale aj získavanie nových priateľov a kontaktov, odstránenie pocitu

osamelosti a nadobúdanie nových zručností, čo sa odráža na rozvoji osobnosti človeka. Senior sa pozitívne naladí, udržiava sa v dobrom fyzickom a psychickom stave a tým sa ľahko začleňuje do spoločnosti, čo zas priaznivo vplýva na odstraňovanie bariér v medzigeneračných vzťahoch.

2.4 Význam a špecifiká edukácie seniorov

Vzdelávanie starších ľudí má svoje špecifiká s prihliadnutím na ich schopnosti. Medzi prekážky a obmedzenia efektívneho učenia seniorov zaradujeme:

- osvojovanie nových poznatkov zaberie starším ľuďom viac času,
- ťažšie osvojovanie logicky neštruktúrovaných informácií,
- nedostatočné zvládnutie stratégie učenia,
- rýchle prezentovaná látka obmedzuje kvalitu a kvantitu naučeného,
- nevhodne zvolené prestávky,
- fyzický a psychický stav, zdravotné obmedzenia jednotlivca,
- nízka aktivita a miera motivácie a ďalšie (ŠERÁK, 2009, s. 190).

Staršieho človeka možno naďalej formovať a to nie len vzdelávaním, ale aj výchovou. Každý senior je schopný vlastnou aktivitou a pod vplyvom prostredia, v ktorom žije, sám seba pretvárať, kultivovať a meniť svoju osobnosť. Je tomu tak preto, že človeka sprevádzajú celým jeho životom výchova a vzdelávanie. Niekedy sa učí aj z vlastných chýb, ktoré mali na jeho život nepriaznivý dopad a dochádza u neho k zmene správania, zmene hodnôt a pod. Aj to je dôkazom toho, že človek je vychovávateľný v akomkoľvek veku. „Vzhľadom na to, že edukácia nie je časovo ani vekovo obmedzená, malo by byť prioritnou úlohou našej spoločnosti prostredníctvom kontinuálnej edukácie facilitovať starším ľuďom starnutie a prežívanie obdobia staroby.“ (HATÁR, 2008, s. 57)

Dôležitým faktom je aj to, že dnešní seniori nie sú spokojní s postavením dôchodcu pred pár desiatok rokov, ktorí po odchode do dôchodku v podstate zastavili svoj osobnostný rozvoj a uzavreli sa len v kruhu najbližších a do pozícií starých rodičov, ktorých úlohou je starať sa o vnúčatá. Na právo na vlastný rozvoj a uspokojovanie svojich potrieb rôznymi aktivitami akosi zabúdali. Bolo to spôsobené vtedajším chápaním dôchodku, ktorého hlavným poslaním bolo ukončenie pracovných aktivít a opatera vnúchat. Vývoj ukázal, že takéto chápanie nebolo správne. Mnoho starších ľudí má prirodzenú potrebu získavať ďalšie vedomosti v rôznych sférach života, ktoré im prinášajú možnosť pohotovejšie a efektívnejšie riešiť rôzne životné situácie, do ktorých sa dostanú.

„Vzdelávanie seniorov ako samostatná sféra edukácie dospelých má mnoho spoločných znakov so záujmovým vzdelávaním (dobrovoľnosť, orientácia na voľný čas, saturácia individuálnych potrieb), zároveň sa však niektorými typickými vlastnosťami (motívy, ciele) odlišuje, predovšetkým výhradným zameraním na osoby v postproduktívnom veku.“ (ŠERÁK, 2009, s. 183) Aby bola edukatívna činnosť so seniormi čo najefektívnejšia, je potrebné akceptovať a rešpektovať osobitosti tejto skupiny ľudí. Seniori sú veľmi vnímaví a preto ich musíme prijímať ako rovnocenných partnerov, ktorí majú množstvo životných skúseností. Pri mobilizácii seniorov do vzdelávania je treba vyťažiť práve z toho, čo sa v živote naučili a prežili.

V oblasti geragogickej práce môžeme rozlišovať formálnu, neformálnu a informálnu edukáciu (HATÁR, 2008, s. 59) Zámerné edukatívne pôsobenie formou štúdia na akadémiách a univerzitách tretieho veku, prostredníctvom rôznych kurzov ako sú jazykové kurzy, informačná príprava a pod. zaraďujeme do formálnej edukácie seniorov. Neformálna edukácia je také výchovné pôsobenie na dôchodcov, prostredníctvom ktorého dokážu racionálne využívať svoj voľný čas v súlade s ich záujmami a potrebami. „Ak však hovoríme o učení sa dospelých na základe životných skúseností, ktoré nadobudli a neustále nadobúdajú vykonávaním určitých sociálnych rolí (napr. rola rodiča, starého rodiča, manžela, člena združenia, klubu..) máme na mysli systém informálnej edukácie dospelých.“ (HATÁR, 2008, s. 60) Nie je podstatné, ktorá

forma edukácie v určitom období prevláda, dôležité je, aby mali seniori dostatočné množstvo podnetov, ktoré ich povzbudzujú k mozgovej aktivite, čo prospieva celému ich zdraviu. Rôznorodé ponuky vzdelávania tak môžu pružne a preventívne pôsobiť proti izolácii seniora od spoločnosti a vyburcovať ho k aktivite

Pri vzdelávaní seniorov je nutné brať do úvahy zvláštnosti tejto vekovej skupiny. Medzi základné zásady a prístupy, ktoré by mal vyučujúci dodržiavať, patria:

- dôraz na názornosť,
- jasnosť a zrozumiteľnosť výkladu,
- pomenšie tempo prezentácie poznatkov alebo výučby zručnosti,
- vytvoriť možnosti k diskusii, citlivé vedenie diskusie,
- trpezlivosť, rešpekt, úcta, ochota počúvať,
- rešpektovanie možnosti seniorov najmä v oblasti aktuálnej pozornosti a časového faktora t.j. častejšie prestávky a to podľa potreby a dohovoru,
- v niektorých prípadoch vhodnosť predávania poznatkov seniorom (SÝKOROVÁ, CHYTIL, 2004, s. 255).

Dodržiavanie špecifických zásad vzdelávania seniorov vyžaduje dôslednú prípravu edukátorov so zameraním sa na túto vekovú kategóriu. Vzdelávanie seniorov v súčasnosti vychádza z koncepcie celoživotného vzdelávania a prináša do života zlepšenie imidžu a úcty staršej generácie, ktorá si uvedomuje vlastnú situáciu a mobilizuje sa k aktívnym činnostiam.

„Pre vzdelávanie dospelých je dôležité, aby sa našli nové spôsoby a stratégie prijímania účastníkov nielen vo fáze predčasného odchodu do dôchodku, ale aj v etape skutočného dôchodkového veku. Tieto činnosti prijímania, resp. náboru by sa mali, pokiaľ možno, zameriavať na mužov, nakoľko vo vzdelávaní dospelých prevládajú (niekedy až 90 %) účastníčky ženského pohlavia.“ (Vzdelávanie dospelých vo fáze prechodu z profesného života do dôchodku – zapojenie sa a zodpovednosť, 2006, s. 10) Vo vzdelávaní seniorov treba vychádzať z najnovších poznatkov, používať pružnejšie

a modernejšie metódy. Edukáciou seniorov možno dosiahnuť lepšie využívanie ich schopností, získavanie nových zručností a kvalifikácie, ktorú sa im v produktívnom veku nepodarilo z rôznych dôvodov dosiahnuť.

V súčasnej dobe sa edukácia seniorov dostáva do popredia záujmu všetkých vyspelých krajín. Možno to hodnotiť ako veľký prínos skvalitnenia života tejto vekovej skupiny občanov.

3 ORGANIZOVANÉ VZDELÁVANIE SENIOROV

V súvislosti s výkonom povolania sa množstvo ľudí vzdelávalo rôznymi formami, pričom najmä zamestnávateľia boli stimulom ich vzdelávania. Sústavné vzdelávanie býva často podmienkou kariérneho rastu zamestnanca, teda pri chcení jednotlivca postupovať v kariére, nevyhnutné. Účasť na vzdelávaní je síce dobrovoľná, ale je zároveň podmienkou lepšieho pracovného uplatnenia. Po odchode do dôchodku je rozhodnutie človeka čisto dobrovoľné, lebo ďalšie vzdelávanie od neho nik nevyžaduje, len on sám. Nie je vôbec rozhodujúce, o akú formu vzdelávania prejaví senior záujem, podstatný je len jeho záujem. Pri organizovaní vzdelávania sa musí vychádzať z toho, o čo majú seniori záujem a podľa neho pripraviť vzdelávací program.

V tejto kapitole poukážeme na rôzne formy organizovaného vzdelávania dôchodcov. Každá prináša množstvo kladov pre život staršieho človeka. Aj jednotlivá prednáška obohatí život a vedomosti seniora, pričom dôležitú úlohu zohráva aj vzájomný kontakt rovesníkov. Samozrejme, vzdelávanie seniorov je založené na odlišnej báze, ako pri vzdelávaní detí. Tu zohráva významnú úlohu postava lektora, učiteľa. Vzdelávanie seniorov je pomerne nová vec, ktorá však výrazne ovplyvňuje život seniorov a preto jej treba venovať náležitú pozornosť.

„Pevne stanovené tri fázy ľudského života učenie, práca a odchod do dôchodku, sa začínajú uvoľňovať, i keď z medzinárodného pohľadu príliš neskoro a príliš pomaly.“ (GRUS, 2009, s. 165) Ako sme už viackrát uviedli, pred pár desaťročiami sa vzdelávaniu seniorov neprikladal takmer žiadny význam a ak sa aj realizoval, tak len cestou neziskových organizácií a klubov, resp. iných združení dôchodcov. V súčasnosti v organizovanom vzdelávaní seniorov zastáva dominantné postavenie štát. „Človek, ktorý svojou prácou a osobnosťou celý život aktívne participoval na tvorení a pretváraní celej spoločnosti si predsa zaslúži, aby sa mu vytvárali optimálne podmienky pre ďalšiu kultiváciu a rozvoj kognitívnej, afektívnej a psychomotorickej stránky

osobnosti, ako aj podmienky pre ničím nerušenú optimálnu socializáciu a saturáciu základných bio-psycho-sociálnych potrieb.“ (HATÁR, 2005, s. 98)

Podceňovanie váhy vzdelávania dospelých a osobitne seniorov by viedlo k strate vzdelaných, rozhladených a života schopných dôchodcov. Preto štát, ako garanta rovnakých práv pre všetkých občanov krajiny, musí vytvárať podmienky pre vzdelávanie seniorov. „Vzdelávací systém a jeho inštitúcie nespĺňajú len pedagogické alebo andragogické účely.“ (BENEŠ, 2003, s. 78) A pre vzdelávanie seniorov to platí obzvlášť. Senior, ktorý sa chce ďalej učiť, spoznávať niečo nové a žiť spoločenským životom, teda byť aktívnym aj vo vyššom veku, vyhľadáva také sféry vzdelávania, ktorých obsah ho zaujme a je mu z časového a priestorového hľadiska dostupný. Vzdelávať sa na univerzite resp. akadémii v meste, kde je pre seniora zložitý sa z akýchkoľvek dôvodov dostať, je z pohľadu seniora nemožné. V takých prípadoch vyhľadáva ponuky vzdelávania sa vo svojom bezprostrednom okolí.

Vzdelávacie aktivity organizujú viaceré subjekty a to najmä štát na *Univerzitách tretieho veku* a *Akadémiách tretieho veku*, ale aj neziskové organizácie a samosprávy. Pri organizovaní všetkých projektov pre seniorov je veľmi dôležité rešpektovať špecifiká, ktoré vyplývajú z ich veku, vývoja spoločnosti a ich postavenia v nej. Edukácia seniorov plní viacero funkcií a to nie len osvojovanie si nových vedomostí, ale aj funkciu preventívnu, relaxačnú, kultúrno-umeleckú, poradenskú atď. „Psychologické výskumy ukazujú, že počas procesu starnutia narastá tendencia klásť väčší dôraz na vnútorný zmysel činnosti. Tento sa často prejavuje potrebou vzdelávať sa.“

(Vzdelávanie seniorov, <http://www.rodina-peniaze.sk/dochodcovia.207/vzdelavanie-seniorov.21353.html>, 20.10.2011)

Záujem o vzdelávanie môže u seniorov vyvolávať vnútorná potreba vedieť sa uplatniť v súčasnej dobe, porozumieť jej, snaha odstrániť medzigeneračné bariéry vo svojom okolí a tiež túžba naplniť svoje koníčky, na ktoré nemal v produktívnom veku senior čas.

V dnešnej dobe je v dôchodku veľa ľudí v nižšom veku ako je bežný vek odchodu do dôchodku (na Slovensku - vek 62 rokov). Sú to najmä ženy – matky, ktoré mali možnosť odísť do dôchodku skôr podľa počtu detí, o ktoré sa

starali. V tejto kategórii mladších dôchodcov sú aj tí, ktorí odišli do predčasného dôchodku z dôvodu straty zamestnania a nemožnosti ďalej sa zamestnať. Teda sú to ľudia, u ktorých je predpoklad, že majú pomerne dobrý zdravotný stav aj po fyzickej, aj po psychickej stránke. Nečinnosť im je cudzia a preto hľadajú spôsoby na svoje uplatnenie sa, čo pozdvihuje ich sebavedomie a samostatnosť. Získanie uvedených pocitov je pre nich veľmi dôležité a je prevenciou proti izolácii od okolia. Spokojnosť v starobe a zmierenie sa so starnutím je možné len vtedy, ak si seniori zachovávajú aktivitu. Na strane druhej je úlohou spoločnosti vytvárať také materiálne i nemateriálne podmienky, ktoré umožňujú starším ľuďom viesť samostatný aktívny život.

Každý jeden človek v spoločnosti by mal svoj život viesť plnohodnotne a mal by prispievať k jej rozvoju. Vzhľadom na obrovské zmeny, ktoré sa v spoločnosti udiali za posledných pár desaťročí, je možné sa uplatniť len neustálym zdokonaľovaním seba samého. Dnes si už nikto nevystačí s tým, čo sa naučil počas štúdia v mladosti. Vzorom všetkým generáciám by mohli byť seniori, ktorí si zmeny v spoločnosti uvedomujú a snažia sa o uplatnenie v nových podmienkach. A to ich vedie k záujmu o seba výchovné a seba vzdelávacie aktivity. Skutočnosť, že niektorí seniori prežívajú toto obdobie svojho života v domovoch a penziónoch pre dôchodcov ešte neznamena, že nemajú záujem o vzdelávacie aktivity. Vystupuje tu teda potreba erudovaných odborníkov, ktorí pre takéto zariadenia seniorov budú realizovať rôzne aktivity, kde si budú môcť klienti zariadení rozvíjať rozumovú a sociálnu stránku osobnosti. Veľmi obľúbené seniormi sú spoločenské večery, kde sa diskutuje o problémoch, ktoré sa ich bytostne dotýkajú. Vytvorenie správnej atmosféry edukatívnym pracovníkom je veľmi dôležité k tomu, aby sa seniori dokázali uvoľniť a bez zábran v diskusii prednášali problémy, ktoré ich trápia. Ďalšou možnosťou sú poučné prednášky odborníkov, najmä z radov lekárov, sociálnych pracovníkov, prípadne právnikov, na vybrané okruhy, ktoré seniorov najviac zaujímajú. Tiež organizovanie poznávaco-vzdelávacích zájazdov do rôznych miest, múzeí, na výstavy, do niektorých firiem a pod. Čo je síce dosť náročné, ale seniormi oceňované a preto sa ich hojne zúčastňujú. Je to určitá forma zmeny stereotypu života. V obciach a mestách sa často

organizujú spoločné stretnutia seniorov s deťmi škôl a predškolských zariadení, kde deti pripraví pre seniorov určitý program napríklad ku dňu žien a na oplátku im seniori porozprávajú rôzne príbehy, ktoré prežili, prípadne im zaspievajú ľudové piesne a podobne. Takéto aktivity treba mimoriadne vyzdvihnúť, lebo prispievajú k odstraňovaniu medzigeneračných bariér.

„V konečnom dôsledku aj organizovanie pravidelných sociálno-andragogických výcvikov, rôzneho obsahového zamerania, považujeme v súčasnej sociálnej praxi za nepostrádateľné.“ (HATÁR, 2005, s. 98) Takéto stretnutia minimálne jedenkrát za týždeň môžu seniorom pomôcť pri riešení problémov, s ktorými sa môžu kedykoľvek stretnúť. Sféra edukatívnych možností, ktorými je možné podporovať rozvoj kognitívnych funkcií seniora je naozaj široká a treba z nej vybrať tie, o ktoré konkrétne majú seniori najväčší záujem. Je dôležité im ponúknuť viacero možností na výber a podľa prejaveneho záujmu akciu zorganizovať.

Pri edukácii seniorov sa musí prihliadať najmä na to, že sú to dospelé osobnosti, ktoré majú na niektoré veci dlhoročne ustálené názory. Vzdelávanie je pre nich možnosťou nových sociálnych kontaktov s osobami rovnakého veku a tiež možnosťou sebarealizácie. Významnú rolu vo vzdelávaní seniorov zohráva osobnosť pedagóga, spôsob a formy vzdelávania, o ktorých si povieme v ďalších častiach práce.

3.1 Formy vzdelávania seniorov

„Vzdelávanie občanov v dôchodkovom veku je vo svete realizované v rôznych formách, buď ako samostatná inštitúcia alebo ako začleňovania seniorov do normálneho vzdelávacieho systému.“ (Vzdelávanie seniorov, http://www.rodina-peniaze.sk/dochodcovia.207/vzdelavanie_seniorov.21353.html, 20.10.2011)

Všetky formy vzdelávania starších občanov sledujú jeden hlavný cieľ a to rozvoj ich osobnosti, ktorého podkladom je ich záujem o konkrétnu oblasť. Podstatou vzdelávania seniorov je, že je dobrovoľné, má úplne slobodnú voľbu

obsahového zamerania a umožňuje seniorom znova objaviť a udržiavať svoje fyzické a duševné sily a rozvíjať ich záujmy a schopnosti.

Formy vzdelávania sú rôzne. Môžu to byť ucelené kurzy zamerané na určitú oblasť, jednorázové prednášky a odborné semináre. Veľmi obľúbené seniormi sú prednášky spojené s besedami a to najmä s lekármi – špecialistami na určité ochorenia napr. diabetes, kardiovaskulárne ochorenia a pod.

Vzdelávanie seniorov v Európe sa realizuje najmä v Univerzitách tretieho veku. Vo Francúzsku napríklad úspešne pracujú aj Univerzity každého veku, ale aj Univerzity voľného času. V Nemecku a Holandsku sa vzdelávaním seniorov zaoberajú Seniorské akadémie. V Dánsku je veľmi úspešný projekt Starí ľudia na ľudových univerzitách v cudzích krajinách, kde mladí ľudia organizujú pre seniorov poznávacovo-vzdelávacie zájazdy do zahraničia. V Českej republike majú dobré zázemie aj Kluby tretieho veku, v ktorých sa zoskupujú seniori so spoločnými záujmami. Tieto kluby majú rôzne odborné zamerania, ale realizujú aj jednorázové vzdelávacie akcie. Ich hlavnou náplňou je rozvíjať osobnosť seniorov a obohatiť ich život.

Ďalšími formami vzdelávania vo svete sú Univerzity voľného času, Univerzity medzigeneračného zbližovania, prípadne Študentské domovy pre seniorov. V Nemecku sa realizujú aj ročné kurzy pre seniorov, ktoré ponúkajú napríklad na seniorských akadémiách v Berlíne a Drážd'anoch.

Z príkladov, ktoré sme uviedli, vyplýva, že edukácia seniorov sa dostáva do popredia sociálnej starostlivosti o starších občanov vo vyspelých krajinách. Snahou je podporiť kvalitu života seniorov, jeho individuálneho prístupu k životu, ale aj spoločnosti. Na kvalitu života jednotlivca výrazne vplýva aj životná úroveň, ktorá je v krajine.

„Ak prijmeme za východisko Všeobecnú deklaráciu ľudských práv, má vzdelávanie smerovať k plnému rozvoju ľudskej osobnosti, k posilneniu úcty k ľudským právam a základným slobodám. Má napomáhať vzájomné porozumenie medzi ľuďmi, národmi, rasovými a náboženskými skupinami.“ (ČORNANIČOVÁ, 1993. s. 34) Napriek tomu, že vek je dôležitým charakteristickým znakom človeka, vzdelávanie nesmie mať určenú žiadnu vekovú hranicu a musí byť jednotlivcom, ktorý majú o vzdelávanie záujem,

dostupné v akomkoľvek veku. Čas a prostriedky vynaložené na vzdelávanie starších ľudí síce neprinášajú finančnú návratnosť v pravom slova zmysle, ale prospech, ktorý zanechá na týchto osobách je nevyčísliteľný. Aktívne a účelné využitie voľného času seniorov formou vzdelávania je to, čo prispieva k zachovaniu ich mentálneho a fyzického potenciálu a to, čo si od spoločnosti za celý svoj produktívny život zaslúžia.

K aktívnemu využitiu voľného času však nestačia len ponuky rôznych inštitúcií a organizácií. Iniciatíva zo strany seniorov je veľmi dôležitá a preto je potrebné ich mobilizovať do organizovaného voľného času. Medzi aktivity, ktorými trávime voľný čas zaradujeme:

- oddychové činnosti ako je spánok, čítanie,
- rekreačné činnosti, najmä pohyb v prírode,
- športové činnosti,
- kultúrne a vzdelávacie činnosti,
- praktické činnosti ako sú záhradkárčenie, „kútilstvo“, manuálne práce,
- spoločensky zábavné činnosti (MITRO, 1993, s. 185).

Uvedené činnosti sú formami využívania voľného času. Ale sú seniori, ktorí svoj voľný čas naplňajú aj vzdelávaním cez rôzne kurzy, Kluby dôchodcov, Univerzity tretieho veku, Akadémie tretieho veku a iné. Práve dve posledné menované sú také „formy vzdelávania dospelých, ktoré umožňujú ľuďom dôchodkového veku optimálnym spôsobom využívať voľný čas. Nové poznatky spoločenskovedných oblastí sprostredkujú dôchodcom tak potrebný sociálny kontakt, aktivitu denného života a vytvárajú životný program.“ (MITRO, 1993, s. 189)

Kluby dôchodcov, ktoré ponúkajú svoju činnosť takmer vo všetkých obciach a mestách sú neraz jediným kontaktom dôchodcu s okolím. Kluby organizujú najmä rôzne kultúrne akcie, tiež rôzne záujmové krúžky podľa námetov a záujmu svojich členov. Niektoré kluby organizujú aj prednášky a besedy na témy, ktoré sú zaujímavé pre seniorov z oblasti sociálnej, zdravotnej a podobne. Gestorom práce klubov dôchodcov je samospráva. Kluby dôchodcov začali vznikať v päťdesiatych rokoch minulého storočia a ich

náplňou bolo a v súčasnosti je najmä združovať seniorov – rovesníkov, pomáhať im nadväzovať vzťahy a organizovať aktívne využívanie ich voľného času. Vzdelávanie seniorov cestou klubov dôchodcov má obmedzené možnosti a realizuje sa len okrajovo niekoľkými prednáškami na tému, o ktorú majú členovia klubu záujem. Už spomínaná *Jednota dôchodcov Slovenska* organizuje cyklické vzdelávanie, čo je tiež určitá forma vzdelávania seniorov v oblasti, o ktorú prejavili záujem.

3.2 Inštitúcie pre vzdelávanie seniorov

Ako sme už uviedli, jednou z inštitúcií, ktorých adresátom vzdelávania sú seniori, sú Univerzity tretieho veku (ďalej len UTV). Ideou týchto univerzít je poskytnúť seniorom aktívnu účasť na vzdelávaní, teda zabezpečiť im právo na vzdelanie aj v ich veku. „Prvou takouto univerzitou bola univerzita v Toulouse vo Francúzsku založená v roku 1973 Pierrom Vellasom. Jej cieľom bolo ponúknuť osobám tretieho veku program činností, ktoré by zodpovedali podmienkam, potrebám a aspiráciám, aké sú tomuto veku vlastné." (HRAPKOVÁ, Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku, <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v>, 24.10.2011) Išlo o významný krok vpred v edukácii seniorov. Je tomu už takmer 40 rokov a počas tohto obdobia sa výchova a vzdelávanie seniorov rozšírila a udomácnila takmer na celom svete. V súčasnosti sa seniori vzdelávajú na viac ako 1 700 Univerzitách tretieho veku (HRAPKOVÁ, Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku, <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v>, 24.10.2011) Pierre Vellas pôvodne videl úlohy univerzít tretieho veku v:

- pokračujúcom vzdelávaní seniorov ako príspevku k zlepšovaniu ich zdravia, teda konkrétna osвета a vzdelávanie všetkých starších ľudí,
- priebežnej výchove a vzdelávaní tých, ktorí sú činní v rôznych oblastiach zdravotníctva, sociálnych služieb a ktorí sa profesionálne zaoberajú seniormi,
- výskume zdravotnej, hospodárskej, právnej, psychologickkej a sociálnej problematiky seniorov (In HRAPKOVÁ, Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku, <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v>, 24.10.2011).

Zmenil sa pohľad na starších ľudí a jednotlivé krajiny hľadajú spôsoby, ako pomôcť seniorom aktívne využiť voľný čas. V roku 1975 vznikla z podnetu zakladateľa prvej univerzity pre seniorov *Medzinárodná svetová asociácia univerzít tretieho veku*, ktorej hlavným programom je napomáhať pri naplňaní aktivít seniorov v celosvetovom meradle. Jej pobočka bola založená na Slovensku z podnetu a iniciatívy slovenských univerzít a vysokých škôl dňa 1.12.1994 na ustanovujúcej konferencii na Technickej univerzite v Košiciach. Ide o nezávislé, dobrovoľné záujmové združenie UTV na Slovensku.

Na Slovensku je v súčasnosti trinásť UTV v jedenástich mestách. „Prvá univerzita tretieho veku na Slovensku vznikla na pôde Univerzity Komenského v Bratislave v roku 1990. Podľa vzoru francúzskych a iných svetových seniorských univerzít hľadala tie metódy a formy práce, ktoré by na podmienky Slovenska a slovenských univerzít našim dôchodcom najlepšie vyhovovali.“

(HRAPKOVÁ, Štúdium na univerzitách tretieho veku- podpora kvality života, http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota, 24.10.2011)Vysoké školy, na ktorých UTV vznikali, prevzali na seba zodpovednosť za kvalitné využívanie voľného času seniorov.

Treba zdôrazniť, že UTV neposkytujú svojim frekventantom ucelené vysokoškolské štúdium ukončené vysokoškolským titulom. Sú to niekoľko (môže byť aj jedno) semestrové štúdiá z určitej oblasti, teda štúdium rôzneho odborného zamerania. Niektoré univerzity štúdium v konkrétnom študijnom

odbore upravili až na dobu troch rokov, pričom prvý ročník štúdia je všeobecne zameraný t.j. bez špecializácie, ale nasledujúce dva roky predstavujú štúdium v konkrétnom odbore. V niektorých študijných odboroch je vysoký záujem o ďalšie vzdelávanie v tomto smere aj po ukončení štúdia a preto niekedy UTV otvárajú ešte ďalšie nadstavbové štúdium, kde seniori získavajú ďalšie vedomosti vo vybratom odbore. Osobitosťou vzdelávania na UTV je úroveň predávaných informácií, teda informácie poskytujú pedagógovia vysokých škôl. Podmienkou prijatia na UTV je ukončené stredoškolské vzdelanie a vek zvyčajne nad 50 rokov. Po absolvovaní štúdia určitého programu získajú účastníci certifikát. Každá TUV má vypracovaný akýsi školský poriadok, zväčša pod názvom Zásady činnosti a pravidiel štúdia. Tento školský poriadok je záväzný tak pre univerzitu, ako aj pre študujúcich seniorov.

S rozvojom UTV na Slovensku postupne rástla potreba vzájomnej spolupráce so zahraničnými partnermi a v súčasnosti univerzity nadväzujú kontakty s univerzitami v okolitých krajinách a to najmä v Čechách, Rakúsku, Maďarsku, ale aj v Poľsku. Práve to, že sú to naši „susedia“ umožňuje pomerne blízky kontakt, pri ktorom sa realizujú spoločné prednášky a rôzne iné podujatia.

Veľmi rozšírenou formou vzdelávania seniorov je vzdelávanie na Akadémiách tretieho veku, ktoré vznikajú buď z iniciatívy vysokých škôl, Jednoty dôchodcov Slovenska alebo pod patronátom samosprávy. Hlavným cieľom týchto akadémií je poskytnúť priestor pre celoživotné vzdelávanie ľudí vo vyššom veku s úmyslom udržať ich duševnú kondíciu na kvalitatívnej úrovni, umožniť kontakty s vrstovníkmi a vytvárať nové vzťahy.

Podmienkou účasti je najčastejšie iba vek nad 50 rokov a záujem o zvolený odbor. Účastníkmi vzdelávania cestou akadémií sú všetky kategórie pracujúcich, teda od robotníckych povolání až vo vysokoškolsky vzdelaných seniorov. Zo strany seniorov je záujem o rôzne odbory počínajúc odvetviami poľnohospodárstva (záhradkárstvom, ovocinárstvom, vinárstvom a vinohradníctvom) a ekológiou cez spoločenské vedy ako je história, právo, psychológia, zdravotveda a pod. až k najmodernejším odvetviam a to jazykové kurzy a kurzy výpočtovej techniky. Štúdium je dvoj alebo trojročné a ukončuje sa

záverečnými skúškami, po ktorých obdrží absolvent osvedčenie alebo diplom. Zisteným faktom je, že seniori sú na prednáškach veľmi aktívni, zapájajú sa do učebného procesu, čo svedčí o tom, že sú chtiví po vedomostiach. Treba podotknúť, že účasť na prednáškach je pre nich spoločenskou udalosťou. Okrem toho, že sa v akadémiách seniori vzdelávajú, utvárajú tu priateľské kolektívy napriek tomu, že ich pôvodné vzdelania a pracovné funkcie, ktoré zastávali sú diametrálne odlišné. Akadémie tretieho veku:

- pomáha udržiavať telesné a duševné zdravie, spomaľuje starnutie, proces zabúdania,
- rozširuje obzor, čím vytvára možnosť rovnocennej medzigeneračnej komunikácie,
- brzdí konzervativizmus a dogmatizmus (tendenciu zostávať pri zaužívaných spôsoboch),
- zlepšuje medziľudské vzťahy,
- zvyšuje hodnotu vzdelávania (príklad pre vnukov),
- môže sa stať zdrojom životnej sily, zvyšuje sebavedomie, upevňuje pocit istoty a pomáha udržiavať pozitívne emócie vo vzťahu k sebe i k okoliu (HRADISKÁ, Správa o súčasnom stave v oblasti participácie občanov starších ako 50 rokov v občianskom, sociálnom, kultúrnom, ekonomickom a duchovnom živote, http://www.trebisov.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=411&Itemid=89, 24.10.2011)

Prioritou edukácie seniorov v inštitúciách tretieho veku je rozvíjať ich osobnosť po všetkých stránkach, čo prispieva k ich bezproblémovej integrácii do našej spoločnosti.

3.3 Poslanie a funkcia univerzít tretieho veku

„Univerzita dáva seniorom možnosť sebarealizácie a nového životného naplnenia, vedie ich k aktivizovaniu tvorivých schopností a súbežne posilňuje

sociálne väzby a podporuje integráciu starších ľudí do spoločnosti. Univerzity tretieho veku predstavujú jednu z progresívnych foriem celoživotného vzdelávania, špeciálne orientovaných na kategóriu starších ľudí.“ (HRAPKOVÁ, Štúdium na univerzitách tretieho veku- podpora kvality života, http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota, 24.10.2011)

Úlohy univerzít tretieho veku sú jasné – kvalitné vzdelávanie na vysokoškolskej úrovni, ktoré sa poskytuje seniorom v rôznych študijných odboroch. Je potrebné vyzdvihnúť ústretovosť UTV, ktoré na základe požiadaviek vyplývajúcich z prostredia, kde fungujú, aktuálne upravujú rôzne formy a metódy práce so seniormi. Svojou činnosťou ovplyvňujú život človeka a dávajú možnosti ako voľný čas v starobe hodnotne využívať.

Seniori, ktorí sa rozhodnú pre vzdelávanie na UTV sa rozhodnú tak na základe vnútorného presvedčenia a preto sú z nich zväčša aktívni a zodpovední poslucháči. Získané vedomosti následne menia ich vzťah k ľuďom, okoliu a svetu. UTV sa snažia o kvalitný dialóg medzi prednášajúcimi a poslucháčmi pri odovzdávaní odborných informácií. Ich prostredníctvom dochádza k stretávaniu ľudí s približne rovnakými záujmami, ktoré si spoločným úsilím obohacujú o nové vedomosti. Podstatným ukazovateľom záujmu o vzdelávanie na UTV je skutočnosť, že seniorov nikto a nič nenúti vzdelávať sa (ako napríklad mladých ľudí, ktorí si uvedomujú, že čím budú vzdelanejší, tým majú lepšiu možnosť uplatniť sa v zamestnaní) a ich záujem o vzdelávanie vyplýva z vnútornej potreby.

Funkcie univerzít tretieho veku sú:

- *spoločenská* (prínos pre spoločnosť, pre činitele vzdelávacieho procesu - učiteľov i frekventantov),
- *vzdelávacia* (získavanie vedomostí, odovzdávanie informácií ďalším generáciám),
- *zdravotná* (zlepšovanie zdravotného stavu),
- *ekonomická* (šetrenie prostriedkov zdravotníctva na liečenie),
- *psychologická* (frekventanti sa cítia lepšie po psychickej stránke, menej trpia depresiami, neuvedomujú si problémy),

- *výskumná* (zapájanie frekventantov do výskumu, frekventanti ako objekt aj subjekt výskumu),
- *pracovná* (UTV ako nový životný program, vhodné vyplňanie voľného času),
- *filozofická* (nový pohľad frekventantov štúdia na svet a nové názory na dianie okolo nich) (HRAPKOVÁ, Štúdium na univerzitách tretieho veku - podpora kvality života, [http://www.cdvuk.sk/ blade/index.php?c=959&studium na utv podpora kvality zivota](http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota), 24.10.2011) .

Záujem seniorov o vzdelávanie na UTV sa zvyšuje. Na prvej univerzite tretieho veku pri UK v Bratislave každoročne rastie počet záujemcov o štúdium v niektorom z otváraných študijných odborov. Z počiatočného jedného študijného odboru v školskom roku 1990/1991 sa rozšíril na 26 odborov (v školskom roku 2005/2006). Tabuľky číslo 2, 3 nám zobrazujú počet študujúcich seniorov, ktorí sa vzdelávali na UTV UK od roku 1990 do roku 2006. V tabuľkách č. 2, 3 vidíme teda stúpajúcu tendenciu.

Na všetkých UTV na Slovensku v akademickom roku 2008/2009 sa vzdelávalo celkom viac ako 6 600 seniorov (Centrálny informačný portál rezortu školstva, [https://www.iedu. sk/vyucovanie a studium/Stranky/Univerzitytretiehoveku.aspx](https://www.iedu.sk/vyucovanie_a_studium/Stranky/Univerzitytretiehoveku.aspx), 24.10.2011). Vzdelávanie sa zväčša realizuje formou stretnutí - sústreďení priemerne dvakrát do mesiaca a prednášky sú vykonávané erudovanými odborníkmi, teda pedagógmi vysokých škôl a vedeckými pracovníkmi vysokých škôl, Slovenskej akadémie vied a tiež kvalifikovanými odborníkmi z praxe. Z uvedeného teda vyplýva, že cieľom univerzít tretieho veku je nie len zvyšovanie kvalifikácie, ale najmä poskytovať seniorom kvalitné vzdelávanie pre uspokojenie svojich vnútorných potrieb.

Tab. 2 Počet poslucháčov na Univerzite tretieho veku pri UK Bratislava (do roku 1999)

Školský rok	1990/91	1991/92	1992/93	1993/94	1994/95	1995/96	1996/97	1997/98	1998/99
Počet štud. odborov	1	9	12	14	15	17	19	22	24
Počet štud. skupín	2	11	15	22	31	32	35	36	42
Počet poslucháčov	235	407	653	671	745	801	822	884	998

Zdroj: Vlastné spracovanie podľa údajov: HRAPKOVÁ, N. *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku.*]. Dostupné na internete: <<http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v>>

Tab. 3 Počet poslucháčov na Univerzite tretieho veku pri UK Bratislava (do roku 2006)

Školský rok	1999/2000	2000/01	2001/02	2002/03	2003/04	2004/05	2005/2006
Počet štud. odborov	21	22	22	22	23	26	26
Počet štud. skupín	34	37	38	38	42	45	46
Počet poslucháčov	998	1040	1112	1135	1277	1241	1521

Zdroj: Vlastné spracovanie podľa údajov: HRAPKOVÁ, N. *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku.*]. Dostupné na internete: <<http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v>>

3.4 Význam vzdelávania seniorov pre ich život

Vzdelávanie zvyšuje kvalitu života každého jednotlivca, teda aj seniora. „Kvalita sama je hodnotou, je zážitkovým vzťahom, reflexiou nad vlastnou existenciou. Je nesúrodým porovnávaním a motiváciou (hybnou silou žitia) k štandardu vyjadreného v dokumentoch danej krajiny.“ (KŘIVOHLAVÝ, 2001, s. 164) Príprava a organizovanie všetkých druhov vzdelávacích programov pre seniorov musí vždy vychádzať zo špecifických podmienok v oblasti, kde seniori žijú. Záujem o určitý odbor vzdelávania môže v niektorej lokalite presahovať možné kapacity, na inom mieste nemusí byť o tento odbor takmer žiadny záujem. Keďže účelom vzdelávania seniorov je naplniť ich život

aktivitami o ktoré prejavujú záujem, treba vždy ponúkané formy a odbory vzdelávania upraviť v súlade s očakávaniami seniorov.

„Výrazným intervenčným faktorom duševnej výkonnosti človeka, okrem biologicky podmienených zvláštností staroby, je aj zdravotný stav, školské vzdelanie, záujmy a stimuly, kontakty a motivácia sociálneho prostredia.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 37) Nie je teda možné vychádzať z predpokladu, že všetci seniori budú mať rovnaký záujem o rovnakú vec, lebo každý je odlišný a žil v odlišnom prostredí. Unifikovať potreby seniorov nie je možné.

Realizovanie vzdelávacích záujmov a aktivít starších ľudí je prínosom pre celú spoločnosť a zároveň pre nich samých. Konkrétny pozitívny efekt vidíme v tom, že:

- univerzity spomaľujú starnutie (brzdia starnutie nepoužívaných funkcií a proces zabúdania),
- rozširujú obzor, čím vytvárajú možnosť rovnocennej medzigeneračnej komunikácie,
- brzdia konzervativizmus a dogmatizmus (starší ľudia majú sklon zostávať pri zaužívaných spôsoboch),
- zlepšujú medziľudské vzťahy,
- udržiavajú telesné zdravie (frekventanti menej navštevujú lekára),
- zvyšujú hodnotu vzdelávania (sú motiváciou pre vnukov),
- môžu sa stať zdrojom životnej sily pre starších ľudí, zvyšovať ich sebavedomie, upevňovať tým pocit istoty a udržať si pozitívne emócie vo vzťahu k sebe i k okoliu (HRAPKOVÁ, Štúdium na univerzitách tretieho veku- podpora kvality života, http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota, 24.10.2011).

„Nízky záujem niektorých edukátorov o prácu so seniorskou societou súvisí predovšetkým s tým, že mnohí laici, ale, žiaľ, aj erudovaní odborníci spochybňujú možnosť efektívne a optimálne výchovne pôsobiť na túto cieľovú skupinu populácie.“ (HATÁR, 2008, s. 56) V 21. storočí by snáď už nikto nemal pochybovať o nutnosti edukatívnych aktivít pre seniorov. Svedčí o tom

množstvo inštitúcií, ktoré organizujú vzdelávanie starších ľudí, ktoré neraz nestačia svojou kapacitou uspokojiť záujem seniorov o niektorú vzdelávaciu aktivitu.

O úlohách a cieľoch tohto vzdelávania sme už hovorili v predošlých častiach práce. Zhrnúť by sme ich mohli do dvoch skupín a to:

- úlohou edukácie dospelých je usilovať sa o ich maximálnu kvalitu osobného života,
- úlohou edukácie dospelých je rozvíjať dospelého človeka tak, aby tvorivým spôsobom zasahoval do diania spoločnosti (HATÁR, 2008, s. 70) .

Človeka celým jeho životom sprevádza výchova a vzdelávanie od dávnych čias. „Vzhľadom na to, že edukácia nie je časovo a vekovo obmedzená, malo by byť prioritnou úlohou našej spoločnosti, prostredníctvom kontinuálnej edukácie facilitovať starším ľuďom starnutie a prežívanie obdobia staroby.“ (HATÁR, 2008, s. 57) Niektorí jednotlivci prežívajú ukončenie pracovnej aktivity veľmi ťažko, pociťujú sklamanie, pocit nepotrebnosti a uzatvárajú sa pred okolím. Preto je potrebné starších občanov už pred odchodom do dôchodku pripravovať na starobu a ukázať im rôzne cesty, prostredníctvom ktorých môžu aktívne žiť aj po ukončení profesijného života.

Treba zdôrazniť, že vzdelávania seniorov je založené na dobrovoľnosti, na ich osobnej iniciatíve chcieť sa vzdelávať. Túto skutočnosť treba vždy zohľadňovať pri príprave vzdelávania seniorov. „Vzdelávacie potreby seniorov sú veľmi rôznorodé. Vedú k osobnostnému rastu jednotlivca a poznatky získané štúdiom pomáhajú týmto ľuďom riešiť existenčné otázky, nachádzať novú filozofiu života a zároveň zvyšujú ich sociálnu aktivitu.“ (MARCINKOVÁ, HROZENSKÁ, VAŇO, 2005, s. 67)

V kolektíve „študentov“ svojej vekovej skupiny sa cítia pohodlne a rovnocenne a nemajú zábrany aktívne sa zapájať do vyučovacieho procesu. Ich aktivita spočíva najmä v otázkach na prednášajúceho, podávaní rôznych návrhov vo veci ich vzdelávania a rozvíjaním diskusií na prednášanú tému spolu so svojimi vrstovníkmi. Mimoriadne aktívni seniori dokážu aj menej

aktívnych vtiahnuť do preberanej problematiky a celková úroveň vzdelávania tým dosahuje vyššiu kvalitu.

Prikláňame sa k tomu, že človek je od prírody tvor spoločenský, a preto by nemal žiť sám. Ak senior žije sám, má dve možnosti. Buď sa úplne izoluje od okolia, alebo vyhľadáva spoločnosť iných, najradšej ľudí blízkych mu vekom. Jednoduchou formou uzatvárania nových vzťahov a priateľstiev vo vyššom veku je práve účasť na rôznych vzdelávacích aktivitách. Veľkým prínosom vzdelávania pre seniorov je to, že okrem toho, že získajú určité nové vedomosti a zručnosti, sú v styku s inými ľuďmi približne rovnakého veku a môžu porovnávať svoje postoje a názory s inými.

Niekedy aj ctižiadosť je dôvodom na zvýšenie aktivity človeka. Nieкто si celý život stanovoval pevné ciele, ktoré chcel dosiahnuť a všetkými silami sa o ne usiloval. Tu je predpoklad, že si tento trend zachová a neuspokojí sa len s oddychovaním na dôchodku. Taký človek hľadá formu, ako naplniť svoj život a jednou z nich je aj vzdelávanie.

Význam vzdelávania seniorov spočíva aj v rozšírení ich vedomostného obzoru. Každý jedinec, teda aj senior, sa neraz dostáva pred zložité, niekedy až kritické situácie, ktoré musí riešiť. Dôležité sú aj jeho životné skúsenosti, ale „je vedecky dokázané, že vzdelanejší ľudia jednoduchšie a efektívnejšie zvládajú rôzne zložité životné situácie“. (HATÁR, 2008, s. 57) Ak senior získa určité vedomosti, udrží si zdravé sebavedomie, žije v súlade so svojim vnútrom, tak je veľký predpoklad, že krízové situácie ľahšie zvládne.

Vo vyspelej spoločnosti je úcta k starším ľuďom chápaná ako čosi úplne prirodzené. Zapojením starších ľudí do každodenného života im dávame najavo, že nám na nich záleží a že si ich vážime. „Tým, že pozývame ľudí v post produktívnom veku opäť do edukačných programov v rámci univerzít tretieho veku, ale i v rámci ďalších aktivít,“ (ŠVEC, 1993, s. 3) obohacujeme život starších ľudí edukatívnymi aktivitami. Tým získavajú seniori nové dimenzie, ktoré im umožňujú ľahšie a jednoduchšie včlenenie sa do života v spoločnosti. „Keď starí ľudia študujú a teda majú jeden z jasných spoločensky garantovaných programov, menej si všímajú problémy staroby, lepšie ich prekonávajú a sú menej chorí.“ (HAŠKOVCOVÁ, 1990, s. 148)

Rozvojom vedy a techniky sa rozvíja aj zdravotníctvo a presadzuje zdravý životný štýl, čoho priaznivým dôsledkom je zvyšovanie priemerného veku človeka a kvality jeho života. Bolo by nezodpovedným správaním spoločnosti život človeka po odchode do dôchodku zastaviť a nechať stagnovať. Preto je dôležité vytvárať seniorom aktivity, ktoré ich budú naplňovať a zvyšovať kvalitu ich života, ponúknuť im dostupnou formou nové poznatky, zručnosti a vedomosti. Tým si môžu uspokojiť svoje vlastné potreby a záujmy, čo prežívajú ako uspokojenie a kvalitný život.

Praktická časť

4 Popis prieskumu

Odchodom do dôchodku sa podstatne mení život človeka. „Samotné slovo odchod evokuje istú skončenosť čohosi, čo bolo a vzbudzuje v človeku skôr negatívny pocit straty.“ (ČORNANIČOVÁ, 1998, s. 45) V praktickej časti práce sme sa preto rozhodli realizovať prieskum, ktorý sme realizovali prostredníctvom dotazníkov.

V jednotlivých podkapitolách sme opísali predmet a ciele prieskumu, prieskumné metódy či priebeh prieskumu. Na začiatku sme si stanovili hypotézy, ktorých pravdivosť sme overovali prieskumom. Samotná podkapitola bola venovaná analýze výsledkov získaných z prieskumu.

Prieskumom sme si chceli overiť, ako seniori vnímajú svoje postavenie a či aktívne využívajú svoj voľný čas, ktorý sa im po odchode do dôchodku ponúka. Snažili sme sa zistiť, či ľudia v dôchodkovom veku prejavujú záujem o vzdelávanie a aký majú k nemu postoj. Taktiež sme chceli vedieť, či využívajú možnosti vzdelávania vo svojej obci, či meste.

4.1 Predmet a ciele prieskumu

Predmetom prieskumu bolo vzdelávanie seniorov a ich aktivity. Zaujímali sme sa akými činnosťami seniori trávia svoj voľný čas a či sa zaujímajú aj o ďalšie vzdelávanie.

Hlavným cieľom práce bolo zistiť, či ľudia v dôchodkovom veku využívajú vzdelávanie a či majú o neho záujem.

Na základe hlavného cieľa sme si stanovili nasledovné čiastkové ciele:

- zistiť, aké percento respondentov je členom nejakého klubu, či spolku,
- zistiť, v akej oblasti sa respondenti vzdelávali,

— zistiť, ako sa cítili po absolvovaní vzdelávania.

4.2 Hypotézy prieskumu

Na základe teoretického vymedzenia danej problematiky vzdelávania seniorov v prvých troch kapitolách, sme si stanovili nasledujúce hypotézy:

Hypotéza 1: Predpokladáme, že o vzdelávanie má záujem aspoň polovica seniorov.

Hypotéza 2: Na základe skúsenosti predpokladáme, že najčastejším motívom vzdelávania seniorov je zahnanie samoty či nudy.

Hypotéza 3: Predpokladáme, že s výrokom „*Seniori by mali mať viac možností na vzdelávanie*“ súhlasilo viac ako 80 % respondentov.

4.3 Metódy a respondenti prieskumu

Po stanovení cieľov, predmetu a hypotéz prieskumu bolo potrebné stanoviť si vzorku prieskumu a jej kritéria. Vzorka pozostávala zo seniorov Slovenska.

Pri určení veľkosti vzorky respondentov sme sa zamerali na teóriu, že čím je vzorka oslovených respondentov väčšia, tým sú následné informácie z prieskumu spoľahlivejšie, presnejšie a majú vyššiu vypovedaciu hodnotu.

Rozhodli sme sa osloviť 100 respondentov, ktorých sme náhodne vyberali a oslovili priamo v uliciach alebo v domovoch dôchodcov. Vzorku respondentov sme vyberali tak, aby bola dostatočne zastúpená vekovými kategóriami nad 60 rokov, vzdelanostnými kategóriami, pôvodom z obcí aj miest a oboma pohlaviami.

Celkový počet respondentov bol 100. Zloženie prieskumnej vzorky uvádzame v tabuľkách 4, 5, 6, 7 a 8.

Pre zber údajov sme použili nami vytvorený dotazník. Podstatou dotazníka bolo zisťovať údaje a informácie o možnostiach vzdelávania seniorov.

Dotazník (viď príloha 1) sa skladal z 21 otázok, ktoré zisťovali názory seniorov na vzdelávanie. V dotazníku sme používali uzatvorené otázky, kde si respondenti vybrali jednu alebo viac odpovedí. V úvode dotazníka sa nachádzala prosba o vyplnenie, dôvod uskutočnenia prieskumu a poďakovanie. Nami spracované odpovede sú anonymné. Päť úvodných otázok dotazníka sa týkali všeobecnej charakteristiky oslovených respondentov - seniorov. Ďalšie otázky boli zamerané na vzdelávanie seniorov. Po zostavení dotazníka a výberu respondentov sme oslovovali seniorov.

4.4 Časový plán realizácie prieskumu

V prípravnej etape prieskumu, ktorá prebiehala v mesiaci september 2011, sme sa zamerali na teoreticko-empirickú analýzu problematiky týkajúcej sa vzdelávacích aktivít respondentov starších ako 60 rokov. V prípravnej fáze sme použili metódu literárnych prameňov, kde sme si určili predmet prieskumu, ciele a hypotézy prieskumu. V tejto etape sme sa venovali štúdiu knižnej, časopiseckej a internetovej literatúry, prostredníctvom ktorej sme sa hlbšie zoznámili s danou problematikou.

4.5 Zber a spracovanie údajov

Prostredníctvom dotazníkov sme realizovali prieskum na území Slovenska. Zisťovali sme, či ľudia v dôchodkovom veku využívajú vzdelávanie a či majú o neho záujem. Dotazníky sme distribuovali v tlačenej forme. V etape vlastnej realizácie sme sa zamerali na zber faktov pomocou dotazníka, ktorý pozostával z 21 uzavretých otázok, pričom bolo použité škálovanie.

V etape analýzy dát sme použili metódy kvantitatívnej a kvalitatívnej analýzy. Z kvantitatívnych metód sme využili matematicko-štatistické metódy, výpočty percent a triedenie. Z kvalitatívnych metód to bola analýza, indukcia a zovšeobecňovanie. Tieto metódy sme použili pri zisťovaní názorov od oslovených seniorov. Odpovede sme vyhodnotili v programe Microsoft Excel.

V ďalšej časti práce sme vyhodnotili získané údaje od respondentov, ktorí sa zúčastnili nášho prieskumu.

V záverečnej etape prieskumu sme využili logické postupy abstrakcie a generalizácie, ktoré nám umožnili získané fakty a údaje zovšeobecniť.

4.6 Vzorka prieskumu

Prvé otázky z dotazníka sa týkali všeobecnej charakteristiky oslovených respondentov.

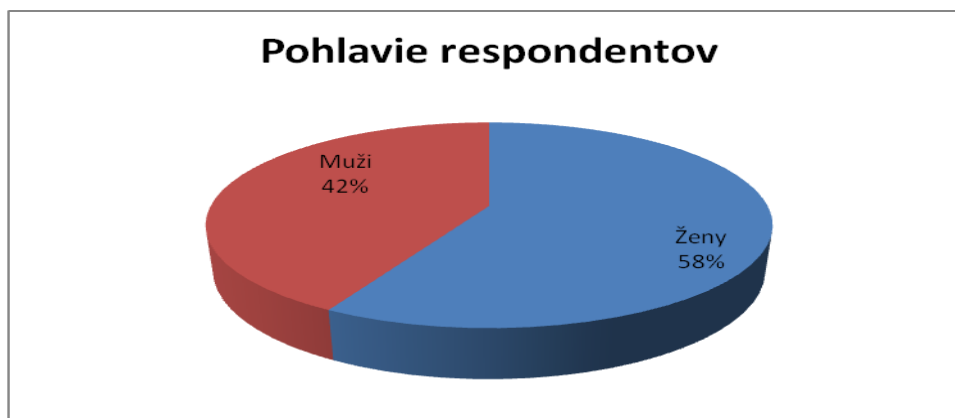
V prvej otázke úvodnej časti sme sa pýtali respondentov na pohlavie. Prieskumu sa zúčastnilo 58 % žien a 42 % mužov. Údaje sú zobrazené v tabuľke 4 a graficky znázornené v grafe 1.

Tab. 4 Pohlavie seniorov

Pohlavie	Početnosť	%
Ženy	58	58 %
Muži	42	42 %
SPOLU	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

Graf 1 Pohlavie seniorov



Zdroj: Vlastné spracovanie

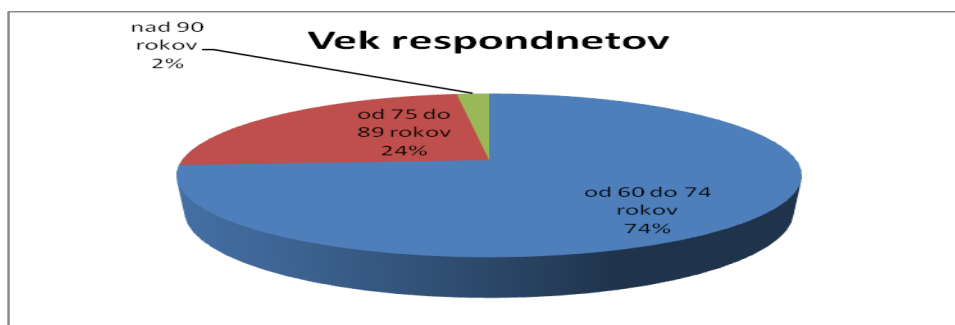
Prieskumu sa zúčastnilo 74 % respondentov vo veku od 60 do 74 rokov a 24 % respondentov vo veku od 75 do 89 rokov a zvyšné 2 % respondentov boli vo veku nad 90 rokov. Údaje sú zobrazené v tabuľke 5 a graficky znázornené v grafe 2.

Tab. 5 Vek seniorov

Vek seniorov	Početnosť	%
od 60 do 74 rokov	74	74 %
od 75 do 89 rokov	24	24 %
nad 90 rokov	2	2 %
SPOLU	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

Graf 2 Vek respondentov



Zdroj: Vlastné spracovanie

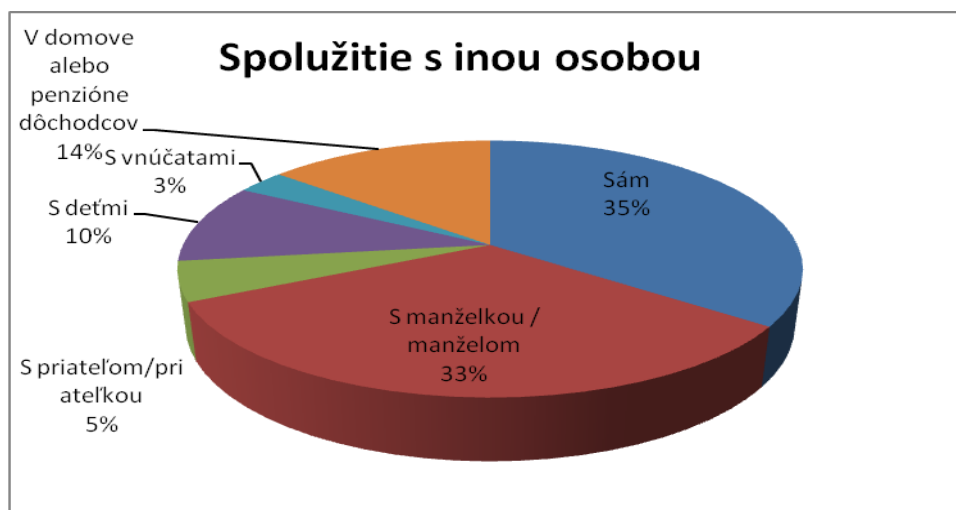
Ďalšou všeobecnou otázkou bolo zistiť, s kým respondenti žijú. Možnosť sám uviedlo 35 % respondentov, s manželkou/manželom 33 %, priateľkou / priateľom 5 %, s deťmi 10 % a 14 % v domove alebo penzióne dôchodcov. Najmenej respondentov žije v spoločnej domácnosti so svojimi vnúčatami (3%). Pre lepšiu predstavu sme údaje zobrazili v tabuľke 6 a v grafe 3.

Tab. 6 Spolužitie s inou osobou

Typ vozidla	Početnosť	%
Sám	35	35 %
S manželkou / manželom	33	33 %
S priateľom/priateľkou	5	5 %
S deťmi	10	10 %
S vnúčatami	3	3 %
V domove alebo penzióne dôchodcov	14	14 %
SPOLU	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

Graf 3 Spolužitie s inou osobou



Zdroj: Vlastné spracovanie

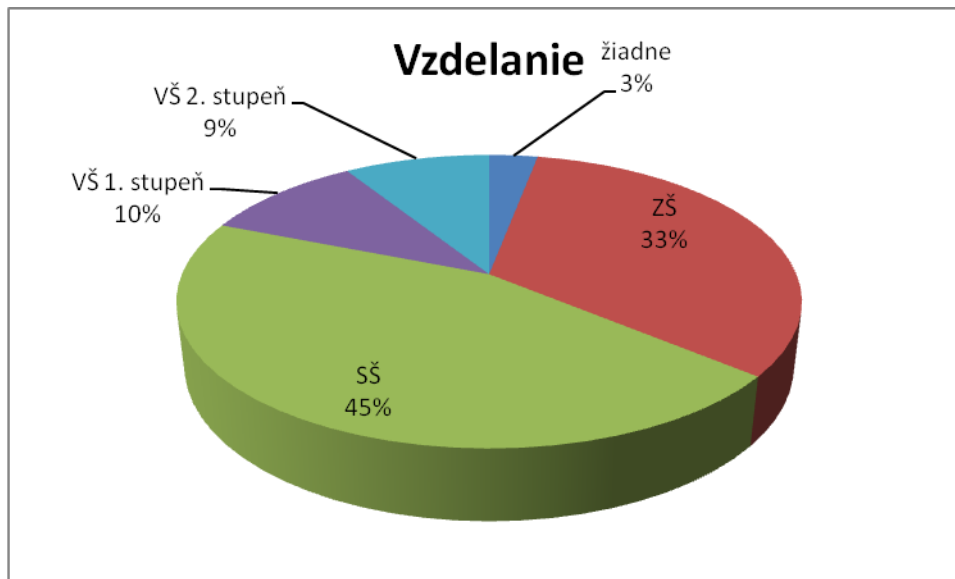
Ďalej nás zaujímalo dosiahnuté vzdelanie respondentov. Najpočetnejšou skupinou respondentov boli seniori so strednou školou, ktorí predstavovali až 45 %, za nimi nasledovali seniori so základnou školou (33 %) a s vysokou školou 19 %. Najmenšou skupinou boli respondenti bez ukončeného vzdelania, ktorí tvorili 3 % zo všetkých opýtaných. Tabuľka 7 a graf 4 nám približuje dosiahnuté vzdelanie našich respondentov.

Tab. 7 Dosiahnuté vzdelanie

Dosiahnuté vzdelanie	Početnosť	%
Žiadne	3	3 %
ZŠ	33	33%
SŠ	45	45 %
VŠ 1. stupeň	10	10 %
VŠ 2. stupeň	9	9 %
SPOLU	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

Graf 4 Dosiahnuté vzdelanie



Zdroj: Vlastné spracovanie

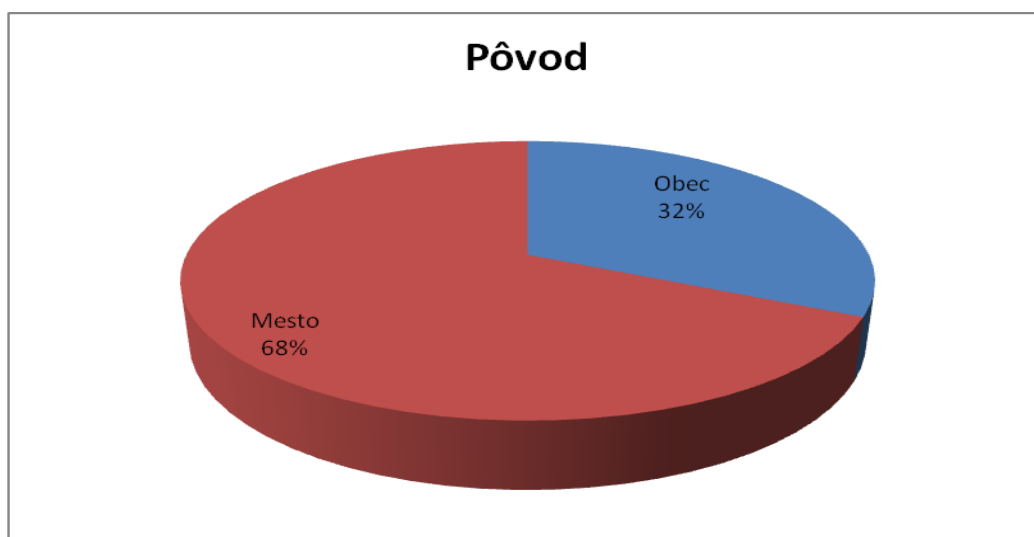
Poslednou úvodnou otázkou bolo zistiť odkiaľ nami oslovení respondenti pochádzajú. Väčšina seniorov pochádza z mesta (68 %). Z obce pochádza 32 % oslovených respondentov.

Tab. 8 Pôvod respondentov

Odpoveď	Početnosť	%
Obec	32	32 %
Mesto	68	68 %
Spolu	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

Graf 5 Pôvod respondentov



Zdroj: Vlastné spracovanie

4.7 Interpretácia výsledkov prieskumu

1. Ste členom nejakého združenia pre dôchodcov, klubu alebo spolku?

Prvou kladenou otázkou prieskumu bolo zistiť, či sú seniori členom nejakého združenia, klubu alebo spolku. Spomedzi všetkých seniorov je členom spolku 42 % a zvyšných 58 % seniorov nie je členom žiadneho spolku.

Tab. 9 Člen spolku

Odpoveď	Početnosť	%
Áno	42	42 %
Nie	58	58 %
Spolu	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

2. Ak áno, aké aktivity tam vykonávate najradšej? (vyberte si max 3 aktivity)

V druhej otázke sme pracovali so súborom 42 seniorov (respondenti s kladnou odpoveďou na otázku č. 1). V klube či spolku majú seniori najradšej ručné práce (67 %) a rekreačné aktivity (60 %). Najmenej preferované sú športové aktivity (14 %). Pre lepšiu predstavivosť sú aktivity zobrazené v tabuľke 10.

Tab. 10 Aktivity

Aktivity	Početnosť	%
Športová činnosť	6	14 %
Rekreačné aktivity	25	60 %
Ochotnícke divadlo	8	19 %
Vzdelávacia činnosť	13	31 %
Tanec	15	36 %
Ručné práce	28	67 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

3. Aké činnosti robíte najradšej vo svojom voľnom čase? (vyberte si max 3 aktivity)

V tejto otázke si mali respondenti vybrať spomedzi viacerých činností tie, ktoré robia najradšej vo svojom voľnom čase. Z možností si mohli vybrať najviac 3. Seniori majú najradšej oddychové činnosti (74 %), rekreačné činnosti (56 %) a kultúrne a vzdelávacie činnosti (37 %). Najmenej populárne

spomedzi voľno časových aktivít sú športové aktivity, ktoré si vybralo 6 % seniorov.

Tab. 11 Voľno časové aktivity

Voľno časové aktivity	Početnosť	%
Oddychové činnosti ako je spánok, čítanie	74	74 %
Rekreačné činnosti, najmä pohyb v prírode	56	56 %
Športové činnosti	6	6 %
Kultúrne a vzdelávacie činnosti	37	37 %
Praktické činnosti ako sú záhradkárčenie, kutilstvo, manuálne práce...	30	30 %
Spoločensky zábavné činnosti	28	28 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

4. Poznáte vzdelávanie pre seniorov?

V štvrtej otázke nás zaujímalo, či respondenti poznajú vzdelávanie seniorov. Kladnú odpoveď sme dostali od 64 % respondentov a naopak zápornú od 36 % respondentov. Záporne odpovedajúci seniori mali pokračovať v otázke 6.

Tab. 12 Vzdelávanie seniorov

Odpoveď	Početnosť	%
Áno	64	64 %
Nie	36	36 %
Spolu	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

5. Ak áno, odkiaľ ste mali informácie o vzdelávaní seniorov? (označte max 2 odpovede)

V nasledujúcej otázke sme sa pýtali, odkiaľ majú respondenti informácie o vzdelávaní seniorov. Najviac respondentov získalo informácie od

svojich priateľov (44 %), z tlače, médií (38 %) a z internetu 34 %. Najmenej informácie dostávali od príbuzných, čo predstavuje 23 % respondentov.

Tab. 13 Zdroj informácií

Zdroj informácií	Početnosť	%
Tlač, médiá	24	38 %
Priatelia	28	44 %
Internet	22	34 %
Príbuzní	15	23 %
Iný zdroj	0	0

Zdroj: Vlastné spracovanie

6. Máte možnosť sa vo svojej obci vzdelávať?

V šiestej otázke sme sa pýtali respondentov, či majú možnosť vzdelávať sa vo svojej obci, či meste. 54 % respondentov má možnosť vzdelávania vo svojej obci a zvyšných 46 % takúto možnosť nemajú.

Tab.14 Možnosť vzdelávania sa v obci

Možnosť vzdelávania	Početnosť	%
Áno	54	54 %
Nie	46	46 %
Spolu	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

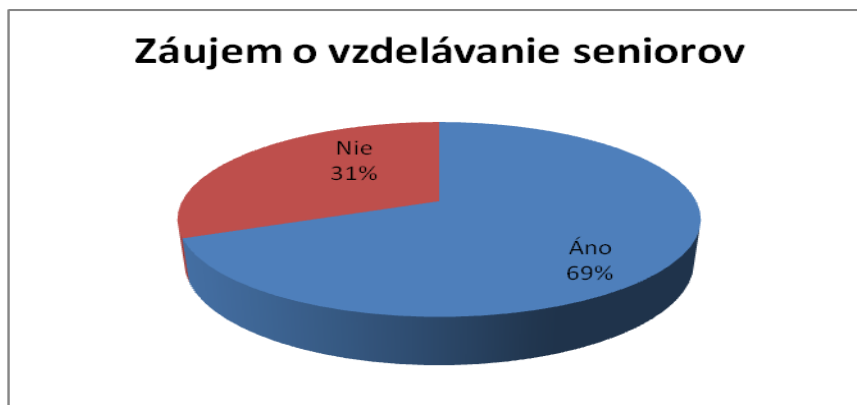
7. Zaujímate sa o ďalšie vzdelávanie seniorov?

O vzdelávanie seniorov sa spomedzi našich respondentov zaujíma 69 %. Naopak nezáujem prejavilo 31 % seniorov.

Tab.15 Záujem seniorov o ďalšie vzdelávanie

Odpoveď	Početnosť	%
Áno	69	69 %
Nie	31	31 %
Spolu	100	100 %

Graf 6 Záujem seniorov o ďalšie vzdelávanie



Zdroj: Vlastné spracovanie

8. Vzdelávali ste sa aj po odchode do dôchodku?

V jednej z otázok, sme sa respondentom pýtali, či sa vzdelávali aj po odchode do dôchodku. Až 60 % oslovených seniorov sa vzdelávalo po odchode z práce do starobného dôchodku. Z tabuľky 16 vidíme, že 40 % respondentov sa už nevzdelávalo. V prípade zápornej odpovede mali respondenti pokračovať otázkou 15, kde nás zaujímal dôvod ďalšieho nevzdelávania seniorov.

Tab. 16 Vzdelávanie po odchode do dôchodku

Odpoveď	Početnosť	%
Áno	60	60 %
Nie	40	40 %
Spolu	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

9. Ak áno, čo je motívom pre Vaše ďalšie vzdelávanie? (uved'te 1 motív)

V deviatej otázke sme sa respondentov pýtali na motív vzdelávania seniorov. Spomedzi oslovených respondentov je pre 23 seniorov doplnenie chýbajúcich vedomostí, resp. zručností hlavným motívom vzdelávania. Uspokojenie vlastnej potreby ďalšieho vzdelávania sa uviedlo 28 % respondentov, potrebu spoločenského kontaktu 18 % a potrebu kvalitne využívať voľný čas uviedlo 8 %.

Tab. 17 Dôvod vzdelávania

Dôvod vzdelávania	Početnosť	%
Zahnanie samoty, či nudy	2	4 %
Potreba kvalitne využívať voľný čas	5	8 %
Potreba spoločenského kontaktu	11	18 %
Doplnenie si chýbajúcich vedomostí, resp. zručností	23	38 %
Uspokojenie vlastnej potreby ďalšieho vzdelávania sa	17	28 %
Iný motív	2	4 %
SPOLU	60	100

Zdroj: Vlastné spracovanie

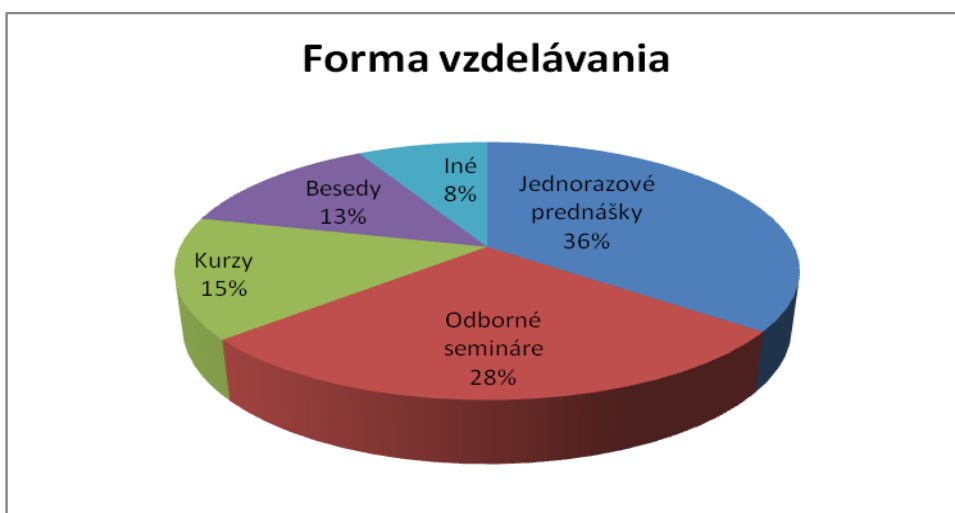
10. Ak áno, akou formou ste sa vzdelávali?

Prostredníctvom otázky 10 sme chceli vedieť, akou formou sa seniori vzdelávali. Najčastejšou formou vzdelávania boli jednorazové prednášky, ktoré si vybralo 36 % respondentov. Za nimi nasledovali odborné semináre (28 %), kurzy (15 %), besedy (13 %) a iné (8 %).

Tab. 18 Formy vzdelávania

Formy vzdelávania	Početnosť	%
Jednorázové prednášky	36	36 %
Odborné semináre	28	28 %
Kurzy	15	15 %
Besedy	13	13 %
Iné	8	8 %
SPOLU	100	100

Graf 7 Formy vzdelávania



Zdroj: Vlastné spracovanie

11. Kde ste sa vzdelávali?

V ďalšej otázke nás zaujímalo, kde sa seniori vzdelávali. V tabuľke 19 vidíme, že 17 % respondentov sa vzdelávalo v Akadémii tretieho veku a 12 % na Univerzite tretieho veku. V centre voľného času sa vzdelávalo 33 % seniorov a zvyšných 38 % uviedlo, ako miesto vzdelávania iné. V prípade tejto odpovede mali doplniť. Medzi najčastejšie odpovede patrili kluby dôchodcov, či rôzne spolky.

Tab. 19 Miesto vzdelávania

Miesto vzdelávania	Početnosť	%
Akadémia tretieho veku	10	17 %
Univerzita tretieho veku	7	12 %
Centrum voľného času	20	33 %
Iné	23	38 %
SPOLU	60	100

Zdroj: Vlastné spracovanie

12. V akej oblasti ste sa vzdelávali? (vyberte si 1 možnosť)

Prostredníctvom dotazníka nás zaujímalo, aké vzdelávanie absolvovali. Respondenti si mohli vybrať spomedzi viacerých možností len jednu možnosť. Najviac seniorov, až 24, sa vzdelávalo v oblasti cudzieho jazyka. Ďalším preferovanými oblasťami vo vzdelávaní boli internet, práca s PC a filozofia.

Tab. 20 Oblasť vzdelávania

Oblasť vzdelávania	Početnosť	%
Práca s PC	10	17 %
Filozofia	8	13 %
Výučba cudzieho jazyka	24	40 %
Internet	12	20 %
Iné	6	10 %
SPOLU	60	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

13. Ako ste boli spokojní s nasledujúcimi skutočnosťami, ktoré sa týkajú Vášho vzdelávania? (každú jednu skutočnosť ohodnoťte, kde 1 – veľmi spokojný, 5 – veľmi nespokojný)

Otázka 13 sa týkala hodnotenia spokojnosti so vzdelávaním. Oslovení respondenti mali ohodnotiť jednotlivé skutočnosti na stupnici od 1 do 5, kde

číslo 1 znamenalo veľmi spokojný a 5 nespokojný. Do tohto hodnotenia boli vybrané nasledovné skutočnosti:

- obsah vzdelávania
- cena vzdelávania
- prístup lektora
- využité metódy pri vzdelávaní
- získanie nových poznatkov
- kolektív

Na základe odpovedí, ktoré sme získali od seniorov možno konštatovať, že najviac sú spokojní s kolektívom (50 %) a s obsahom vzdelávania (40 %). Vysoká nespokojnosť s nejakou skutočnosťou nebola zaznamenaná. Priemerná spokojnosť seniorov bola s využitím metód pri vzdelávaní (40 %). Tabuľka 21 nám poukazuje na hodnotenie jednotlivých skutočností.

Tab. 21 Hodnotenie spokojnosti so vzdelávaním (%)

Hodnotenie	1	2	3	4	5	Spolu
Obsah vzdelávania	40	17	20	23	0	100
Cena vzdelávania	17	22	13	0	8	100
Prístup lektora	25	43	22	7	3	100
Využité metódy pri vzdelávaní	30	15	40	15	0	100
Získanie nových poznatkov	20	40	27	13	0	100
Kolektív	50	30	17	3	0	100

Zdroj: Vlastné spracovanie

14. Aké ste mali pocity po absolvovaní určitej formy vzdelávania?

V tabuľke 22 sú zobrazené odpovede jednotlivých respondentov o tom, aké mali pocity po absolvovaní určitej formy vzdelávania. Môžeme vidieť, že po absolvovaní vzdelávania sa seniori menej zaoberali svojimi zdravotnými problémami (26 %), a cítili sa lepšie a mladšie (41 %). Možnosť menej ma trápiť rodinné problémy si vybralo 15 % oslovených a 16 % respondentov nevedelo svoj pocit opísať. Ako iné uviedli, že sa niečo nové naučili.

Tab. 22 Pocity po absolvovaní určitej formy vzdelávania

Odpoveď	Početnosť	%
Cítim sa lepšie a mladšie	41	29 %
Menej ma trápia rodinné problémy	15	17 %
Menej sa zaoberám svojimi zdravotnými problémami	26	41 %
Neviem	16	9 %
Iné	2	4 %
SPOLU	100	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

15. Ak ste sa nevzdelávali po odchode do dôchodku, aký ste na to mali dôvod?

Ak sa nami oslovení respondenti nevzdelávali po odchode do dôchodku zaujímal nás dôvod. Najčastejším dôvodom, ktorí respondenti uviedli, bol nezáujem zo strany respondentov (53 %). Druhým dôvodom bolo, že respondenti nemajú vo svojej obci, či meste možnosť sa vzdelávať (30 %). Ďalšími dôvodmi boli nedostatok peňazí a neochota. Pre lepšiu predstavu sme výsledky znázornili v tabuľke 23.

Tab. 23 Dôvod nevzdelávania

Dôvod nevzdelávania	Početnosť	%
Nedostatok peňazí	5	13 %
Neochota	2	4 %
Nemám príležitosť	12	30 %
Nezáujem o vzdelávanie	21	53 %
Iné	0	0 %
SPOLU	40	100 %

Zdroj: Vlastné spracovanie

16. Ohodnot'te nasledujúce výroky (súhlasím – nesúhlasím)

V poslednej otázke mali respondenti vyjadriť svoj súhlas alebo nesúhlas s nasledujúcimi výroky. S výrokom Seniori by mali mať viac možností na vzdelávanie. súhlasilo 95 % oslovených podnikov. Naopak nesúhlas prejavilo 5 %. V poradí s druhým výrokom Rád by som sa vzdelával, ale nemám na to príležitosť. súhlasilo 12 % seniorov. Posledným výrokom bolo Vzdelávam sa v prvom rade pre seba. S týmto výrokom súhlasilo 84 % oslovených. Nesúhlas s uvedeným výrokom sme zaznamenali u 16 % respondentov.

Tab. 24 Výroky

Výrok	Súhlas (%)	Nesúhlas (%)
Seniori by mali mať viac možností na vzdelávanie.	95	5
Rád by som sa vzdelával, ale nemám na to príležitosť.	12	78
Vzdelávam sa v prvom rade sám pre seba.	84	16

Zdroj: Vlastné spracovanie

4.8 Vyhodnotenie hypotéz

Táto podkapitola zahŕňa overenie hypotéz, ktoré sme si stanovili na úvod. Prostredníctvom prieskumu sme potvrdili ich pravdivosť.

Hypotéza 1: Predpokladáme, že o vzdelávanie má záujem aspoň polovica seniorov.

V prvej hypotéze sme predpokladali, že o vzdelávanie má záujem aspoň polovica seniorov. Rozhodujúcou, pri určení záveru k tejto hypotéze, bola otázka 7. Záujem o vzdelávanie prejavilo 69 % oslovených respondentov. Môžeme konštatovať, že prvá hypotéza sa nám potvrdila.

Hypotéza 2: Na základe skúsenosti predpokladáme, že najčastejším motívom vzdelávania seniorov je zahnanie samoty či nudy.

V hypotéze 2 sme predpokladali, že motívom vzdelávania seniorov je zahnanie samoty či nudy. Jednou z otázok nášho výskumu bola otázka 9, ktoré

sa týkala práve motívov vzdelávania seniorov. Respondenti si mohli vybrať spomedzi viacerých motívov vzdelávania. Najčastejším motívom vzdelávania seniorov bolo doplnenie si chýbajúcich vedomostí, resp. zručností. Motív zahnanie samoty si vybralo len 4 % respondentov. Z uvedeného môžeme konštatovať, že nami stanovená hypotéza sa nám nepotvrdila.

Hypotéza 3: Predpokladáme, že s výrokom Seniori by mali mať viac možností na vzdelávanie súhlasilo viac ako 80 % respondentov.

V hypotéze 3 sme predpokladali, že viac ako 80 % respondentov že súhlasilo s výrokom Seniori by mali mať viac možností na vzdelávanie. Touto skutočnosťou sa zaoberala posledná otázka z dotazníka, ktorý sme použili na prieskum. Z prieskumu nám vyšlo, že až 95 % respondentov súhlasilo s predkladaným výrokom. Posledná nami stanovená hypotéza sa nám potvrdila.

4.9 Závěry a odporúčania pre prax

Dnes sa edukatívni odborníci zhodujú v nutnosti vzdelávania seniorov. V práci sme preto uviedli, aké priaznivé vplyvy má vzdelávanie na život, spokojnosť a zdravie seniorov. Záujem seniorov o vzdelávanie neklesá, ba práve naopak, sústavne rastie, čo dokazujú aj údaje o „absolventoch“ Univerzity tretieho veku pri UK v Bratislave. Tie potvrdzuje aj náš prieskum, ktorého výsledky podali objektívne zobrazenie záujmu seniorov o vzdelávanie

Chut' vzdelávať sa malo podľa výsledkov prieskumu viac ako 65 % seniorov, čo považujeme za veľmi pozitívne. Zaujímavé je, že náš predpoklad, že seniori sa vzdelávajú, aby zahnali nudu, sa nepotvrdil. Prvoradým cieľom vzdelávania sa u seniorov je doplnenie si chýbajúcich vedomostí, resp. zručností, ako sa vyjadrilo až 38 % respondentov. Až 28 % seniorov odpovedalo, že sa vzdelávajú pre vlastné uspokojenie. To znamená, že dve tretiny seniorov sa vzdelávajú preto, že cítia potrebu vzdelávať sa a dopĺňať si tak svoje vedomosti. Túto skutočnosť hodnotíme ako veľmi pozitívny jav. Celkovo môžeme zhodnotiť výsledky nášho prieskumu ako povzbudzujúce

a zároveň zaväzujúce. Vzdelávaniu starších spoluobčanov treba venovať stále viac pozornosti, na čo treba dôslednú prípravu a kvalitných edukátorov. Zistené výsledky by mali byť podkladom pre rozvoj vzdelávania tejto vekovej kategórie. Tiež rôzne mimovládne organizácie, zaoberajúce sa edukáciou seniorov, by mali vychádzať zo zistených údajov, aby zamerali svoju činnosť na tie oblasti edukácie, o ktoré je najvyšší záujem.

Z prieskumu sme sa tiež dozvedeli, že seniori by chceli mať viac možností na vzdelávanie a tiež, že najčastejším vzdelávaním seniorov bolo štúdium cudzích jazykov.

Na základe teoretickej analýzy a získaných výsledkov nášho prieskumu navrhujeme nasledovné odporúčania pre prax:

- podľa nášho názoru záujem o vzdelávanie zo strany seniorov by mohol ešte narastať zvýšenou informovanosťou občanov o tejto forme využívania voľného času

- treba predstavovať ľudí, ktorí takéto štúdium absolvovali

- dať im priestor na vyjadrenie svojich pocitov zo vzdelávacieho procesu seniorov, čo by mohlo kladne ovplyvniť iných seniorov a viesť ich k aktívnemu životu v senu

ZÁVER

Nastúpený trend celoživotného vzdelávania sa ukazuje ako správny a veľmi dôležitý pre zdravie človeka. Človek, ktorý sa sústavne vzdeláva, sa neustále rozvíja a kontinuálne buduje svoju osobnosť, je v živote ďaleko aktívnejší. Uzákonená povinná školská dochádzka detí je prijímaná ako samozrejmosť. Štruktúra stredných a vysokých škôl je vyhovujúca požiadavkám a štúdium na nich je založené už v určitej miere na dobrovoľnosti. S profesijným vzdelávaním v produktívnom veku má naša spoločnosť tiež dlhoročné skúsenosti. Treba však podotknúť, že pri profesijnom vzdelávaní je záujem o vzdelávanie spojený s výkonom povolania a nevyplýva len z osobného záujmu o určitú študijný odbor. Pri edukácii seniorov je práve osobný záujem prvoradým kritériom výberu odboru vzdelávania.

Sme toho názoru, že vzhľadom na neustály technický pokrok nie je možné celý profesijný život čerpať vedomosti z toho, čo sme sa naučili na školách. Kto chce byť v práci úspešný, musí sa profesijne ďalej vzdelávať. Len vzdelávaním človek získava informácie, ktoré mu môžu zefektívniť prácu. V minulosti človek v post produktívnom veku zväčša ukončil aj svoje vzdelávanie. Organizované vzdelávanie seniorov bolo niečím nepoznaným a ak mal niektorý jedinec mimoriadnu snahu sa vzdelávať, zostávala mu len cesta samo učenia prostredníctvom rôznej odbornej literatúry.

Celý život tak v minulosti aktívna osobnosť musela v období staroby stagnovať, čo sa nepriaznivo odrážalo na jej vnútorných pocitoch a celkovej psychike. Nastupoval pocit zbytočnosti a dokonca prebytočnosti, čo spôsobovalo u mnohých ľudí vnútorné podráždenie, ktoré pri akomkoľvek, hoci aj miernom podnete, viedlo k nepriaznivým prejavom starších ľudí, čo zas následne vytváralo vo všeobecnosti nepriaznivý názor o senioroch ako generácii. Dôležitým nástrojom prevencie nečinnosti a istého úpadku osoby seniora je vytvorenie náhradného životného programu, ktorým si vyplní

množstvo voľného času, ktorý získal na aktivity, ktoré seniora zaujímajú. Jednou z foriem aktivít je vzdelávanie sa v akejkoľvek forme.

Prvé lastovičky vo vzdelávaní seniorov boli rôzne záujmové formy a realizovali ich najmä mimovládne organizácie a kluby dôchodcov. Išlo však len o krátkodobé formy vzdelávania, zväčša formou prednášok a besied.

Regionálne inštitúcie, organizujúce vzdelávanie seniorov, o svojich aktivitách informujú v rôznej regionálnej tlači. Bolo by vhodné venovať sa tejto problematike aj v celoslovenskom meradle buď formou informácií o možnostiach vzdelávania v televízií, alebo v tlači s celoslovenskou pôsobnosťou. Monitorovanie záujmu seniorov o vzdelávacie aktivity by malo byť v popredí záujmu Ministerstva školstva SR, ktoré je gestorm strategického celoživotného vzdelávania.

Rok 2012 je Európskym rokom aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami. Jeho hlavnými cieľmi je poukázať na užitočnosť starších ľudí pre spoločnosť, zvyšovanie povedomia o aktívnom starnutí, podpora medzigeneračnej spolupráce, výmena skúseností medzi členskými krajinami EÚ v tejto oblasti a odstránenie diskriminácie starších ľudí. Vytváranie vhodných podmienok na vzdelávanie seniorov je výrazným krokom k ich aktívnemu starnutiu.

Na záver chceme uviesť, že sme názoru, že možnosti na vzdelávanie by mali vzrásť, lebo ich výsledkom nie je len to, že seniori sa nebudú cítiť izolovaní, ale aj to, že sa budú cítiť dobre, budú spokojní so svojim životom a to môže byť prínosom pre celé okolie a spoločnosť. A za svoju celoživotnú prácu pre spoločnosť si to aj zaslúžia.

Zoznam použitej literatúry

- BALOGOVÁ, B. 2009. *Seniori. 3. doplnené vydanie*. Prešov : Akcent print, 2009. s. 158. ISBN 978-80-89295-18-0.
- BALOGOVÁ, B., 2009. *Seniori v spektre súčasného sveta. 2. doplnené vydanie*. Prešov : Akcent print, 2009. s. 103. ISBN 978-80-89295-17-0.
- BALOGOVÁ, B., MATULAY, S., MATULAYOVÁ, T., ŽUPINA, M., 2003. *Vybrané kapitoly zo sociálnej patológie*. Prešov : Právoslávna bohoslovecká fakulta PU, 2009. s. 145. ISBN 80-8068-183-X.
- BAUMAN, Z., 1995. *Myslet sociologicky*. Praha : Slon, 1995. s. 233. ISBN 80-8580-14-1.
- BENEŠ, M., 2003. *Andragogika teoretické základy. 2. vyd.* Praha : Eurolex Bohemia, 2009. s. 216. ISBN 80-86432-23-8.
- ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov*. Bratislava : UK, 1998. s. 156. ISBN 80-223-1206-1.
- GRUN, A., 2008. *Umenie starnúť*. Bratislava : Lúč, 2008. s. 160. ISBN 978-80-7114-688-9.
- GRUSS, P., ed. 2009. *Perspektivy stárnutí*. Praha : Portál, 2009. s. 224. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 1990. *Fenomén stáři. 1. Vyd.* Praha : Panorama, 1990, s. 416. ISBN 80-7038-158-2.
- HATÁR, C., 2008. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra : Effeta, 2008. s. 125. ISBN 978-80-89245-08-6.
- HATÁR, C., 2005. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra : Pedagogická fakulta UKF, 2005. s. 104. ISBN 80-8050-821-6.
- HEGY, L, KRAJČÍK, Š., 2000. *Geriatría*. Trnava : SAP, 2000. s. 601. ISBN 978-80-89171-73-6.
- HOTÁR, V., PAŠKA, P., PERHÁCS, J. et al. 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika*. Bratislava, SPN, s. 547. ISBN 80-08-02814-9.

- HROZENSKÁ, M. a kol. 2008. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin : Osveta, 2008. s. 181. ISBN 978-80-8063-282-3.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2001. *Psychológie zdraví*. Praha: Portál, 2003. s. 279. ISBN 80-7178-774-4.
- KRYSTOŇ, M. a kol., 2011. *Záujmové vzdelávanie dospelých : teoretické východiská*. Banská Bystrica : PF UMB, 2011. s. 238. ISBN 978-80-55702-11-7.
- KRYSTOŇ, M., ŠATÁNEK, M., 2010. *Analýza vzdelávacích potrieb vybraných cieľových skupín, Kultúrno-osvetová a sociálna andragogika*. Banská Bystrica : UMB, 2010. s. 89. ISBN 978-80-5570-118-9.
- MARCINKOVÁ, D., HROZENSKÁ, M., VAŇO, I., 2005. *Vybrané kapitoly z gerontológie*. Nitra: Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF, 2005. s. 122. ISBN 80-8050-878-X.
- MÁTL, O., JABURKOVÁ, M., 2007. *Kvalita péče o seniory*. Praha : Galén, 2007. s. 176. ISBN 978-80-7262-499-7.
- PETLÁK, E. a kol., 2011. *Kapitoly zo súčasnej edukácie*. Nitra : IRIS, 2011. s. 169. ISBN 978-80-89256-62-4.
- Projekt EÚ: Sokrates-Grundtvig-2005-0893/001-001S02-81AWX, 2006. *Vzdelávanie dospelých vo fáze prechodu z profesného života do dôchodku – zapojenie sa a zodpovednosť*. Dillingen : KEB-Saar, 2006. s. 48. ISBN 80-7138-119-5.
- PRUSÁKOVÁ, V., 2010. *Analýza vzdelávacích potrieb vybraných cieľových skupín*. Banská Bystrica : PF UMB, 2010. s. 89. ISBN 978-80-5570-119-6.
- PRUSÁKOVÁ, V., 2010. *Analýza vzdelávacích potrieb dospelých : teoretické východiská*. Banská Bystrica : PF UMB, 2010. s. 257. ISBN 978-80-5570-086-1.
- SKALKA, J. a kol. , 1989. *Základy pedagogiky dospělých*. Praha : SPN, 1989. s. 258. ISBN 80-04-21636-6.
- SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. eds. *Autonomie ve stáří. Strategie jejího zachování*. Ostrava : Zdravotně sociální fakulta. 2004. s. 324. ISBN 80-7326-026-3.

ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha : Portál, 2009. s. 208. ISBN 978-80-7367-551-6.

Zborník zo seminára *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami*, 1993. Bratislava : Národné osvetové centrum, 1994. s. 261. ISBN 80-7121-068-4.

ŽUMÁROVÁ, M., BALOGOVÁ, B., 2009. *Medzigeneračné mosty*. Prešov : Menta Media, 2009. s. 112. ISBN 978-80-89392-08-7.

Internetové zdroje

Aktívny senior.aksen.sk [online] [cit 2011-10-20]. Dostupné na WWW :

<http://www.aksen.sk/zdravie-zivotny-styl/vzdelavanie-edukacia>.

Centrálny informačný portál rezortu školstva [online] [cit 2011-10-24].

Dostupné na WWW : https://www.iedu.sk/vyucovanie_a_studium/Stranky/Univerzitytretiehoveku.aspx.

HRAPKOVÁ, N. *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku*. [online] [cit 2011-10-24]. Dostupné na WWW

Dostupné na WWW : [http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=407 &hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v.](http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v.).

HRAPKOVÁ, N. *Štúdium na univerzitách tretieho veku- podpora kvality života*. [online] [cit 2011-10-24]. Dostupné na WWW :

[http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium na utv podpora kvality zivota](http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota).

Jednota dôchodcov Slovenska. [online] [cit 2011-10-11]. Dostupné na WWW :

<http://www.jds.sk/>

Mesto Trebišov [online] [cit 2011-10-24]. Dostupné na WWW :

[http://www.trebisov.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=411 &Itemid=89](http://www.trebisov.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=411&Itemid=89).

Rodina-peniaze.sk. [online] [cit 2011-10-20]. Dostupné na WWW:

<http://www.rodina-peniaze.sk/dochodcovia.207/vzdelavanie-seniorov.21353.html>.

Slovstat. [online] [cit 2011-10-20]. Dostupné na WWW:

[http://www.statistics.sk/pls/elisw/casovy Rad.procDlg](http://www.statistics.sk/pls/elisw/casovy_Rad.procDlg).

Zoznam tabuliek a grafov

Zoznam tabuliek

Tab. 1 Priemerný vek obyvateľstva a index starnutia za roky 2001-2010.....	20
Tab. 2 Počet poslucháčov na Univerzite tretieho veku pri UK Bratislava (do roku 1999)	59
Tab. 3 Počet poslucháčov na Univerzite tretieho veku pri UK Bratislava (do roku 2006).....	59
Tab. 4 Pohlavie seniorov.....	67
Tab. 5 Vek seniorov.....	68
Tab. 6 Spolužitie s inou osobou.....	69
Tab. 7 Dosiahnuté vzdelanie.....	70
Tab. 8 Pôvod respondentov.....	71
Tab. 9 Člen spolku.....	72
Tab. 10 Aktivity	72
Tab. 11 Voľnočasové aktivity.....	73
Tab. 12 Vzdelávanie seniorov.....	73
Tab. 13 Zdroj informácií.....	74
Tab. 14 Možnosť vzdelávania sa v obci.....	74
Tab. 15 Záujem seniorov o ďalšie vzdelávanie.....	75
Tab. 16 Vzdelávanie po odchode do dôchodku.....	75
Tab. 17 Dôvod vzdelávania.....	76

Tab. 18	Formy vzdelávania.....	77
Tab. 19	Miesto vzdelávania	78
Tab. 20	Oblasť vzdelávania.....	78
Tab. 21	Hodnotenie spokojnosti vo vzdelávaní (%)......	79
Tab. 22	Pocity po absolvovaní určitej formy vzdelávania.....	80
Tab. 23	Dôvod nevzdelávania.....	80
Tab. 24	Výroky.....	81

Zoznam grafov

Graf. 1 Pohlavie seniorov.....	68
Graf. 2 Vek seniorov.....	68
Graf. 3 Spolužitie s inou osobou.....	69
Graf. 4 Dosiahnuté vzdelanie.....	70
Graf. 5 Pôvod respondentov.....	71
Graf. 6 Záujem seniorov o ďalšie vzdelávanie	75
Graf. 7 Formy vzdelávania.....	77

Zoznam príloh

Príloha A Dotazník	I
--------------------------	---

Príloha A

Dotazník

Vážená respondentka a respondent,

tento dotazník sme zostavili za účelom vypracovania práce názvom *Vzdelávanie seniorov – význam a možnosti*. Dotazník je anonymný. Cieľom dotazníka je zistiť, ľudia v dôchodkovom veku využívajú vzdelávanie a či majú o neho záujem. Prosíme o vyplnenie celého dotazníka. Žiadnu otázku nevynechajte.

Ďakujeme Vám za Vašu spoluprácu a dôveru.

Pohlavie

- ☐ Muž
- ☐ Žena

Vek

- ☐ od 60 do 74 rokov
- ☐ od 75 do 89 rokov
- ☐ nad 90 rokov

Spolužitie s inou osobou

- ☐ Sám
- ☐ S manželkou / manželom
- ☐ S priateľom/priateľkou
- ☐ S deťmi
- ☐ S vnúčatami
- ☐ V domove alebo penzióne dôchodcov

Dosiahnuté vzdelanie

- ☐ ZŠ
- ☐ SŠ
- ☐ VŠ 1. stupeň
- ☐ VŠ 2. stupeň

Odkiaľ pochádzate?

- ☐ Mesto
- ☐ Dedina

1. Ste členom nejakého združenia pre dôchodcov, klubu, spolku?

- ☐ Áno
- ☐ Nie (pokračujte otázkou 3)

2. Ak áno, aké aktivity tam vykonávate najradšej? (vyberte si max 3 aktivity)

- ☐ Športová činnosť
- ☐ Rekreačné aktivity
- ☐ Ochotnícke divadlo
- ☐ Vzdelávacia činnosť
- ☐ Tanec
- ☐ Ručné práce

3. Aké činnosti robíte najradšej vo svojom voľnom čase? (vyberte si max 3 aktivity)

- ☐ Oddychové činnosti ako je spánok, čítanie,
- ☐ Rekreačné činnosti, najmä pohyb v prírode,
- ☐ Športové činnosti,
- ☐ Kultúrne a vzdelávacie činnosti,
- ☐ Praktické činnosti ako sú záhradkárčenie, kutilstvo, manuálne práce
- ☐ Spoločensky zábavné činnosti.

4. Poznáte vzdelávanie pre seniorov?

- ☐ Áno
- ☐ Nie (pokračujte otázkou 6)

5. Ak áno, odkiaľ ste mali informácie o vzdelávaní dôchodcov?

- ☐ Tlač, média
- ☐ Priatelia
- ☐ Internet
- ☐ Príbuzní
- ☐ Iný zdroj

6. Máte možnosť vo svojej obci vzdelávať sa?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

7. Zaujímate sa o vzdelávanie seniorov?

- ☐ Áno
- ☐ Nie

8. Vzdelávali ste sa aj po odchode do dôchodku?

- ☐ Áno
- ☐ Nie (pokračujte otázkou 15)

9. Ak áno, čo je motívom pre Vaše vzdelávanie? (uved'te 1 motív)

- ☐ Zahnanie samoty, či nudy
- ☐ Potreba kvalitne využívať voľný čas
- ☐ Potreba spoločenského kontaktu
- ☐ Doplnenie si chýbajúcich vedomostí, resp. zručností
- ☐ Uspokojenie vlastnej potreby ďalšieho vzdelávania sa
- ☐ Iný motív (prosím, špecifikujte presnejšie)

10. Akou formou ste sa vzdelávali?

- ☐ Jednorazové prednášky
- ☐ Odborné semináre
- ☐ Kurzy
- ☐ Besedy
- ☐ Iné

11. Kde ste sa vzdelávali?

- ☐ Akadémia tretieho veku
- ☐ Univerzita tretieho veku
- ☐ Centrum voľného času
- ☐ iné

12. V akej oblasti ste sa vzdelávali? (vyberte si 1 možnosť)

- ☐ Práca s PC
- ☐ Filozofia
- ☐ Výučba cudzieho jazyka
- ☐ Internet
- ☐ Iné

13. Ako ste boli spokojní s nasledujúcimi skutočnosťami, ktoré sa týkajú Vášho vzdelávania? (každú jednu skutočnosť ohodnoťte, kde 1 – veľmi spokojný, 5 – veľmi nespokojný)

	1	2	3	4	5
Obsah vzdelávania	☐	☐	☐	☐	☐
Cena vzdelávania	☐	☐	☐	☐	☐
Prístup lektora	☐	☐	☐	☐	☐
Využitie metódy pri vzdelávaní	☐	☐	☐	☐	☐
Získanie nových poznatkov	☐	☐	☐	☐	☐
Kolektív	☐	☐	☐	☐	☐

14. Aké ste mali pocity po absolvovaní určitej formy vzdelávania?

- ☐ Cítim sa lepšie a mladšie.
- ☐ Menej ma trápia rodinné problémy.
- ☐ Menej sa zaoberám svojimi zdravotnými problémami.
- ☐ Neviem.
- ☐ Iné.

15. Ak ste sa nevzdelávali po odchode do dôchodku, aký ste na to mali dôvod?

- ☐ Nedostatok peňazí
- ☐ Neochota
- ☐ Nemám príležitosť
- ☐ Nezáujem o vzdelávanie
- ☐ iné

16. Ohodnot'te nasledujúce výroky (súhlasím – nesúhlasím)

Seniori by mali mať viac možností na vzdelávanie súhlasím – nesúhlasím

Rád by som sa vzdelával, ale nemám na to príležitosť súhlasím – nesúhlasím

Vzdelávam sa v prvom rade pre seba. súhlasím – nesúhlasím

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Bc. Katarína Ťažká

Odbor: Andragogika

Forma štúdia: kombinovaná

Názov práce: Vzdelávanie seniorov – význam a možnosti

Rok: 2012

Počet strán textu bez príloh: 85

Celkový počet strán príloh: 5

Počet titulov literatúry a prameňov: 28

Počet internetových zdrojov: 8

Vedúci práce: PhDr. Jana Slezáková

