

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

magisterské kombinované štúdium
2010 – 2012

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Michal Sýkora

Vzdelávanie seniorov – súčasný stav a ďalšie možnosti v regióne
Trnava

Praha 2012

**Vedúci diplomovej práce:
Doc. JUDr. Jozef Kudla, PhD.**

COMENIUS UNIVERSITY PRAGUE

Master Combined Studies
2010 - 2012

DIPLOMA THESIS

Michal Sýkora

Senior education – current status and other options in the region
of Trnava

Prague 2012

**The Master Thesis Work Supervisor:
Doc. JUDr. Jozef Kudla, PhD.**

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Všetku literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovaní čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry. Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitetnej knižnici.

V Prahe dňa 15.3. 2012

Michal Sýkora

Pod'akovanie

Chcel by som sa poďakovať vedúcemu diplomovej práce Doc. JUDr. Jozefovi Kudlovi, PhD. za odborné rady, pomoc a cenné informácie poskytnuté pri konzultáciách.

Anotácia

Táto diplomová práca sa zaoberá problematikou vzdelávania seniorov. Cieľom práce je poukázať na význam vzdelávacích aktivít v živote seniorov, definuje základné pojmy v oblasti vzdelávania. Približuje súčasný stav a možnosti v regióne Trnava. Na základe dotazníkovej metódy je v závere zhodnotený záujem o vzdelávanie zo strany seniorov.

Kľúčové pojmy

Adaptácia

Kvalita života

Komunikácia

Motivácia

Senior

Starnutie

Staroba

Voľný čas

Vzdelávanie

Annotation

This thesis deals with the education of seniors. Aim of this work is to highlight the importance of educational activities in the lives of seniors, defines the basic concepts in education. Approximates the current status and opportunities in the region of Trnava. Based on the questionnaire method is evaluated at the end of an interest in learning from the seniors.

Key words

Adaptation

Quality of life

Communication

Motivation

Senior

Aging

Age

Leisure

Education

OBSAH

| | |
|-------------------|---|
| ÚVOD | 8 |
|-------------------|---|

TEORETICKÁ ČASŤ

| | |
|--|----|
| 1. VYMEDZENIE ZÁKLADNÝCH POJMOV | 10 |
| 1.1 Celoživotné vzdelávanie..... | 10 |
| 1.2 Edukácia..... | 11 |
| 1.3 Senior..... | 12 |
| 1.4 Starnutie a staroba..... | 13 |
| 1.5 Vekové členenie staroby..... | 18 |
| 2. VZDELÁVANIE AKO JEDNA Z VÝZNAMNÝCH MOŽNOSTÍ ZVÝŠENIA KVALITY ŽIVOTA SENIOROV | 20 |
| 2.1 Špecifiká vzdelávania seniorov..... | 20 |
| 2.2 Funkcie vzdelávania seniorov..... | 23 |
| 2.3 Edukácia seniorov..... | 26 |
| 2.4 História vzdelávania seniorov..... | 30 |
| 2.5 Programy a inštitúcie vzdelávania seniorov..... | 34 |
| 2.6 Záujmové vzdelávanie seniorov..... | 38 |
| 2.6.1 Metódy a formy záujmového vzdelávania..... | 41 |
| 2.6.2 Oblasť záujmového vzdelávania..... | 42 |
| 3. VZDELÁVANIE DOSPELÝCH AKO SÚČASŤ CELOŽIVOTNÉHO VZDELÁVANIA | 44 |
| 3.1 Proces a systém celoživotného vzdelávania..... | 50 |
| 3.2 Ciele a úlohy vzdelávania seniorov..... | 54 |
| 3.3 Súčasný stav vo vzdelávaní seniorov v trnavskom regióne | 59 |

PRAKTICKÁ ČASŤ

| | |
|--|----|
| 4. PRIESKUM | 63 |
| 4.1 Predmet prieskumu..... | 63 |
| 4.2 Cieľ prieskumu..... | 63 |
| 4.3 Hypotézy prieskumu..... | 63 |
| 4.4 Metódy prieskumu..... | 63 |
| 4.5 Prieskumná vzorka..... | 63 |
| 4.6 Výsledky prieskumu a ich interpretácia..... | 64 |
| 4.7 Vyhodnotenie výsledkov prieskumu a odporúčanie pre prax..... | 74 |
| ZÁVER | 76 |
| ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY | 78 |
| PRÍLOHY | 81 |

ÚVOD

Andragogika sa zaoberá výchovou a vzdelávaním dospelých, preto je to veľmi rozsiahla oblasť. Vzdelávanie zasahuje do všetkých oblastí a fáz ľudského života, sprevádza človeka celým životom. Taktiež ide o proces vzdelávania ako nástroja zvyšovania kvality života jedinca.

Celoživotné vzdelávanie môžeme chápať ako inštitúciu, ktorá zaisťuje základné ľudské požiadavky a zmysluplnú existenciu v rôznych vývojových etapách ľudského života. Do tohto procesu vzdelávania vstupujú jedinci v produktívnom veku, ktorí si týmto vzdelávaním môžu zvýšiť svoju hodnotu na trhu práce. Okrem nich sem vstupujú aj ľudia v postproduktívnom veku. V súčasnosti môže prebiehať vzdelávanie seniorov v rôznych zaujímavých formách, stále viac sa približuje ich potrebám a požiadavkám. Seniori chcú tak isto ako mladí žiť aktívne, seberealizovať sa a nebyť závislý na pomoci inej osoby.

Vzdelávacie možnosti seniorov by sa mali čo najviac rozvíjať a podporovať. Taktiež rozvíjať osobnostné stránky, využívať životné skúsenosti a poznatky seniorov. S nárastom staršej generácie rastú tiež vzdelávacie možnosti, ktoré sú dostupné pre všetkých seniorov. Ponúkané aktivity treba čo najefektívnejšie využiť na prospech staršej generácie. Vzdelávanie zvyšuje adaptabilitu a prispieva k zvládaniu sociálnych a spoločenských zmien. Ponúka orientáciu na nové perspektívy a hodnoty a tiež má pozitívny vplyv na zdravie a zabraňuje sociálnej izolácii. Seniori sú v dôchodkovom veku v dobrej fyzickej a duševnej kondícii a sú schopní sa podieľať na spoločenskom živote. Vzdelávanie sa stáva prostriedkom hľadania cesty, spôsobu života, hodnôt a poznávania možností v živote.

Cieľom diplomovej práce je zistiť možnosti vzdelávania seniorov v regióne Trnava. Ďalej poukázať na inštitúcie, ktoré sa zaoberajú vzdelávaním dospelých a vyplňajú ich voľnočasové aktivity a ako sú starší občania motivovaní a informovaní o týchto možnostiach. Zistiť aký je záujem o tieto aktivity z ich strany, v akej oblasti života si chcú rozširovať svoje vedomosti, poznatky a či majú potrebné skúsenosti a zručnosti s využívaním moderných technológií.

V prvej kapitole sa venujeme základným pojmom z oblasti vzdelávania seniorov. V druhej kapitole sa venujeme vzdelávaniu dospelých ako možnosti na zvýšenie kvality života. Tretia kapitola sa zaoberá celoživotným vzdelávaním a súčasným možnostiam vzdelávania v trnavskom regióne a na Slovensku.

V prieskume, ktorý je súčasťou štvrtej kapitoly predkladáme a vyhodnocujeme výsledky dotazníku, ktorý sme uskutočnili na senioroch v trnavskom regióne, súčasťou sú tabuľky a grafy. V závere predkladáme vyhodnotenia a odporúčania pre prax.

Teoretická časť

1. Vymedzenie základných pojmov

Vzdelávanie seniorov je dôležitý prostriedok oddial'ovania starnutia a stáva sa tiež nástrojom na hľadanie cesty, spôsobu života, spoznávanie možností a nutností v živote. Toto chápanie má celoživotný rozmer, týka sa celej dĺžky života a tiež má špecifické črty v každej základnej životnej etape. Seniori sa stávajú predmetom intenzívnejšieho záujmu spoločnosti a to nielen z hľadiska ekonomického a sociálneho zabezpečenia, ale tiež z hľadiska rôznorodnej podpory ich realizácie v spoločnosti a komplexnej starostlivosti o život generácie tretieho veku. Kvalitné prežívanie tretieho veku závisí od schopnosti nanovo premyslieť, zdefinovať a prehodnotiť osobnú situáciu seniora, uvážlivo sa v nej zorientovať, vyrovnat' sa s ňou a identifikovať sa s novými rolami.

1.1 Celoživotné vzdelávanie

Celoživotné vzdelávanie je veľmi široký pojem. Ide o vzdelávanie počas celého života jedinca od narodenia až po smrť. Jedná sa o moderný koncept vzdelávania, ktorý akceptuje organické spojenie všetkých typov a stupňov vzdelávacích aktivít do jedného celku. Poskytuje jedincovi možnosť vzdelávať sa v rôznych štádiách jeho prirodzeného rozvoja v súlade s jeho potrebami, záujmami a úlohami.(Palán, 2008,s.43)

Prebieha počas celej dĺžky života človeka a kladie dôraz na potrebu vzdelávania aj mimo školskej výučby. Môže byť predpokladom pre trvalý rozvoj osobnosti a zahrňuje formálne, neformálne a informálne vzdelávanie dospelého jedinca. Celoživotné vzdelávanie môžeme chápať ako jeden prepojený celok, ktorý umožňuje rozmanité prechody medzi vzdelávaním a zamestnaním a umožňuje získať kvalifikáciu a kompetencie rôznymi cestami počas života.

Podľa Beneša (2004,s.28) je celoživotné vzdelávanie cieľom a koncepciou vzdelávacej politiky na národnej a nadnárodnej úrovni a tiež politiky rozvoja ľudských zdrojov. Učenie predstavuje celoživotný proces, ktorý prebieha bez ohľadu na miesto, čas alebo formu.(Šerák, 2009,s.16)

Prebieha ako vzdelávanie detí a mládeže a vzdelávanie dospelých. Vzdelávanie dospelých prebieha v školách, alebo ako ďalšie vzdelávanie. To delíme na občianske, záujmové a ďalšie profesijné vzdelávanie. Profesijné vzdelávanie môže byť kvalifikačné, rekvalifikačné alebo normatívne vzdelávanie.

Seniori patria medzi rôznorodú skupinu populácie, mnohé rysy a danosti ich zjednocujú. Bez hlbšieho poznania nie je možné charakterizovať ich kvalitu života, individuálny spôsob života a životný štýl, postoje, životnú úroveň, návyky a hodnoty.

Vzdelávacie aktivity v postproduktívnom veku prispievajú k pocitu dôstojnosti a životného uspokojenia, k začleneniu do spoločnosti a k fyzickému a duševnému zdraviu.(Bočková, 1994, s.26) Pomáhajú pochopiť zmysel života v meniacom sa svete a z nových informácií si môžu seniori zvoliť, ako si usporiadajú svoj život a ako byť vyrovnanejší a spokojnejší po psychickej stránke.

Postproduktívny vek sa vyznačuje tým, že človek už má nejaké praktické životné skúsenosti, ktoré sa nedajú naučiť žiadnou vzdelávacou aktivitou a preto by mali byť všetky tieto aktivity zamerané na ľudí v tomto veku. Vychádzať z praktických skúseností ale ich aj využívať.(Pastier, 1994,s.21)

Vzdelávanie je prostriedok na hľadanie cesty, spôsobu a hodnôt života, spoznávanie možností a nutností v živote, a to vo všeobecnej všeludskej rovine, tak i vo vzťahu k sebe samému, k svojim individuálnym podmienkam. Takéto chápanie vzdelávania má celoživotný rozmer, týka sa celej dĺžky života a súčasne má špecifické črty v každej zo základných životných etáp.(Čornaričová 1994,s.30)

1.2 Edukácia

Pojem edukácia používame ako jazykovo produktívny a ohybný termín, obsahovo pokrývajúci dvojslovné spojenie výchova a vzdelávanie. Ide o chápanie výchovy ako odovzdávanie spoločensko-historickej skúsenosti, ako plánovitý a cieľavedomý vplyv

na formovanie osobnosti, jej prípravu na spoločenský život a tiež produktívnu prácu ako činnosti, ktorá vedie k získaniu a zdokonaleniu rozumových, politických, mravných, estetických a telesných schopností a vlastností človeka. Vzdelávanie a výchova je podľa Palána (2008,s.8) úzko spojené s existenciou človeka a spoločnosti, s nutnosťou rozširovať a odovzdávať získané skúsenosti a poznatky nasledujúcim generáciám.

V súvislosti s výchovou a vzdelávaním starých ľudí sa častejšie používa terminologické spojenie edukácia seniorov. Edukácia môže uľahčiť celkové chápanie vývinových úloh v priebehu celého ľudského života a tým podporiť úspešnú a adaptáciu na zmenený spôsob života v senu. Taktiež môže zlepšiť orientáciu človeka v nových životných situáciách a obmedzeniach, ktoré prináša starnutie, čím umožňuje vyhnúť sa patologickým prejavom starnutia. Znamená to oddialiť starnutie, získať nadhľad a samostatne sa rozhodovať ako riešiť výzvy v starobe.

Pri súčasnej otvorenosti pojmu edukácia sa s používaním tohto pojmu otvoril priestor na charakteristiku jednotlivých aspektov edukácie seniorov pomocou adjektív (Čornaničová, 1998)

- *Edukačné* adjektívum používame na označenie celku aktivít s primárnym a sekundárnym výchovným zacielením
- *Edukatívne* adjektívum používame na označenie rôznorodých aktivít, výchovno-vzdelávací rozmer je zámerným, sprievodným sekundárnym pôsobením činností s iným základným poslaním, napr. športovým, kultúrno-spoločenským, poradenským, rehabilitačným
- *Vzdelávacie* adjektívum používame na označenie aktivít zacielených na rozvoj znalostí, vedomostí, zručností, schopností

1.3 Senior

Pojem senior používame ako termín, ktorý nahrádza iné terminologické vymedzenia, ktoré vznikli na pôde lekárskejších, psychologických, sociologických a ďalších vedných disciplín na označenie človeka staršieho, prípadne sa zaužíval ako termín dôchodkovej administratívy. Pojem senior sa v edukačnej praxi začal používať

ako neutrálny termín, ktorý nie je plne kodifikovaný vo vedách o výchove. V oblasti edukácie seniorov používame pojem senior ako jeden zo základných termínov. Podľa Čornaničovej (1998,s.26) pre jeho prijatie do edukačnej praxe hovoria viaceré dôvody:

- Chýba iné emočne nezaťažené, všeobecné označenie človeka v celom vekovom období sénia
- Systémovo nadväzuje na pojem sénium ako označenie celého vekového obdobia staroby
- Používajú ho aj tí, na ktorých sa vzťahuje – účastníci seniorských edukačných aktivít
- Je významovo priehľadný, ohybný a ľahko sa z neho dajú tvoriť odvodeniny

Odborná literatúra potvrdzuje, že vzdelávacie aktivity v seniorskom veku sú považované za najdôležitejší faktor udržania kvality života, čo je samo o sebe silnou motiváciou a cieľom ďalšieho vzdelávania.

1.4 Starnutie a staroba

Staroba je špecifické obdobie v živote človeka. Má svoje výnimočnosti v oblasti biologickej, sociálnej a psychickej. Starnutie môžeme definovať ako proces postupnej involúcie so sprievodnými biologickými, sociálnymi a psychickými zmenami v organizme a osobnosti človeka.(Hotár V., Paška P.,Perhács J. et. Al., 2000)

V porovnaní s inými životnými etapami je sprevádzané zmenami, ktoré vedú k strácaniu osobných zdrojov a ktoré nepriaznivo ovplyvňujú kapacitu jedinca udržať si sebestačnosť, samostatnosť v rozhodovaní, či schopnosť kontrolovať životné situácie. Proces starnutia je prirodzenou súčasťou životného cyklu a nemôžeme ho považovať za patologický jav. Starnutie je ovplyvňované u každého človeka rôznymi faktormi počas celého života. Ide o životný štýl, rodinu, zamestnanie, trávenie voľného času. Prístupy na zvládanie staroby môžeme rozdeliť:

- mladá staroba – založená na subjektívnom pocite mladosti, fyzickej a finančnej sebestačnosti a samostatnom rozhodovaní. Základom je rozvoj aktivít stredného ako sú práca a záujmy z tohto obdobia života
- vyrovnaná staroba – akceptácia starnutia, odchod do dôchodku sa chápe ako čas slobody s možnosťou myslieť na seba a byť užitočným pre rodinu a priateľov. Seniori sú aktívny, uvedomujú si pozitívne stránky života a venujú sa rôznym kultúrnym, spoločenským a dobrovoľníckym aktivitám
- ambivalentná staroba – prekonávanie negatívneho postoja k starobe, seniori prispôsobujú aktivitu vonkajším a vnútorným možnostiam
- popieranie staroby – dištancovanie sa od starých ľudí a vlastných zdravotných problémov. Seniori zdôrazňujú, že druhí potrebujú ich pomoc a nie naopak
- imobilná staroba s vážnymi zdravotnými problémami – pomoc seniorov slabším a chorým, uvedomujú si potrebu užitočnosti pre druhých
- zvládanie štvrtého veku – prijatie statusu starého, chorého, závislého na pomoci druhých. Seniori sú odkázaní na rodinu, prejavujú pasivitu, často vydierajú svojich blízkych a vynucujú si ich pozornosť

Staroba a starnutie sa týka nielen starých ľudí, ale aj ostatných. Každý z nás raz bude potrebovať istotu, že po odchode z aktívneho života môže naďalej žiť plnohodnotný a šťastný život.

Starobu môžeme definovať ako konečnú fázu procesu starnutia. (Koval, 2001,s.18) Starnutie môžeme rozdeliť do dvoch skupín:

Prvá skupina považuje starnutie za dopredu určené. Vzniká ako dôsledok dvoch faktorov: vo vyššom veku sa začnú uplatňovať určité gény, ktoré spôsobia nástup staroby alebo sa genetický materiál bunky opotrebuje natoľko, že nie je schopný uskutočňovať svoju funkciu

Druhá skupina považuje starnutie za dôsledok nepriaznivých vplyvov, ktoré pôsobia na celý živý organizmus.(Hocman, 1999,s.23)

Prijatie staroby súvisí s využitím vývinového potenciálu seniorského veku. Opiera sa o osobnostnú integritu, celistvosť ako vnútornú kvalitu, ktorá spája jednotlivé osobnostné stránky človeka a umožňuje ich ucelený prejav. Umožňuje človeku hľadať

zmysluplné postoje, správanie a konanie ako aj efektívne vynakladať s vekom životnú energiu.

Človek musí mať odvahu, aby vedel byť starý a mohol pozrieť za seba na prežitý život, na jeho svetlé a tienisté stránky, na úspechy sklamaní a prehry. (Baláž, 1983, s.25)

Starnutím dochádza k zmene psychických kvalít regresného charakteru, ktoré sa prejavuje v oblasti pamäti, ktorá vekom slabne. Myslenie sa až do vysokého veku nemení, závisí od kvality prežitého života.

Starnutie je zákonitý, prirodzený a všeobecný jav, ktorému podliehajú živé bytosti aj človek. Je prirodzenou súčasťou ľudského života a ontogenézy. Existujú dva typy starnutia:

- fyziologický typ - normálna súčasť života, nie je postihnutá patologickým procesom
- patologický typ – predčasné starnutie, keď jednotlivec má kalendárny vek nižší ako je funkčný vek

Starnutie je nezvratný, prirodzený a nepretržitý proces, pri ktorom dochádza k zmene organizmu v závislosti od pôsobenia mnohých vnútorných alebo vonkajších faktorov. Podľa Hegyia prebieha proces starnutia v biologickej, fyziologickej a sociálnej oblasti.

Biologické starnutie – dôsledkom involúcie štruktúr a funkcií orgánov, zhoršenie perfúzie a adaptačnej a regulačnej funkcie, poklesu imunity, zníženého zmyslového vnímania. Fyziologickým starnutím sa mení štruktúra osobnosti. Počas starnutia dochádza k úbytku štruktúr a funkcií. (Kozierová, 1995) Pokožka sa stane suchou, následkom zníženej aktivity mozgových žliaz a neschopnosti zostarnutej kože zadržiavať tekutiny koža vráskavie. Vznikajú pigmentové ostrovčeky, vlasy šedivejú, vypadávajú. Znižuje sa zraková ostrosť a sluchové vnímanie. Dochádza k úbytku svalového a tukového tkaniva a svalovej sily. Zmenšuje sa odolnosť organizmu voči nepriaznivým vplyvom.

Podľa Mühlpachra rozlišujeme 12 skupín zmien v organizme staršieho človeka:

- zloženie organizmu – úbytok telesnej hmotnosti, zvýšenie obsahu telesného tuku
- riadenie organizmu – spomalenie a oslabenie regulačných mechanizmov, zhoršenie odolnosti voči záťaži

- pohybový aparát – porucha chôdze, pokles svalovej hmoty
- nervový systém – poruchy spánku, spomalenie nervového vedenia, atrofia mozgu
- metabolizmus – znížený vstup glukózy do buniek, zníženie spotreby kyslíka
- endokrinný systém – rezistencia tkaniva na hormonálnu stimuláciu, znížená produkcia rastového hormónu
- obehový systém – znížený prietok krvi, elasticnosť tepien
- respiračný systém – pokles kapacity pľúc, zvýšené dychové práce
- vylučovací systém – poruchy funkcie močového mechúra, pokles očist'ovacej schopnosti obličiek
- tráviaci systém – poruchy trávenia, opotrebovanie a strata chrupu
- imunitný systém – znížená odolnosť voči vírusom, baktériám a infekciám
- ostatné – atrofia kože s poklesom pružnosti, pomalé hojenie rán

Psychické starnutie – prejavuje sa zmenou osobnostných rysov, znížením pozorovacích schopností, zhoršením pamäte, nižšou koncentráciou pozornosti, stálosťou v názoroch, múdrosťou, rozvahou a toleranciou. Na kvalitu psychiky v starobe má väčší vplyv osobnosť človeka než kalendárny vek. Zmeny osobnosti, ku ktorým dochádza, súvisia najmä s tým, akú stratégiu na vyrovnávanie so starobou jedinec preferuje. (Oravcová, 2000) K zmenám osobnosti patrí nižšia odolnosť voči stresu, konfliktom, depresiám a podozrievavosti. Starší ľudia ľahko podľahnú dojatiu, ťažšie ovládnu emócie, vyžaduje si to viac času. V oblasti psychiky nemusí platiť, že pri starnutí všetky zmeny vedú k horšiemu. Môžeme často u starších ľudí pozorovať zvýšenú vytrvalosť, trpezlivosť a pochopenie pre iných. Vyznačujú sa rozvahou, stálosťou v názoroch a vo vzťahoch. Ak chceme adekvátne reagovať na prejavy správania seniorov, musíme poznať jednotlivé osobnosti seniora. Je len na senioroch ako sa budú vyrovnávať so starobou a pristupovať k týmto zmenám. Dôležitú úlohu zohráva aj zdravý životný štýl, stravovacie návyky, dostatočný pohyb a taktiež psychická aktivita. Existujú programy na tréning pamäte, psychického zdravia a psychohygieny a zapájanie seniorov do rôznych vzdelávacích aktivít.

Sociálne starnutie – súvisí s odchodom do dôchodku, mení sa sociálne postavenie a životný program. Na úspešné starnutie je dôležité, aby sa senior prispôbil úbytku fyzických síl a zdravia, ale aj so vstupom do dôchodku a poklesom príjmu, vytvoril si pozitívne vzťahy s ľuďmi a cítil sa užitočný.

Indikátorom kvality života seniorov je prechod do dôchodku, ktorý môžeme z psychologického hľadiska označiť ako tranzitnú fázu etapového vývinu človeka. Pre mnoho dospelých je vstup do dôchodku náročný a prináša problémy s prispôbovaním. Na prekonanie frustrácie zo vstupu do dôchodku majú vplyv vonkajšie podmienky, ako sú výška dôchodku a zabezpečenia, ale aj vnútorné podmienky, ako je postavenie dôchodcu. Pre seniora je dôležitá presná predstava o jeho živote v dôchodku s pozitívnym predbežným postojom k nemu. (Balogová, 2005, s.166)

Najčastejšie odchodom do dôchodku trpia hlavne muži, pretože strácajú status žiteľa rodiny. Výpadok doterajších životných hodnôt a absencia nových hodnôt, ktoré sú zamerané na budúcnosť, v nich vytvára pocit vyradenia na perifériu spoločnosti. Menej trpia odchodom do dôchodku ženy, pretože ich novým a zaujímavým životným programom môže byť starostlivosť o vnúčatá. Dnes to nemusí byť pravidlo, pretože dnešná doba prináša nové uplatnenie žien. (Hegyí, 2001, s.52)

Medzi starobou a starnutím neexistuje presná hraničná čiara. Starobu môžeme charakterizovať zmenami, ktorým podlieha organizmus v priebehu času, ale ktoré sa takto označujú až v neskoršom veku.

Čornaničová (1999) uvádza nasledovné vývinové úlohy v súvislosti s oddialením starnutia:

- vyrovnanie sa s úmrtím životného partnera
- prispôbovať sa životu v dôchodku a zníženému príjmu
- vytváranie emocionálnych vzťahov so skupinou rovesníkov
- flexibilné preberanie nových občianskych a sociálnych rolí
- prispôbovať sa ubúdajúcim fyzickým silám a slabnúcemu zdraviu
- uspokojivo a primerane si usporiadať bývanie a fyzický život
- preberanie väčšej zodpovednosti seniorov za vlastný zdravotný stav
- väčšia zodpovednosť seniorov pri vytváraní modelu života v senu, od politickej angažovanosti, cez tvorbu, implementáciu a realizáciu vytýčených zámerov

- zapojenie sa seniorov do spoločnej deľby práce v istom rozsahu (v povolání, v sociálnej sfére)

Senior, ktorý pozitívne prijíma starnutie, je pripravený úspešne prežiť krízy starnutia. Ak sa aktívne zapája do spoločenského diania, je veľkým prínosom pre každého z nás, ale hlavne pre seba. (Határ, 2008,s35)

Voľnočasové aktivity pomáhajú seniorom prekonávať zmeny, ktoré ich sprevádzajú v starobe. Senior sa môže udržiavať vhodnými aktivitami v dobrej fyzickej a psychickej kondícii. Okrem iného slúži aj na stretávanie sa s rodinou a priateľmi, aby nestrácal sociálne kontakty.

1.5 Vekové členenie staroby

Nielen starnutie ale aj prístupy k nemu sa prejavujú v rôznych podobách. Jedným z prístupov chápania starnutia je genetické určenie maximálnej dĺžky života. Starnutie býva často ovplyvnené priaznivými alebo nepriaznivými vplyvmi vonkajšieho a vnútorného prostredia organizmu. Starnutie je nezvratný biologický proces, nie je u ľudí rovnaký a je ovplyvňovaný množstvom faktorov, dedičnými vplyvmi a vplyvmi pracovného a životného prostredia.(Herchl 1999s.44)

Hegyí (2001) uvádza delenie životného obdobia človeka podľa Svetovej zdravotníckej organizácie:

- 0 až 14 rokov je detský vek
- 15 až 29 rokov je mladý vek
- 30 až 44 rokov je dospelý vek
- 45 až 59 rokov je stredný vek
- 60 až 74 rokov je starší vek (presénium)
- 75 až 89 rokov je starý vek (sénium)
- nad 90 rokov je dlhovekosť

Rozdelenie staroby podľa edukácie seniorov:

- sénium ako obdobie života človeka po 60. Roku, človek ktorý dovŕši tento vek je označovaný ako senior, môžeme sa stretnúť aj s termínom tretí vek
- starší vek je od 60 do 74 rokov, je to obdobie počiatkovej staroby, hovoríme o mladých senioroch
- staroba je od 75 do 89 rokov, týchto ľudí označujeme v edukácií ako starých seniorov
- obdobie po 90. roku označujeme ako dlhovekosť, v edukácií hovoríme o veľmi starých senioroch (Čornaničová, 1997,s.48)

Toto delenie je všeobecné, nemožno stanoviť hranice periodizácie ľudského života bez individuálneho prístupu k procesu starnutia jednotlivca. Rozdelenie je schematické a nevystihuje presne biologický vek. Pre každé vývojové obdobie sú typické určité zmeny v živote človeka z hľadiska ontogenického.

Starí ľudia sú so svojím životom najspokojnejší, pokiaľ sa angažujú v rôznych sociálnych rolách. Ideálni je systém vzťahov v strednom veku. S koncom zárobkovej činnosti ich počet klesá. Potom treba tieto vzťahy nahradiť novými, aby sa zachovala aktivita a životná spokojnosť. So spokojnosťou v starobe súvisí situačné, osobnostné a reakčné spôsoby a systém rolí. Pre seniorov je najdôležitejšie si zachovať súčasný životný štýl.

Každá veková skupina má svoje klady aj zápory. Medzi riziká seniorskej populácie patrí veková diskriminácia, podceňovanie liečiteľnosti zdravotných ťažkostí, zmena sociálnej role, malá adaptácia na starnutie, riziko straty sebestačnosti a zanedbávanie a týranie nesebestačných jedincov.

2.Vzdelávanie ako jedna z významných možností zvýšenia kvality života seniorov

Vzdelávanie je chápané ako zámerné rozvíjanie možností človeka a jeho kultivácia výchovnými prostriedkami má nezastupiteľné miesto v historickom vývoji ľudskej civilizácie. Dvadsiate storočie prijalo dospelého človeka do roly vzdelávajúceho sa, avšak iba v posledných troch desaťročiach sa vzdelávanie stáva celoživotným, pretože cielene otvára svoje dary aj pre generačnú skupinu starších ľudí.

2.1 Špecifiká vzdelávania seniorov

Schopnosť učiť sa bola dlhú dobu predmetom vedeckých diskusií. Pri porovnaní jedincov mladšieho a staršieho veku ukazuje proces učenia určité rozdiely. Schopnosť učiť sa a dosiahnuť pri tom kvalitné výsledky má jedinec aj vo vysokom veku.

Aby učenie malo efekt, sú dôležité najmä tri faktory. Človek musí mať možnosť učiť sa, musí sa chcieť učiť a dôležité je umenie sa učiť. Podľa Mužíka (1998,s.9) sa starší ľudia môžu učiť, ale nemusia. Ide o boj jedinca k učeniu a výsledkom je jeho vlastná motivácia.

Významnú rolu hrá vyšší vek predovšetkým v aspekte ľahkosti učenia. S pribúdajúcim vekom je učenie ťažšie a kladie vyššie nároky na dobu potrebnú k osvojeniu si poznatkov. Vo vyššom veku sa dôraz presúva z mechanickej pamäti na logickú a z krátkodobej pamäti na dlhodobú. Dospelý jedinec je k učeniu vedení výraznejšou motiváciou, orientáciou na vyššie životné potreby a jeho momentálnu sociálnu situáciu.

Spôsobom vzdelávania seniorov sa zaoberá gerontodidaktika, ktorá tvorí špeciálnu časť androdidaktiky. Vzdelávanie dospelých má svoje určité špecifikum. To nie je zrovnateľné so vzdelávaním detí a mládeže. Pri vzdelávaní seniorov sa tieto špecifiká kryštalizujú. Študent vyššieho veku chápe nové informácie z pozície svojich životných skúseností a môžu si ich začleňovať do už vytvoreného poznateľného

systemu. Pri koncipovaní akýchkoľvek projektov pre seniorov treba rešpektovať rad špecifik. Tie vyplývajú zo sociálneho a spoločenského postavenia, alebo sú dané vekom a odlišnosťou ich motivácie. (Mužík, 1998,s.19)

Pri vzdelávaní seniorov má veľký význam aj osobnosť a schopnosť lektora. Mal by vnímať a reagovať na individuálne rozdiely v sústredení a vnímaní. Čím je staršia skupina ľudí, tým sú väčšie individuálne rozdiely vo vnímaní a schopnosti sústredenia. Sú dané fyziologicky a rôznou mierou životných skúseností.

Potreby sociálneho kontaktu a sebarealizácie vyplývajú predovšetkým z pocitu zbytočnosti. Vzdelávanie dáva životu zmysel, zamestnanosť, možnosť kontaktu s ľuďmi rovnakého hodnotového zamerania. Aktivita pomáha rozvíjať sebadôveru. Na priebeh vzdelávania seniorov má vplyv aj prostredie, osobnosť pedagóga a kolektív vzdelávaných. Medzi zásady pri vzdelávaní seniorov patrí logické usporiadanie obsahu výuky, časté opakovanie základných myšlienok a nových poznatkov. Taktiež čo najčastejšie zapájať účastníkov do vzdelávania, nutnosť spätnej väzby formou diskusie. Viest' ich sebamotivácií, čím sa prebúdzajú ich energia k učeniu. Chuť k učeniu je nutné povzbudzovať a udržiavať. (Mužík, 1998,s.10)

Od polovice 20. storočia sa profiluje z pohľadu vzdelávanie dospelých samostatná veda nazvaná gerontagogika. Zaoberá sa problematikou vzdelávania a starostlivosti o seniorov. Predmetom je predovšetkým podpora aktívneho životného programu v starobe. Je koncipovaná ako teória výchovy a vzdelávania v starobe. Zahŕňa edukačné aktivity, ktoré sú spojené so seniormi. Hlavným cieľom tohto pôsobenia je udržanie telesných a intelektuálnych síl. Podpora vzdelávania pre seniorov by mala byť súčasťou prístupu vyspelej spoločnosti, od ktorej očakávame, že svojim členom zaistí bezpečné a dôstojné starnutie a umožní im zapojiť sa do všetkých občianskych aktivít. (Palán, 2002,s.176)

Dlhoročné výskumy a pozorovania potvrdili, že aj starší ľudia majú dostatočný kapitál pre učenie. S pribúdajúcim vekom je potrebná ďalšia doba k osvojeniu si nových poznatkov, čo ale neznižuje schopnosť seniorov učiť sa. (Šerák, 2009,s190)

Limitujúcim faktorom každého vzdelávacieho procesu je účastník a jeho schopnosť učiť sa. Medzi faktory pôsobiace na schopnosť učiť sa patrí vôľa k učeniu, intenzita a ochota k učeniu, kapacita intelektu. Ďalej sem patrí ľahkosť a obtiažnosť

učenia, rýchlosť s akou sa učebná látka osvojí a trvanlivosť učenia, vybaviť si učivo v potrebnej chvíli a súvislostiach.(Mužík, 1998,s.13)

Starším ľuďom zaberie osvojovanie nových poznatkov viac času. Ťažšie si osvojujú logicky neštrukturované informácie. Látky prezentované väčšou rýchlosťou obmedzuje kvalitu aj kvantitu naučeného. Pri edukácii seniorov ide predovšetkým o naplnenie potrieb nezávislosti, participácie, sebarealizácie, dôstojnosti.

Motívy seniorov pri ďalšom vzdelávaní sú veľmi rôznorodé. Podľa Šeráka (2009) medzi ne patria udržanie psychickej a sociálnej aktivity, zníženie pocitu samoty, sociálnej integrácie, udržiavanie sebestačnosti, naplnenie osobných záujmov. Dominantným faktorom je snaha venovať sa oboru, ktorému sa nemohli skorej venovať z rôznych dôvodov.

Aktivity zamerané špeciálne na seniorov tvoria v ponuke vzdelávacích organizácií výraznú menšinu. Seniori sa častejšie zúčastňujú prednášok alebo výstav určených dospelým populáciám. Preto by mali organizátori kultúrnych akcií chápať niektoré špecifické potreby seniorov, napríklad veľkosť a umiestnenie informačných tabúl, zľavy na vstupnom.

Pri tvorbe vzdelávacích programov pre seniorov je nutné vychádzať z rôznorodosti danej skupiny. Starší ľudia majú odlišné psychické a poznávacie schopnosti a fyzickú zdatnosť oproti mladším jedincom. Hovoríme o vekovom mainstreamingu. Verejné inštitúcie by mali realizovať svoje aktivity na základe princípu rovných príležitostí a brať pri tom na vedomie pozitívne aj negatívne dopady svojho pôsobenia na určitú skupinu ľudí. Cieľom by malo byť zaistiť každému slobodu rozvíjať svoje osobné schopnosti. (Šerák, 2009,s.193)

Medzi vzdelávacími aktivitami pre starších jedincov sa osvedčili komentované prehliadky pre seniorov v múzeách a galériách, filmové kluby a pod. Aby malo vzdelávanie pre seniorov význam, je nutné dodržiavať špecifika vzdelávania a učenia so seniormi. Musia ich rešpektovať inštitúcie, ktoré sa zameriavajú na vzdelávanie starších ľudí. (Šerák, 2009,s.196)

2.2 Funkcie vzdelávania seniorov

Vzdelávanie patrí medzi najvýznamnejšie aktivity v živote človeka, komunity, národov, štátov a celého ľudského spoločenstva. Dosiahnutý stupeň vzdelania a osobnostného rozvoja a neustále sa meniaci prax vyvolávajú vždy nové požiadavky na edukačnú oblasť. Vzdelávanie seniorov ako cieľavedomý proces má svoje poslanie, smerovanie a spoločenské i individuálne výchovné zacielenie.

Podľa Čornaničovej (1998) môžeme základné poslanie edukácie seniorov vymedziť v dvoch rovinách:

- *vo vzťahu k jednotlivcovi*
- *vo vzťahu k spoločnosti*

Vo vzťahu k jednotlivcovi vychádzame z psychologických výskumov, ktoré tvrdia, že človek je vychovateľný predovšetkým vo vyšších špecifických ľudských funkciách. Vzdelávaním môžeme pôsobiť hlavne na kognitívny a afektívny systém osobnosti. Človeka možno najmenej zmeniť v senzomotorickej, motorickej oblasti a v niektorých biofyziologických charakteristikách.

Medzi edukačné aktivity vo vzťahu k jednotlivcovi patria (Čornaničová, 1998, s.11):

- rozšírenie možnosti uspokojovať vzdelávacie a záujmové kultúrno-tvorivé a zážitkové potreby seniora
- prostriedok korekcie žiadaných zmien osobnosti seniora
- stimulovať a udržiavať vývinový potenciál človeka v seniorskom veku
- prostriedok zámerného ovplyvňovania vývinovej dynamiky individuálnych osobnostných charakteristík, vzorcov správania, hodnotovej orientácie a postojov
- zdroj pocitu životného optimizmu
- prostriedok obohacovania života seniorov
- podporu plnenia etapových úloh staršieho vekového obdobia
- podporu možnosti slobodnej voľby seniora v medziach životnej cesty, sociálnych a ekonomických podmienok života

Vzdelávacie aktivity prostredníctvom nových informácií poskytujú seniorom možnosť voľby, ako si usporiadať svoj život a byť psychicky vyrovnanejší. V období sénia má každý človek v sebe svoj predmet výchovy a možnosť dokázať si, že mu na sebe záleží a že pracuje na sebe.

Vo vzťahu k spoločnosti je edukácia seniorov jedna z možností v spoločnosti ako podporiť život v starobe (Čornaničová, 1998,s.12):

- pozitívny mienkotvorný prvok spoločenskej atmosféry a sociálnych názorov na starobu
- obohatenie pozitívneho modelu plnohodnotného životného štýlu v starobe
- integrujúci prvok medzigeneračného pochopenia, medzigeneračnej solidarity, postojov úcty k životu

Význam vzdelávacích aktivít je v tom, že naznačujú starým občanom novú životnú perspektívu. Vzdelávanie predstavuje životnú pomoc v tom, že im okrem informácií a vedenia ponúka tiež životnú orientáciu na rozvoj a osobný rast v etape života, ktorá bola považovaná za deficitnú. (Mühlpachr, 2004,s.130)

Mühlpachr (2004) tvrdí, že význam vzdelávania jedincov v postproduktívnom veku vyzdvihuje jeden zo základných požiadaviek celoživotného vzdelávania, a to požiadavku aby príležitosť ku vzdelávaniu mali všetci bez výnimky.

Čornaničová (1998,s.68) vyčlenila funkcie vzdelávania seniorov do dvoch základných hľadísk:

Z hľadiska primárneho cieľa výchovy a vzdelávania funkcie edukácie člení na:

- vzdelávacie – primárne zamerané na získavanie poznatkov, informácií, zručností
- kultúrno-kultivačné – zamerané na udržanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov a psychického rozvoja a na činnosti, ktoré prispievajú k prevencii oddaľovaniu a prispôsobovaniu sa psychosociálnym obmedzeniam, ktoré sú spojené so starnutím

- sociálno-psychologické – zamerané na uchovanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov a psychologického rozvoja, cielenej osobnej aktivity pri predchádzaní psychosociálnych obmedzení vyplývajúcich zo starnutia (Čornaničová, 1998)

Z hľadiska špecifického zamerania edukačne funkcie rozlišuje na:

- preventívne – opatrenia a aktivity, ktoré za predpokladu, že sú uskutočňované s predstihom. Pozitívne ovplyvňujú priebeh starnutia a kvalitu života v starobe
- anticipačné – aktivity zamerané na pozitívne naladenie človeka v jeho budúcich zmenách štruktúry života, prispievajú k pripravenosti na zmeny v životnom štýle spojených s odchodom na dôchodok
- rehabilitačné – znovuoobnovovanie a udržiavanie fyzických a psychických síl, vyváženého stavu a súčasne príprava činností pre ďalšiu existenciu seniora
- adaptačné – zabezpečenie rovnováhy medzi organizmom človeka a prostredím v ktorom žije
- stimulačné – rozvoj záujmov, potrieb a schopností seniorov, podpora ich aktivít, záujmov a potrieb
- komunikačné – zabezpečenie aktívnej komunikácie seniorov s okolím
- kompenzačné – náhrada prípadného úbytku sociálnych kontaktov a straty profesijnej role, nedostatku príležitostí študovať v predchádzajúcich životných situáciách
- aktivizačné – začlenenie do spoločnosti, podpora fyzického a duševného zdravia, pocitu dôstojnosti a životnej spokojnosti
- relaxačné – podpora kultivovaného trávenia voľného času, ktorý prispieva k vnútornej vyrovnanosti osobnosti
- medzigeneračné porozumenia – prevencia medzi generáciami (Čornaničová, 1998,s.70)

Hlavným cieľom vzdelávania seniorov nie je získavanie vedomostí a zručností za účelom podávania výkonov, ale hlavne rozvoj schopností, obohatenie a rozšírenie

znalostí, rozvoj osobnosti k vlastnej realizácii, udržanie telesnej a duševnej aktivity, uľahčenie adaptácie na zmeny v živote a orientácia v súčasnom meniacom sa svete.

Mühlpachr (2004,s.142) tvrdí, že existujú veľké rezervy v prepracovanosti gerontologických metodík, ktoré rešpektujú involučné psychické zmeny. Treba sa viac zaoberať výberom tém, prípravou pomôcok a spätným vyhodnotením a pedagogickým auditom. Malo by tu platiť dôsledné sledovanie vytýčeného cieľa a využívanie spätnej väzby.

Vzdelávanie patrí medzi vyššie potreby, ako potreba ocenenia a uznania, seberealizácie, poznania, spravodlivosti a sebaaktualizácie. Pri fyziologických potrebách má každý človek naučený spôsob ich uspokojovania, ale vyššie potreby sú výsledkom učenia jednotlivca. Vnímanie edukácie seniorov ako hodnoty, jej vysoké alebo nízke zaradenie či nezaradenie v hodnotovom rebríčku človeka a spoločnosti vplýva na vytváranie podmienok uspokojovania edukačných potrieb seniorov.

Inštitucionalizované edukačné aktivity môžu poskytnúť synergicky pôsobiace výchovné podmienky (Čornaničová, 1998,s.12):

- jasná cieľová orientácia edukácie
- odôvodnené metodické postupy
- kvalifikovaných realizátorov
- potrebné poznatkové zázemie (odborná literatúra, pomôcky)
- realizačný priestor (učebne)
- inšpiratívne prostredie a odborná podpora seba výchovným procesom

2.3 Edukácia seniorov

V súčasnej modernej spoločnosti sa dostávajú do popredia otázky, ktoré sa týkajú kvality života človeka a zmyslu jeho existencie. Týka sa to každého jedinca bez ohľadu na jeho vek a pohlavie. Vystupuje tu ale otázka, kto si potrebu vyššej kvality života uvedomuje, kto ju potrebuje mať a v akom rozsahu uspokojenú. Predlžovanie ľudského veku a zvyšovanie počtu seniorov je celosvetovým javom. Ich starostlivosť

o duševné a fyzické zdravie a zapojenie do spoločenského diania patrí medzi prvoradé poslanie vyspelej spoločnosti.

S nárastom počtu starších ľudí je nutné zaujímať sa o ich sekundárne potreby, medzi ktoré patrí potreba vzdelávania, komunikácie, spoločenského kontaktu, pocit užitočnosti v spoločnosti, seberealizácia a potreby. Zvyšovanie úrovne vzdelania a neustále vzdelávanie pozitívne vplyva na vytváranie zdravého životného štýlu a kladných postojov k životu v každom veku. U starých ľudí ide o smerovanie k správne postoju k starnutiu a zabezpečenie najvyššej kvality života vo vyššom veku. Aktívna účasť starších ľudí na živote v spoločnosti a podpora ich spoločenských kontaktov prispieva k zlepšeniu ich psychického stavu a zvyšovaniu spoločenského vedomia.

Vzdelanostná úroveň obyvateľstva vyššieho veku sa bude zvyšovať a znížia sa rozdiely medzi mužmi a ženami, čo kladne ovplyvní vytváranie zdravého životného štýlu, zdravotný stav, znižovanie disability a tým kvalitu života. (Čornaničová, 1998, 31)

Rozvoj vedy a techniky ovplyvňuje všetky oblasti života človeka a zasahuje aj do jeho každodennej existencie. Nielen mladí ľudia, ale aj seniori musia spracovávať stále viac informácií a sú často postavení pred nové životné situácie.

Vzdelávanie na akadémiách vzdelávania, vzdelávacích inštitúciách, univerzitách tretieho veku a iné ďalšie aktivity pre seniorov umožňujú jej absolventom držať krok s novými informáciami a uplatňovaním rôznych metód výučby vytvárať priestor pre komunikáciu medzi ľuďmi. V celosvetovom ponímaní problematiky starších ľudí sú tematické okruhy, zamerania, orientácie a aktivity inštitúcií orientované viacerými smermi. U starších ľudí sa kladie dôraz na vnútorný zmysel ich činnosti, ktorý býva zastúpený potrebou učiť sa.

Podľa Hrapkovej (2003,s.21) patria medzi frekventované diskutované témy:

- integračný dialóg
- nové formy komunikácie a informačné technológie
- zachovávanie kultúrneho dedičstva a tradícií
- prevencia pred násilím a osamelosťou starších ľudí
- kvalita života starých ľudí

Vzdelávacie potreby seniorov sú veľmi rôznorodé, ale ich napĺňanie vedie k osobnému rastu každého jednotlivca. Tieto je možné kvalitne napĺňať v rámci rôznych vzdelávacích programov, ktoré sú určené seniorom, ako sú hlavne univerzity tretieho veku. Poznatky, ktoré získajú štúdiom pomáhajú starším ľuďom riešiť existenčné otázky, tiež nachádzať nové hodnotové systémy, novú filozofiu života a zvyšujú sociálnu aktivitu.

Edukácia seniorov prináša možnosti vzdelávania pre občanov na konci produktívneho veku a v postproduktívnom veku, v oblastiach, ktoré v čase ich mladosti neboli ešte vôbec známe, boli mimo rozsah ich zamerania v produktívnom veku. Toto vzdelávanie uspokojuje túžbu po vedomostiach a ponúkajú aktivity pre kvalitné využitie voľného času. Cieľom vzdelávania seniorov je sprístupniť študujúcim nové poznatky a zručnosti z vedeckých disciplín v priamej nadväznosti na ich životné skúsenosti, schopnosti a záujmy.

Podľa Hrapkovej (2003) rozlišujeme dva smery orientácie vzdelávania seniorov:

Prvý smer je **model segregáčny**, v ktorom sa seniori vzdelávajú nezávisle od mladých denných študentov a nedochádza k prepojeniu generácií. Tento smer je zameraný na záujmové neprofesijné vzdelávanie, ktoré sa orientuje na uspokojovanie vzdelávacích záujmov seniorov, neponúka možnosť kvalifikačného štúdia.

Druhý smer je **model integračný**, ktorý ponúka vzdelávanie starších študentov spolu s mladými dennými študentmi. Realizuje sa dvomi spôsobmi, a to ako riadne kvalifikačné štúdium alebo ako záujmové štúdium seniorov v integrácií s mladými bez kvalifikačného zámeru. Výhodou tohto smeru je prepojenie generácií, ktoré umožňuje v edukácií stavať na životných skúsenostiach starších študentov a na konfrontácií názorov a skúseností.

Vo vzdelávaní seniorov sa zvyrazňuje funkcia životných a pracovných potrieb, význam aktuálnych záujmov a motivácií u dospelých poslucháčov. V edukácií seniorov, ktorí majú záujem sa vzdelávať a navštevujú univerzity tretieho veku ide o také záujmy a potreby, ako je potreba rozvíjať sa, sebauplatnenia, odstraňovania vlastných nedostatkov a utvárania vhodnej spoločenskej klímy s primeranosťou k ich veku a postaveniu a nejde im o získanie kvalifikácie. Organizátori štúdia uvažujú a prístupujú k realizácií možnosti interakcie mladších študentov so staršími frekventantmi štúdia na univerzitách. (Hrapková, 2003,s.35)

Z dôležitých špecifik, ktoré je potrebné rešpektovať vo vzdelávaní seniorov, vychádzajúc z ich osobitosti a fyziologických predpokladov, sú dôležité najmä (Hrapková, 2003,s.41):

- dôležitú úlohu vo vzdelávaní seniorov zohráva motivácia študujúcich
- seniori majú určitú sústavu vedomostí a bohaté praktické skúsenosti, ktoré treba pri vzdelávaní rešpektovať
- pri samoštúdiu je uplatňovaná logická pamäť pred mechanickou pamäťou
- starší študujúci vyžadujú aktívnu účasť na výchovno-vzdelávacom procese
- do popredia sa dostáva tvorivý dialóg medzi prednášajúcim a poslucháčmi

Pri výbere metód a foriem vzdelávania je potrebné vychádzať zo psychológie učenia s prihliadnutím na vekové osobitosti frekventantov štúdia na univerzitách tretieho veku ako starších ľudí. Životné skúsenosti starých ľudí, záujem o diskusiu k téme a komunikáciu v pléne, ale aj zhoršujúci sa sluch si žiadajú meniť a modifikovať u prednášajúcich metódy, ktoré bežne používajú v práci s mladými študentami. Treba častejšie opakovať učivo a robiť zhrnutie základných myšlienok preberanej témy spolu s osnovou výkladu. Organizácia ale aj realizácia aktivít seniorov i hodnotenie a spätná väzba má veľký význam. Spätná väzba dáva informácie o úrovni osvojenia si poznatkov poslucháčmi a pri nedostatočných výsledkoch signalizuje potrebu prispôbiť tempo a priebeh edukácie.

Vo vzdelávaní seniorov ide o naplnenie troch skupín cieľov (Prusáková 1995, In Čornaničová, 1998):

- *poznávací cieľ*
- *postojový cieľ*
- *psychomotorický cieľ*

Poznávacie ciele sú hlavne zamerané na získavanie vedomostí a na ich prehlbovanie. Sú orientované podľa toho či mohli frekventanti v mladosti študovať. Na druhej strane sú často ovplyvňované aj druhom povolania a zmenou hodnotovej

orientácie človeka po odchode do dôchodku. Taktiež sú zamerané na sféru zdravotníctva a oblasť zdravého starnutia, občas sú však zamerané umeleckým smerom a niekedy orientáciou na technický pokrok a svet počítačovej techniky. V neposlednom rade sú zamerané aj na oblasť spoločenského diania a zmien v oblasti právnej a spoločenskej. (Prusáková 1995, In Čornaničová 1998)

Postojové ciele sú orientované na vytváranie vzťahu k novému obdobiu života a k problematike prispôsobovania sa zmenám v nových životných podmienkach, nachádzania zmysluplnosti v tejto etape života. K napĺňaniu týchto cieľov významne prispievajú študijné odbory psychologické, filozofické a sociálnej práce. (Prusáková 1995, In Čornaničová 1998)

Psychomotorické ciele a ich napĺňanie sa týka hlavne telesných a psychických spôsobilostí. Má veľký význam najmä pri realizácii pravidelnej pohybovej činnosti. Rôzne telovýchovné odbory ako Joga, Regenerácia psychofyzických síl seniorov, Zdravé starnutie a ďalšie s využitím plavární a telocviční, organizovaním turistických vychádzok sú možnosťami starších študentov pre ich ďalšie vzdelávanie a udržiavanie telesnej kondície. (Prusáková 1995, In Čornaničová 1998)

Pri vzdelávaní seniorov by mal byť každý metodický postup zameraný nielen na odovzdávanie informácií, ale aj pomoc pri prekonaní nedôvery človeka vo vlastnú schopnosť učiť sa, pri nachádzaní životnej orientácie. Táto požiadavka súvisí so špecifickými cieľmi vzdelávania seniorov a vychádza z pedagogicko-psychologickej charakteristiky seniorov. (Klingler 1994, In Čornaničová 1998)

2.4 História vzdelávania seniorov

Rozdelenie ľudského života na prvý vek – príprava na povolanie, druhý vek – pracovná kariéra a tretí vek definovaný ako postproduktívne obdobie života je relatívne fiktívne a nemá presné hranice. Koncept tretieho veku bol zvolený v roku 1973 vo Francúzsku za základ pre vytvorenie prvej univerzity určenej pre starších občanov. Zakladateľ Pierre Vellas označil za základný cieľ univerzít tretieho veku zlepšiť kvalitu života ľudí tretieho veku prostredníctvom vzdelávacích programov. Tento koncept vzdelávania seniorov na univerzitnej úrovni sa z Francúzska preniesol v roku 1975 do

Poľska a v 80-tych rokoch minulého storočia do Británie, Austrálie a Nového Zélandu. Vznikali tam svojpomocné organizácie seniorov, ktoré pre svojich členov na základe odbornosti alebo regiónu organizovali vzdelávanie. (Ústav celoživotného vzdelávania v Žiline 2009)

V týchto krajinách boli aktivity koordinované najmä dobrovoľníkmi a financované z vlastných zdrojov, naproti tomu v bývalom Československu v roku 1986 vyšla takáto iniciatíva z akademického prostredia. V tomto roku profesori z Lekárskej fakulty Univerzity Karlovej v Prahe začali prednášať biológiu človeka pre seniorov. Cieľom bolo hlavne zlepšovať zdravotný stav populácie seniorov.

Pôvodný zámer univerzít pred tridsiatimi rokmi pri zakladaní kurzov pre starších ľudí bol ponúkať programy podporujúce spoločenskú angažovanosť seniorov, ktoré budú hlavne zamerané na sociálnu a zdravotnícku pomoc pri lôžkach chorých spolu s prípravou na starobu a zdravé starnutie. V roku 1986 začalo geriatrické oddelenie v Trenčíne vzdelávať seniorov pod názvom Akadémia tretieho veku. Poslúžilo to ako vzor pri konštituovaní univerzít tretieho veku na Slovensku. Po zmene politického režimu sa otvorila významná možnosť poskytovať záujmové vzdelávanie v oblasti humanitných a prírodných vied pre tých, ktorým bola táto možnosť počas trvania socializmu odopretá. Univerzita Komenského založením Univerzity tretieho veku na jar roku 1990 bola nielen priekopníkom tohto vzdelávania na Slovensku, ale aj medzi prvými piatimi univerzitami v Československu. (Čornaničová 1998,s.56)

Symbolom nového aktívneho a cieľavedomého prístupu samotných seniorov k svojmu životu je ich výchova a vzdelávanie. (Nemčeková 2004,s.23)

Vzdelávacie aktivity v seniorskom sa chápu ako cesta k životnému optimizmu. Schopnosť učiť sa závisí hlavne od udržiavania sa. Neudržiavaná schopnosť zakrníeva a udržiavaná sa rozvíja. Geneticky dané schopnosti, nadanie, vrodená inteligencia súvisia so štruktúrou centrálného nervového systému. Tá sa znižuje v pokročilom veku. Ale pokiaľ sa získa učením, je nadobudnutá počas života, tzv. kryštalická inteligencia, závislá od úrovne vzdelania a celoživotne získaných poznatkov a skúseností, nemusí vekom upadávať, môže sa časom zlepšiť. (Gressner 1983,s.7)

Ak by sme chceli hovoriť o vzdelávaní seniorov, je to náročné, lebo sme doteraz s týmto procesom veľa skúseností. V období sénia nemôžeme vzdelávanie zužovať len

na odovzdávanie informácií, ale dôležitá je tiež pomoc pri nachádzaní nových životných orientácií pri utváraní presvedčenia schopnosti učiť sa.

Mühlpacher tvrdí, že vzdelávanie sa stáva nutnou podmienkou pochopenia života v stále sa meniacom svete. Seniorom poskytuje prostredníctvom nových informácií možnosť voľby ako si usporiadať vlastný život a byť psychicky vyrovnanejším a spokojnejším. (Mühlpacher 2002,s2193)

Machalová (2000,s.76) upozorňuje, že je dôležité vytvárať určité organizačné pole, ktoré by malo byť žičlivé a malo by podporovať rast osobnosti. Taktiež poukazuje na jednu z ciest, ktorou sa stimulujú procesy sebaorganizácie, sebaregulácie a sebaobjavovania svojej životnej energie. Tou je rozvíjanie takých spôsobov kontaktu, ktoré podporujú sebaobjavovanie ľudí v senu a tým ich sebaobjavovanie.

Edukácia seniorov by mala podporiť aktívne a sebavedomejšie vystupovanie staršej generácie, ktorá tvorila hodnoty. Najväčším významom by malo byť získanie vedomostí a zručností v svojpomoci a vzájomnej pomoci starších ľudí, k vytváraniu kontaktov a k zmysluplnému naplneniu voľného času s cieľom uspokojiť vlastné záujmy a potreby a súčasne dať šancu využiť ich v prospech svojho okolia a širšej spoločnosti. Sprístupnenie množstva poznatkov a vedomostí, uspokojenie vlastných záujmov a potrieb v kontinuite permanentného osobného rozvoja, schopnosť empatie a porozumenia iným spomaľuje proces starnutia a napomáha plnohodnotné využitie kvality života seniorov. (Čornaničová 1998,s.58)

Podľa Čornaničovej (1998) vzdelávacie aktivity pre seniorov predstavujú:

- možnosť naplniť si neuskutočnený sen z mladosti – študovať na vysokej škole
- nový životný program, jedna z možností navodzovania, stimulácie vývinového potenciálu človeka v seniorskom veku
- možnosť získanými poznatkami, rozvíjaním nových schopností podporovať zmeny osobnosti, ovplyvňovať vývinovú dynamiku individuálnych osobnostných charakteristík
- spoznanie svojich možností, väčšiu slobodu voľby v medziach svojej životnej cesty

- spoznanie možností pozitívneho ovplyvňovania priebehu starnutia
- priestor na získanie a realizáciu sociálnych kontaktov
- zdroj pocitov životného optimizmu
- obohacovanie života v senu

V praxi môže prebiehať edukácia seniorov :

- na univerzitách tretieho veku
- v akadémiách tretieho veku
- v kluboch dôchodcov
- v kultúrno-osvetových zariadeniach
- v seniorských centrách

Vzdelávanie v treťom veku, edukácia seniorov, univerzita tretieho veku, sú všetko obsahovo široké terminologické spojenia. Edukácia v prospech senu je dôležitá súčasná téma. Môže byť príspevkom spoločnosti k širšej akceptácii modelov plnohodnotného životného štýlu seniorov.

V edukačnom procese seniorov môžeme ukázať, že kladenie otázky o význame a kvalite života seniorov je prehĺbovanie ľudskosti v nás. Je prítomné v každom človeku, hoci sa to prejavuje diferencovane v životoch starých ľudí a v ich životných situáciách.

V súčasnosti existujú celosvetové združenia univerzít tretieho veku a Európska federácia starších študentov, ktoré majú stovky členov a aktívnych seniorov. Aj u nás sa do týchto združení zapájajú seniori dobrovoľne a stále vo väčšom počte. Dnes majú možnosť vybrať si takúto formu na 13 univerzitách na Slovensku.

2.5 Programy a inštitúcie vzdelávania seniorov

Programy a inštitúcie vzdelávania seniorov vznikajú z vízií a presvedčenia jednotlivcov, ktorí postupne získavajú podporu na realizáciu svojich programov a ich postupnú inštitucionalizáciu.

Podľa toho, na ktorú z osobnostných stránok seniora sú vzdelávacie programy zamerané, môžeme ich rozdeliť:

- **Vzdelávacie programy** sú orientované na získanie poznatkov, informácií, zručností formou organizovaného záujmového vzdelávania. Záujmové vzdelávanie seniorov reprezentujú u nás univerzity a akadémie tretieho veku, čitateľské krúžky v knižniciach (Čornaničová 1998)
- **Kultúrno-aktivačné aktivity** rozvíjajú osobnosť človeka prostriedkami umenia, kultúry, pohybovej výchovy, hobby. Organizujú ich hlavne kultúrno-osvetové zariadenia, ale sú aj súčasťou univerzít tretieho veku, klubov dôchodcov. (Čornaničová 1998)
- **Sociálno-psychologické edukačné programy** sa zameriavajú na uchovanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov a psychického rozvoja, cielenej osobnej aktivity pri predchádzaní, oddiaľovaní a prispôsobovaní sa sociálno-psychologickým obmedzeniam, ktoré vyplývajú zo starnutia. (Čornaničová 1998)

Najvýznamnejšie zistenie je, že starý organizmus disponuje mechanizmami, ktorými sa prispôsobuje podmienkam okolia- (Švancara 1997,s.57)

Kluby sú dobrovoľné zoskupenia ľudí, ktorí majú spoločný záujem a reprezentujú ním najčastejšiu formu spoločenského života starých ľudí. Označujú sa pojmom Kluby dôchodcov alebo Kluby aktívnej staroby. Na Slovensku patria k najrozšírenejším typom inštitucionalizovaného združovania sa s niekoľko desaťročnou tradíciou. Začali vznikáť v päťdesiatych rokoch a rozšírila sa sedemdesiatych rokoch. (Čornaničová 1998,s.62)

Kluby sa zameriavajú na organizovanie záujmovej činnosti seniorov. Podľa Livečku (1979,s.200) je dôležitým poslaním klubov zapájanie seniorov do aktívnej

práce v rozličných oblastiach, zdôrazňuje komunikačnú, kultúrno-tvorivú, združovaciú a vzdelávaciu úroveň klubov.

Činnosť klubov sa realizuje na báze dobrovoľnosti a býva rôznorodá. Závisí hlavne od záujmov členov, finančných možností, od osobnosti vedúceho klubu.

Kultúrno-osvetové zariadenia a aktivity predstavujú v malých obciach často jediné možné spoločenské strediská kultúrno-výchovného pôsobenia na dospelých. Spolu so sociálnymi, zdravotníckymi a spoločenskými organizáciami a združeniami zohrávajú dôležitú úlohu v procese obohacovania života starších ľudí. Poskytujú priestor na aktívne uspokojovanie kultúrnych, vzdelávacích aj rekreačných aktivít. (Čornaničová 1998,s.65)

V osvetovo-vzdelávacích centrách sú starí ľudia nielen účastníkmi, ale aj aktívnymi činiteľmi, organizátormi a tvorcami programov. Väčšina aktivít tu má medzigeneračný charakter, ktorý obsahuje aj záujmy starších ľudí. Vzdelávanie je proces osvojovania si poznatkov a činností, tvorba zručností a vedomostí, rozvoj telesných a duševných schopností. Vzdelávanie v oblasti telesnej výchovy a športu je žiaduce nielen v školskom veku, ale aj v ďalších vekových obdobiach.

Akadémie tretieho veku sú náročnejšou formou združovania seniorov a ich základná orientácia je vzdelávacia. Je to pevná usporiadaná forma vzdelávania seniorov u nás. Do vzdelávacieho programu akadémií tretieho veku môžeme zaradiť aj aktivity ako sú exkurzie, pohybovoturistické programy a práce v záujmových krúžkoch. Obsah vzdelávania je prispôsobovaný k miestnym potrebám, podmienkam a možnostiam.

Obsahové zameranie vzdelávacích cyklov má niekoľko základných línií:

- medicínsko-gerontologická orientácia zameraná na poznatky, ktoré podporujú zdravé starnutie, životosprávu, predchádzanie chorobám, organizácia pohybového režimu, opatrovanie v domácom prostredí
- veľký význam má občiansko-sociálne vzdelávanie dôchodcov s cieľom podporovať porozumenie seniorov k sociálnym zmenám v súčasnosti a aktívne zapájanie sa do nich, najmä získanie právneho vedomia, ktoré umožní orientáciu seniora v legislatívnych zmenách spoločnosti
- tematické okruhy ako je kultúra, história, literatúra, umenie a ekológia

- príprava na starnutie môže predstavovať samostatný cyklus určený najmladšej vekovej skupine dôchodcov
- vzdelávanie v ďalších oblastiach s použitím metód a prostriedkov informačnej technológie (Čornaničová, 1998,s.63)

Akadémie tretieho veku sa u nás začali zakladať v 80.rokoch s cieľom napĺňať ciele vyplývajúce z rokovania Svetového zhromaždenia o starnutí v roku 1982 vo Viedni v oblasti gerontologicky zameraného vzdelávania seniorov. Podnetom na vznik prvej akadémie tretieho veku na Slovensku boli Trenčianske geriatrické dni v roku 1983. Počas nich boli starším obyvateľom mesta odprednášané témy s problematikou starnutia, staroby a možnosti skvalitňovania života seniorov. Akadémia tretieho veku v Trenčíne ako inštitucionálna forma zameraná na vzdelávanie starších vznikla v roku 1987 na podnet Gerontologickej spoločnosti. (Kratinová 1994, In Čornaničová 1998)

Akadémie tretieho veku považujeme za stredne náročnú formu vzdelávacích aktivít pre seniorov, ktorá by ma byť dostupná v každom okresnom meste. V nich by mal byť dostatočný ľudský odborný potenciál a materiálne podmienky na ich realizáciu. Obsah vzdelávania môžu prispôbovať miestnym potrebám a možnostiam a súčasne vychádzajú v ústrety skupinovému záujmom účastníkov.

Univerzity tretieho veku sú najznámejšími vzdelávacími možnosťami pre seniorskú vekovú skupinu v Európe a u nás. V európskych podmienkach zohrali historickú úlohu nositeľa idey vzdelávania seniorov. Patrí im ocenenie nielen z historického aspektu, ale tiež z hľadiska ich ďalšej histórie počas ktorej svojou pôsobnosťou presadzovali seniorské vzdelávanie a v praxi potvrdzovali historickú nosnosť a dobovú aktuálnosť tejto idey. (Čornaničová, 1998,s.90)

Pri organizovaní práce univerzít tretieho veku sa stretávajú dva základné prístupy, ktoré sa dnes v rôznom stupni kombinujú. (Čornaničová, 1998,s.91)

- prvý prístup preferuje *intelektuálnu aktivitu účastníkov*, zdôrazňuje hlavne vysokoškolský charakter študijných aktivít, hlbokú individuálnu angažovanosť poslucháčov v štúdiu, účasť na výskumných prácach a hlbšie zväzky univerzít tretieho veku s jednotlivými oblasťami činnosti vysokej školy

- druhý prístup tvorí *tradičný osvetový pohľad* na funkciu univerzít tretieho veku a snaží sa rozvíjať masové podujatia s kompenzačnými funkciami. Preferuje formy výchovno-vzdelávacej praxe, ktoré umožňujú zahrnúť do nich veľké počty účastníkov a organizovať činnosť univerzít tretieho veku vo forme široko prístupných foriem výchovno-vzdelávacej práce. (Čornaničová, 1998,s.91)

Univerzity tretieho veku pôsobia v rámci univerzít alebo v ich spolupráci, majú možnosť angažovať do svojej činnosti jej intelektuálny ľudský a administratívny potenciál. Môžu byť schopné robiť výskum zameraný na problémy seniorov ako osobitnej vekovej skupiny a tiež spolupracovať s ďalšími inštitúciami, ktoré pracujú v prospech starých ľudí. (Čornaničová, 1998,s.91)

Univerzity sú organizované v dvojročných až trojročných vzdelávacích cykloch. Štúdium na nich je súčasťou práce vysokej školy. Pre jeho obsah sú charakteristické formy, metódy a princípy práce platné ako pre vysokoškolské štúdium. Obsah štúdia vychádza z najnovších vedeckých poznatkov a je podávaný metódami, ktoré vyžadujú aktivitu účastníkov.

Obsah štúdia korešponduje s obsahovým zameraním materskej vysokej školy, s jej odborným intelektuálnym aj priestorovým potenciálom. Tieto univerzity ponúkajú bohatý rozsah kurzov na jednotlivých fakultách. Každoročne propagujú svoju činnosť prostredníctvom separátnych alebo združených študijných programov. (Čornaničová, 1998,s.92)

Aktivita účastníkov sa neobmedzuje len na štúdium, účasť a činnosť v rôznych formách výchovno-vzdelávacej práce. Prejavuje sa v samosprávnom pôsobení, v podpornej mimovzdelávacej činnosti poslucháčov a v rozličných záujmových skupinách. Príležitostné podujatia majú najčastejšie charakter priateľských stretnutí, ktoré umožňujú poslucháčom sa bližšie spoznať, nadviazať priateľstvá a pomáhať si v štúdiu. Majú právo využívať služby knižníc univerzity a zúčastňovať sa na odborných a umeleckých aktivitách univerzity. (Čornaničová, 1998,s.92)

Na Slovensku môžeme rozšírený typ univerzít tretieho veku charakterizovať vo viacerých rovinách vychádzajúc z odbornej literatúry:

- jeden z článkov siete inštitúcií a zariadení slúžiacich starším ľuďom, ktoré majú zabezpečovať právo na vzdelanie

- inštitúcia pôsobiaca pri najvyšších stupňoch výchovno-vzdelávacej sústavy, pri vysokých školách, ktorá má starších ľudí vzdelávať ale aj robiť výskum a spolupracovať s inými inštitúciami v prospech starých ľudí
- špecifická inštitúcia, ktorá priťahuje seniorov s rozvinutými vzdelávacími potrebami, ktorí túžia a sú schopní študovať odbornú problematiku na úrovni vysokej školy
- inštitúcia ktorá nielen učí ako žiť v treťom veku, ale tiež vytvára podmienky na činnostnú životnú orientáciu, priestor na intelektuálnu a spoločenskú realizáciu starých ľudí
- inštitúcia ktorá zvyšuje záujem spoločnosti a vedy o problematiku tretieho veku a sama participuje na hlbšom spoznávaní tejto vekovej skupiny obyvateľstva a prispieva k rozširovaniu týchto poznatkov ako aj formovaniu nového vzťahu spoločnosti k starším ľuďom. (Čornaničová, 1998,s.94)

Seniorské vzdelávanie by malo mať vzťah k miestnemu okolitému svetu, lebo skúsenosti starších majú byť aplikované na ich bezprostredné životné prostredie. Smery orientácie na kľúčové témy budúcnosti s morálnou povinnosťou jednat' s mladými s novým angažovaním sa pre starších sú ďalšími témami orientácie vzdelávania seniorskej generácie.

2.6 Záujmové vzdelávanie seniorov

Oblasť záujmového vzdelávania je asi najpestrejšou sférou vzdelávania seniorov, ktorá je súčasťou celoživotného vzdelávania. Podľa Vetešky (2008,s.13) je to vnímané ako proces vedúci k aktívnej zamestnanosti a uplatnenia jedinca na trhu práce. Šerák (2009,s.83) uvádza záujmové vzdelávanie ako ideovo a obsahovo najstaršiu a najpôvodnejšiu súčasť celého moderného pojatia vzdelávania seniorov.

Pri záujmovom vzdelávaní sa jedná o individuálnu aktivitu jedinca. Jeho rozvoju by mala pomôcť podpora zo strany vládnych orgánov, rozvoj odborných a vedeckých pracovísk, profesionalizácia celej oblasti a jej najširšie sprístupnenie. Ideálna situácia by nastala, keby každý záujemca sa mohol vzdelávať v akomkoľvek obore. (Šerák, 2009,s.10)

Záujmové vzdelávanie nie sú iba izolované aktivity úzko vymedzených spolkov, ktoré ponúkajú špecifické poznávacie záujmy svojich členov, ako sú záhradkári, včelári. Ide o cieľavedomé edukačné aktivity, ktoré nesmerujú do sféry práce, zisku a zárobku. Rozvoj individuálnych záujmov prostredníctvom cieľavedomého pôsobenia sa jednoznačne odráža v kvalite života každého jedinca a tiež celej spoločnosti. Spolu s občianskym vzdelávaním seniorov to vedie k rozvoju jedinca, čo je žiaduce pre celú spoločnosť. Treba zaviesť systém, ktorý umožňuje verejnosti mať otvorený prístup k čo najväčšiemu množstvu dosiahnuteľných informačných zdrojov.

Záujmové vzdelávanie seniorov vedie ku kultivácii osobnosti na základe ich záujmov, k uspokojovaniu vzdelávacích potrieb v súlade so zámerom jedinca. Je zamerané na konkrétne odborné oblasti rôznych špecifických záujmov. Senior musí disponovať podrobnými vedomosťami o danej téme, aby sa mohol čo najefektívnejšie venovať rozvoju svojich záujmov. Hlavným cieľom je rozširovanie ponúkaných možností. Jeho úlohou je vytvárať hodnotovú orientáciu osobnosti a umožňovať sebarealizáciu človeka. Výsledok edukačných aktivít vo voľnom čase seniorov sa prejaví v zlepšení kvality života jedinca a v prehĺbení jeho nezávislosti.

Pri záujmovom vzdelávaní sú seniori ovplyvnení určitými potrebami, voľným časom a záujmom.

Potrebu môžeme charakterizovať ako pociťovaný nedostatok niečoho nutného či žiaduceho. Pri dlhodobom nenaplnení potreby prichádza deprivácia. Ako jedinec pociťuje potrebu, podnecuje ho k odstráneniu vzniknutého napätia. Má veľkú motivačnú funkciu. Kultúrne a vzdelávacie potreby ovplyvňuje mnoho faktorov. Napríklad postavenie seniora v rodine, skladba domácnosti, príjmy odbor vzdelania. Ovplyvňuje tiež kultúrnu úroveň členov rodiny a sociálnej skupiny, v ktorej sa senior pohybuje, rodinné a miestne tradície.

Záujem znamená druh motivačnej sily, ktorá súvisí s celkovým zameraním osobnosti na hodnotovo zvýraznené objekty. Tie majú relatívne trvalú snahu zaoberať sa predmetmi alebo činnosťami, ktoré človeka upútajú po stránke citovej alebo poznávacej. Najčastejšie sú vyvolávané potrebou. Rozvíjajú sa na základe existujúcich potrieb a umožňujú ich uspokojenie. Tým ovplyvňujú ich charakter a vznik potrieb nových. Pre záujmové vzdelávanie seniorov je typická ochota vynaložiť úsilie, čas a peniaze. (Šerák, 2009,s,49)

Voľný čas prináša slobodu, je to doba kedy človek žije len sám pre seba a môže sa slobodne realizovať. Hodnoty, ktoré si ľudia najviac cenia sú rodina, zdravie, partnerstvo, zamestnanie, priateľstvo a voľný čas. Zaoberajú sa nimi rôzne spoločenské vedy, napríklad sociológia, psychológia, pedagogika a andragogika. Akým spôsobom senior voľný čas prežíva ovplyvňuje mnoho faktorov. Záleží na type osobnosti, na spoločenskom prostredí, kultúrnych tradíciách, veku, pohlaví, profesií, vzdelaní a pod. Veľkú rolu tiež hrajú hodnoty, ktoré si človek vytvára v priebehu života.

Záujmové vzdelávanie seniorov zahŕňa širokú oblasť organizovanej alebo individuálnej edukácie podľa osobných záujmov a potrieb ľudí. Je súhrnom krátkodobých aj dlhodobých foriem, ktoré umožňujú edukačné, tvorivé a organizačné aktivity účastníkov počas ich voľného času na základe ich záujmov. Prebieha rôznymi spôsobmi. Najrozšírenejším je samovzdelávanie, učenie s podporou informačných zdrojov, odbornej literatúry a internetu. Na vzdelávanie v danej oblasti záujmu sa špecializujú formálne alebo neformálne organizácie, prípadne majú svoju činnosť inú, ale vytvárajú edukačne podnetné prostredie pre rozširovanie poznatkov v oblastiach záujmov seniorov.

Záujmové vzdelávanie sa uskutočňuje tiež kombináciou samovzdelávania s pomocou inštitúcií a jednotlivcov. Prebieha formou individuálnou, skupinovú, organizačne aj neorganizačne. Charakteristickým pre záujmové vzdelávanie je predovšetkým záujem o určitú oblasť poznania, ktorej chce senior venovať svoj voľný čas. Dobrovoľnosť, sloboda výberu, miestna príslušnosť, uspokojenie potrieb, otvorenosť, aktivita, neformálnosť sú ďalšími faktormi, ktoré človeka vedú k záujmovému vzdelávaniu. K dobrovoľnej účasti na týchto aktivitách vedú seniorov rôzne motívy.

Hlavným cieľom záujmového vzdelávania má byť všestranne a harmonicky rozvinutá osobnosť, ktorá bude plne zapojená do spoločenských vzťahov. Ide o výchovu vo voľnom čase, pre voľný čas. Zasahuje svojou činnosťou do mnohých oblastí ľudského života.

2.6.1 Metódy a formy záujmového vzdelávania

Medzi najčastejšie *metódy*, ktoré sa požívajú pri záujmovom vzdelávaní seniorov patria besedy, prednášky, kampane, turistické výlety, semináre. Najrozšírenejšia z nich je jednorázová prednáška. Charakteristickým rysom je pre ňu pasivita účastníkov, pretože znamená jednosmernú komunikáciu od prednášajúceho k poslucháčom. Iniciatíva je na strane prednášajúceho. Priebeh prednášky je daný úvodom, jadrom a záverom. V úvode je treba motivovať poslucháčov a vzbudiť ich pozornosť. Na motiváciu k ďalšiemu učeniu priaznivo pôsobí pokiaľ sú v závere nové informácie previazané s konkrétnymi oblasťami života účastníkov prednášky.

Ďalej sú obľúbené besedy alebo riadené diskusie. Pomocou dialógu s prednášajúcim si účastníci vytvárajú a prehľbujú nové vedomosti. Úlohou letora je pripraviť a udržovať atmosféru, aby účastníci prejavovali záujem o preberanú tému a zúčastňovali sa diskusie. Podmienkou je aktívni prístup poslucháčov, ktorí by sa mali v problematike čiastočne orientovať.

Cieľom výchovného koncertu, ktorý je predstaviteľom ďalšej z metód záujmového vzdelávania seniorov, je učiť sa porozumieť hudbe a vnímať ju. Okrem tradičných koncertov sa usporadúvajú koncerty audiovizuálne, kombinácia živej hudby s pripravenou multimediálnou prezentáciou. (Šerák, 2009,s.72)

Exkurzie sú ďalšou obľúbenou metódou v oblasti vzdelávania seniorov. Ich výhodou je názornosť a previazanosť s praxou.

Hra sa stáva stále využívanjšou a obľúbenou metódou v sfére záujmového vzdelávania. Prepája edukačný zámer s osobným prežitkom účastníkov a s praktickým konaním. Účastník sa dostáva do rôznych situácií, nových rolí, kde sa mu otvára priestor pre samostatnosť, kreativitu a iniciatívu. Pri hre sa človek učí poznávať seba samého. Odbúrava bariéry, posiluje sebadôveru a psychickú odolnosť, uvoľňuje životnú energiu. (Šerák, 2009,s.74)

Forma záujmového vzdelávania seniorov znamená súhrn organizačných opatrení a usporiadanie výučby pri realizácii určitého vzdelávacieho procesu. V rámci jednej edukačnej formy môže byť použitých viac didaktických metód. Tieto formy sa bežne rozdeľujú na prezenčné, frontálne, zmiešané, jednorázové, cyklické. V záujmovom vzdelávaní sa najviac používa prezenčná forma v podobe prednášok, seminárov alebo

kurzov. Najrozšírenejšou formou je vzdelávací kurz. Účastníci si pod vedením lektora osvojujú odborné poznatky a praktické zručnosti. Napríklad jazykové kurzy, kurzy spoločenského tanca a ďalšie. (Palán, 1997,s.40)

Ďalšou rozšírenou organizačnou formou je krúžok, kde si seniori s rovnakou záujmovou orientáciou rozširujú svoje vedomosti a zručnosti pomocou spoločnej poznávacej a tvorivej činnosti. Preferujú s tu postupy aktivizačné a praktické. Hlavným princípom činnosti krúžku je štúdium teórie a následne jej prevedenie do praxe. Záujmových krúžkov je veľa s rôznym zameraním, napríklad na šport, zberateľstvo, techniku, umenie ďalšie.

Prostriedkom záujmového vzdelávania seniorov sa postupne stáva internet, s ktorým sa seniori začínajú zoznamovať. Je nositeľom obrovského množstva informácií rôzneho typu. Toto veľké množstvo ponúkaných informácií možno využiť pre odborné aj záujmové štúdium. (Mužik, 1998,s.219)

2.6.2 Oblasť záujmového vzdelávania

Oblasť záujmového vzdelávania seniorov je veľmi pestrá. Svoje poznatky účastníci rozvíjajú v oblasti estetickej a kultúrnej výchovy, športovej a pohybovej, cestovaní a turistike. Taktiež aj v oblasti zdravotnej výchovy a enviromentálnej, vedeckotechnickej, jazykovej, náboženskej alebo duchovnej.

Kultúrna a estetická výchova zoznamuje záujemcov so základnými umeleckými dielami národnej aj svetovej kultúry, s ich tvorcami a interpretmi. Kultúra je významný faktor života spoločnosti. V dôchodkovom veku majú jedinci čas sa tejto oblasti záujmu viac venovať. Rozvíjajú intelektuálnu, emocionálnu aj morálnu úroveň každého občana. V tomto zmysle plní aj výchovne vzdelávaciu funkciu. Aktivít zameraných na výtvarné umenie, literatúru a architektúru je na trhu veľké množstvo. Zaujímavé sú výlety alebo poznávacie zájazdy, ktoré sa tešia záujmu seniorov. Najčastejšie aktivity kultúrneho a estetického vzdelávania nájdeme v múzeách a galériách. Základom úcty a otvoreného postoja k rozmanitosti kultúrneho vyjadrenia je pochopenie kultúry každého jedinca a zmysel pre identitu. Kultúrna znalosť znamená povedomie o miestnom, národnom

a európskom kultúrnom dedičstve a jeho mieste vo svete. (Veteška, Tureckiová, 2008,s.152)

Pohybová a športová výchova zahŕňa oblasť aktívnej starostlivosti o fyzický stav seniora. Jej cieľom je upevňovanie zdravia, harmonický rozvoj telesnej a psychickej kondície. Najčastejšie ide o rekreačnú športovú činnosť.

Rekreačný cestovný ruch je telesná a duševná činnosť, ktorá je zameraná na odpočinok, osvieženie a posilnenie. Patrí sem pešia turistika, cykloturistika, mototuristika, plávanie, lyžovanie. Tieto činnosti napomáhajú k fyzickému zotaveniu jedinca v akomkoľvek veku.

Kultúrny cestovný ruch umožňuje uspokojovať potreby seniora návštevou historických a kultúrnych pamiatok a výstav. Zvyšuje spoločenskú, kultúrnu a odbornú úroveň ľudí.

Turistika je prístupná všetkým bez rozdielu veku a telesného stavu, má individuálny charakter. Prostredníctvom nej sa môže poznávať prírodu, upevňovať vzťah ku kultúre a ľuďom aj vieru vo vlastné sily. Taktiež uvoľňuje psychické napätie, predlžuje aktívne starnutie, uspokojuje túžbu po objavovaní nových končín. (Šerák, 2009,s.159)

Zdravotná výchova sa zameriava na rozvoj celkovej zdravotnej uvedomelosti. Na fyzickú aj duševnú hygienu, základy zdravej výživy a zdravého životného štýlu, na zdravotnú prevenciu. Seniori sú v oblasti zdravotnej výchovy informovaní hlavne prostredníctvom médií. Tému zdravia, racionálnej stravy, udržiavanie telesnej kondície sa venujú časopisy v pravidelných rubrikách, rozhlasové a televízne programy.

Enviromentálna výchova ponúka informácie ohľadom vzájomného vzťahu medzi človekom, prírodou a spoločnosťou. Dôležitou úlohou na tomto poli vzdelávania hrajú zoológické a botanické záhrady.

Cieľom *vedeckotechnického vzdelávania* je poznanie skutočností prostredníctvom vedy, zavedenia nových poznatkov do praxe.

Do skupiny záujmového vzdelávania seniorov ďalej zaraďujeme chatárčenie, jazykové vzdelávanie, náboženskú a duchovnú výchovu a ďalšie.

3. Vzdelávanie dospelých ako súčasť celoživotného vzdelávania

Spoločenská potreba vzdelávania seniorov stále narastá a tým aj potreba hľadania foriem a metód vhodných pre túto vekovú skupinu. V rámci vzdelávania seniorov už nejde o profesijnú a kvalifikačnú prípravu, ale treba zdôrazniť, že dnešní seniori sú fyzicky zdatnejší ako predchádzajúca generácia, sú vzdelanejší a zvyknutí sa vzdelávať, majú dostatok tvorivého potenciálu a je potrebné nájsť spôsob ako napomáhať ich ďalšiemu rozvoju. Preto dnes viac naberá na význame problematika vzdelávania seniorov.

Výskumy potvrdzujú, že vzdelávacie aktivity v postproduktívnom veku prispievajú k pocitu dôstojnosti a životného uspokojenia, k začleneniu do spoločnosti aj k fyzickému a duševnému zdraviu. Taktiež môžu zlepšiť orientáciu v nových životných situáciách a schopnosť samostatne sa rozhodovať. (Mühlpachr, 2004,s.12)

Vzdelávanie seniorov znamená vzdelávanie občanov v dôchodkovom veku. Vo svete sa realizuje v rôznych formách: buď ako samostatná inštitúcia alebo ako začleňovanie seniorov do normálneho vzdelávacieho systému. (Palán, 2002,s.239)

Moderná pedagogika sa zaoberá edukačnými procesmi prebiehajúcimi v rôznych edukačných prostrediach. Tieto edukačné prostredia sa vzájomne odlišujú typom zúčastnených subjektov, obsahom, formami a intenzitou edukačných procesov. Odlišnosť vzdelávacieho prostredia, najmä profesionálnych, vyvoláva vznik zvláštnych pedagogík existujúcich vedľa obecnej pedagogiky.

Každá práca, najmä sústredená námaha ľudí vyššieho veku, vyžaduje určité podmienky, pokiaľ má dospieť k stanoveným výsledkom bez vyčerpania síl, možností, záujmu a motivácie účastníkov.

Treba brať na vedomie možnosti a schopnosti seniorov vzhľadom na ich sústredenosť a skutočnej realite a individualite každého jedinca.

Pri cvičení pamäti seniorov má veľkú váhu plná dobrovoľnosť účasti na cvičení pamäti, ktorú nemožno úspešne vykonávať z donútenia. Pokiaľ uznávame osobnú a spoločenskú užitočnosť týchto aktivít pri dobrovoľnosti rozhodnutia neprerušit túto činnosť za akýchkoľvek okolností, potom je nutné organizovať a riadiť cvičenie tak,

aby účastníci boli stále opäť motivovaní a zaujatí pokračovať a dokončiť prácu. (Pospišilová, 1996,s.22)

Štúdium dospelých je pojem, ktorý zahrňuje študijné aktivity dospelaj populácie, predovšetkým vzdelávanie na stredných a vysokých školách, ktoré je zaručené príslušnými zákonmi. Zahŕňa ale aj všeobecné cieľavedomé a plánované získavanie poznatkov v podnikoch a inštitúciách pre vzdelávanie dospelých. Ukončuje sa certifikátom podľa druhu a úrovne štúdia. Realizuje sa v rôznych formách, napríklad ako štúdium prezenčné, diaľkové, distančné, externé, večerné, víkendové, postgraduálne a pod. Zmyslom štúdia dospelých býva zvýšenie kvalifikácie a uplatnenia na trhu práce, ale aj celkový rozvoj osobnosti. Štúdium dospelých je základom moderných rozvojových koncepcií, ako je celoživotné učenie, učiaca sa organizácia, spoločnosť a pod.

Odborníci v oblasti vzdelávania a zvlášť v oblasti celoživotného vzdelávania sa zhodujú v názore, že existuje formulácia, ktorá vyjadruje schopnosť spoločnosti vyrábať národný statok v 21. storočí. Ide o to, že bude potreba polovica pracovných síl, ale musia byť dvakrát schopnejšie, pripravenejšie, čiže vzdelanejšie a budú vyrábať trikrát viac ako vyrába súčasný stav. (Mühlpachr, 2004,s.125)

Vzdelávanie je proces uvedomelého a cieľavedomého sprostredkovania a aktívneho utvárania a osvojovania sústavy vedeckých a technických vedomostí, intelektuálnych a praktických zručností a ľudských skúseností, vytváranie morálnych rysov a osobitých záujmov. Pôsobenie na človeka alebo skupinu za účelom vytvárania osobnosti, individualizácie spoločenského vedomia. Tento proces môžeme diferencovať na ako činnosť lektora a vzdelávanie sa ako činnosť účastníka vzdelávacieho procesu. (Palán, 2002,s.237)

Jednou z požiadaviek celoživotného vzdelávania je, aby mali k nemu príležitosť všetky vekové štruktúry obyvateľstva. Cieľom je vytvoriť také podmienky a vzdelávacie príležitosti, aby ľudia cítili potrebu vzdelávať sa a zdokonaľovať sa a tiež mohli a chceli túto svoju potrebu uspokojiť v priebehu celej svojej životnej cesty. Vzdelávanie dospelých je proces cieľavedomého a systematického sprostredkovania, osvojovania a upevňovania schopností, znalostí, zručností, návykov, hodnotových

postojov a spoločenských foriem jednania a chovania osôb, ktorý ukončili školské vzdelávanie a prípravu na povolanie a vstúpili na trh práce.

Vzdelávanie dospelých je tiež vzdelávací systém. Systém inštitucionálne organizovaných vzdelávacích aktivít, ktoré nahradzujú, dopĺňajú, rozširujú, inovujú alebo inak obohacujú počiatočné vzdelávanie dospelých osôb, ktoré zámerne rozvíjajú svoje znalosti potrebné pre plnohodnotnú prácu a plnenie životných a spoločenských rolí.

Vzdelávanie dospelých je len jedna zložka z celoživotného učenia, je to najvýznamnejšie životné vzdelávanie, dimenzia ktorá preniká do všetkých oblastí.

Oblasť vzdelávania dospelých je spojená s cieľmi vzdelávania, ktoré rozdeľujeme do troch skupín:

- 1) kognitívne ciele – rozsah sprístupnených a prijatých vedomostí zo stanovených oblastí poznania
- 2) afektívne ciele – uvedomenie si ich významu vo vzdelávaní človeka, možnosti ich využitia a ich celkové vnímanie ako prostriedok prínosu do celkového rozhl'adu i chovania človeka
- 3) psychomotorické ciele – predstavujú schopnosť človeka uplatňovať získané poznatky v reálnej spoločenskej i pracovnej praxi vzhľadom na rozvinuté zručnosti a návyky, ktorých základom sú vedomosti

V súvislosti s cieľmi vzdelávania je nevyhnutné poznať aj hľadisko obsahu vzdelávania, ktorým je spoločenské hľadisko, psychologické a biologické, historicko-pedagogické hľadisko rešpektujúce prístupy, historické podmienenie vzdelávania vzhľadom na celkové pozitívne potreby štúdia.

Podstatou vzdelávania dospelých je rozširovanie ich poznania a vzdelania v súvislosti s ich ďalším osobnostným, profesionálnym a poprofesionálnym rozvojom. Medzi vzdelávanie dospelých v 21. storočí patrí podpora aktívneho občianstva, demokracie a ľudské práva. Je zrejmé, že vzdelávanie dospelých môže a má hrať rozhodujúcu úlohu v posilovaní demokracie, nastolení spravodlivosti a mieru.

Aj keď panuje všeobecný súhlas s myšlienkou, že vzdelávanie dospelých má byť prístupné všetkým, netreba zabúdať, že z rôznych dôvodov existuje rad skupín, ktorých

prístup v tejto oblasti je ťažký a nerovný, napríklad staršie osoby, migranti, utečenci, osoby postihnuté rôznym handicapom a pod. Je dôležité, aby sa aj títo jednotlivci mohli zúčastňovať aktivít v rámci vzdelávania dospelých, jednak z hľadiska ich špecifických potrieb, konkrétnej situácie, tak aj z hľadiska značného prínosu, ktorý môžu zaistiť pre spoločnosť. Staršie osoby majú mnoho skúseností a znalostí, s ktorými sa môžu podeliť s ostatnými. Vzdelávanie by malo predstavovať významnú dimenziu života komunity.

Právo na vzdelávanie je všeobecným právom, ktoré patrí všetkým. Vzdelávanie je prostriedkom podporujúcim formovanie aktívnej demokracie a napomáhaním participácie na živote spoločnosti. Existuje veľa tých, najmä medzi staršími ľuďmi, ktorí sa nezúčastnia vzdelávania dospelých, pritom majú veľa skúseností, ktoré môžu zdieľať s ostatnými. Učiť sa spoločne znamená aj naučiť sa spolu žiť. (Pavlík, Chaloupka, Kohout, 1997, s.105)

Vzdelávanie dospelých je vlastne vzdelávací proces, ale aj vzdelávací systém. Edukačné procesy sú také činnosti ľudí, pri ktorých dochádza k učeniu na strane nejakého subjektu, seniora, ktorému je exponovaný nejakým iným subjektom určitý druh informácie. (Průcha, 2002, s.65)

Vzdelávanie dospelých nahradil do roku 1989 používaný pojem výchova a vzdelávanie dospelých s tým, že výchova je obsiahnutá už v pojme vzdelávanie. Zavedením zjednodušeného pojmu sa odlišuje nový obsah vzdelávania dospelých, ktorý je zbavený ideologických deformácií normalizačného procesu. Tento pojem sa do určitej miery približuje anglickému pojmu adult education, pretože v angličtine sú pojmy výchova a vzdelávanie zahrnuté v pojme education a navyše pojem adult education slúži pre teóriu aj prax, pretože pojem andragogika sa v anglosaských krajinách zatiaľ nepoužíva.

Termín andragogika pochádza z prvej polovice 19. storočia. Prvýkrát ho použil nemecký učiteľ Alexander Knapp v roku 1833, ktorý hovorí o andragogike alebo vzdelávaní v dospelom veku. (Mühlpachr, 2004, s.127)

Andragogika je veda, ktorá vychádza z všeobecnej pedagogiky. Je to veda o výchove a vzdelávaní dospelých, o edukácii dospelého človeka, ktorá sa zaoberá socializáciou dospelého človeka a pomáha mu zvládať životné situácie andragogickými

prostriedkami. Taktiež skúma dospelého človeka v rôznych výchovných a vzdelávacích situáciách na základe interdisciplinárneho princípu.

Súčasná andragogika začína v 50. rokoch 20. storočia dielom H. Hanselmana a F. Pöggelera. Andragogika je novou, dynamicky sa rozvíjajúcou sa disciplínou.

Môžeme ju členiť na:

- Vzdelávanie – v užšom slova zmysle
- Edukácia v zmysle politickej výchovy
- Starostlivosť
- Funkčné pôsobenie – masové komunikačné prostriedky (Palán, 2003,s.151)

Vzdelávanie dospelých v Európe, celková generalizácia nie je možná, pretože systémy vzdelávania dospelých sa vo vyspelých európskych krajinách líšia. Môžeme ich charakterizovať predovšetkým tak, že vzdelávanie dospelých je chápané ako významný nástroj spoločenského rozvoja a prosperity. Vo väčšine krajín sa stotožňuje pojem vzdelávanie dospelých s pojmom ďalšie vzdelávanie. Politika ďalšieho vzdelávania je formulovaná v úzkej spolupráci štátu a ďalších partnerov. Veľký dôraz sa kladie aj na oblasť informatiky, výskumu, teórie, analytickú, poradenskú, metodickú činnosť.

Výchova dospelých má rovnaké možnosti ako vzdelávanie. Je stálym procesom prenosu hodnôt, pretože hodnota nemá objektívnu existenciu, formovanie hodnotového vedomia sa uskutočňuje pomocou medzisubjektivej komunikácie ako dialóg rovnoprávných, unikátnych, slobodných ľudí. Človek si postupne osvojuje najprv hodnoty svojich rodičov, rovesníkov a postupne tých skupín, do ktorých sa socializuje. Individuálny systém hodnôt je korigovaný osobnou praktickou skúsenosťou a neustále obohacovaný stykom s ďalšími subjektmi. Výchova je celoživotným procesom, aj keď s vekom sa presúva z cieľavedomého pôsobenia vychovávateľov do sféry samopôsobenia, pôsobenia sociálneho prostredia a sociálneho učenia, významnú rolu tu zohráva:

- a) vzdelanie človeka
- b) jeho vzdelávanie
- c) ochota sa učiť celý život

Výchova ani v dospelom veku nemôže byť podceňovaná. Na ich princípoch je postavený problém reedukácie, resocializácie, zásady modernej penológie (veda o výkone trestu a jeho účinkoch). Vo vyspelých štátoch je pripisovaný veľký význam aj občianskemu vzdelávaniu, ktorého podstatou je tiež intencionálna výchova. (Palán, 2002,s.230)

Pojem vzdelávanie dospelých označuje celkový súhrn organizovaných vzdelávacích procesov akéhokoľvek obsahu, úrovne a metódy, ktoré predlžujú alebo nahrádzujú prvotné vzdelávanie na školách a univerzitách, v nich sú osoby považované za dospelé a rozvíjajú svoje spôsobilosti, obohacujú znalosti, zdokonaľujú technické a profesijné kvalifikácie, prípadne sa orientujú iným smerom, menia svoje postoje a správanie s cieľom znásobiť osobný rozvoj a účasť na harmonickom a nezávislom sociálnom, ekonomickom a kultúrnom rozvoji.

Výchova a vzdelávanie dospelých plní pri vzdelávaní seniorov tieto funkcie:

- všeobecné vzdelávacie
- kultúrnoumelecké
- poradenské
- zdravotné
- právne a iné poradenstvo

Sú to funkcie preventívne, rehabilitačné, posilňovacie, komunikačné, anticipačné, adaptačné, kompenzačné, aktivizačné, relaxačné, medzigeneračné pôsobenie a kultivačné.

Myslenie je prvoradá schopnosť človeka, musí sa rozvíjať, podporovať. Myslenie v starobe môžeme chápať ako kombináciu logického a intuitívneho prístupu. Intuitívne myslenie odpovedá prirodzenosti človeka, predstavuje schopnosť bezprostredne reagovať, je to osobitá forma poznávania. Logické myslenie cíti zákonitosti vzniku a vývoja správneho posudzovania, vytvárania záverov.

Podstatou kreatívneho myslenia sú myšlienkové operácie (Mühlpachr, 2004,s.135):

- poznávacie – príjem informácií
- pamäť – ukladanie a uchovanie informácií
- vytváranie nových informácií – vlastné tvorivé myslenie
- hodnotenie – overenie správnosti riešenia

3.1 Proces a systém celoživotného vzdelávania

Celoživotné vzdelávanie predstavuje zásadnú zmenu pojatia celého vzdelávania, kedy sú všetky možnosti učenia, či už v tradičných vzdelávacích inštitúciách v rámci vzdelávacieho systému, chápané ako jediný prepojený celok, ktorý dovoľuje rozmanité prechody medzi vzdelávaním a zamestnaním a ktorý umožňuje získať rovnaké kvalifikácie a kompetencie rôznymi cestami kedykoľvek v priebehu života. (Palán, 2002,s.28)

Celoživotné učenie musí byť založené na špecifickom národnom a kultúrnom dedičstve a politika musí byť modifikovaná v súlade so špecifickými podmienkami a potrebami. Strategické smery rozvoja sa netýkajú len sektora vzdelávania či samotných vlád. Treba rešpektovať tri princípy:

- systém celoživotného vzdelávania nemôže byť sankcionovaný, musí byť založený a rozvíjaný na základe širokej iniciatívy rôznych aktérov v celom rade oblastí života a práce
- úlohou vlád nie je riadiť a platiť systém príležitostí k celoživotnému učeniu, ale skôr monitorovať a usmerňovať vývoj a redistribuovať zdroje tak, aby realizované opatrenia boli spravodlivé, pružné a účinné
- pohava celoživotného učenia rôznorodého, pluralistického a prebiehajúceho po celý život vyžaduje spoluprácu a koordináciu medzi rôznymi sektormi politiky, vrátane makroekonomickej a štrukturálnej politiky

Celoživotné učenie neznamena len rozšírenie vzdelávacieho systému o ďalší sektor vzdelávania dospelých. Ide o zásadnú zmenu pojatia celého vzdelávania, kedy všetky možnosti učenia, či už v tradičných vzdelávacích inštitúciách alebo mimo nich, sú chápané ako jediný prepojený celok, ktorý dovoľuje rozmanité prechody medzi vzdelávaním a zamestnaním. Formalizovaný vzdelávací systém ako ho poznáme dnes, vytvára pre toto pojatie celoživotného učenia nutné náklady, tvorí však len jednu časť. Všetky mechanizmy ako je riadenie, rozdelenie kompetencií, financovanie, štandardy, príprava učiteľov a podporné systémy musia byť preto koncipované z hľadiska tohto nového, širšieho celku. (Pavlík, Chaloupka, Kohout, 1997,s.46)

Do stratégie rozvoja celoživotného učenia patrí:

- oživiť základňu pre celoživotné učenie
- poskytovať flexibilné a vzájomné prepojené cesty
- prehodnotiť úlohu a zodpovednosť partnerov
- posilňovať ľudské zdroje, materiálnu infraštruktúru a poznatkovú základňu
- posilňovať záväznosť nových celosystémových cieľov, štandardov a kvalifikácií

Celoživotné vzdelávanie je súčasťou života každého človeka. Je to jeho neoddeliteľná časť, ktorá prispieva k rozšíreniu vzdelávania, rozvoju jeho celej osobnosti a rozvoju jeho sebavedomia.

Medzi základné ciele celoživotného vzdelávania patria predovšetkým podpora zamestnanosti, najväčšia priorita dnešnej spoločnosti.

Tri významné medzinárodné dokumenty o celoživotnom vzdelávaní vyšli v roku 1996 a sú to:

- *Learning: The treasure within* – Učenie: dosiahnuteľný poklad
- *Lifelong learning for all* – Celoživotné učenie pre všetkých
- *White Paper on education and training* – Biela kniha o vzdelávaní (Mühlpachr, 2004,s.126)

Learning: The treasure within – ***Učenie: dosiahnuteľný poklad*** je správou pre UNESCO, Medzinárodnú komisiu pre výchovu a vzdelávanie v XXI. Storočí. Táto správa je výsledkom procesu konzultácie a analýzy vo svetovom merítku, uskutočnených v priebehu troch rokov, ktorý vyústil do návrhu ustanovenia celoživotného učenia.(Mühlpachr, 2004,s.126)

Lifelong learning for all – ***Celoživotné učenie pre všetkých*** je referát z schôdze výchovne vzdelávacieho výboru. Dokumentuje dohodu medzi ministrami výchovy OECD o dôležitosti a potrebe celoživotného vzdelávania a stratégií pre jeho uskutočnenie. (Mühlpachr, 2004,s.126)

White Paper on education and training – ***Biela kniha o vzdelávaní*** prináša prehľad spoločenských a ekonomických faktorov v Európskom spoločenstve, ktoré majú vplyv na výchovu a vzdelávanie. Konštatuje potrebu politického pohybu

k spoločnosti, ktorá sa učí a prináša vodítka pre akciu v členských štátoch Európskeho spoločenstva. (Mühlpachr, 2004,s.126)

Pojmy celoživotné vzdelávanie a učiaca sa spoločnosť sa používajú a rozvádzajú vo všetkých troch uvedených dokumentoch.

Celoživotné učenie už nie je len aspektom vzdelávania, musí sa stať princípom určujúcim ponuku a účasť v akomkoľvek kontexte učenia. Všetci ľudia v Európe, bez výnimky, by mali mať rovnaké príležitosti k tomu, aby sa prispôbili požiadavkám sociálnych a ekonomických zmien a aktívne sa podieľali na vytváraní budúcnosti Európy.

Členské štáty EU sú zodpovedné za svoje systémy vzdelávania a mali by sa tejto debaty zúčastniť. Mala by prebiehať čo najbližšie k samotným občanom. Pre Európsku úniu ma zavedenie celoživotného učenia do praxe vysokú prioritu z dôvodov:

- Európa sa mení na spoločnosť a ekonomiku založenú na znalostiach. Prístup k aktuálnym informáciám a vedomostiam, spolu s motiváciou zručnosťami inteligentne využívať tieto zdroje vo svoj prospech i celej spoločnosti ako celku, sa stáva kľúčom k posilneniu konkurencieschopnosti Európy a k zlepšeniu zamestnanosti a adaptability pracovných síl.
- Dnešní Európania žijú v zložitom sociálnom a politickom svete. Chcú plánovať svoj vlastný život. Očakáva sa, že budú spoločnosti aktívne prospievať a musia sa reálne naučiť žiť s kultúrnou, etnickou a jazykovou rozmanitosťou. Vzdelávanie je v najširšom slova zmysle kľúčom k učeniu a pochopeniu toho, ako tieto úlohy splniť.

Tieto dve charakteristiky súčasných sociálnych zmien sú vzájomne prepojené. K zmenám môže prísť iba v členských štátoch a na ich podnet, s prípadnou podporou a pomocou na úrovni spoločenstva. Za systémy vzdelávania a odbornej prípravy sú v prvom rade zodpovedné členské štáty, každý podľa svojich inštitucionálnych podmienok. V praxi závisia výsledky týchto systémov na vstupe a zodpovednosti aktérov z rôznych oblastí spoločenského a hospodárskeho života vrátane sociálnych partnerov.

Význam celoživotného učenia pre budúcnosť Európy bol potvrdení na najvyššej úrovni. Hlavy členských štátov priznali, že v nasledujúcom desaťročí by mala ísť

Európska únia svetú príkladom. Európa môže a musí ukázať, že je možné zároveň dosiahnuť dynamického hospodárskeho rastu a posilniť sociálnu súdržnosť. Ľudia sú hlavným bohatstvom Európy a mali by byť dôležitým bodom politiky Európskej únie. Systémy vzdelávania sa musia prispôbiť novej realite 21. storočia, celoživotné učenie je základným nástrojom rozvoja občianstva, sociálnej súdržnosti a zamestnanosti. (Memorandum o celoživotnom učení, 2001,s.5)

Memorandum predkladá k riešeniu predovšetkým týchto šesť myšlienok:

- zaručenie všeobecného a stáleho prístupu k učeniu pre získanie a obnovenie zručností potrebných pre trvalú účasť v spoločnosti znalostí
- viditeľné zvýšenie úrovne investícií do ľudských zdrojov, aby tým bola uznaná priorita najdôležitejšieho bohatstva Európy, jej ľudu
- rozvoj efektívnych metód vyučovania a učenia a kontextu pre kontinuitu celoživotného učenia
- výrazné zlepšenie spôsobov ponímania a hodnotenia účasti na vzdelávaní a jeho výsledkov, najmä v prípade neformálneho a informálneho učenia
- zaisťovanie ľahkého prístupu ku kvalitným informáciám a poradenstvu o príležitostiach k učeniu pre každého v celej Európe v priebehu celého života
- poskytovanie príležitostí k celoživotnému učeniu čo najbližšie ľuďom, v ich obciach a všade tam, kde je to vhodné, podporovať ich zariadeniami založenými na informačnej a komunikačnej technike

Celoživotné učenie chápe vzdelávanie ako neprerušenu kontinuitu od narodenia až po smrť. Môžeme povedať, že edukačný proces je akákoľvek činnosť, prostredníctvom ktorej nejaký subjekt vyučuje a iný subjekt sa učí.

3.2 Ciele a úlohy vzdelávania seniorov

Cieľom vzdelávania seniorov je zmysluplne tráviť čas počas starnutia. Edukácia v treťom veku napĺňa edukačné potreby seniorov prevažne v oblasti osobných záujmov. Poslaním edukácie seniorov je vo vzťahu k jednotlivcom a k spoločnosti.

Donedávna boli vzdelávacie potreby starších ľudí dlhú dobu ignorované. Mohla za to veda o starnutí a starobe gerontológia, ktorá vytvárala spoločne s gerontopsychológiou negatívny obraz starnutia. Táto etapa životnej cesty bola spojovaná s rôznymi obmedzeniami, chorobami, stratami a z nich vyplývajúcu pasivitu starých ľudí. Neskôr v 60. rokoch 20. storočia prichádza k prehodnocovaniu úloh starej generácie.

Seniori nechcú byť v dnešnej uponáhľanej dobe zanedbávaní. Často ich stretávame denne na uliciach a ani ich vnútornú mladosť nevnímame, nie je ju vidieť. Snažia sa o to, aby mladším generáciám predávali svoje skúsenosti, znalosti.

Pri vzdelávaní seniorov je nutné rešpektovať, že ide o vyzreté osobnosti, ktorých názor na niektoré veci je už roky ustálený. Starší človek je osobnosťou s vyššou potrebou seberealizácie a neprichádza do edukačného procesu preto, aby jeho seberealizácia bola narušená a to ani v prípade vysokej potreby vzdelávania. Učenie v staršom veku ovplyvňujú aj rôzne metódy myslenia, vytvorené v priebehu aktívneho života. Ide predovšetkým o rozdielnosť medzi uzavretými a otvorenými metódami myslenia. Človek s uzavretým myslením má snahu zachovať si svoju integritu tým, že ju nebude narušovať novými vplyvmi a informáciami. Nedokáže korigovať a znovu systematizovať svoje názory. Jeho referenčný systém je uzavretý. S vekom táto tendencia narastá a je viac posilňovaná nedôverou v niečo nové, obava zo zmien a nečakaných situácií.

Potreby sociálneho kontaktu a potreby seberealizácie vyplývajú predovšetkým zo základného pocitu starnutia, zbytočnosti. Vzdelávanie dáva životu zmysel a predovšetkým možnosť styku s ľuďmi rovnakého hodnotového zamerania.

Vzdelávanie seniorov vyžaduje premyslený prístup vo všetkých vzdelávacích fázach. Predovšetkým v tých kde požadujeme od študujúceho verejnú demonštráciu jeho názorov alebo vedomostí. Takou fázou je overovanie vedomostí. Má svoj

sebarealizačný význam. Vhodný je pohovor alebo testy, pri zachovaní anonymity výsledkov.

Pri voľbe prostredia je dôležitá predovšetkým jeho dostupnosť a ničím nerušená možnosť sústredenia. S postupujúcim starnutím narastá citlivosť na rušivé faktory. Veľký význam má osobnosť lektora, čím staršia je skupina ľudí, tým väčšie sú individuálne rozdiely vo vnímaní a schopnosti sústredenia, dané fyziologicky, ale aj rôznou mierou životných skúseností, rôznou otvorenosťou myslenia. Sociálne pôsobenie kolektívu nie je pochopiteľne špecifikom iba vo vzdelávaní seniorov.

Predmetom intenzívneho skúmania sú vekové zmeny v oblasti učenia a pamäti. K významným rozdielom dochádza medzi epizodickou a sémantickou pamäťou. Informácie epizodickej pamäti sa viažu k určitému miestu a dobe, týkajú sa faktu. Starnutím sa epizodická pamäť zhoršuje. Sémantická pamäť obsahuje osvojené znalosti, celoživotné skúsenosti a slúži ako základ ďalšieho učenia. Predstavuje určitú výhodu skôr narodených oproti mladším a tým aj čiastočnú kompenzáciu ostatných strát, ktoré prichádzajú so starnutím. Preto sa osvedčili univerzity tretieho veku, ktoré prinášajú hodnotný duševný program a možnosti sociálnych kontaktov. (Štilec, 2004,s.16)

Schopnosť učiť sa je u seniorov ovplyvňovaná týmito faktormi:

- vôľa seniora
- uvedomelosť poslucháča
- intelekt
- rýchlosť osvojenia si nových informácií
- trvanlivosť učenia

Klientela vzdelávania dospelých je rôznorodá. I tak je možné v medzinárodnom merítku identifikovať celý rad skupín so špecifickými potrebami vzdelávania. Do tejto patria starší ľudia, pre ktorých je učenie dôležitou aktivitou v dôchodku. Preto treba zabezpečiť určité podmienky, ktoré uľahčujú priebeh učenia a zefektívňujú jeho výsledky predovšetkým:

- logické usporiadanie obsahu v lekciách a celom cykle
- častejšie opakovanie a zhrnutie základných myšlienok a zdôraznenie ich previazanosti s učebnými cieľmi

- zainteresovanie účastníkov, ich priameho zapojenia do vzdelávacieho cyklu, orientácia na činnosť, prepojenie učebnej látky s ich aktuálnymi potrebami
- stálosť spätnej väzby
- neustále motivovať a pomáhať pri prekonávaní nedôvery vo vlastnú schopnosť učiť sa

Vzdelávanie v postproduktívnom veku plní funkciu:

- *preventívnu* – je naplňovaná rôznymi opatreniami, ktoré pozitívne ovplyňujú priebeh staroby
- *anticipačnú* – prispieva k pozitívnej na zmeny v živote, ku ktorých dochádza s odchodom do dôchodku
- *rehabilitačnú* – je spojená so znovu objavovaním a udržovaním fyzických a duševných síl a s prípravou činnosti pre ďalšiu existenciu jedinca
- *posilňovacia* - prispieva k rozvoju záujmov, potrieb a schopností ľudí v postproduktívnom veku, k podpore ich aktivít

Vzdelávanie seniorov je súčasťou celoživotného vzdelávania so zameraním na edukáciu ľudí v ekonomicky postproduktívnom veku. Cieľom je poskytovať seniorskej populácii rôzne formy vzdelávania, ktoré by rešpektovali ich špecifické záujmy a zároveň boli prispôsobené zvláštnosťou učenia v tomto úseku životnej dráhy. (Prücha, 2009,s.371)

Základné ciele a funkcie edukácie seniorov sú rozvoj schopností, obohatenie znalostí a rozvoj osobnosti k sebarealizácie.

Funkcie a špecifiká vzdelávanie seniorov rozdeľujeme:

- podľa primárneho cieľa edukácie – rozvoj osobnostných stránok, vzdelávacia, kultúrna, sociálna psychologická funkcia
- podľa špecifického zamerania edukácie – preventívna, anticipačná, rehabilitačná, komunikačná, aktivizačná, relaxačná, adaptačná, kompenzačná funkcia

Súčasťou andragogiky, ktorá sa zaoberá problematikou vzdelávania a starostlivosti o seniorov sa nazýva geragogika. Taktiež je možné sa stretnúť s pojmom

gerontopedagogika Jej cieľom je predovšetkým podpora aktívneho životného programu v starobe. Ide o novú disciplínu, ktorá sa terminologicky a obsahovo vyvíja. Je to súčasť andragogiky a javí sa ako nutnosť v súčasnej modernej dobe celoživotného vzdelávania a učenia.

Gerontopedagogika je súčasť gerontológie, vymedzila sa ako subdisciplína gerontológie na konci 20. storočia. Je to prírodná veda, ktorá sa zaoberá problematikou starnutia a staroby. Skúma zákonitosti, príčiny, mechanizmy a prejavy starnutia a vypracováva vedecké podklady pre zdravé starnutie a komplexnú starostlivosť starých ľudí. (Mühlpachr, 2004,s.7)

Ďalej existuje gerontagogika, je to samostatná veda o vzdelávaní a výchove v starobe a k starnutiu. Predmetom gerontagogiky je štúdium a systematizácia poznatkov týkajúcich sa edukácie vo vzťahu k seniorskému veku. Gerontagogika je pedagogická disciplína, ktorá sa zaoberá výchovou a vzdelávaním seniorov. Ide o gerontapedagogiku v užšom zmysle.

Pri koncipovaní akýchkoľvek edukačných projektov pre seniorov je nutné rešpektovať rad špecifik, ktoré vyplývajú z ich sociálneho a spoločenského postavenia, ale aj špecifik daných vekom, vyplývajúcim z odlišnosti motivácie.

Vzdelávanie a výchova seniorov naberá väčší význam v závislosti na demografickom vývoji. V období seniorského veku dochádza k niektorým zmenám u senioroch. Sú to zmeny či už fyziologické alebo v oblasti kognitívnych funkcií.

Preto je tiež nutné zmeniť kompetencie v starobe. Napríklad kompetencie psychomotorické (riadenie auta), požiadavky denného života(nakupovanie), zvládanie nových vecí apod.

Výber metód vzdelávania seniorov je ovplyvňovaný faktormi:

- vzdelávacím cieľom, obsahom, schopnosťou seniorov sa učiť, heterogénnosťou študijných skupín, ochotou participovať, časovými podmienkami, skúsenosťami.

Delenie metód edukácie seniorov podľa efektívnosti:

- metódy podnecujúce motiváciu
- metódy zaisťujúce aktívnu účasť
- metódy rešpektujúce individualitu a štýl učenia

- metódy zabezpečujúce záujmové vzdelávanie
- metódy umožňujúce využitie získaných poznatkov v praxi

Metódy edukácie rozdeľujeme na výkladové metódy – prednáška
-dialógové metódy- rozhovor a diskusie, metódy riešenia problémov v malých skupinách, výcvikové metódy.

Vzdelávateľ plní pri edukácii seniorov rolu motivátora, facilitátora a tiež tútora a poradcu. Medzi jeho kompetencie zaraďujeme autentickosť, integritu osobnosti a dynamickosť, psychologicko-didaktické kompetencie.

Zásady pri tvorbe vzdelávacích programov pre seniorov:

- vzťah k situácií seniorov
- modelové príklady
- štrukturovaný obsah vzdelávania
- rešpektovanie zvláštností
- participácia študentov
- poskytovanie životnej pomoci

Moderná doba usiluje o to, aby senior plánoval rôzne aktivity až do vysokej staroby. Proces učenia v starobe je odlišný od učenia v inom veku. Učivo sa ťažšie osvojuje, krátkodobá pamäť prestáva fungovať a dlhodobá pamäť ukladá náhodne. Dochádza k zhoršeniu mechanickej pamäti, preto je nutné sa zamerať na pamäť logicko-zmyslovú. Precvičovanie a upevňovanie nového potrebuje v starobe viac času. Znížený výkon nie je spôsobený neschopnosťou starého človeka učiť sa, ale neistotou, či túto činnosť zvládne.

3.3 Súčasný stav vo vzdelávaní seniorov v trnavskom regióne

Celoživotné vzdelávanie a učenie dospelých v súčasnosti ovplyvňuje celoeurópska a národná politika, hospodárstvo a spoločenské pomery. Pôsobia naň predovšetkým špecifiká súčasnosti, charakteristické rozvojové trendy, ktoré pôsobia na celé kontinenty a tiež jednotlivé štáty. Krajiny Európskej únie venujú problematike vzdelávania a učenia čoraz viac pozornosti. Súčasnosť vyžaduje informovanosť, vysokú odbornosť a spôsobilosť, tvorivosť, morálnu úroveň, komunikatívnosť, asertivitu a tiež odolnosť voči záťažiam. K tomuto všetkému môže výrazne dopomôcť sebvýchova dospelého človeka a jeho ďalšie vzdelávanie a celoživotné učenie.

Všeobecne sa uznáva pravda, že človek sa učí celý život, no spoločnosť donedávna organizovala inštitucionálne vzdelávanie len pre mladú a strednú generáciu. V ostatnom čase sa venuje čoraz viac pozornosti vzdelávaniu dospelých a tento trend sa presadzuje aj u nás. Celoživotné vzdelávanie tvoria základné východiská a momenty, sú novou ideovou koncepciou moderných systémov vzdelávania vo vyspelých krajinách. Môžeme predpokladať, že svet v ďalšom období bude globálny, menlivý intelektualizovaný a sofistikovaný, tiež ekologický rozmanitý a predovšetkým prepojený sieťami, ktoré dnes vytvárajú obrovské možnosti prístupu k informáciám. Tieto skutočnosti a trendy sú významné pre ďalší rozvoj najmä z hľadiska výchovy a vzdelávania. Premyslená koncepcia celoživotného vzdelávania by mala byť zameraná hlavne na človeka, ktorý bude pripravený žiť plnohodnotný život vo všetkých jeho dimenziách. (Sborník Problematika – generace 50 plus, 2006)

Otázkami dostupnosti celoživotného vzdelávania sa na medzinárodnej úrovni zaoberá UNESCO. V deklaráciách CONFINTEA (Hamburg, 1997), Education for all (Dakar, 2000) vo Výzve vládám z Medzinárodnej konferencie o celoživotnom vzdelávaní (Sofia, 2002) a v ďalších dokumentoch (Memorandum Európskej komisie o celoživotnom vzdelávaní, 2000) sa medzinárodné organizácie snažia riešiť túto problematiku najmä podnietením aktivít zameraných na ľahší prístup k informáciám, poradenstvu a rozvíjaniu metód a foriem celoživotného vzdelávania.

Vo významnom celosvetovom dokumente prijatom v európskom roku vzdelávania (OECD Paríž, životné učenie pre každého, 1996) sa sformuloval štyri piliere celoživotného vzdelávania:

- učiť sa vedieť
- učiť sa konať
- učiť sa spolunažívať
- učiť sa byť

Učenie tvorí základ každého piliera a preto sa mu i v celoživotnom vzdelávaní priraduje najvyšší význam. Spája sa s pojmom učiacia spoločnosť, v ktorej by mali byť vytvorené široké možnosti pre učenie sa, využívanie potenciálu každého jednotlivca. Možnosti učenia by mali byť otvorené pre každého kto má túžbu po vedomostiach bez ohľadu na vek. Celoživotné učenie dnes zaznamenáva nový prenikavý metodicko-didaktický vývinový posun, ktorý sa opiera najmä o využitie nových médií ako je napríklad internet. Všetky obdobia života človeka by mali byť smerované k tomu, aby sa sebarealizácia zhodovala s účasťou na živote spoločnosti. Spoločnosť musí investovať tiež dostatok prostriedkov do vedomostí, aby sa stala spoločnosťou vzdelávania a učenia sa, v ktorej si bude jednotlivec utvárať svoje vlastné kvalifikácie.

Výchova a vzdelávanie sa stávajú hlavnými prostriedkami sebauvedomovania, rozvoja a sebarealizácie, tvoriacim kľúč k formovaniu vlastnej budúcnosti a osobného rozvoja.

Od 1.januára 1998 nadobudol účinnosť *zákon č. 386/1997 Z.z. o ďalšom vzdelávaní*. Dôvodom jeho prijatia bol nevyhovujúci legislatívny stav pre súčasné potreby trhu vzdelávania ako i to, že chýbala rámcová právna úprava, ktorá by vymedzila základné pojmy a vzťahy v oblasti ďalšieho vzdelávania, ktoré je popri povinnej školskej dochádzke, stredoškolskom a vysokoškolskom vzdelávaní, štvrtým pilierom celoživotného vzdelávania. Uskutočňuje sa rôznymi krátkodobými i dlhodobými formami vzdelávania v školách, školských zariadeniach a vzdelávacích ustanovizniach. Tento zákon splnil svoje poslanie a v roku 2010 bol zrušený a nahradený zákonom o celoživotnom vzdelávaní.

Od 1. februára 2010 nadobudol účinnosť *zákon č. 568/2009 Z.z. o celoživotnom vzdelávaní*. Cieľom prijatia tohto zákona bolo vytvoriť pravidlá a postupy uznávania

výsledkov neformálneho vzdelávania a neformálneho učenia sa, ktoré budú motivovať občanov aktívne vstupovať do otvoreného systému celoživotného vzdelávania s cieľom nadobúdať nové kvalifikácie podľa vlastných potrieb a potrieb trhu práce. Tento zákon navrhuje, aby úlohy tvorby a zavádzania metodiky kontroly kvality a riadenia uznávania výsledkov neformálneho vzdelávania a neformálneho učenia sa plnila národná autorita – Ministerstvo školstva SR. Zodpovedá za implementáciu a riadenie systému celoživotného vzdelávania a v rozsahu ustanovenom zákonom o celoživotnom vzdelávaní plní úlohy v oblasti riadenia, organizácie, vykonávanie kontroly kvality poskytovania celoživotného vzdelávania.

Vzdelávaniu seniorov sa najviac venujú *Akadémie vzdelávania* so sieťou regionálnych pobočiek na území Slovenskej republiky. Zabezpečujú predovšetkým vzdelávacie aktivity v oblasti profesijného, záujmového, jazykového a občianskeho vzdelávania. Podľa skúseností z *Akadémie vzdelávania v Trnave*, ktorá patrí k najlepším na Slovensku, seniorom nechýba obrovská motivácia, zanietenosť či ochota odhaľovať nové veci a to aj napriek tomu, že na rozdiel od mladších účastníkov to väčšinou nezvyšuje ich zamestnanosť. V spolupráci s Jednotou dôchodcov organizuje Akadémia vzdelávania vzdelávacie akcie, z ktorých v súčasnosti je najväčší záujem o kurzy v oblasti informačných technológií. Kurzy sú bezplatné, na ich organizovaní a financovaní sa podieľa aj mesto – Mestský úrad v Trnave. Absolventi kurzov obdržia certifikát, ktorého odovzdávanie je spoločenskou udalosťou a uskutočňuje sa na radnici.

Akadémia vzdelávania je rešpektovanou inštitúciou doma i v zahraničí, významným členom Európskej asociácie vzdelávania dospelých (EAEA), Asociácie inštitúcií vzdelávania dospelých v Slovenskej republike (AIVD SR) a Slovenskej spoločnosti pre kvalitu.

Vysoké školy a univerzity organizujú pre seniorov **Univerzity tretieho veku** (UTV), ktoré vznikali postupne po roku 1990. Prvá vznikla v školskom roku 1990/1991 na UK v Bratislave podľa francúzskeho vzoru. Dnes pôsobia prakticky na všetkých vysokých školách a univerzitách.

V Trnave je to *Trnavská univerzita* (TU), ktorá organizuje vzdelávanie pre záujemcov nad 40 rokov. Predstavuje jednu z možností ako prežiť poproduktívny vek

plnohodnotným spôsobom. Na vysokoškolskej úrovni sprístupňuje poznatky z vedeckých disciplín, ktoré študujúci využívajú pre svoj osobný rozvoj a súčasne i v prospech spoločnosti. Ponúka občanom tretieho veku možnosti, aby uspokojili túžbu po doplnení svojich vedomostí z rôznych vedných odborov, kvalitné využitie voľného času, pozitívne sociálne zaradenie, udržiavanie duševnej a fyzickej rovnováhy, čo prispieva k navráteniu pocitu plne prežívaného života.

UTV pri TU začala svoju činnosť v akademickom roku 1999/2000 v študijnom odbore teológia na Teologickej fakulte v Bratislave. Od akademického roka 2002/2003 bolo možné študovať na UTV pri TU v študijných odboroch: sociálna práca a opatrovatelstvo, právo, politológia, sväté písmo a systematická teológia. V akademickom roku 2005/2006 pribudol študijný odbor „základy práce s počítačom“, v akademickom roku 2006/2007 študijný odbor „psychológia“, v akademickom roku 2009/2010 študijný odbor „dejiny a teória umenia“. Po ukončení štúdia a odovzdaní záverečnej práce študenti získavajú osvedčenie o absolvovaní štúdia. Osvedčenie sa odovzdáva pri akademickom obrade. Doteraz úspešne absolvovalo štúdium na UTV Trnavskej univerzity celkom 877 študentov.

Univerzita tretieho veku neslúži ako prostriedok zvyšovania profesionálnej kvalifikácie, ale hlavne ako prostriedok pre uspokojenie vzdelávacích potrieb ľudí staršieho veku.

Takisto sa vzdelávacími inštitúciami realizujú *Akadémie tretieho veku*, ktoré predstavujú pevne usporiadanú formu vzdelávania seniorov u nás. Pripravujú vzdelávacie cykly s jednosemestrálnym či viacsemestrálnym trvaním. V súčasnosti Akadémia vzdelávania v Trnave pripravuje Spoločensko-právnu akadémiu pre seniorov. Tieto vzdelávacie aktivity možno okrem finančných príspevkov účastníkov financovať aj prostredníctvom projektov a programov Leonardo a Socrates, ďalej prostredníctvom Európskeho sociálneho fondu a s pomocou podpôr a grantov inštitúcií verejnej správy a iných subjektov.

Vlastné vzdelávacie aktivity kombinované s klubovými stretnutiami poskytuje *Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS)*, ktorá je aktívna v trnavskom regióne. Vznikla v roku 1990. Združuje občanov staršieho veku – dôchodcov bez rozdielu národnosti,

politickej príslušnosti, náboženstva a sociálneho pôvodu. Jej hlavnou úlohou je pomáhať pri príprave občanov na život a prácu v dôchodkovom veku, chrániť práva a oprávnené požiadavky dôchodcov na spravodlivé a dôstojné dôchodkové zabezpečenie a sociálnu starostlivosť. Uvedené základné ciele presadzuje v spolupráci so zákonodarnými orgánmi, výkonnými orgánmi štátnej správy a samosprávy, s odborovými organizáciami, politickými stranami a ďalšími občianskymi združeniami. Jej cieľom je tiež pomoc pri realizácii celoživotného vzdelávania a podporuje kultúrno-spoločenské aktivity seniorov. Veľkú pozornosť tiež venuje dobrovoľníckej činnosti v spolupráci s obcami a mestami.

JDS pomáha pri realizácii systému celoživotného vzdelávania najmä v postproduktívnom veku. Patrila medzi iniciátorov vzniku prvej Univerzity na Univerzite J.A. Komenského v roku 1992. Do tejto oblasti patrí aj činnosť akadémií tretieho veku, ktoré organizujú okresné a krajské organizácie. JDS pravidelne organizuje prednášky z oblasti zdravotníctva, sociálnej a právnej ochrany, bezpečnosti seniorov, záhradkárstva a pod. Vzdelávanie sa najviac dotýka výučby informačných technológií, koučingu, e-lerningu a ďalších oblastí.

Veľké aktivity vyvíja JDS v Trnave aj v oblasti kultúry, športu a turistiky. Každoročne sa na celoslovenskej úrovni usporadúvajú celoslovenské športové hry a turistické zrazy seniorov.

Počet seniorov vo vyspelých krajinách stále rastie, nie sú žiadnou okrajovou skupinou. Ich vzdelávanie môže byť príspevkom spoločnosti k širšej akceptácii modelov plnohodnotného života človeka v každej vekovej etape. Dnes môžeme hovoriť o zmene paradigiem vzdelávania dospelých smerom k ďalšiemu vzdelávaniu a k celoživotnému učeniu sa, ktoré sprevádza jednotlivca po celý život.

Praktická časť

4. Prieskum

4.1 Predmet prieskumu

Predmetom prieskumu je problematika vzdelávania seniorov s ohľadom na ich súčasné potreby a možnosti, perspektívy do ďalšieho rozvoja.

4.2 Cieľ prieskumu

Cieľom prieskumu je zistiť aktuálny stav vzdelávania seniorov, ich súčasné potreby, ktoré prispievajú k rozvoju kvality ich života. Taktiež zistiť motivácie, dôvody a základné aspekty štúdia seniorov. Prieskum sme vykonali vzorke obyvateľov z Trnavského regiónu.

4.3 Hypotézy prieskumu

Hypotéza 1: Seniori nemajú potrebné zručnosti na využívanie informačných technológií

Hypotéza 2: Seniori nie sú dostatočne informovaní o príležitostiach ďalšieho vzdelávania

Hypotéza 3: Na Univerzite tretieho veku študujú hlavne ženy

4.4 Metódy prieskumu

Pri získavaní údajov sme použili metódu dotazníka. Ďalšou pomocnou metódou bol rozhovor, ktorý poslúžili ako prostriedok prirodzenej ľudskej komunikácie. Dotazník bol tvorený 16 uzavretými otázkami. Pri spracovaní sme použili matematickoštatistické metódy, aritmetický priemer, grafické znázornenie a percentuálne výpočty. Z informácií, ktoré sme získali sme navrhli odporúčania pre prax.

4.5 Prieskumná vzorka

Prieskumnú vzorku tvorilo 100 seniorov od veku 60 a vyššie. Respondenti sú rozdelení na mužov a ženy, vekové kategórie od 60 do 75 rokov a delíme ich podľa dosiahnutého vzdelania a miesta bydliska.

4.6 Výsledky prieskumu a ich interpretácia

Táto kapitola obsahuje výsledky prieskumu, ktoré vyplývajú z vyplnených dotazníkov pre diplomovú prácu. Dotazník vyplnilo 100 respondentov z Trnavského regiónu a okolia.

Otázka č. 1

Akého ste pohlavia?

Z celkového počtu 100 seniorov tvoria väčšiu časť ženy ako muži. Výsledky sú vyhodnotené podľa odpovedí 60 žien a 40 mužov.

Pohlavie respondentov

| | Počet |
|------|-------|
| Ženy | 60 |
| Muži | 40 |

Otázka č. 2

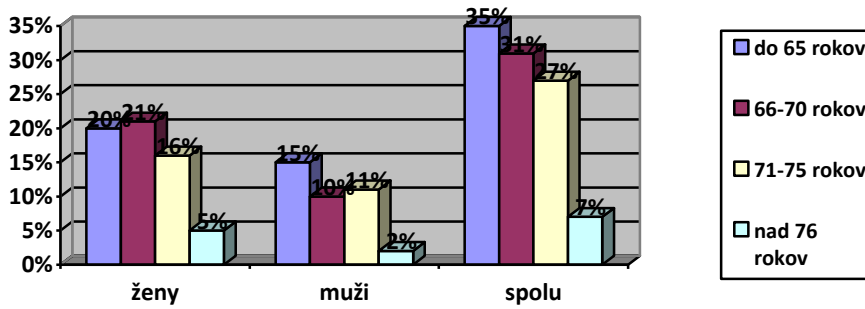
Aká ste veková kategória?

Vekové kategórie sme rozdelili do štyroch skupín. Prvú skupinu tvoria respondenti vo veku do 65 rokov a tvoria 35%, z toho 20% žien a 15% mužov. Sú najviac zastúpenou kategóriou študentov. Druhú skupinu tvorili seniori vo veku 66 až 70 rokov, tvorili 31%, z toho 21% žien a 10% mužov. Tretiu skupinu tvorili seniori vo veku 71 -75 rokov. Tvorili celkovo 27%, žien 16% a mužov 11%. Poslednou skupinou boli seniori nad 76 rokov, ktorí tvorili 7% z celkového počtu opýtaných, 5% žien a 2% mužov.

Vekové rozdelenie

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|--------------|------|-------|------|-------|-------|
| Do 65 rokov | 20% | 19 | 15% | 22 | 35% |
| 66-70 rokov | 21% | 21 | 10% | 9 | 31% |
| 71-75 rokov | 16% | 10 | 11% | 12 | 27% |
| Nad 76 rokov | 5% | 6 | 2% | 1 | 7% |

Vekové rozdelenie



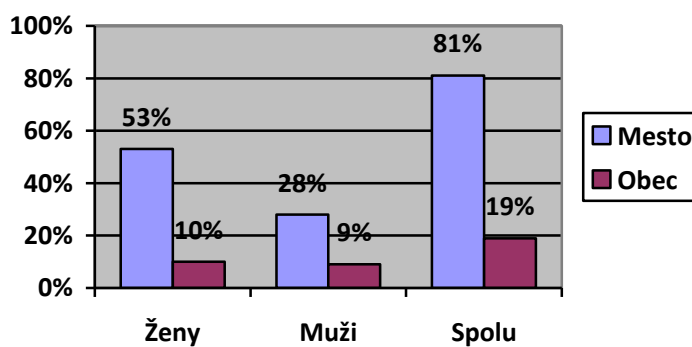
Otázka č. 3

Kde je vaše bydlisko?

V dotazníku seniori odpovedali na otázku, či bývajú v meste alebo v obci. Cieľom otázky bolo, aby sa zistilo, či seniori, ktorí bývajú v obci majú rovnaké možnosti a informácie, ktoré môžu obohatiť ich život. V meste býva spolu 81% seniorov, zvyšných 19% býva v obciach.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-------|------|-------|------|-------|-------|
| Mesto | 53% | 42 | 28% | 28 | 81% |
| Obec | 10% | 18 | 9% | 12 | 19% |

Bydlisko respondentov



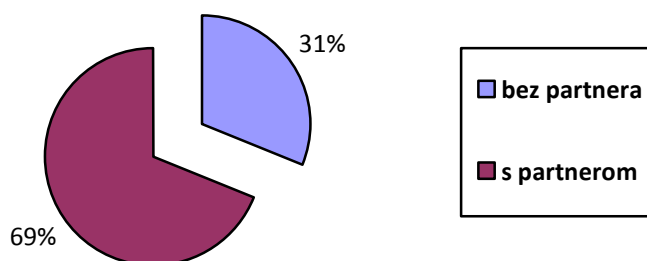
Otázka č. 4

Žijete s partnerom alebo sami?

Väčšina respondentov žije s partnerom, tvorí ich 69%. Bez partnera žije 31% opýtaných, z toho 25% žien a 6% mužov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|--------------|------|-------|------|-------|-------|
| Bez partnera | 25% | 35 | 6% | 4 | 31% |
| S partnerom | 35% | 45 | 34% | 16 | 69% |

Seniori žijúci bez partnera a s partnerom



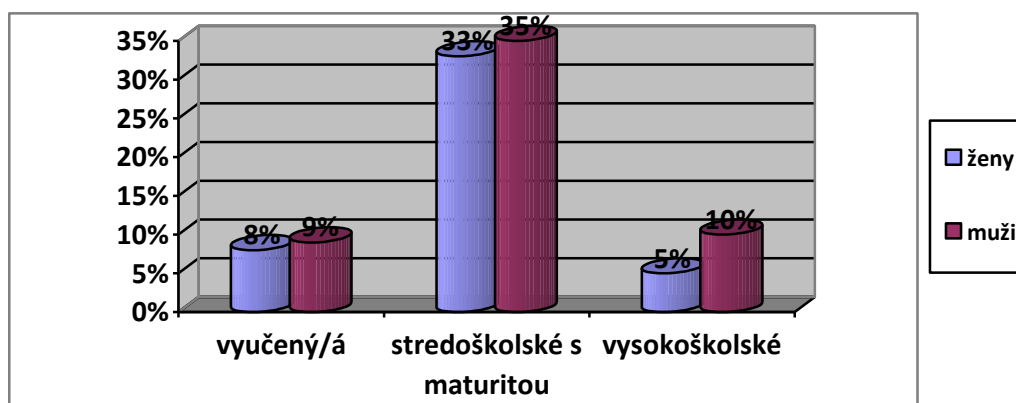
Otázka č. 5

Aké vzdelanie ste dosiahli?

Opýtaní mali na výber z troch možností. V kategórii vyučený/á odpovedalo 17% opýtaných, z toho 8% žien a 9% mužov. Stredoškolské vzdelanie malo 68% opýtaných a to 33% žien a 35% mužov. Vysokoškolské vzdelanie dosiahlo 15% respondentov, z toho 5% žien a 10% mužov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|---------------------------|------|-------|------|-------|-------|
| Vyučený/á | 8% | 11 | 9% | 7 | 17% |
| Stredoškolské s maturitou | 33% | 41 | 35% | 24 | 68% |
| Vysokoškolské | 5% | 8 | 10% | 11 | 15% |

Dosiahnuté vzdelanie



Otázka č. 6

Ako získavate nové informácie?

Najviac informácií získavajú seniori prostredníctvom televízie, a to 36%. Tlač využíva 19% respondentov, z toho 12% žien a 7% mužov. Rozhlas využíva 25% opýtaných, internet 13%, odbornú literatúru 5% a iné zdroje informácií uvádzajú 2% respondentov. Môžeme konštatovať, že k zdrojom nových informácií majú všetci opýtaní v rôznych podobách.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|--------------------|------|-------|------|-------|-------|
| Tlač | 12% | 10 | 7% | 6 | 19% |
| Televízia | 19% | 23 | 17% | 15 | 36% |
| Rozhlas | 13% | 15 | 12% | 10 | 25% |
| Internet | 7% | 8 | 6% | 4 | 13% |
| Odborná literatúra | 3% | 3 | 2% | 3 | 5% |
| Inak | 1% | 1 | 1% | 1 | 2% |

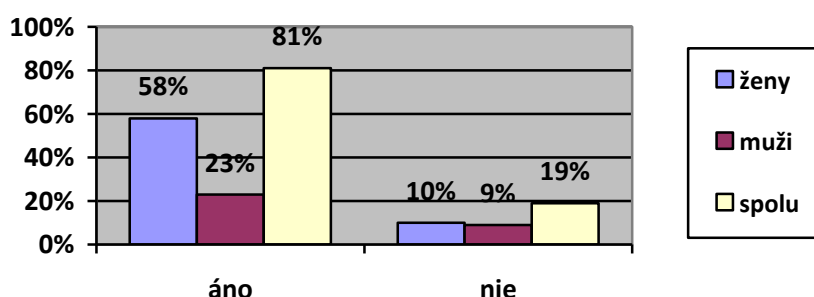
Otázka č. 7

Ste dobre informovaní o akciách pre seniorov?

Najviac opýtaných odpovedalo kladne, a to 81 %, z toho 58% žien a 23% mužov. Nedostatočne informovaných bolo 19%, z toho 10% žien a 9% mužov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----|------|-------|------|-------|-------|
| Áno | 58% | 42 | 23% | 29 | 81% |
| Nie | 10% | 18 | 9% | 11 | 19% |

Ste dobre informovaní o akciach pre seniorov?



Otázka č. 8

Kde získavate informácie o akciách pre seniorov?

Respondenti mali na výber zo štyroch možností. Najviac respondentov uviedlo regionálnu tlač a to 56%. Od známych získava informácie 31% seniorov, z toho 19% žien a 12% mužov. Internet uviedlo len 10% opýtaných, a to 2% žien a 8% mužov. Inak získava informácie o akciách pre seniorov 3% respondentov.

Informácie o akciách pre seniorov

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----------------|------|-------|------|-------|-------|
| Známami | 19% | 21 | 12% | 11 | 31% |
| Regionálna tlač | 30% | 29 | 26% | 19 | 56% |
| Internet | 2% | 5 | 8% | 7 | 10% |
| Inak | 2% | 5 | 1% | 3 | 3% |

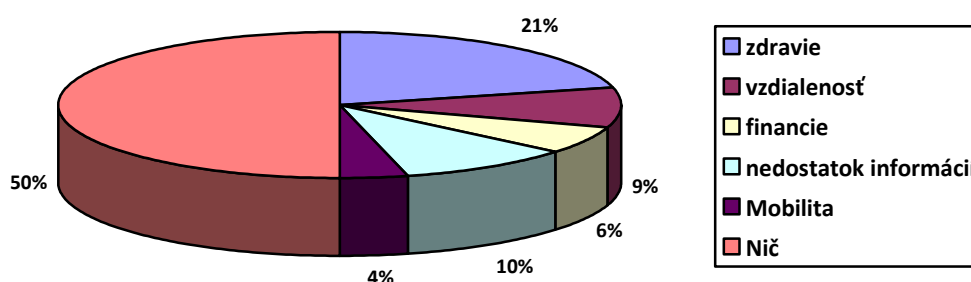
Otázka č. 9

Prečo nenavštevujete akcie pre seniorov?

Hlavnou problémom, prečo seniori nenavštevujú akcie pre nich zamerané sa ukázalo zdravie, a to označilo 21% respondentov. Vzdialenosť uviedlo 9% respondentov. 6% uviedlo ako problém nedostatok financií. Málo informácií o akciách má 10% opýtaných, mobilitu uviedlo 4%. Žiadny problém navštevovať akcie pre seniorov nemá 50% respondentov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----------------------|------|-------|------|-------|-------|
| Zdravie | 15% | 14 | 6% | 6 | 21% |
| Vzdialenosť | 5% | 6 | 4% | 3 | 9% |
| Financie | 3% | 2 | 3% | 2 | 6% |
| Nedostatok informácií | 6% | 10 | 4% | 3 | 10% |
| Mobilita | 3% | 2 | 1% | 1 | 4% |
| Nič | 31% | 26 | 19% | 25 | 50% |

Prečo nenavštevujete akcie pre seniorov?



Otázka č. 10

V akej oblasti chcete získavať nové informácie?

Respondenti mali najväčší záujem o informácie z oblasti kultúry a to 31%, o zdravie sa zaujímalo 25% opýtaných a cestovanie 24%. Náboženstvo uviedlo 10 % opýtaných, z toho 6% žien a 4% mužov. O politiku sa zaujímalo 4% respondentov, históriu 3%, cestovanie uviedlo 24% , z toho 13% žien a 11% mužov. O šport malo záujem len 3% opýtaných.

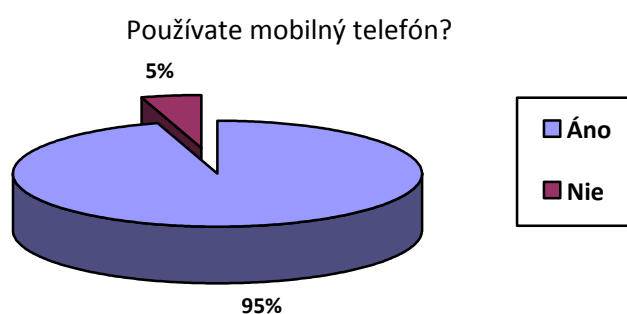
| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-------------|------|-------|------|-------|-------|
| Zdravie | 18% | 21 | 7% | 6 | 25% |
| Kultúra | 17% | 18 | 14% | 15 | 31% |
| Náboženstvo | 6% | 5 | 4% | 3 | 10% |
| Politika | 1% | 1 | 3% | 3 | 4% |
| História | 2% | 4 | 1% | 1 | 3% |
| Cestovanie | 13% | 10 | 11% | 10 | 24% |
| Šport | 1% | 1 | 2% | 2 | 3% |

Otázka č. 11

Používate mobilný telefón?

Na otázku, či seniori používajú mobilný telefón odpovedalo kladne 95%, z toho 61% žien a 34% mužov. Zvyšných 5% respondentov telefón nevie používať alebo nepoužíva.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----|------|-------|------|-------|-------|
| Áno | 61% | 49 | 34% | 31 | 95% |
| Nie | 3% | 11 | 2% | 9 | 5% |



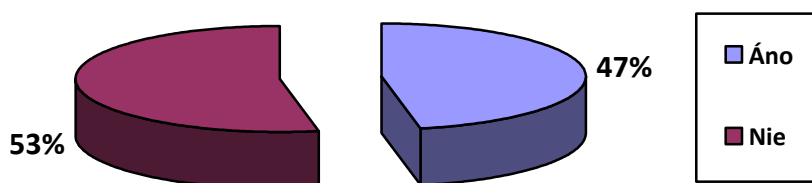
Otázka č. 12

Viete používať počítač?

S počítačom vie pracovať iba 47% opýtaných, z toho 10% žien a 37% mužov. Naopak s počítačom nevie pracovať 53% respondentov, a to 41% žien a 12% mužov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----|------|-------|------|-------|-------|
| Áno | 10% | 12 | 37% | 22 | 47% |
| Nie | 41% | 48 | 12% | 18 | 53% |

Viete používať počítač?



Otázka č. 13

Využívate možnosti, ktoré v súčasnosti poskytuje internet?

Na otázku, či respondenti využívajú internet pri práci s PC, odpovedali len tí, ktorí vedia používať počítačo. Z celkových 47% opýtaných uviedlo, že využíva možnosti internetu 8% žien a 25% mužov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----|------|-------|------|-------|-------|
| Áno | 8% | 9 | 25% | 15 | 47% |
| Nie | 2% | 3 | 12% | 7 | |

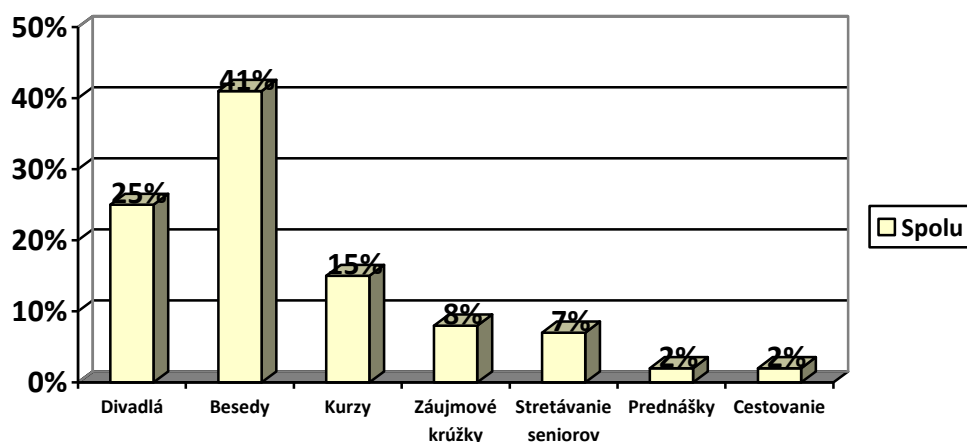
Otázka č. 14

Aké akcie navštevujete?

Najviac respondentov, a to 41% navštevuje besedy. Divadlá uviedlo až 25% opýtaných, z toho 14% žien a 11% mužov. Kurzy uviedlo 15% opýtaných, záujmové krúžky 8%. Stretávanie seniorov uprednostňuje 7%, a prednášky a cestovanie zhodne po 2% respondentov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|----------------------|------|-------|------|-------|-------|
| Divadlá | 14% | 12 | 11% | 9 | 25% |
| Besedy | 26% | 25 | 15% | 14 | 41% |
| Kurzy | 8% | 10 | 7% | 8 | 15% |
| Záujmové krúžky | 3% | 4 | 5% | 4 | 8% |
| Stretávanie seniorov | 5% | 7 | 2% | 3 | 7% |
| Prednášky | 1% | 1 | 1% | 1 | 2% |
| Cestovanie | 1% | 1 | 1% | 1 | 2% |

Aké akcie navštevujete?



Otázka č. 15

Absolvovali ste univerzitu tretieho veku?

V tejto otázke sa dalo predpokladať, že väčšina, až 95% opýtaných neabsolvovala univerzitu tretieho veku, z toho 50% a 45% mužov. Kladnú odpoveď uviedlo iba 5% respondentov, z toho 2% žien a 3% mužov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|-----|------|-------|------|-------|-------|
| Áno | 2% | 9 | 3% | 4 | 5% |
| Nie | 50% | 51 | 45% | 36 | 95% |

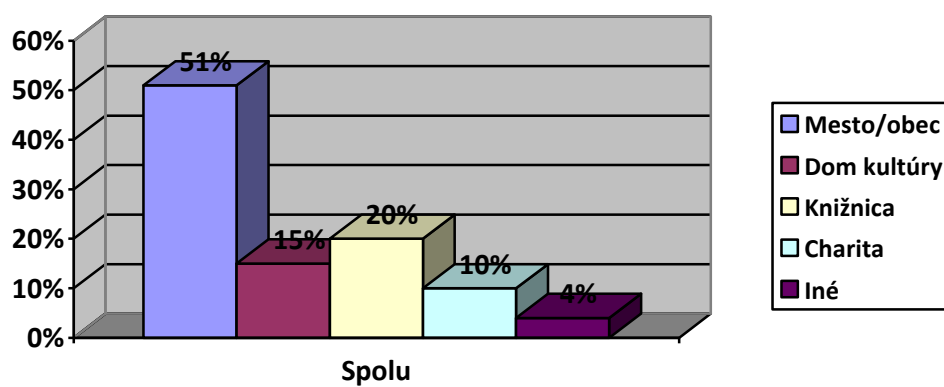
Otázka č. 16

Ktorá inštitúcia sa podľa Vás najviac venuje voľnému času seniorov?

Podľa respondentov sa najviac venovala voľnému času seniorov mesto alebo obec, v ktorej bývali opýtaný, a to 51%, z toho 30% žien a 21% mužov. Dom kultúry uviedlo 15% opýtaných, knižnicu 20% respondentov. Charita sa venuje voľnému času podľa 10% seniorov. Iný zdroj uviedlo 4% respondentov.

| | Ženy | Počet | Muži | Počet | Spolu |
|------------------|------|-------|------|-------|-------|
| Mesto alebo obec | 30% | 31 | 21% | 14 | 51% |
| Dom kultúry | 11% | 10 | 4% | 9 | 15% |
| Knižnica | 12% | 11 | 8% | 10 | 20% |
| Charita | 8% | 6 | 2% | 4 | 10% |
| Iné | 3% | 2 | 1% | 3 | 4% |

Aké inštitúcie sa venujú voľnému času seniorov



4.7 Vyhodnotenie výsledkov prieskumu a odporúčanie pre prax

Hypotéza č. 1 : Seniori nemajú potrebné zručnosti na využívanie informačných technológií. Táto hypotéza sa potvrdila. Výsledok prieskumu nám ukázal, že väčšina opýtaných seniorov nemá skúsenosti s prácou na počítači. Iba 37% respondentov vie pracovať s počítačom. Dôvod môže byť ten, že seniori nemali ešte možnosť poznať, aké výhody prináša práca s počítačom a tiež využívanie internetu. Taktiež môžu mať strach a nedôveru z informačných technológií.

Hypotéza č. 2: Seniori nie sú dostatočne informovaní o príležitostiach ďalšieho vzdelávania. Táto hypotéza sa nepotvrdila. 81% respondentov uviedlo v dotazníku, že sú dobre informovaní o ďalších príležitostiach. Z celkového počtu opýtaných iba 5% uviedlo, že absolvovalo univerzitu tretieho veku, z čoho môže vyplývať nedostatočná motivácia o tento druh vzdelania, vzhľadom na vek respondentov 60 a viac rokov. Univerzitu tretieho veku navštevujú väčšinou záujemcovia vo veku 50 až 55 rokov.

Hypotéza č. 3: Na Univerzite tretieho veku študujú hlavne ženy
Táto hypotéza sa potvrdila. Tento typ vzdelania si volí hlavne ženská populácia. Uvedené sme zisťovali priamo na Trnavskej univerzite, kde nám potvrdili, že 60 až 70% účastníkov je žien. Dôvodom nemusí byť len to, že ženy majú viac voľného času, ale fakt, že pribúda žien, ktorým zomrel partner zostanú samé. Ich deti už žijú samostatne. Majú potrebu komunikovať s inými ľuďmi a okolím. Naopak muži volia získavanie nových informácií samovzdelávaním.

Zo získaných výsledkov prieskumu môžeme vyvodiť určité odporúčania pre prax. Dôležité je neustále informovať seniorov o možnostiach ich ďalšieho vzdelávania. Môžeme k tomu využívať rozhlas, televíziu, najmä regionálnu tlač, kde by sa mohli objavovať informácie a rozhovory s absolventmi rôznych kurzov a školení z radov seniorov. Tí by boli príkladom pre iných seniorov, ktorí sa chcú vzdelávať, ale zatiaľ nenašli k tomu motiváciu alebo odvahu. Ako sme sa z výsledkov prieskumu dozvedeli, seniori nepoznajú možnosti štúdia na univerzitách tretieho veku, ktoré sú pre nich dostupné. Vzdelávacie inštitúcie im ponúkajú veľký výber odborov, ktoré sa im môžu

v živote hodiť, rozšíriť ich znalosti a poznanie. Zo vzdelávacích aktivít pre seniorov sa treba orientovať najmä na tieto, ktoré im prinesú poznatky z oblasti zdravého spôsobu života a z oblasti sociálneho zabezpečenia v starobe. Dôležité je tiež seniorom priblížiť aké možnosti im prináša schopnosť využívať počítač a internet. Spoločnosť by mala mať záujem na tom, aby seniori držali krok s modernou dobou, ktorá im môže pomôcť k zvýšeniu kvality života. Počítačové kurzy by mali byť dotované štátom, pretože pre veľa seniorov môžu byť veľkou záťažou ich finančného rozpočtu. Ľudia v dôchodkovom veku majú záujem o vzdelávacie aktivity, ktoré by zvyšovali ich vzdelanosť, taktiež udržiavali v dobrej kondícii ich psychické a fyzické zdravie.

Záver

Vzdelávanie patrí medzi základné ľudské práva a tiež osoby vyššieho veku majú možnosť tohto práva využiť. Ponuky rôznych foriem celoživotného vzdelávania sú jednou z možných aktivít v starobe. Vzdelávanie patrí medzi dôležité formy aktívneho a kvalitného života, podieľa sa na podpore duševnej pohody, udržania znalostí, komunikácií a kontaktu s rovesníkmi a okolím, taktiež slúži na oddialenie vzniku osamelosti, nesebestačnosti a sociálnej izolácie.

Je nutné rozvíjať edukačné potreby seniorov a udržiavať ich aktivity primerané vzhľadom na ich vek. Seniori chcú aj po dosiahnutí vysokého veku zostať nezávislí. Neustále hľadajú možnosti kontaktu so spoločnosťou, chcú vedieť, kde môžu uplatniť svoje vedomosti. Uvedomujú si, že plnohodnotný život nie je možný bez využívania moderných informačných technológií. Potrebujú sa zoznámiť s počítačom, mobilnými telefónmi a taktiež vedieť ušetriť energiu a predať svoje skúsenosti mladším. Dôležité sú pre nich vzťahy v spoločnosti, kde formulujú svoje potreby a potrebujú sa aktívne orientovať v živote. Je potrebné neustále rozvíjať ich kreativitu a rozširovať aktivitu, podporovať ich tvorivé myslenie, ktoré tiež prispieva k obohacovaniu vedomostí mladej generácie.

Dôležité je, aby seniori neupadli do izolácie v dôsledku rýchleho rozvoja v rôznych oblastiach života. Prevenciou môže byť venovanie sa záujmovým činnostiam, pri ktorých seniori nadväzujú nové spoločenské kontakty. Výsledkom voľnočasových aktivít sú nové znalosti a zručnosti, ale tiež zlepšenie kvality ich života.

Seniorom je potreba ich starnutie neustále spestriť a umožniť im rozvíjať ich potenciál. Musia byť v tomto veku ctižiadostivý, iniciatívny a optimistický. Musia mať dávku empatie a dynamiky, aby mohli študovať na univerzitách tretieho veku a úspešne ju zvládnuť. Je potrebné neustále propagovať vzdelávanie na týchto univerzitách. Trendom modernej spoločnosti je rozvíjať aktivizačnú činnosť v oblasti vzdelávania seniorov. Univerzity ponúkajú rôzne odbory, z ktorých si seniori môžu vybrať podľa svojich potrieb a predstáv.

Pri vzdelávaní seniorov treba rešpektovať, že ide o vyzretých jedincov, ktorí majú už ustálené názory na určité veci. Ich motiváciou ďalšieho vzdelania je predovšetkým potreba ich sebarealizácie, sociálneho kontaktu s inými jedincami.

Vzdelávanie dáva seniorom zmysel života, zamestnáva ich a umožňuje im styk s jedincami rovnakého hodnotového zamerania. Cieľom vzdelávacích aktivít seniorov je zvýšiť ich sebavedomie a nezávislosť a podporiť ich účasť na spoločenskom živote. Vzdelávanie im pomáha hľadať nové istoty a zmysel života, môže tiež zlepšiť orientáciu človeka v životných situáciách a obmedzeniach. Vzdelávanie seniorov prispieva tiež k poznaniu možnosti slobodnej voľby, v limitoch životnej cesty, sociálnych a ekonomických podmienok života. Stáva sa totiž dôležitým faktorom podpory kvality života v starnutí.

Zoznam použitej literatúry

- BALÁŽ V., *Ako sa dožiť vysokého veku*. Martin: Osveta, 1983.
- BALOGOVÁ B., *Seniori*. Prešov: Akcent Print, 2005. ISBN 80-969274-9-3.
- BENEŠ M., *Andragogika*. Praha, 2004
- BOČKOVÁ V., et al., *Aktuální problémy a vzdělávání dospělých*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994, ISBN 80-7067-358-3
- ČORNANIČOVÁ R., *Úloha vzdelávania seniorov v procese zmierňovania dôsledkov staroby*. In: *Starostlivosť o seniorov z aspektu verejného zdravotníctva. Zbierka zo sympózia o sociálnej gerontológii*. 1999, Bratislava.
- ČORNANIČOVÁ R., *Potenciál a limity edukatívnych prístupov v treťom veku*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 1994, s.28-30.
- ČORNANIČOVÁ R., *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského.1997. ISBN 978-80-223-2287-4.
- ČORNANIČOVÁ R., *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. ISBN 80-223-1026-1.
- GRESSNER E., *Preventívny význam prípravy na vek staroby*. In *Aktuálne problémy gerontológie a geriatric*. Bratislava: ZS KUNZ, 1983.
- HATÁR C., *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: Effeta, 2008. ISBN 978-80-89245-08-6.
- HEGYI L., *Klinické a sociálne aspekty ošetrovania starších ľudí*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2001. ISBN 80-889-088-09
- HEGYI L., *Vybrané kapitoly zo sociálnej gerontológie a geriatric*. Bratislava: IVZ, 1996, ISBN 80-7248-413-3.
- HERCHL J., *Prichádza tretí vek*. Banská Bystrica: Daňový úrad, č.360728/75. 1995.
- HOCMAN G., *Starnutie (čo vieme o tom, čo nás neminie)*. 1.vyd. Partizánske: Garmond, 1999. ISBN 80-85587-07-06.
- HOTÁR V., PAŠKA P.,PERHÁCS J., 2000. *Výchova a vzdelávanie dospělých: Andragogika*. Terminologický a výkladový slovník. Bratislava: SPN. ISBN 80-080-281-49.
- HRAPKOVÁ N., *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku*. 2003

- KOVAL L., *Antropologický rozmer epidemiológie staroby*. 1. Vyd. Košice: PonT, s.r.o., 2001. ISBN 80-967611-3-7.
- KOZIEROVÁ B. et al.: 1995. *Ošetrovateľstvo*. Martin: Osveta. ISBN 80-217-052-80
- MACHALOVÁ M., *Životný obrat a sebaobjavovanie v séniu*. In Čornaničová: *Obohacovanie života starších ľudí edukačnými aktivitami*, Bratislava: Národné osvetové centrum, 2000.
- Memorandum o celoživotnom učení, Pracovní materiál Evropské komise, Zpravodaj, 2001, příloha II/2001.
- MÜHLPACHR P., *Gerotopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. 2004. ISBN 80-210-3345-2.
- MÜHLPACHR P., *K problematice vzdělávání seniorů*. In *Učitelé a zdraví 4*. Brno: Nakl. P. Křepelka, 2002.
- MUŽÍK J., *Andragogická didaktika*. 1. Vyd. Praha: CODEX Bohemia, 1998, s.272. ISBN 80-85963-52-3.
- NEMČEKOVÁ M., et al. *Práva pacientov: medicínske, ošetrovateľské a filozoficko-etické súvislosti*. Martin: Osveta, 2004, s.213. ISBN 80-8063-162-X.
- ORAVCOVÁ J., *Vývinová psychológia*. Banská Bystrica: Fakulta humanitných vied Univerzity Mateja Bela, 2000. ISBN 80-8055-421-8.
- PALÁN Z., LANGER T., *Základy andragogiky*. Praha, 2008, s. 43. ISBN 978-80-86723-58-7
- PALÁN Z., *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. Praha: Daha, 1997, s.159. ISBN 80-902232-1-4.
- PALÁN Z., *Lidské zdroje výkladový slovník*, Praha: Academia, 2002. ISBN 80-200-0950-7
- PASTIER J., Význam a postavenie vzdelávania v treťom veku. In *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami – Zborník seminára s medzinárodnou účasťou konaného pri príležitosti Európskeho roku starších ľudí a solidarity medzi generáciami*. Bratislava: Národné osvetové centrum, 1994, s. 21-27.
- PAVLÍK O., CHALOUPKA L., KOHOUT K., *Vzdělávání dospělých. Výtah z dokumentů a publikací*. Praha: AJAK, 1997.
- POSPÍŠILOVÁ A., *Cvičení paměti ve vyšším věku*, Praha: MPSV, 1996. ISBN 80-85529-19-X.

- PRŮCHA J., *Moderní pedagogika*, Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-631-4
- PRŮCHA J., *Pedagogický slovník*, Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6
- PRUSÁKOVÁ V., *Celoživotné vzdelávanie – spôsob života človeka súčasnosti*. In M. Zelina – V. Prusáková: *Nové trendy v pedagogike*. Bratislava: Štátny pedagogický ústav, 1996.
- Sborník III. medzinárodnej konferencie, *Problematika – generace 50 Plus*, Jihočeská univerzita, Ledax s.r.o., 2006. ISBN 80-7040-903-7
- ŠERÁK M., *Záujmové vzdelávaní dospelých*. Praha, 2009, s.208. ISBN 978-80-7367-551-6
- ŠTILEC M., *Program aktívneho stylu života pro seniory*, Praha: Portál, 2004, s.135. ISBN 80-7178-920-8
- ŠVANCARA J., *Psychológia stárnutia a stáří*. In Z. Kalvach a kol., *Úvod do gerontologie a geriatricie*. Praha: Univerzita Karlova, 1997. ISBN 80-7184-366-0.
- VETEŠKA J., TURECKIOVÁ M., *Kompetence ve vzdelávaní*. 1. Vyd. Praha: Grada Publishing, 2008, s.160. ISBN 978-80-247-1770-8.
- Zákon č. 386/1997 Z.z. o ďalšom vzdelávaní (zrušený)
- Zákon č. 568/2009 Z.z. o celoživotnom vzdelávaní
- <http://www.truni.sk/sk/univerzita-tretieho-veku>
- <http://www.jds.sk/>
- http://www.aveducation.sk/index.php?id=tt_kompletna_ponuka&pob=11

Prílohy

Príloha A – Dotazník

DOTAZNÍK

1. Akého ste pohlavia?

- žena muž

2. Aké ste veková kategória?

- do 65 66 - 70 71 – 75 nad 76

3. Kde je vaše bydlisko?

- mesto obec

4. Žijete s partnerom alebo sami?

- bez partnera s partnerom

5. Aké vzdelanie ste dosiahli?

- vyučený/á stredoškolské s maturitou vysokoškolské

6. Ako získavate nové informácie?

- tlač televízia rozhlas internet

- odborná literatúra inak

7. Ste dobre informovaný o akciách pre seniorov?

- áno nie

8. Kde získavate informácie o akciách pre seniorov?

- známi regionálna tlač internet inak

9. Prečo nenavštevujete akcie pre seniorov?

- zdravie vzdialenosť financie nedostatok informácií

- mobilita nič

10. V akej oblasti chcete získavať nové informácie?

- zdravie kultúra náboženstvo politika
 história cestovanie šport

11. Používate mobilný telefón?

- áno nie

12. Viete používať počítač?

- áno nie

13. Využívate možnosti, ktoré v súčasnosti poskytuje internet?

- áno nie

14. Aké akcie navštevujete?

- divadlá besedy kurzy záujmové krúžky
 prednášky cestovanie stretávanie seniorov

15. Absolvovali ste univerzitu tretieho veku?

- áno nie

16. Ktorá inštitúcia sa podľa Vás najviac venuje voľnému času seniorov?

- mesto/obec dom kultúry knižnica charita iné

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Meno autora: Michal Sýkora

Obor: Andragogika

Forma štúdia: kombinovaná

Názov práce: Vzdelávanie seniorov – súčasný stav a ďalšie možnosti v regióne
Trnava

Rok: 2012

Počet strán textu bez príloh: 71

Celkový počet strán príloh: 2

Počet titulov slovenskej literatúry a prameňov: 23

Počet titulov českej literatúry a prameňov: 18

Počet internetových zdrojov: 3

Vedúci práce: Doc. JUDr. Jozef Kudla, PhD.