Česká zemědělská univerzita v Praze

Institut vzdělávání a poradenství

Katedra pedagogiky

Návrh aktivizační metody pro seniory

Bakalářská práce

Autor: **Marcela Poláková**

Vedoucí práce: Ing. Kateřina Tomšíková

2020

Zadávací list

ČESTNÉ PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „**Návrh aktivizační metody pro seniory**“ vypracovala samostatně a citovala jsem všechny informační zdroje, které jsem v práci použila a které jsem rovněž uvedla na konci práce v seznamu použitých informačních zdrojů.

Jsem si vědoma, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů, především ustanovení § 35 odst. 3 tohoto zákona, tj. o užití tohoto díla.

Jsem si vědoma, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím s jejím zveřejněním podle zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů, ve znění pozdějších předpisů, a to i bez ohledu na výsledek její obhajoby.

Svým podpisem rovněž prohlašuji, že elektronická verze práce je totožná s verzi tištěnou a že s údaji uvedenými v práci bylo nakládáno v souvislosti s GDPR.

V ……. dne ……

…….
(podpis autora práce)

PODĚKOVÁNÍ

Děkuji Ing. Kateřině Tomšíkové za velkou odbornou i lidskou podporu během psaní této bakalářské práce.

Abstrakt

Ve své bakalářské práci s názvem „**Návrh aktivizační metody pro seniory**“ jsem se zaměřila na vliv zvolené aktivizační metody na změnu ve vnímání praktické činnosti účastníků Univerzity 3. věku. Hlavním cílem bylo na základě hodnocení konkrétní činnosti bez využití aktivizační metody a s jejím využitím navrhnout vlastní doporučení, která by mohla vést k větší motivaci seniorů k vlastní praktické činnosti.

V teoretické části jsem charakterizovala pojmy související s danou problematikou, jako je stáří a stárnutí, vzdělávání seniorů, aktivizační metody. Při zpracování této části jsem vycházela především z odborných monografií renomovaných autorů.

V praktické části bylo použito několik metod. Šlo o metodu pozorování a komparace změn v přístupu seniorů k výtvarné aktivitě v roce 2018, kdy nebyla použita žádná aktivizační aktivita a v roce 2019, kdy vlastní činnosti předcházela prezentace a vyplnění pracovního listu. Další výzkumnou metodou, která tuto změnu zjišťovala, bylo dotazníkové šetření u skupiny respondentů, kteří aktivity v obou letech zúčastnili. Na základě komparace výsledků výzkumných metod byla potvrzena hypotéza, že využití aktivizačních metod významně přispělo ke zvládnutí vlastní tvůrčí činnosti seniorů a zvýšilo jejich motivaci.

Klíčová slova

Senior, ageismus, aktivizační metody, kreativita

Abstract

The bachelor thesis investigates the impacts of selected activation method in changing the perception of practical activity among the participating of Third Age University (special programme for seniors). The main goal of the thesis was to suggest the measures which might result in increasing the motivation of seniors in their own practical activities.

The theoretical section of the thesis outlines the terms related to its topic (age and ageing, education of seniors, method of activation). Academic texts were used to elaborate this section of the work.

Practical section used several methods, namely observation, comparison and questionnaire survey. They were used to find out the changes in the approach of the seniors to visual art in 2018 (the year without using any method of activation) and in 2019 when the presentation of with relevant theme and completing the working sheet preceded their activities. The questionnaire survey also enabled to detect the change among the respondents who participated in both years in activities related to visual art. The comparison of the results of research methods suggested that using the methods of activation significantly contributed to managing the creative activities of the seniors and increased their motivation.

Keywords

Senior, ageism, methods of activation , creativity.

OBSAH

ÚVOD 9

TEORETICKÁ VÝCHODISKA 10

1 Cíl a metodika 10

2 Stáří a stárnutí 11

2.1 Stáří 11

2.2 Stárnutí 12

2.3 Ageismus 13

2.3.1 Pojem ageismus 13

2.3.2 Jazyk, média, kultura jako zdroj ageismu 15

3 Vzdělávání seniorů 16

3.1 Specifika vzdělávání seniorů 16

3.2 Základní instituce vzdělávání seniorů 18

4 Aktivizační metody 20

4.1 Význam aktivizačních metod 20

4.2 Aktivizace seniorů 21

4.3 Nejvýznamnější aktivizační metody pro seniory 21

4.3.1 Arteterapie 21

4.3.2 Tvořivost 22

PRAKTICKÁ ČÁST 24

5 Vlastní šetření 24

5.1 Charakteristika místa šetření 24

5.2 Realizace vlastního šetření 25

5.2.1 Realizace workshopu v r. 2018 25

5.2.2 Realizace workshopu v r. 2019 26

5.3 Dotazníkové šetření 27

5.3.1 Zhodnocení výsledků formou grafů 28
5.3.2 Celkové vyhodnocení 35
5.4 Vlastní doporučení 36
ZÁVĚR 37
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ 39
SEZNAM GRAFŮ 42
SEZNAM PŘÍLOH 43

ÚVOD

„Methodus mea tota eo tendit, ut scholarum pistrina in ludos et delicias vertantur.“ (Moje metoda směřuje k tomu, aby se školská robota změnila v hru a potěšení.)

Jan Amos Komenský (1669)

Téma bakalářské práce (BP) „Návrh aktivizační metody pro seniory“ jsem zvolila ze dvou hlavních důvodů. Vzdělávání seniorů a jejich stálé zapojování do společenského dění je velmi aktuální téma, jak dokládají strategické dokumenty (např. Dlouhodobý záměr vzdělávání a rozvoje vzdělávací soustavy České republiky), či řada autorů, kteří se touto oblastí zabývají (např. Špatenková, Haškovcová, Palán, Benešová). Dalším důvodem pak byl můj osobní zájem o tuto problematiku.

Při své dvacetileté praxi pořádání výtvarných kurzů pro děti a seniory jsem měla možnost sledovat přístup obou věkových skupin k tvořivé činnosti. Z mého pozorování vyplynulo, že vlivem stárnutí, změnami postavení ve společenském žebříčku, klesá seniorům sebedůvěra, stávají se pasivními. Mnohdy nemají dost odvahy se do aktivit zapojit naopak, pokud jsou v počátku výtvarné činnosti podpoření lektorem a vtaženi do výtvarné aktivity, překonají prvotní nejistotu, dostaví se prožitek, zmizí obavy, vylepší se jejich nálada, sebevědomí, a tím i zdravotní stav.

Kreativní činnost provází nezbytnost pozitivního myšlení, pozitivních postojů, tzn. naučit se dívat na každou věc z té lepší stránky. Pozitivní myšlení je určitou nezbytnou součástí psychohygieny.

V teoretické části své práce jsem shromáždila východiska, která se vztahují ke vzdělávání dospělých s akcentem na seniory, a charakterizovala jsem aktivizační metody. V praktické části jsem pak realizovala vlastní šetření v rámci workshopu, zjišťující změnu přístupu seniorů k aktivitě poté, co byli motivováni vybranými aktivizačními metodami. Názory seniorů byly zjišťovány rovněž pomocí techniky dotazování, výsledky tohoto šetření jsou prezentovány v podobě grafů. Doplňující metodou bylo pozorování. Na základě komparace byla vyslovena vlastní doporučení.

TEORETICKÁ VÝCHODISKA

1 Cíl a metodika

Hlavním cílem bakalářské práce byl návrh vzdělávací aktivity, která by byla vhodná pro seniory, odpovídala jejich možnostem a dovednostem, a zvýšila tím jejich motivaci pro vzdělávání se v rámci Univerzity třetího věku při České zemědělské univerzitě v Praze. Dílčím cílem v teoretické části bylo shromáždit a charakterizovat pojmy, které s tématem souvisí.

V teoretické části byla použita metoda analýzy informací z dostupných odborných monografií a elektronických zdrojů. Hlavní metodou použitou v praktické části bylo dotazníkové šetření u seniorů a pozorování.

Další metodou byla komparace změn v přístupu seniorů k výtvarné aktivitě s využitím aktivizační metody realizované v prosinci 2019 oproti předchozímu roku, kdy v rámci výuky aktivizační metoda použita nebyla.

2 Stáří a stárnutí

2.1 Stáří

Stáří (sénium) je označení posledních etap vývoje člověka. Jedná se o projev a důsledek postupně přicházejících změn, existujících mezi jedinci, probíhajících různou rychlostí (Kalvach a kol., 2004). Na charakteru stáří se podílí řada faktorů, např. zdravotní stav, životní styl, vlivy sociálně ekonomické a psychické.

Stáří je podmíněno věkem jedince. Věk lze vymezit na základě několika kritérií. (Kalvach a kol., 2004) rozlišují:

- **Kalendářní** (chronologický) věk:
  - Stanovuje se dle data narození, lze jej přesně určit.
- **Sociální** (sociálně-historický) věk:
  - Vyjadřuje, standardy chování jedince v určitém biologickém věku dle společenských měřítek. Sleduje změny sociálních, životního stylu, ekonomické situace apod.
- **Biologický** (funkční) věk:
  - Poukazuje na biologické stárnutí organismu.
- **Psychologický** věk:
  - Poukazuje na psychický stav, jak člověk sám vnímá svůj věk. Na kolik se cítí. Zatím nebyla vytvořena všeobecně uznávaná periodizace stáří. S prodlužující se délkou života se pojetí stáří mění.

Členění stáří jsou různá, autoři používají různé přístupy, na kterých je posléze členění založeno.

Příhoda (1974) rozčleňuje stáří do tří období:

- časné stáří (stárnutí, senescence) 60 – 74 let,
- vlastní stáří (kmetství, sénium) 75 – 89 let,
- dlouhověkost (patriarchum) 90 let a výše.

Švancara (1973) zahrnuje stáří do jedné etapy od 65 let, věk od 80 let výše označuje jako vysoký. Haškovcová (1989) označuje období od 75 do 89 let jako pokročilý

věk. Zde poukazuje na fakt, že společnost pokládá za starého člověka, takového, který má vzhledem k věku, nárok na starobní důchod.

Neugartenová (1966) navrhla v současné době používané členění:

- mladí senioři: 65 – 74 let,
- staří senioři: 75 – 84 let,
- velmi staří senioři: 85 let a výše.

„Období stáří zahrnuje podstatnou část života člověka a jeho studium má v psychologii i v dalších vědních disciplínách zásadní význam. Ač se nás stárnutí dotýká stále více, neumíme zodpovědět základní otázky, např. Co stárnutí způsobuje? Jak se stárnutí děje? Jaké má stárnutí člověka význam? Jaká jsou kritéria stárnutí a stáří? V psychologii je stárnutí a stáří zajímavé především z hlediska jedinečné životní zkušenosti a prožívání postupných i skokových změn v mnoha aspektech života člověka (zdraví, sociální okolí, míra autonomie, vzhled, fyzické síly, sociální vztahy ad.), a to v prostředí, ve kterém převažují vůči tomuto životnímu období negativní stereotypy a postoje“ (Poláčková Šolcová, 2018, str. 201).

Kalvach popisuje stárnutí (gerontogeneze, involuce) jako přirozený a biologicky zákonitý proces, během kterého se snižují adaptační schopnosti a ubývají funkční rezervy organismu. Tento proces se děje od početí. Skutečné projevy stárnutí však nastávají po dosažení sexuální dospělosti (Kalvach a kol., 2004).

2.2 Stárnutí

V naší době se názory na stáří mění dynamičtěji než kdykoliv předtím. Klademe si otázky, jaká je úloha stáří ve společnosti a v životě jedince. Naše postoje vůči stáří potřebují kontinuální revizi i nové vhledy, jak již v minulém století předjímal (Erikson, 1982).

Moderní společnost nedovoluje starším lidem kontrolovat a udržovat vlastní systém sociálních významů. Sociální činitelé, kteří mají sloužit jako spojnice mezi významem a jeho kontrolou, nefungují. Společnost vnímá staré lidi jako sociálně pasivní, na druhé straně jsou proměny probíhající v jejich životech neobyčejně rychlé

a extrémní. A při tom neexistuje nic, co by tyto dva póly vyvážilo, umírnilo, a proto výsledná tenze nabírá na síle (Hazan, 1994).

Vývojový psycholog Erikson (1999) však upozorňuje na to, že když naše civilizace postrádá života schopný ideál stáří, neposkytuje úplný koncept celého života. Hazan (1994) považuje za zdroj negativních obrazů stárnutí především společnost. Někdy jsou to i samotní staří lidé, kteří jsou obviňováni, že své stárnutí nezvládají, a tím deformují sociálně akceptabilní a preferibilní obraz této části života.

„Významy stárnutí a stáří mají v současné západní kultuře převážně pejorativní negativní konotace. Obraz stáří a starších lidí je však výsledkem sociálního konstruování nereality – zatížený mýty a stereotypy či diskreditujícími, stigmatizujícími atributy“ (Sýkorová, 2007, str. 49).

Ti, kteří se neadaptovali na samotné stáří, často zaujímají různé obranné postoje, jako například hostilní, pasivní až závislý. Odmítající vrstevníky. Vyhledávají pouze mladší osoby. Ti, kteří se na stáří dobře adaptují, zaujímají většinou konstruktivní postoj (Matějček, Dytrych, 1997).

2.3 Ageismus

2.3.1 Pojem ageismus

Vidovićová (2005) ve své knize Věková diskriminace-ageismus zmiňuje amerického psychiatra Roberta Batlera, který jako první pojmenoval tuto problematiku ve svém článku pro Washington Post v roce 1968 v souvislosti se segregační bytovou politikou. Pojem byl dále rozpracován v 70. létech 20. století a v roce 1979 byl „ageismus“ poprvé zahrnut do slovníku „The American Heritage Dictionary of the English Language“. V sociální gerontologii je tento problém zmiňován až počátkem 90. let 20. století. Ke konci tohoto období se ageismus dostává i do povědomí veřejnosti. Původní a pravděpodobně nejrozšířenější definice ageismu hovoří o procesu systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří (Butler, 1975). Ageismus bývá někdy opisován synonymem „věková diskriminace“ nebo „diskriminace na základě věku“.

Ovšem nejkomplexnějším představení tohoto fenoménu, věkové diskriminace v českém kontextu je právě práce Vidovićové (2005), která definuje ageismus jako ideologii založenou na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, projevovanou skrze proces systematické, symbolické i reálné zkreslující etiketizace, diskriminace osob a skupin. Na základě věku anebo na jejich příslušnosti k určité generaci.

Dnešní společnost potřebuje chronologický věk pro svou administraci, proto vytvořila věkové normy. Společnost je ani nemusí vnímat, protože se některé týkají relativně marginálních věcí, například do jakého věku může člověk darovat sperma, ale jsou i takové, které se dotýkají všech a ovlivňují řadu důležitých věcí. Například volební právo nebo možnost být zvolen. Zde je kladen nepřiměřený důraz na věk. To je ageismus, ve striktním smyslu. Věkové normy v legislativě jsou diskriminační, ve smyslu rozlišující. Ageismus je méně viditelný ale přitom mnohem víc ovlivňuje naše každodenní životy než věková diskriminace. Ageismus vychází z ideologie věku a tím produkuje diskriminaci. Pak rozlišujeme diskriminaci na behaviorální, postojovou nebo strukturální, a postojovou na kognitivní, nebo afektivní atd. (Vidovićová, 2018).

Vidovićová (2005) ve spolupráci s Rabušicem provedla v roce 2003 první empirický výzkum na téma ageismu, kde ukázala, že problematika věkové diskriminace je v české společnosti živá, diskriminační techniky a instituce jsou identifikovatelné a individuální zkušenosti a reakce na věkově diskriminativní chování empiricky popsatelné. Hlavními oblastmi, kterým byla věnována pozornost, byl pracovní trh, populární kultura, otázky občanství a otázky důchodového a zdravotního systému. Zmiňovaný výzkum však pracoval se souborem, v němž byla populace starší 60 let.

Jak uvádí Vidovićová (2006) věková diskriminace je jev nesmírně obsáhlý. Mnoho oblastí zůstává stále neprobádaných a množství kulturně determinovaných oblastí nebylo zatím v českém kontextu představeno. Důvodem není absence problému věkové diskriminace, ale neuvědomění si šíře s jakou je v naší společnosti zakořeněna. Inkluzivní společnost, jakou se snažíme společně vybudovat, si však nemůže dovolit věkové bariéry přehlížet. Čím dříve začneme problematikou ageismu

odkrývat, tím komplexněji se budeme moci připravit na nadcházející hluboké změny v demografické struktuře české společnosti (Vidovićová, 2006).

Křivohlavý (2011) si myslí, že posuzování stáří by nemělo být pouze záležitostí reálného věku, ale měl by být brán zřetel i na určitá subjektivní kritéria. Tvrdí, že člověk je tak starý na kolik se cítí.

2.3.2 Jazyk, média, kultura jako zdroj ageismu

„Každodenní rétorika reflektuje sféry samozřejmého vědění o světě. Toto vědění, symbolicky vyjádřené a interaktivně udržované, konzervuje sociální hranice a kulturní klasifikace jazyk, který funguje jako nástroj konstrukce reality, stanovuje hranice našeho systému představ a asociací a rozvádí koncepty, mýty a symboly do akceptovaných forem komunikace“ (Hazan, 1994, str. 13).

Vidovićová uvádí, že ve Velké Británii a USA probíhá diskuse o vhodnosti pojmů označujících starší osoby. Například americká angličtina chápe pojem „senior citizen“ (starší občan) jako označení pro obyvatele domovu důchodců a podobných institucí a reprezentaci neaktivního starého člověka. Za další diskriminační termíny lze považovat „elderly“, „older persons“, „elders“ nebo „old age pensioners“, slouží ke stigmatizaci starých („the aged“) může se zdát paradoxní, že používání pojmu „older people“ (starší lidé) místo „old people“ (staří lidé) je pouze směšnou snahou o politickou korektnost, která je ve skutečnosti projevem ageismu a důsledkem negativního chápání stáří. Dále poukazuje na to, že také v češtině intuitivně cítíme například rozdíl mezi pojmem senior a důchodce. Senior je nový termín, je vnímán jako označení lidí mladších, soběstačnějších a bohatších, než jsou důchodci. Pro úplnost dodává, že anglické „senior“ pro starší osoby používají rodilí mluvčí pouze sporadicky, a to zejména v americké angličtině, britská angličtina jej zřídka chápe ve smyslu přívlastku „starší“, tj. dříve narozený, častěji má význam „služebně vyšší“ nebo výše postavený v hierarchii“. Je velmi důležité, jakým způsobem o stáří veřejnost hovoří. Média jako veřejný komunikační prostor a významně ovlivňují sociální konstrukci reality, hrají v tomto procesu zcela klíčovou roli Vidovićová (2008).

3 Vzdělávání seniorů

3.1 Specifika vzdělávání seniorů

„Organizátoři a realizátoři seniorského vzdělávání by se měli permanentně zabývat sociální percepcí a sociálním statusem seniorů ve společnosti a neustále je reflektovat a přehodnocovat, aby měli hodnověrnou představu o dané cílové skupině.“ (Špatenková, Smékalová 2015, str. 86).

Špatenková, Smékalová (2015, str. 146) ve své knize uvádí, že „respektování didaktických zásad a podmínek je předpokladem úspěšné realizace didaktického procesu“. Jedná se o tyto zásady:

- zásada zaměření na sebeaktualizaci osobnosti seniora,
- zásada partnerského přístupu,
- zásada nepřetržité zpětné vazby,
- zásada systematičnosti,
- zásada redukce,
- zásada rekonstrukce,
- zásada uvědomělosti a aktivity,
- zásada názornosti,
- zásada operativnosti,
- zásada zajímavosti,
- zásada přiměřenosti (Špatenková, Smékalová (2015, str. 148-152).

Dále autorky apelují na osobnost edukátora, respektive lektora ve vzdělávání seniorů, konkrétně na jeho didaktické kompetence. „Neopomenutelnou podmínkou efektivního seniorského vzdělávání je zážitek úspěchu pro účastníky vzdělávání, který vede nejen k pocitu celkového uspokojení ale i k radosti ze života“ (Špatenková, Smékalová, 2015, str. 77).

Oblast edukace seniorů je velmi široká a nemá žádný jednotný a vzájemně provázaný systém a může tudíž mít charakter neprofesního všeobecného seniorského vzdělávání. V takovém případě se nejčastěji jedná o výuku počítačové gramotnosti, cizích jazyků, trénování paměti apod. A však může mít podobu i inovace odborných

znalostí a dovedností, cílem takového vzdělávání je rozvoj nebo udržení kvalifikace s cílem dosáhnout (re)aktivizace seniorů (Klevetová, Dlabalová, 2008).

Čornaničová (1998) popisuje několik druhů edukace seniorů a jeho poslání:

- **Edukace zaměřená na zdravý životní styl** (preseniorská edukace, program přípravy na stáří)
  - Nosnou ideou je vyrovnávání se s měnícími se životními situacemi, změnami jako součástí života ve stáří, přijetí vstupu do důchodu jako výzvy, která může otevírat nové šance. Stárnutí a stáří se v programech zaměřených na zdravý životní styl prezentuje jako přirozená součást života člověka, lidské ontogeneze. Stárnutí je přirozený, zákonitý a všeobecný jev, kterému podléhají všechny živé bytosti, tedy i člověk. Programy zdravého životního stylu by měly být zaměřeny na sociální, psychická a biologická rizika adaptačního selhání a připravit stárnoucí jedince na biologické a psychosociální změny, které ho čekají, včetně konkrétní přípravy na stáří.
- **Seniorská edukace**
  - Prosadilo se širší chápání poslání edukace seniorů a diferencované pojetí seniorů jako cílové věkové skupiny edukace dospělých se specifickými edukačními potřebami a odlišným posláním.
- **„Dobrá praxe" v zaměstnávání starších pracovníků (od 50 let)**
  - Aktivní péče o starší pracovníky, udržení jejich profesní kvalifikace, ale i pracovní výkonnosti, aktivit směřujících k podpoře zdraví a age management na pracovišti jsou novými tématy vzdělávacích aktivit.
- **Kvalita života v pokročilém stáří**
  - Edukačně-aktivizační, edukačně-rehabilitační a edukačně-ošetřovatelské programy a intervence zaměřené na udržení soběstačnosti, na neformální pomoc a podporu při řešení osobních, zdravotních, životních a rodinných problémů křehkých a zranitelných seniorů.
- **Edukace ve prospěch sénia** (proseniorská edukace)
  - Má široký transgenerační záběr zacílený na problematiku sénia, jeho společenskou podporu a mezigenerační porozumění, rodinnou a sociální oporu a péči, jedná se o změnu od „postarejme se o seniory" ve smyslu jejich

odsunu do rezidenčních zařízení k „žijme se seniory", protože jsou nedílnou součástí naší společnosti, naší komunity, naší rodiny.

Edukační aktivity zvyšují kvalitu života seniorů, přispívají k jejich pocitu důstojnosti a životního uspokojení. Tím umožňují splynutí seniorů se společnosti a podporují jejich fyzické i duševní zdraví. Vzdělávání tak může usnadnit zvládání vývojových úkolů této životní etapy, napomoci adaptaci na změny. Zlepšuje orientaci v měnících se životních situacích. Edukace seniorů je předpokladem kvalitnější orientace v rychle se měnícím světě. Nové informace tak poskytují seniorům možnost volby, jak uspořádat vlastní život, jak být psychicky vyrovnanější a spokojenější (Čornaničová, 1998).

3.2 Základní instituce vzdělávání seniorů

Mezi základní instituce vzdělávání seniorů patří:

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

Univerzity třetího věku jsou nejznámější a nejvýznamnější edukační instituce založené při vysokých školách. Garantují, že vzdělávací programy budou v souladu s akreditovanými obory a programy jednotlivých fakult. Přednášky a jiné organizační formy garantují vysokoškolsky vzdělaní lektoři, často z řad akademických pracovníků dané fakulty.

Ostatní instituce bývají založeny v rámci neziskových organizací, knihoven, či informačních centrech. I ony plní hlavní poslání edukace seniorů – poskytovat této věkové skupině nové informace, umožňovat jim získat nové znalosti, dovednosti a nezanedbatelným úkolem je i socializační funkce.

Průkopníkem seniorského vzdělávání na univerzitní úrovni byl prof. Pierre Vellas v roce 1973 na Univerzitě sociálních věd v Toulouse. Profesor Vellas poukazoval na obrovský potenciál třetího věku. Tvrdil, že třetí věk je dobou nezmenšených fyzických a duševních sil. Tento druh vzdělávání považoval za jednu z kvalitních

možností, jak tuto dobu využít. Tato myšlenka se rychle rozšířila nejen na další francouzské univerzity ale též v Belgii, Švýcarsku, Polsku, Italii a Španělsku. Následovaly další univerzity v Kanadě, Švédsku, Německu, USA, Británii, Jižní Americe, Africe a Asii.

Zásadní podíl na vzniku univerzit třetího věku v České republice měl Československý červený kříž a Česká gerontologická a geriatrická společnost při České lékařské společnosti Jana Evangelisty Purkyně na začátku 70. tet. Obsah studia často koresponduje se zaměřením mateřské vysoké školy. V nabídce lze najít téměř všechny vědní obory přírodovědné, humanitní, technické. Obsahu kurzů U3V jsou přizpůsobeny formy a metody vyučování seniorů. Podmínky pro přijetí na U3V jsou různé, vysoké školy si je stanovují individuálně. Za U3V se ve velké většině případů platí registrační poplatek, kurzovné, zápisné nebo vložné v řádu několika set korun za semestr. Vzhledem k tomu, že tyto částky nepokryjí provoz U3V jsou tyto aktivity financovány od roku 2002 až 2011 z rozvojových zdrojů Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. V současné době na provoz U3V přispívají samy univerzity ze svého rozpočtu. Není výjimkou, ani financování z fondů Evropské unie (Adamec, Kryštof, 2011).

4 Aktivizační metody

4.1 Význam aktivizačních metod

Aktivizační metody zlepšují proces výuky z metodického hlediska, činí vyučování efektivnější. Aktivizačních metoda mění statické monologické metody v pružnější formu, která vtáhne studenty nenásilným způsobem do problematiky. Může zvýšit zájem o probíranou problematiku. Dalším bonusem je změna vztahu mezi učitelem a studenty. Učitel se použitím aktivizační metody nevzdává své dominantní role ve třídě, pouze dává prostor studentům k jejich seberealizaci a rozvoji (Kotrba, Lacina, 2007).

Maňák (1998) ve své knize Rozvoj aktivity poukazuje na to, že je třeba, posuzovat aktivitu ve výchovně-vzdělávacím procesu jako zvýšenou, intenzivní činnost žáka, které vychází z jeho vlastních dispozic, předpokladů a zájmů. Jako vědomé úsilí s cílem osvojit si vědomosti, návyky a způsoby chování.

Historie ukazuje, že, sám Jan Amos Komenský prosazoval aktivní učení. Možno říci, že aktivizační metody z jeho přístupu nepřímo vycházejí. Kladou důraz na osobní prožitek. Člověk si tak zapamatuje mnohem více, pokud využije v procesu expozice více smyslových orgánů. Pokud něco zažije a vyzkouší si to sám „na vlastní kůži“. Prožitek je tak mnohem silnější a zanechá hlubší paměťové stopy (Kotrba, Lacina, 2007).

Cílem aktivizačních metod není, nahradit klasický výklad v podobě frontálního vyučování, jsou především jeho doplněním. Aktivizační metody nelze použít ve všech fázích vyučování. Například ve fázi shrnutí učiva, ucelení jeho systematizace, které by měl provést sám učitel pomocí klasické monologické metody. Nemůže tak dojít k tak nepřesnostem a možným zmateným a nejasným výstupům vyučování. Avšak samo použití aktivizačních metod je neomezené. Je nekonečně mnoho různých variant a vždy záleží na konkrétním přístupu a kreativitě učitele (Kotrba, Lacina, 2007).

4.2 Aktivizace seniorů

Kalvach (2004) tvrdí, že aktivita je pro člověka prostor, ve kterém se projevuje jeho osobnost. Zdravý člověk je schopen si plánovat aktivity samostatně, zvažuje priority, rozlišovat odpočinek, zábavu a práci, střídat činnosti sebe obslužné, individuální a činnosti prováděné pro druhého nebo s druhými. Avšak člověk s oslabeným zdravím, je při svých aktivitách limitován více. Život seniora je ovlivněn jeho stavem ale i událostmi sociálními jako je ovdovění, penzionování, ztráta kontaktu s dětmi. Část seniorů si do vysokého věku zachovává soběstačnost, aktivitu. Jiní propadají do izolace. Mnozí senioři reagují na životní situaci rezignací nebo apatií.

Je důležité vytvářet takové psychologické, sociální a duchovní prostředí, které podporují seniory v aktivitách dávajících seniorskému věku smysl a umožňujících prožívat spokojenost se sebou samým. Takové aktivity mohou být realizovány v prostředí domova nebo v institucích. Podporují osobní růstu, dodávají pocit smysluplné existence a sebeúcty (Kalvach, 2004).

4.3 Nejvýznamnější aktivizační metody pro seniory

4.3.1 Arteterapie

Arteterapie je velice přínosná při cvičení krátkodobé paměti, pro posílení vědomí vlastní hodnoty, dokáže pomoci při rehabilitaci jemné motoriky. Arteterapie pomáhá seniorům v přizpůsobení se nové životní situaci, poklesu fyzických sil, ztrátě zdraví, specifikům důchodového věku a s ním spojeným změnám v sociální a ekonomické oblasti (Langarten, 1983).

Výstižně vymezuje pojem (Petzold, in Šicková-Fabrici, 2008) Arteterapie je teoreticky usměrněné působení na člověka v jeho fyzických, psychických danostech, v jeho uvědomělých i neuvědomělých konáních, sociálních ekologických vazbách, cílené ovlivňování postojů a chování pomocí umění a z umění odvozenými technikami, za účelem léčby nebo zmírnění nemoci a integrování nebo obohacení osobnosti.

Hlavní zásadou arteterapie se seniory je pracovat s jeho momentálním aktuálním problémem, technikami, které odpovídají věku klienta, a posilují jeho smysl pro

důstojnost. Arteterapie se seniory usiluje o aktivizaci ubývající vitality, flexibility, stimuluje jejich kreativitu (Šicková-Fabrici, 2008).

Hanuse (1978) považuje grafické, malířské a sochařské činnosti, za skvělou formu psychoterapie. Zdůrazňuje však důležitost speciálně školené osoby. Ta má za úkol řídit a usměrňovat terapeutický proces a proces sociální integrace. Možno realizovat jak individuálně, tak skupinově.

Arteterapie je soubor uměleckých technik a postupů. Cílem této metody je změna sebehodnocení člověka, posílení sebevědomí, integrace osobnosti. V konečném důsledku přináší pocit smysluplného naplnění života (Šicková-Fabrici, 2008).

4.3.2 Tvořivost

Ti, kdo tvoří, jsou orientováni do budoucnosti. V tvorbě jsou důležité vytýčené cíle. Tvořiví lidé hovoří o budoucích aktivitách nadšeně a se zaujetím. Mohlo by se zdát, že se tvořiví jedinci se snaží vyhnout plnohodnotnému životu. Avšak tvořivé aktivity jim umožňují plnohodnotný život prožívat.

Suchá s Jarolímovou (2017) tvrdí, že tvůrčí činnost zapojuje pravou mozkovou hemisféru, poukazují na fakt, že využívání pravé mozkové hemisféry se také považuje za účinnou prevenci k oddálení nástupu různých degenerativních onemocnění mozku (Alzheimerova choroba a další). Tvůrčí činností mohou být, výtvarné činnosti, ruční práce, tvůrčí psaní. Důležité je co největší zapojení vlastní fantazie. Tvořivý přístup k životu, je pro jedince velice přínosný. Lze tak překonat pocit beznaděje, samoty a opuštěnosti (Königová, 2006).

Tvořivost je schopnost přistupovat ke každodenním jevům běžného života s radostí a zájmem, umožňuje pozitivně prožít každodenní činnosti a samotný průběh aktivity považovat za odměňující. Když člověk žije tvořivým životem, nezná nudu a každý okamžik je pro něj obohacujícím objevem (Csikszentmihalyi, 1996).

Pokorný (2004) zdůrazňuje, že díky tvořivé činnosti vznikají nové, originální výtvory. Jejich vzniku předchází shromažďování poznatků a získávání zkušeností. V průběhu tvořivé činnosti je zapotřebí oprostit se od zažitých, všeobecně uznávaných postupů. Aby mohla být tvořivá činnost úspěšná je nutné reorganizovat dosavadní zkušenosti a uspořádat je do nových kombinací, soustav a systémů.

Tondl (2004) chápe tvořivost jako konfrontaci s alternativami. Člověk ve snaze dosáhnout zvoleného cíle musí vybrat z nabízených alternativ, doplnit stávající alternativy o prvky známé z jiných oblastí nebo vytvořit zcela nové, efektivnější alternativy. Tato poslední alternativa, tedy geneze nových alternativ a inovačních iniciativ se podílejí kognitivní procesy jedince, jeho dosavadní systém znalostí, syntéza kvalifikace a odpovědnosti a také schopnost neztratit orientaci v možných alternativách.

Podle Tondla (2004) můžeme rozlišit tvořivost **technologickou** (vytvářející technický svět) a dále **kulturní** a **uměleckou** (produkující umělecká díla).

Fáze tvůrčího procesu

Pokorný (2006) vidí tvůrčí proces v několika fázích:

- **Přípravná fáze**
  - Jedinec se seznamuje s problémem, formuluje si cíl svého snažení.
- **Inkubace** (zrání tvůrčí myšlenky)
  - Je to doba, během které problém „dozrává“. Ani soustředěné úsilí nepomůže k urychlení procesu inkubace. Originální řešení vyžaduje zapojení vůlí neřízených a nekontrolovatelných podvědomých procesů.
- **Iluminace** (nalezení řešení)
  - Řešení problému se náhle zjeví, jako záblesk nebo osvícení, často v nečekané situaci. Tato fáze bývá označována za „aha“ moment. Originální myšlenky je však pouhým zárodkem konečného řešení.
- **Zhodnocení** (evaluace)
  - Získanou ideu je zapotřebí posoudit a zhodnotit, zdali je pro řešený problém přínosná a v praxi využitelní a má-li smysl jí dále rozpracovávat.
- **Propracování** (elaborace)
  - Tato fáze zabírá nejvíce času a zahrnuje nejtěžší práci. Originální myšlenka je formována do své konečné podoby.

PRAKTICKÁ ČÁST

5 Vlastní šetření

5.1 Charakteristika místa šetření

Vzdělávání seniorů na České zemědělské univerzitě (ČZU) je realizováno od roku 1990. Od roku 1993 je ČZU členem Asociace univerzit třetího věku (AU3V). Práva a povinnosti účastníků U3V vymezují Organizační pravidla U3V a za chod U3V ČZU zodpovídá prorektor pro pedagogickou činnost. Programy jsou koncipovány jako dvouleté, každý semestr obsahuje až 12 přednášek. Od roku 2011 je pověřen koordinací činnosti Fakulty agrobiologie, potravinových a přírodních zdrojů (FAPPZ), Fakulty tropického zemědělství (FTZ), Fakulty lesnické a dřevařské (FLD) a správou Koordinačního centra na ČZU Institut vzdělávání a poradenství (IVP). Koordinační centrum se nachází v prostorách koleje F v areálu ČZU v Suchdole. Součástí tohoto pracoviště je počítačová učebna, která je i v době mimo výuku k dispozici posluchačům U3V. Odbornou náplň programů a organizaci výuky zajišťují pověření pracovníci jednotlivých fakult a institutu. Lektory jsou především odborníci z řad akademických pracovníků ČZU, ale spolupráce je rozvíjena i s lektory externími, kteří přináší zajímavé poznatky z praxe (Adamec, Kryštof, 2011).

Programy IVP jsou zaměřeny na vzdělávání seniorů v širokém kontextu. Kromě znalostí z různých oblastí psychologie a pedagogiky je cílem IVP vést seniory k efektivnímu učení, zdravému životnímu stylu, zvládání životních situací, sebepoznání a vnitřní harmonii. Do přednáškového cyklu jsou zařazována rovněž témata, ve kterých jsou prezentovány globální problémy současnosti a ekonomické aktuality. Senioři jsou připravováni na prokazování komunikačních dovedností v praxi a orientaci ve svých právech. V současné době je realizován program „Vzdělávání – cesta k aktivnímu seniorskému věku“ (webové stránky U3V IVP, 2020).

5.2 Realizace vlastního šetření

Během mé dvacetileté zkušenosti s výtvarnými workshopy, cílenými především na seniorský věk jsem vypozorovala, že hlavním problémem této věkové kategorie je:

- nízké sebevědomí a z toho plynoucí nechuť zapojit se do výtvarné aktivity,
- malá představivost,
- obava dát volný průběh svým představám,
- tvořit svobodně bez ohledu na názor okolí.

5.2.1 Realizace workshopu v r. 2018

V roce 2018 byl pořádán výtvarný workshop v rámci U3V při České zemědělské univerzitě. Výtvarnou technikou bylo zvoleno malování na hedvábí. Během této aktivity jsem prováděla pozorování respondentů.

V počáteční instruktáži byla seniorům představena historie této staré čínské techniky sahající do období před naším letopočtem. Účastníci byli seznámeni s postupem. Bylo zdůrazněno, že není důležitý výsledek tvoření ale jeho prožitek. V tomto období nebyla použita žádná z aktivizační metod před vlastní výtvarnou aktivitou.

Mnohým účastníkům kurzu, kteří nenavštěvují žádné výtvarné kurzy ani nemají žádné výtvarné ambice, trvalo tedy delší dobu, než se odhodlali techniku vyzkoušet. Objevila se obava ze sebevyjádření, obava z kritických názorů okolí, nedůvěra v sebe sama. I během tvoření se obavy neodbouraly úplně, nedošlo k úplnému ponoření do tvoření, a tím k úplné relaxaci. Ti, kteří docházejí na výtvarné kroužky, anebo doma sami tvoří, přistoupili k technice s lehkostí a daleko více si výtvarnou činnost užili, dalo by se říci, že při aktivitě více relaxovali. Někteří se na základě svých obav, aktivity nezúčastnili.

Objevovali se argumenty typu: „Mě v první třídě paní učitelka řekla ať nemaluju, že jsem nešikovná. Od té doby jsem se nevěnovala žádné výtvarné činnosti“. „Já jsem naposledy malovala na základní škole“. „Doma mi říkali, že nemám talent, ať se věnuju něčemu užitečnějšímu“.

Bylo zřejmé, že Ti, kteří se rozhodli nevyzkoušet techniku, ale přihlíželi výtvarné činnosti, se postupně osmělovali. Někteří se dokonce pro tvoření rozhodli. Vytýčený čas pro aktivitu jim však nedovolil prožít tvoření v plné míře.

Zajímavým momentem bylo, sledovat reakce na podporu ze strany již malujících na základě které, se přihlížející rozhodli zúčastnit. Tedy podpora vrstevníků byla velice účinná. Podpora lektorky dodala odvahu dalším účastníkům. Během malování se navzájem chválili ale i kritizovali. Bylo možné slyšet i nízké sebehodnocení a přílišnou kritiku svého „díla“. Zajímavé bylo pozorovat podobnost s některými znaky v chování dětí školního věku. Z obavy vyjádřit svou vlastní kreativitu docházelo k „opisovaní“.

5.2.2 Realizace workshopu v r. 2019

Pro další workshop konaný v následujícím roce 2019 byla použita aktivizační metoda v podobě PowerPointové prezentace s názvem „Historie talismanů a jejich význam v dějinách lidstva“ (viz Příloha 1). Prezentace byla cílená na odbourání prvotních obav z výtvarné činnosti, tvorby dřevěných talismanů. Prezentace obsahovala jak fakta o historii talismanů, tak poukazovala na materiály, ze kterých byly talismany v průběhu vývoje lidstva tvořeny, na barvy, které byly použity a na celkovou kreativitu našich předků. Měla účastníkům workshopu představit variabilitu kreativity, podpořit jejich fantazii a uvolnit jejich prvotní obavy z nové techniky. V rámci přípravy prezentace byly respektovány důležité parametry, např. optimální množství textu, adekvátní informace, použití většího fontu, který měl zajistit pohodlné čtení, a byla použita celá škála barev, aby podpořila kreativitu. Pozornost byla věnována časovému rozsahu celé prezentace, byly připraveny poznámky k jednotlivým snímkům. Prezentace obsahovala krátké čtyřminutové video představující výrobu japonského talismanu – panenky Kokeši. Aby byla aktivizační metoda účinná byla prezentace propojena tematicky s pracovním listem (viz Příloha 2). Účastníci byli vyzváni, aby sledovali tyto parametry.

1. z jakých materiálů byly talismany vyráběny,
2. barvy talismanů,
3. tvary talismanů.

Cílem prezentace bylo, ukázat, že talisman může být jakéhokoliv tvaru, barvy a materiálu, podpořit kreativitu a fantazii. Pracovní list měl prověřit pozornost účastníků a procvičit jejich paměť. Obsahoval otázky a křížovku. Účastníci kurzu byli předem upozorněni, že řešení úkolů v pracovním listu najdou pozorným sledováním prezentace.

Během prezentace všichni zúčastnění pečlivě sledovali výklad, někteří si dělali poznámky, které využili pro práci s pracovním listem a mnohdy přispěli nápovědou i těm, kteří si poznámky nedělali, anebo si informace nezapamatovali. Vzdělávacím cílem prezentace bylo zdůraznit rozličnost tvarů a barev, upozornit na nekonečnou variabilitu a kreativitu při tvorbě, volnost v kombinaci barev. Na konci prezentace měli účastníci několik dotazů, které byly lektorkou zodpovězeny. K vyplnění pracovních listů přistupovali všichni zodpovědně a se zaujetím. Výsledky svého snažení mezi sebou konzultovali. Prezentace trvala 13 minut. Vyplňování pracovního listu 10 minut.

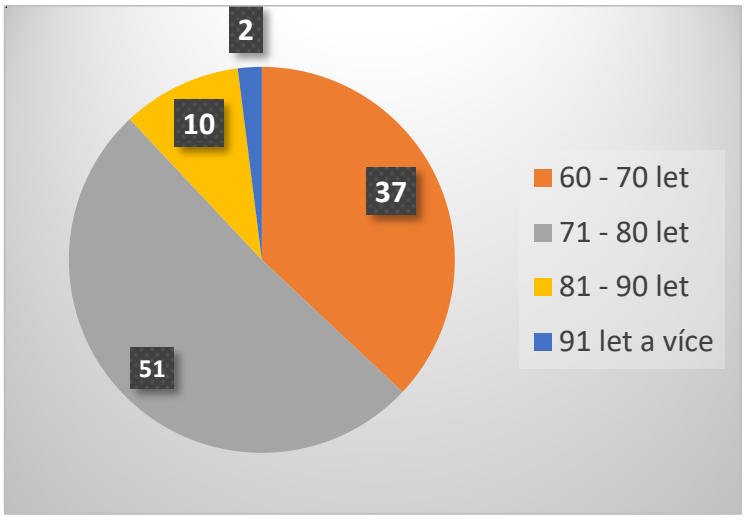
Po této přípravě na vlastní výtvarnou činnost se všichni (až na jednoho účastníka) bez obav a zábran pustili do výroby talismanů. Překvapením bylo tvůrčí nasazení nejstarší účastnice, které je 93 let. Muž, který měl prvotní zábrany a odmítal malovat se slovy: „Já to nedokážu, nemám nadání na malování“, maloval na konec nejdéle a vytvořil velmi zdařilé dílo. V celém improvizovaném „ateliéru“ vládla skvělá, tvůrčí atmosféra. Několik fotografií z workshopu je se souhlasem vyfocených uvedeno v Příloze 4.

5.3 Dotazníkové šetření

Pro ověření hypotézy, že zařazením aktivizační metody před vlastním tvořením se zvýší účinnost této aktivity, byl vytvořen dotazník (viz Příloha 3), který byl všem 41 účastníkům rozdán. Vyplnili a odevzdali jej všichni, návratnost tedy byla 100%.

5.3.1 Zhodnocení výsledků formou grafů

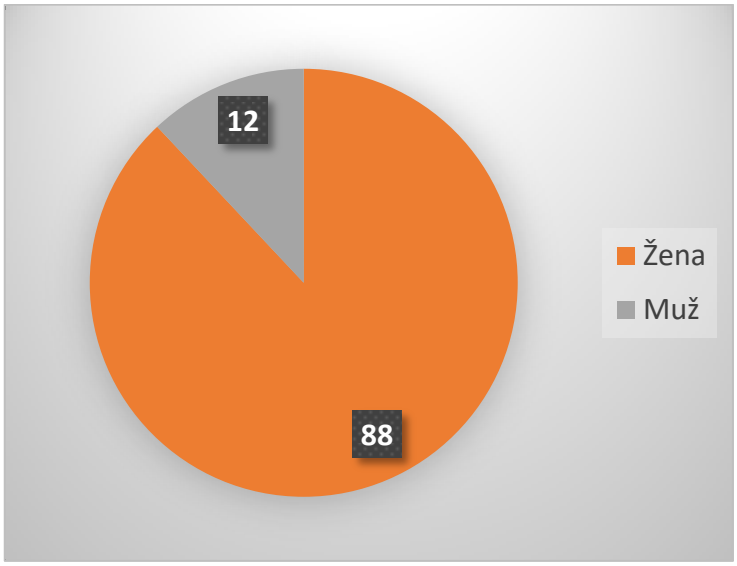
Graf 1: Věk respondentů (%)



Zdroj: vlastní šetření

- Největší zastoupení měli senioři ve věku 71-80 let (51 %), následovala věková kategorie 60-70 let (37%).

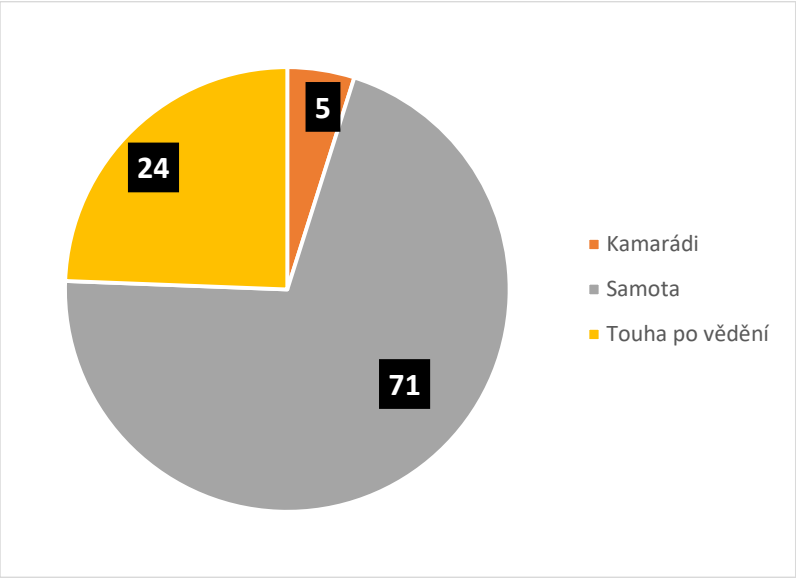
Graf 2: Pohlaví respondentů (%)



Zdroj: vlastní šetření

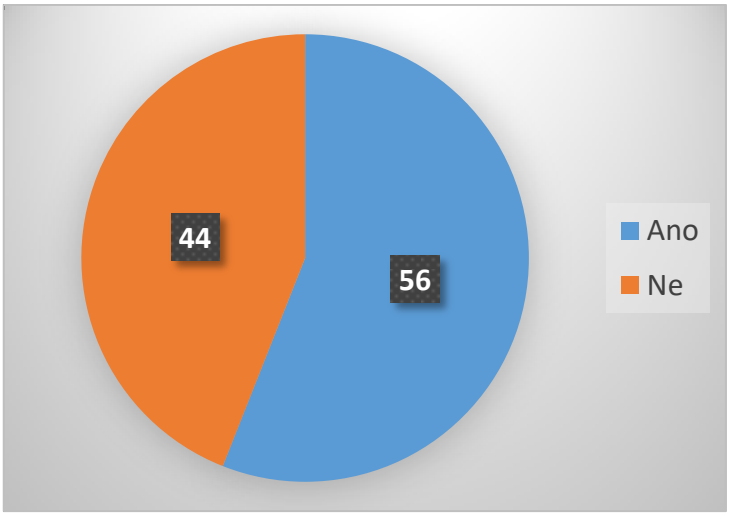
- Workshopu se účastnily převážně ženy (88 %). Dle zjištění to koresponduje se strukturou účastníků programu U3V.

Graf 3: Otázka 1 – Co Vás přivedlo ke studiu na U3V? (%)



- Nejčastěji (u 71 % respondentů) se objevila odpověď „Samota“. Společně s odpovědí „Kamarádi“ je to výrazná převaha touhy po sociálním kontaktu, která, jak zmiňují odborníci, je v seniorském věku významná.
- 24 % respondentů naopak potvrdilo další z důvodů, a to, že i v pokročilém věku lidé touží po nových informacích.

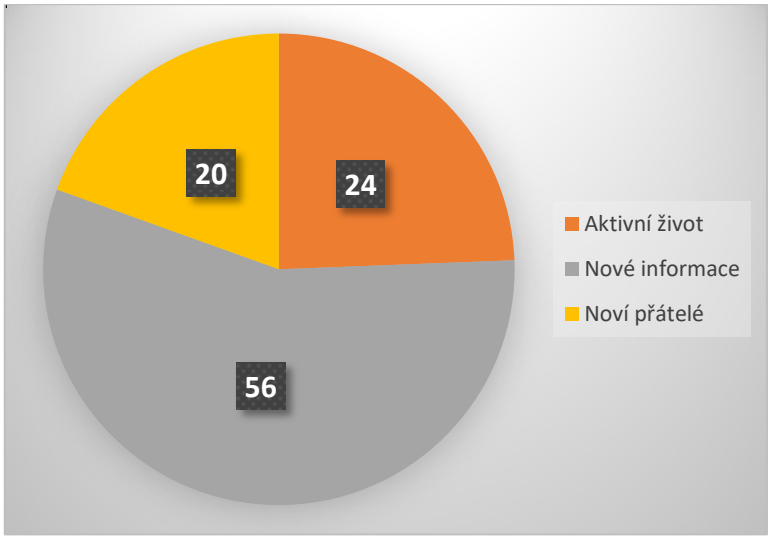
Graf 4: Otázka 2 – Účastnil/a jste se již v minulosti výuky U3V? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- Nadpoloviční většina respondentů se v minulosti účastnila výuky U3V.

Graf 5: Otázka 3 – Co pro Vás účast v programu U3V „Vzdělávání – cesta k aktivnímu seniorskému věku“ znamená?



Zdroj: vlastní šetření

- Z grafu je patrné, že se potvrdily výsledky vzešlé z otázky 1 – co přivedlo účastníky ke studiu. Ve většině případů senioři zdůrazňovali potřebu vést aktivní život (24 %) a mít sociální kontakt s novými lidmi (20 %).
- Velmi významné zastoupení měla i odpověď „Nové informace“ (56 %).

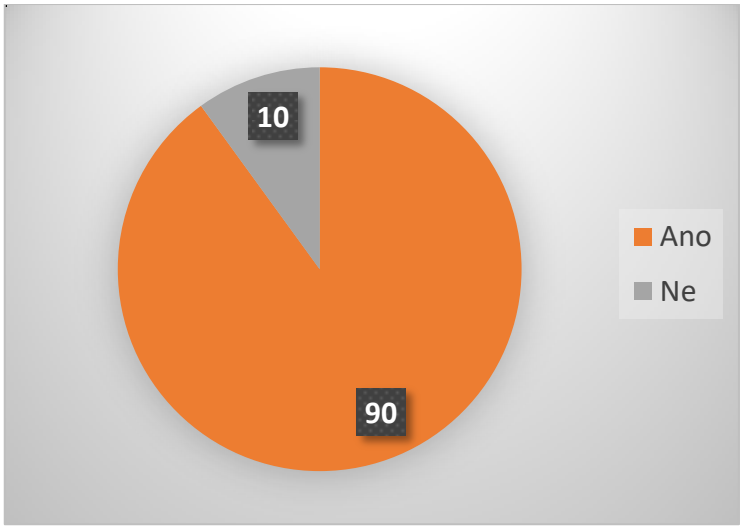
Nejzajímavější komentáře

- „Je to to nejlepší, co mě v mém důchodovém věku mohlo napadnout. Vstřícné, lidské přístupy přednášejících i účastníků“.
- „Je báječné, že je to takový „MIX“ z různých oblastí, jsem tady poprvé a je to výborné“.
- „Kontakt s lidmi, zajímavé přednášky i velmi dobří lektoři“.
- „Získání přátel a informací o seniorském životě“.
- „Jsem schopna dojet do Prahy (z Tábora), seznámit se s novými lidmi a objevit nová témata k zamyšlení“.
- „Radost“.
- „Rozptýlení ze všednosti“.
- „Čtvrteční lázně, čas jen pro sebe, pohoda“.
- Skvělá organizace, noví přátelé, spousta zajímavých informací“.
- „Obohacení“.

- „Být aktivní“.

- Pozitivní zprávou pro garanty programu je zjištění, že senioři kladně hodnotí jejich přístup a schopnost zorganizovat zajímavé a obohacující přednášky.

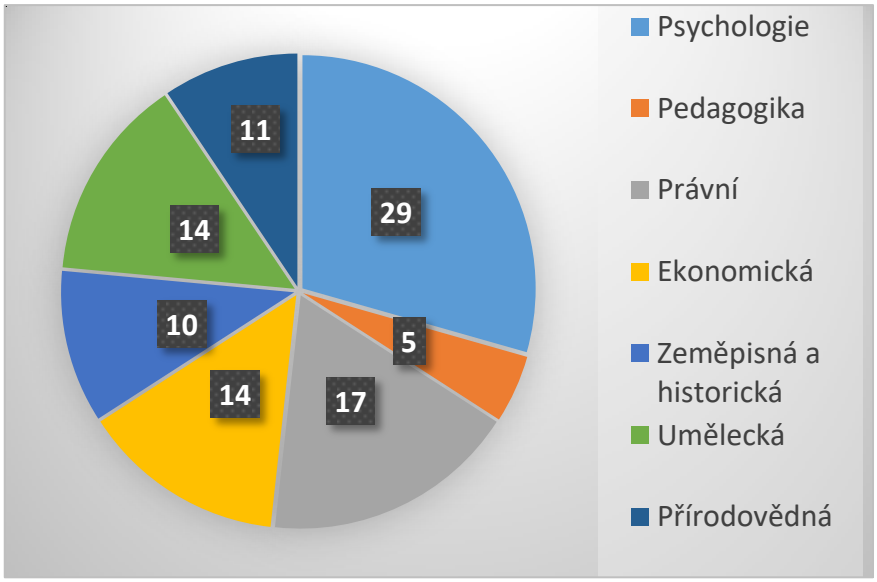
Graf 6: Otázka 4 – Získal/a jste mezi ostatními účastníky dobré přátele? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- 90 % účastníků získalo v rámci U3V nové přátele, z toho opět vyplývá, že je dobře naplněna socializační funkce.

Graf 7: Otázka 5 – Uveďte, ze které oblasti vzdělávání vám přednášky vyhovují nejvíce (%)



Zdroj: vlastní šetření

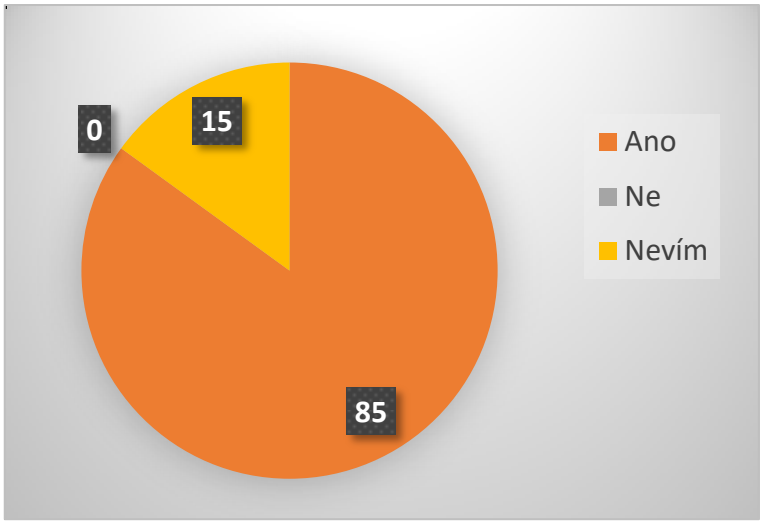
- Z grafu vyplývá, že nejžádanější oblastí je psychologie (29 %), poměrně shodnou oblibu zaznamenala právní, ekonomická a umělecká oblast, následovaná přírodovědnou a zeměpisnou, nejmenší zájem je o oblast pedagogickou.

Vyhodnocení Otázky 6 – Krátce popište, co Vás nejvíce zaujalo na dnešní prezentaci

- Bylo to něco úplně nového – nejprve teorie, pak vlastní práce (14 %).
- Informace o historii talismanů (12 %).
- Poznání kultur a jejich talismanů (12 %).
- Výtvarné pojetí talismanů (9 %).
- Video, jak vzniká panenka Kokeši (9 %).
- Informace o Japonsku (8 %)
- Zajímavé pracovní listy (7 %).
- Příjemná lidská atmosféra (6 %).
- Pěkná prezentace (6 %).
- Vstřícná lektorka (5 %).
- Tvůrčí atmosféra (3 %).
- Ostatní (9 %).

- I když byly odpovědi různorodé (to bylo důvodem, proč nebyly graficky prezentované), lze kromě konstatování, že se pro seniory jedná o zajímavé a neznámé téma vypozorovat i fakt, že spojení různých postupů a zařazení aktivizačních metod senioři hodnotili pozitivně.
- Dalším zjištěním je i seniory zmiňovaná spokojenost s atmosférou na workshopu.

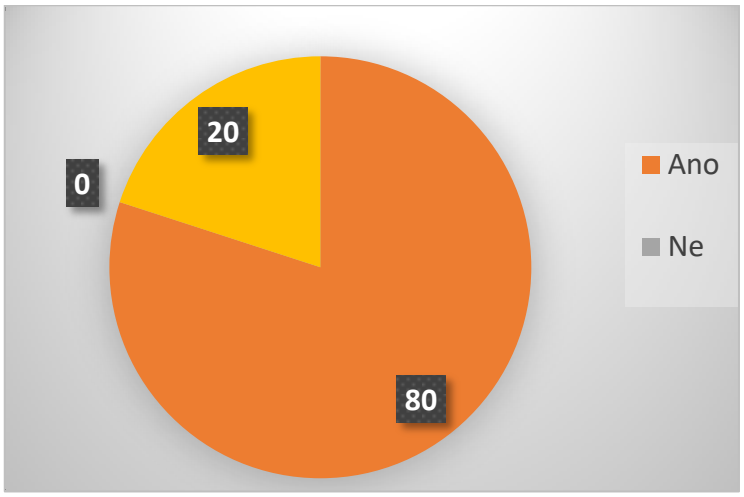
Graf 8: Otázka 7 – Bylo pro vás přínosné následné propojení prezentace s výtvarnou činností? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- Odpovědi potvrzují přechozí konstatování – převážná většina respondentů zhodnotila propojení prezentace s výtvarnou činností jako přínosné.

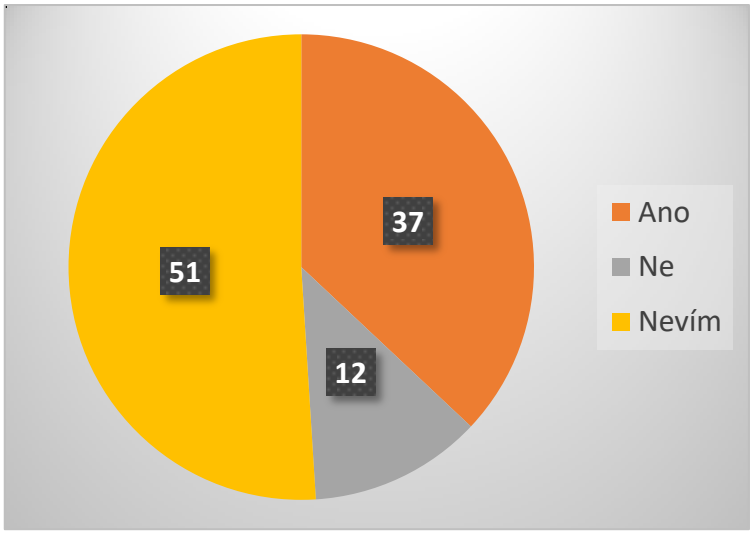
Graf 9: Otázka 8 – Domníváte se, že na Vaši aktivitu mělo pozitivní vliv to, že jste si připomněla informace vyplněním pracovního listu? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- I v odpovědi na tuto otázku se respondenti shodovali a potvrdili, že jejich výtvarnou aktivitu pozitivně ovlivnilo to, že si informace získané v prezentaci připomněli vyplněním pracovního listu.

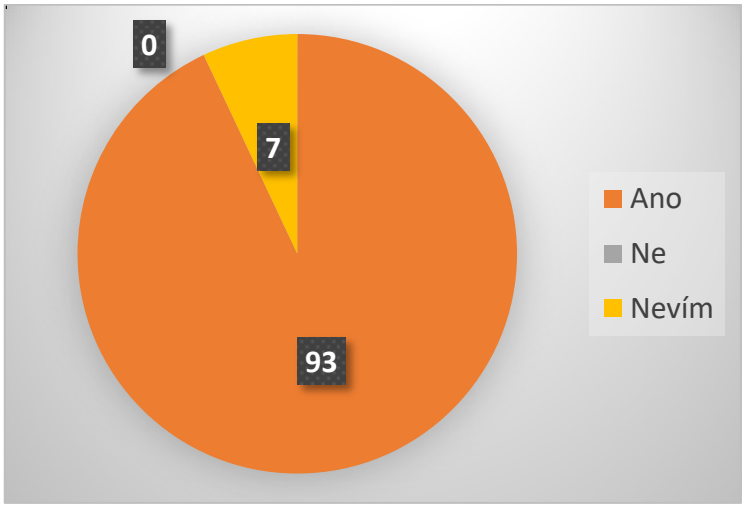
Graf 10: Otázka 9 – Domníváte se, že jste se během výtvarné aktivity dozvěděli něco nového o sobě? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- V odpovědích na tuto otázku odpověděla většina z dotazovaných (51 %), že neví, 37 % se vyslovilo, že ano a pouze 12 % odpovědělo, že ne.

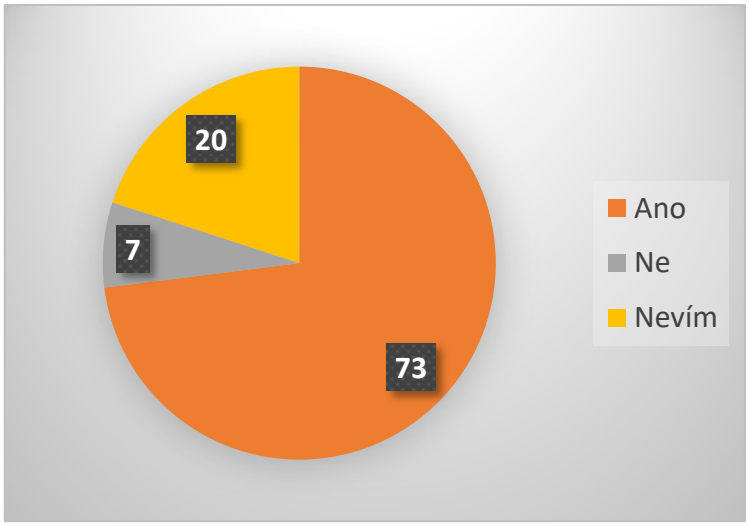
Graf 11: Otázka 10 - Byli jste spokojeni s prací lektorky? Dokázala vás zaujmout? Vysvětlovala vše srozumitelně? Působila dojmem odborníka? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- Téměř všichni účastníci (93 %) byli spokojeni s prací lektorky, pouze 7 % se vyjádřilo výrokem „Nevím“.

Graf 12: Otázka 11 – Přáli byste si zařazovat do výuky více podobných výtvarných a jiných kreativních aktivit? (%)



Zdroj: vlastní šetření

- Převážná většina účastníků (73 %) by si přála zařazovat více kreativních aktivit do výuky.
- 20 % účastníků odpovědělo „Nevím“, pouze 7 % by si zařazování více kreativních aktivit nepřálo.

5.3.2 Celkové vyhodnocení

Senioři, kteří navštěvují výuku U3V IVP program „Vzdělávání – cesta k aktivnímu seniorskému věku“, jsou převážně ve věku 71-80 let, jedná se hlavně o ženy a mají již se vzděláváním v rámci U3V zkušenosti. V odpovědích na otázku, co je přivedlo ke studiu na U3V, je tou nejčastější to, že se obávali samoty.

S velkým odstupem se objevila potřeba získávat nové informace a poslední nejčastěji se vyskytující odpovědí byla touha poznat nové kamarády. První a třetí odpověď však potvrzují, že pro tuto věkovou kategorii je největší motivací pro studium sociální kontakt. Toto konstatování potvrzují i odpovědi na otázku 3, v rámci, které senioři uváděli, že setkávání se stejnou věkovou skupinou jim vyhovuje a přináší nejen poznání, ale i nové přátele. Svědčí to o tom, že se organizátorům U3V daří v rámci programu motivovat seniory k učení tím, že smysluplně naplní svůj volný čas a udržují sociální kontakt.

Z pohledu BP jsou důležitější názory respondentů na zařazení aktivizační metody. Většina považuje toto za přínosné. Kladně hodnotili jak propojení prezentace s výtvarnou činností, tak možnost si informace z nové látky připomenout vyplněním pracovního listu. Toto hodnocení potvrdili i volnými odpověďmi na otázku č. 6. Tím se podařilo potvrdit hypotézu, že zařazením aktivizační metody před vlastní výtvarnou činnost se zvýší účinnost této činnosti.

Pozitivním zjištěním je i vysoká spokojenost s prací lektorky, která workshop připravovala a s nápadem zapojit aktivizační metodu přišla.

Určitou míru bezradnosti je možno spatřit pouze v odpovědi na otázku, zda se senioři domnívají, že se během výtvarné aktivity dozvěděli něco nového o sobě, neboť 51 % odpovědělo, že neví. Tato otázka měla zřejmě podrobněji vysvětlit, co se myslí konstatováním „dozvědět se něco o sobě“.

Účastníci U3V by přivítali zařazování většího množství aktivit do výuky, rovněž uvedli oblasti, o které mají při svém vzdělávání největší zájem. Převážná většina konstatovala, že by si přála realizovat více kreativních aktivit ve výuce.

5.4 Vlastní doporučení

Na základě pozorování seniorů při vlastní aktivitě a vyhodnocení dotazníkového šetření lze konstatovat, že zařazování aktivizačních metod do výuky přináší požadovaný efekt zvýšení účinnosti, ale také úspěšnosti a oblíbenosti dané aktivity. Mým doporučením je prezentování výsledků tohoto šetření i ostatním lektorům, kteří mohou zařazením vhodné aktivizační metody či metod zvýšit efektivnost své přednášky.

Co se týče doporučení týkajících se obliby vzdělávacích oblastí, výsledky byly předány garantovi programu U3V. Zde je nutné konstatovat, že všechny U3V musí v nabídce svých témat respektovat oblasti, které mají akreditovány v rámci svého zaměření, takže ne vždy lze požadavkům seniorům vyhovět. Každopádně výsledky poslouží při plánování přednášek pro příští akademický rok.

ZÁVĚR

Bakalářská práce na téma „Návrh aktivizační metody“ se zabývala vlivem aktivizační metody na zvýšení efektivity, snížení nejistoty, a tím větší motivaci seniorů k vlastní výtvarné činnosti, a to v rámci workshopu, který byl realizován na Univerzitě 3. věku IVP ČZU v prosinci 2019.

Pro realizaci praktické části bylo důležité shromáždit pojmy, které s tematikou souvisí a charakterizovat je. V teoretické části byly tedy představeny pojmy jako stáří, stárnutí, ageismus, vzdělávání seniorů, aktivizační metody, arteterapie, tvořivost. Z teoretické části vyplývá, že vlivem stárnutí a tím spojenými problémy, klesá sebevědomí, motivace, mnohdy i radost ze života. Vlivem těchto faktorů se senioři uzavírají do izolace, volí samotu jako východisko z nejistoty, která seniorský věk v mnoha případech doprovází. Velmi významným faktorem pro spokojeně prožité období třetího věku, je studium a další aktivity s tím spojené, pravidelná návštěva kolektivu, společné aktivity. Blahodárný vliv na psychiku má také tvoření, které lze v rámci vzdělávacího programu zapojit do výuky. Jako oživující, motivační prvek. O pozitivním vlivu tvorby na psychiku všech věkových skupin bylo napsáno mnoho odborné literatury, sám Jan Amos Komenský podněcoval k zapojování tvoření do učebních osnov.

V praktické části bylo použito několik metod. Šlo nejprve o metodu pozorování a komparace změn v přístupu seniorů k výtvarné aktivitě v roce 2018, kdy nebyla použita žádná aktivizační aktivita a v roce 2019, kdy vlastní činnosti předcházela prezentace a vyplnění pracovního listu. Tato aktivizační metoda měla podpořit a motivovat seniory k vlastní tvorbě. Použitá aktivizační metoda byla ve formě krátké přednášky s podporou PowerPointové prezentace a pracovního listu k tématu zvolené výtvarné techniky. Toto propojení mělo přispět ke snížení obav seniorů z vlastní výtvarné činnosti, vytvořit přátelské, uvolněné prostředí pro tuto činnost, a tím mělo dojít i žádoucí relaxaci.

Na základě využití metody pozorování jsem došla k závěru, že pokud je přistupováno k edukaci seniorů kreativně, a to s využitím aktivizačních metod, senioři se bez obav pouští do výtvarné činnosti a oprošťují se alespoň na chvíli od svých obav, strachů, nejistot. Díky tomu vládla mezi seniory příjemná a poklidná atmosféra.

Další výzkumnou metodou, která tuto změnu zjišťovala, bylo dotazníkové šetření u skupiny respondentů, kteří se aktivity v obou letech zúčastnili. Na základě komparace výsledků výzkumných metod byla potvrzena hypotéza, že využití aktivizačních metod významně přispělo ke zvládnutí vlastní tvůrčí činnosti seniorů a zvýšilo jejich motivaci.

V rámci psychohygieny, které je v seniorském věku zapotřebí více než, v jakémkoli jiném období života a jejíž součástí je i kreativita a tvořivost doporučuji ve větší míře zařazovat v rámci U3B rozličné aktivity, které k rozvoji těchto dovedností mohou přispět. Aktivizační metody pomoci i k propojení různých oblastí, se kterými se senioři ve svém životě seznámili. Vše závisí na fantazii lektora. Tato doporučení byla vyslovena a předána garantům U3V.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

MONOTEMATICKÉ PUBLIKACE

ADAMEC, Petr a KRYŠTOF, David. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. 1. vydání. Brno: Porta Design, s. r. o., 2011. 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.

BUTLER, Robert N. *Why survive?: being old in America*. New York: Harper & Row, 1975. ISBN 0-06-010591-7.

CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. *Creativity:flow and the psychology of discovery and invention.* 1 st. ed. New York: HarperCollinsPublishers 1996, 456 s. ISBN 0-06-017133-2.

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku.* 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 156 s. ISBN 978-80-2231-206-6.

ERIKSON, Erik H. *The Life Cycle Completed, Review*. Norton, New York/London, 1982, 108 p. ISBN 0-393-01622-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří.* Praha: Panorama, 1989. 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

HAZAN, Haim. *Construction and Deconstruction of Old Age.* Cambridge: Cambridge University Press. 1994. 144 s. ISBN 978-0-5214-4748-5.

KALVACH, Zdeněl a kol. *Geriatrie a gerontologie.* Praha: Grada, 2004. 864 s. ISBN 978-80-247-7038-3.

KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory.* Praha: Grada 2008. 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9

KOTRBA Tomáš a LACINA Lubor. *Praktické využití aktivizačních metod ve výuce.* Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. 188 s. ISBN 978-80-87029-12-1.

KÖNIGOVÁ, Marie. *Jak myslet kreativně*. Praha: Grada, 2006. 125 s. ISBN 80-247-1626-7.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají.* Praha: Grada Publishing a. s. 2011. 144 s. SBN 978-80-247-3604-4.

LANDGARTEN, Helen, Barbara. *Art psychotherapy for depressed elders.* New Yourk: Haworth Press. 1983.

MAŇÁK, Josef. *Rozvoj aktivity, samostatnosti a tvořivosti žáků*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta, 1997. 90 s. ISBN 80-210-1880-1.

MATĚJČEK, Zdeněk a DYTRYCH, Zdeněk. *Radosti a strasti prarodičů, aneb, když máme vnoučata.* 1. vyd. Praha: Grada, 1997. 141 s. ISBN 80-7169-455-X

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika.* 2. vydání, OL Print Šlapanice. 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

NEUGARTEN, Bernice L. Adult Personality: A Developmental View. *Human Development* [online]. 1966, roč. 9, č. 1–2, s. 61–73 [cit. 2015-07-16]. DOI: 10.1159/000270370. ISSN 1423-0054.

POKORNÝ, Jiří. *Myslet kreativně*. Brno: Akademické nakladatelství CERM, 2004. 124 s. ISBN 80-7204-324-2.

POLÁČKOVÁ ŠOLCOVÁ, Iva. *Emoce, regulace a vývoj v průběhu života.* Praha: Grada. 2018. 240 s. ISBN 978-80-247-5128-3.

SUCHÁ Jitka a JAROLÍMOVÁ Eva. *Trénink paměti pro seniory. Prevence Alzheimerovy choroby a dalších závažných onemocnění.* 1. vyd. Brno: Nakladatelství Edika, 2017. 152 s. ISBN 978-80-266-0570-6.

SÝKOROVÁ, Dana. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie.* 1. vydání Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠICKOVÁ-FABRICI, Jaroslava. *Základy arteterapie*. 2. vydání. Praha: Portál, 2008. 176 s. ISBN 978-80-7367-408-3.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a SMÉKALOVÁ, Lucie. *Edukace seniorů. Geragogika a gerontodidaktika.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing, a. s., 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-9916-2.

ŠVANCARA, Josef. *Emoce, city a motivace*. Praha: SPN-pedagogické nakladatelství, 1973.

TONDL, Ladislav. Alternativy a kreativní činnost jako hledání. *In Organon F10*. No. 4. pp. 380-396. Bratislava: Filozofický ústav, 2003.

VIDOVIĆOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace-nové souvislosti*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

QUADAGNO, Jill. The field of social gerontology. In: E. *Barrosse (Ed.), Aging & the life course: An introduction to social gerontolog.y* pp. 2–23. New York: McGraw-Hill, 2008.

ELEKTRONICKÉ ZDROJE

IVP U3V. *Vzdělávání – cesta k aktivnímu seniorskému věku*. [online]. [cit. 2020-01-29]. Dostupné z: https://www.ivp.czu.cz/cs/r-6930-studium/r-6944-u3v#i-17cb0fd774819a31e16d20b88ca85326

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Věk respondentů (%)..... 28
Graf 2: Pohlaví respondentů (%)..... 28
Graf 3: Otázka 1 – Co Vás přivedlo ke studiu na U3V? (%) 29
Graf 4: Otázka 2 – Účastnil/a jste se již v minulosti výuky U3V? (%)..... 29
Graf 5: Otázka 3 – Co pro Vás účast v programu U3V „Vzdělávání – cesta k aktivnímu seniorskému věku“ znamená?..... 30
Graf 6: Otázka 4 – Získal/a jste mezi ostatními účastníky dobré přátele? (%) . 31
Graf 7: Otázka 5 – Uveďte, ze které oblasti vzdělávání vám přednášky vyhovují nejvíce (%) 31
Graf 8: Otázka 7 – Bylo pro vás přínosné následné propojení prezentace s výtvarnou činností? (%)..... 33
Graf 9: Otázka 8 – Domníváte se, že na Vaši aktivitu mělo pozitivní vliv to, že jste si připomněla informace vyplněním pracovního listu? (%)..... 33
Graf 10: Otázka 9 – Domníváte se, že jste se během výtvarné aktivity dozvěděli něco nového o sobě? (%)..... 34
Graf 11: Otázka 10 - Byli jste spokojeni s prací lektorky? Dokázala vás zaujmout? Vysvětlovala vše srozumitelně? Působila dojmem odborníka? (%) 34
Graf 12: Otázka 11 – Přáli byste si zařazovat do výuky více podobných výtvarných a jiných kreativních aktivit? (%)..... 35

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Prezentace

Příloha 2: Pracovní list

Příloha 3: Vzor dotazníku

Příloha 4: Fotodokumentace z workshopu