

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ ŠTÚDIUM

2011 – 2013

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Břetislav Vozník

Edukácia seniorov

Praha 2013

Vedúci diplomovej práce: doc. PhDr. Helena Kuberová, PhD.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2011 - 2013

DIPLOMA THESIS

Břetislav Vozník

Education of seniors

Prague 2013

The Diploma Thesis Work Supervisor:

doc. PhDr. Helena Kuberová, PhD.

Prehlásenie

Prehlasujem, že predložená diplomová práca je mojím pôvodným autorským dielom, ktoré som vypracoval samostatne. Literatúru a ďalšie zdroje, z ktorých som pri spracovávaní čerpal, v práci riadne citujem a sú uvedené v zozname použitej literatúry.

Súhlasím s prezenčným sprístupnením svojej práce v univerzitnej knižnici.

V Prahe dňa 19.03.2013

Břetislav Vozník

Pod'akovanie

Ďakujem doc. PhDr. Helene Kuberovej, PhD., vedúcej práce, za odbornú pomoc a cenné rady pri písaní mojej diplomovej práce.

Anotácia

Diplomová práca sa zaoberá edukáciou seniorov. V prvej kapitole sa zameriavame na vývoj, ciele, obsahové zameranie a perspektívy edukácie seniorov. Snažíme sa čitateľov uviesť do problematiky problémov starnutia z psychologického, sociálneho a zdravotného hľadiska. Ďalšou časťou poukazujeme na psychologické, sociálne a biologické zmeny, ktoré postihujú seniorský vek. Našu poslednú teoretickú časť sme zamerali na program aktívneho starnutia. Poskytujeme v nej informácie o univerzite tretieho veku, akadémii tretieho veku, klube dôchodcov, seniorskom centre a iných aktivitách pre seniorov. V praktickej časti poukazujeme na to, ako vplýva štúdium na univerzite tretieho veku na osamelosť, kvalitu života, komunikačnú a sociálnu oblasť života seniora. Prezentujeme rozdiely medzi seniormi, ktorí sú aktívnejší a navštevujú vzdelávaciu organizáciu, a seniormi, ktorí sú v oblasti navštevovania vzdelávacích organizácií pasívnejší. Rozdiely medzi aktívnejšími a pasívnejšími seniormi sa nám ukazujú aj v oblasti využívania voľného času. Edukáciu seniorov predstavujeme v diplomovej práci ako zmysluplnú aktivitu, ktorá zvyšuje sebavedomie u seniora a ich optimistickjšie vnímanie svojho okolia.

Kľúčové pojmy

Aktívne starnutie, dotazníky, edukácia seniorov, edukačné programy, zmeny u seniorov

Annotation

The thesis deals with the education of seniors. In the first chapter, we focus on development, goals, content and the perspective of seniors' education. We are trying to introduce the aging problems to the readers from psychological, social and health perspective. Next chapter refers to the psychological, social and biological changes which affect the senior age. In our last theoretical part, we focus on active aging program. Providing the best information about the University of the Third Age, Third Age Academy, pensioners club, senior center and other activities for seniors. In the practical part, we point out how the studies at the university of third age affect seniors' loneliness, quality of life itself, communication and social spheres of life. We present the differences between seniors who are active and attend educational organization, and seniors who are in the attendance of educational organizations rather passive. We can see the differences between active and passive seniors in the use of leisure time. We present the seniors' education as a meaningful activity that increases confidence and more optimistic perception of their surroundings.

Key words

Active aging, education of seniors, educational programs, changes in senior age, questionnaires

OBSAH

ÚVOD	8
TEORETICKÁ ČASŤ	
1 Edukačné programy seniorov	9
1.1 Vývoj edukácie seniorov.....	10
1.2 Perspektívy edukácie seniorov.....	11
1.3 Obsahové zameranie edukácie seniorov.....	13
1.4 Ciele edukácie seniorov.....	15
1.5 Stresové situácie v edukácii seniorov.....	17
2 Starnutie a jeho psychologické, sociálne, zdravotné a iné problémy	20
2.1 Gerontológia.....	21
2.2 Demografický vývoj seniorov.....	23
2.3 Príprava a odchod do dôchodku.....	25
2.4 Geriatrická zdravotná starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike.....	26
2.5 Umiestnenie seniorov do zariadení sociálnych služieb.....	27
2.6 Ageizmus a násilie na senioroch.....	28
3 Zmeny v seniorskom veku, ich analýza a možnosti riešenia.....	30
3.1 Psychologické zmeny starnutia.....	31
3.2 Sociálne zmeny starnutia.....	33
3.3 Telesné zmeny starnutia.....	34
4 Program aktívneho starnutia.....	36
4.1 Vychovávanie a vzdelávanie seniorov.....	37
4.2 Typy edukácie seniorov.....	38
4.2.1 Univerzity tretieho veku.....	38
4.2.2 Akadémie tretieho veku.....	42
4.2.3 Kluby dôchodcov	42
4.2.4 Seniorské centrá	43
4.2.5 Iné možnosti edukácie seniorov	43
4.3 Edukácia seniorov v zariadeniach sociálnych služieb.....	45

PRAKTICKÁ ČASŤ

5 Starostlivosť seniorov o ich telesný, duševný stav a špecifické problémy v oblasti Liptova a Oravy.....	47
5.1 Prieskumná vzorka.....	48
5.2 Výsledky prieskumu.....	49
5.3 Zhrnutie a odporúčenia pre prax.....	65
ZÁVER	72
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY A PRAMEŇOV	73
ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK.....	77
ZOZNAM PRÍLOH	78

ÚVOD

Staroba je etapa života, ktorou si každý ľudský jedinec musí prejsť. Staroba je ako schránka, do ktorej si ukladáme všetko počas nášho života. Starobu treba chápať nie ako koniec niečoho, čo končí, ale ako etapu života na predĺženie si ľudského veku, v ktorej je potrebné sa ďalej rozvíjať. Už dávno sa vzdelávanie človeka nezameriava len na obdobie detstva a mladosti, ale chápe sa ako celoživotný proces. Je potrebné vytvoriť podmienky, aby seniori cítili potrebu vzdelávať sa aj v postproduktívnom veku. Potreba vzdelávať seniorov bola určitú dobu obmedzovaná. Gerontológia vytvárala negatívny obraz staroby a poukazovala skôr na choroby súvisiace s etapou seniorského veku. V 60. rokoch 20. storočia prehodnotila gerontológia svoje úvahy a vytvorila sa nová vzdelávacia skupina zameraná na postproduktívny vek. Úvahy o tom, že senior sa môže edukovať aj v tejto etape svojho života, považujeme za relevantné, a preto sme našu diplomovú prácu zamerali na tému „Edukácia seniorov“.

Témy, ktoré spracovávame v našej diplomovej práci, sa zameriavajú na oblasť edukácie seniora. Na začiatku sa snažíme predstaviť vývoj, perspektívy, ciele a obsahové zameranie edukácie seniorov. Rozoberáme starnutie a jeho psychologické, sociálne a zdravotné problémy. Poukážeme na zmeny, ktoré seniorský vek najčastejšie postihujú, a na najznámejšie typy inštitúcií a programov pre seniorov.

Zvlášť potrebné je uvažovať nad tým, ako vplýva štúdium na osamelosť seniorov a aký vplyv majú vzdelávacie organizácie na sociálne a komunikačné schopnosti seniora. A ako sa kvalita života seniora zvýši vplyvom štúdia na UTV. Na tieto ciele sme stanovili naše hypotézy, ktoré rozoberáme v našej diplomovej práci.

Spracované témy, ktoré vychádzajú z odbornej literatúry, ukazujú metodický a obsahový náčrt edukácie seniorov. Praktická časť poukazuje na rozdiely psychologických stránok seniorov, ktorí navštevujú vzdelávaciu organizáciu, a seniorov, ktorí vzdelávaciu organizáciu nenavštevujú.

Prínos našej práce vidíme v tom, že môže slúžiť ako materiál pre sociálnych andragógov pri sociálno-výchovnej starostlivosti o seniora. Fyziologická potreba seniora je nevyhnutná, ale pri edukácii seniorov netreba zabúdať ani na psychosociálnu a duchovnú potrebu seniora.

1 EDUKAČNÉ PROGRAMY SENIOROV

Jan Amos Komenský medzi prvými sformuloval myšlienku školy celoživotného vzdelávania a výchovy človeka. Medzi jeho základné myšlienky patrila myšlienka viesť človeka v každom jeho vekovom období, bez rozdielu pohlavia a sociálneho postavenia. Vytvoril aj najrozsiahljší výchovný plán v dejinách pedagogiky, ktorý obsahoval osem stupňov výchovy od začiatku až po koniec ľudského života.¹

Gerontológia, veda o starnutí a starobe, sa negatívne podpísala na vzdelávaní seniorov. Starším ľuďom pripisovala rôzne obmedzenia, choroby a z tohto vyplývajúcu pasivitu. V šesťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia prišlo k zmene a prehodnoteniu úlohy seniorov. V oblasti vzdelávania sa tu vytvorila nová skupina zameraná na postproduktívny vek.²

Edukácia seniorov sa objavila v sedemdesiatych rokoch dvadsiateho storočia ako nový výchovno – vzdelávací fenomén. Nabieha po období aktívneho obdobia života v dôchodkovom veku. V roku 1973 sa na Univerzite v Toulouse vo Francúzsku zorganizovala prvá univerzita tretieho veku. Spúšťacím impulzom bola návšteva zakladateľa univerzity tretieho veku v domove pre dôchodcov. Myšlienka sa veľmi rýchlo rozšírila do mnohých štátov Európy. V čase svojho vzniku edukácia seniorov predstavovala aj nový prístup seniora k svojmu životu. Seniori sa mali stať cieľavedomejšími, aktívnejšími a informovanejšími. V druhej polovici deväťdesiatych rokov sa vytvárajú aktivity a projekty v oblasti edukácie seniorov. Vytvárajú sa prvé vedecké spisy týkajúce sa edukácie seniorov.³

Na Slovensku máme niekoľko univerzít tretieho veku. Prvú založila Univerzita Komenského v Bratislave v roku 1990. Edukácia prispieva k rozvoju seniora, k jeho pozitívne vytvorenému sebaobrazu a k rozšíreniu okruhu jeho záujmov. Na edukáciu seniorov sa môžeme pozrieť aj z druhého pohľadu. Má svoj makrorozmer, spoločnosť

¹ WOLF, J. A. *Jan Amos Komenský - osobnosť dneška*. 1. vyd. Praha: Unitaria, 1992, s.22.

² MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, s.132.

³ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 2.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007,s. 9,11,12.

získava ľudí plnohodnotných až do vysokého veku, ktorí sú menej závislí na sociálnych službách.⁴

1.1 Vývoj edukácie seniorov

Medzi najvýznamnejšie aktivity v živote človeka patrí edukácia. Neustále sa meniaci trhovú systém vyvoláva vždy nové požiadavky na edukačnú oblasť. Edukácia u seniorov naplňuje ich osobné záujmy.

Na konci 50. a začiatkom 60. rokov 20. storočia v niekoľkých európskych krajinách prebiehali aktivity, ktoré sa zameriavali na problematiku starších ľudí. V roku 1962 to viedlo k vzniku najvýznamnejšej európskej organizácie zameranej na informačno – expertíznu podporu sledovaných otázok, na propagáciu a zastupovanie práv seniorov v medzinárodných organizáciách, známej pod skratkou EURAG (Európska asociácia pre starostlivosť o starších). V druhej polovici 20. storočia vznikla Medzinárodná asociácia univerzít tretieho veku AIUTA, ktorá je zameraná na problematiku vzdelávania v treťom veku.⁵

Organizácia spojených národov (OSN) sa zaoberá aj problematikou seniorov. Rok 1982 bol OSN vyhlásený za *Rok starého človeka medzi nami*. V tomto roku sa konali odborné a spoločenské podujatia, ktoré boli venované seniorom. Pri takejto príležitosti Valné zhromaždenie OSN prijalo *Medzinárodný akčný plán o starnutí*, ktorý bol zameraný na sociálne a ekonomické istoty. Najvýznamnejším podujatím bolo v roku 1982 *Svetové zhromaždenie o starnutí*, ktoré sa konalo vo Viedni. Na zhromaždení sa na základe demografických údajov konštatovalo, že populácia starne. Na Malte sa v tomto roku založil Medzinárodný gerontologický ústav OSN, ktorý sa zaoberá najmä edukačnou činnosťou. OSN v otázkach staroby vydáva periodikum *Bulletin on Aging*.

Rada Európy sa zaoberá problematikou seniorov od svojho založenia. V sedemdesiatych rokoch boli edukačné aktivity Rady Európy zamerané na prípravu človeka na starobu. Výbor pre kultúrnu spoluprácu Rady Európy sa od roku 1988 zameriaval na sociálne zmeny a ich vplyv na seniora. Koordinoval tému *Vzdelávanie*

⁴ BALOGOVÁ, B. a kol. *Svet seniora – senior vo svete*. 1vyd. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove, 2008, s.17.

⁵ ČORNANIČOVÁ, R *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami* Bratislava: Národné ostetové centrum v Bratislave, 1994,s.30.

dospelých a sociálne zmeny, v ktorej jedna časť bola zameraná na *Starnutie a vzdelávanie dospelých*. V materiáloch tejto problematiky sa spomína, že seniori sú po dlhodobu nezamestnaných druhou najohrozenejšou skupinou, ktorá zle reaguje na sociálne zmeny. Z tohto dôvodu je potrebné seniorov vzdelávať v oblasti rozvoja ľudských schopností. Európsky rok starších ľudí a solidarity medzi generáciami (1993) vyzýval, aby sa skvalitnil život starších ľudí, je to známe pod označením Rezolúcia 1008.

Významnú úlohu vo vývoji edukácie seniorov zohráva aj Európska únia. Rok 1993 vyhlásila za *Európsky rok starších ľudí a solidarity medzi generáciami* a rok 2012 za *Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami*. Základnou ideou roku 1993 bolo dostať do povedomia zmeny spôsobené starnutím populácie. Počas tohto Európskeho roku sa pozornosť médií, zdravotnej, sociálnej verejnosti sústreďovala na záujmy a túžby seniorov. Európsky rok 2012 bol zameraný na zvýšenie povedomia o tom, čo prinášajú seniori spoločnosti. Jeho cieľom bolo, aby zainteresované subjekty prijali opatrenia na aktívne starnutie a posilnila sa solidarita medzi generáciami.⁶

Najdlhšie, od roku 1955, sa problémom starnutia zaoberá Svetová zdravotnícka organizácia (WHO). Na zasadaní Regionálnej komisie WHO bol prijatý program *Zdravé starnutie*, ktorý je zameraný na čo najdlhšie udržanie funkčného potenciálu seniorov, a tiež rieši aj zdravotnú a sociálnu starostlivosť v starobe.

Na kongrese gerontológov v Kyjeve v roku 1972 sa prvýkrát hovorilo o edukačných aspektoch starnutia a staroby. Na gerontologických kongresoch sa častejšie hovorí o edukácii seniorov, ktorí nie sú ešte odkázaní na sociálnu opateru. Cieľom je čo najdlhšie zachovať sebestačnosť seniora. V oblasti informovanosti hrá dôležitú úlohu časopis *Geriatrics*, ktorý obsahuje príspevky o edukácii seniorov.⁷

1.2 Perspektívy edukácie seniorov

Vzdelávacie aktivity či už z obsahového hľadiska alebo hľadiska používaných foriem sú širšie ako pred desiatimi rokmi. Jednoznačne sa potvrdzuje, že vzdelávanie

⁶EUROPA. *Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami*. [online]. [2012-09-21]. Dostupné z: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=sk>.

⁷ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 2. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007, s. 24,25.

seniorov naberá na význame. Do budúcnosti by bolo potrebné pokúsiť sa o formulovanie systému seniorského vzdelávania, stanoviť kritériá pre jednotlivé formy – prednášky, tematické celky, atď. Veľmi dôležité je aj maximálne uplatňovanie audiovizuálnej techniky. Pre úspech vo vzdelávaní senior je dôležitá komunikácia a práca so samotnými seniormi.⁸

Stále väčší počet ľudí v rôznych obdobiach svojho života sa vzdeláva. Celoživotné vzdelávanie stimuluje rast každého jedinca a spoločnosť zároveň. Dvadsiate prvé storočie si vyžaduje od každého z nás vysporiadať sa so zmenami, dokázať ekonomicky riešiť problémy a vedieť aplikovať vedu a techniku v každodennom živote. Každý má vo vlastných rukách možnosti, ako si život neskracovať, ale predlžovať. Sú vo výžive, psychohygiene a v aktívnom využití voľného času. Citová stálosť, aktívny vzťah k životu robia seniorov odolnejších v podmienkach dnešného života. Kladné naladenie predstavuje u seniora dôležitú oporu. Aby sme si život predĺžili, Nadežda Hrapková uvádza niekoľko podmienok potrebných na dosiahnutie dlhého života, napr.:

- na starobu treba myslieť od včasnej mladosti
- starobu treba brať ako pokračujúci činný život
- sociálnu atmosféru okolo seba a v sebe treba mať vyrovnanú.

Spomínaná autorka rozdeľuje seniorov na pozitívnych a negatívnych. Pozitívni seniori sú takí, ktorí aj vo svojom zaslúžilom odpočinku vykonávajú aktivity, ktoré majú buď nenamáhavý charakter, alebo vysokostupňovú aktivitu. Druhá skupina, negatívni seniori, sa pasívne oddávajú posunu času bez akéhokoľvek životného programu a cieľa. Niekedy je ich veľmi ťažko podchytiť a získať ich pre aktívne trávenie voľného času.⁹

Memorandum o celoživotnom vzdelávaní v šiestich základných posolstvách špecifikuje potrebu európskej spoločnosti 21. storočia:

- *Nové kľúčové kvalifikácie pre všetkých.* Cieľom tejto myšlienky je zaručiť neustály prístup k učeniu pre získavanie a obnovovanie schopností potrebných pre trvalú účasť v spoločnosti. Je dôležité, aby senior nebol spoločensky

⁸ ADLEROVÁ, E., *Vzdelávanie seniorov na Slovensku*, Bratislava: Slovenská technická univerzita Bratislava, 2005, s.16.

⁹ HRAPKOVÁ, N., *Prínos vzdelávania starších pre psychofyzické zdravie človeka*, Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, s.8.

izolovaný, ale zúčastňoval sa sociálneho, kultúrneho a ekonomického života štátu.

- *Investovať viac prostriedkov do rozvoja ľudských zdrojov.* Je tu dobré vyzdvihnúť, že ľudským zdrojom sa nechápe len človek v produktívnom veku, ale aj senior v dôchodkovom veku, ktorý má životné skúsenosti a tieto zostávajú nevyužité kvôli sociálnej segregácii.
- *Inovácia (reforma) vo výchove a vzdelávaní.* Cieľom je vyvinúť účinné metódy vyučovania a učenia v celej šírke života.
- *Oceňovanie ľudí za to, že sa ďalej vzdelávajú.* U seniorov to vnímame ako sociálnu, osobnú podporu v ich edukačných záujmoch.
- *Prehodnotiť poradenstvo.* Aby sa každý dostal ku kvalitným informáciám a radám, týkajúcich sa vzdelávania, a to v priebehu celého svojho života. U seniorov je potrebné to zacieliť ako na profesijné, tak aj na záujmové a občianske vzdelávanie.
- *Priblížiť vzdelávanie k domovom účastníkov.* Najlepším riešením by bolo zriadenie detašovaných pracovísk univerzít tretieho veku, ale veľkú úlohu zohrávajú aj kluby dôchodcov.¹⁰

1.3 Obsahové zameranie edukácie seniorov

V edukačnom procese seniora zohráva dôležitú úlohu ako jeho metodická, tak aj kurikulárna stránka. Pod obsahovým zameraním vlastnej seniorskej edukácie môžeme chápať informácie, skúsenosti, systém poznatkov, ktoré si má senior osvojiť v priebehu edukačného procesu. Pri výbere obsahu edukácie vychádzame z troch hľadísk:

1. *Spoločenského hľadiska* – k seniorovi sa pristupuje ako k ľudskému zdroju.
2. *Vedeckého hľadiska* – do obsahu vzdelávania treba zaradiť aj najnovšie poznatky z modernej vedy.
3. *Psychologického hľadiska* - treba sa pozerieť pri vzdelávaní na seniora ako na konzumenta, ktorý prijíma obsah vzdelávania.¹¹

¹⁰ HATÁR, C. *Edukatívne a sociálne aspekty rezidenčnej starostlivosti o seniorov.* Nitra: PF UKF Nitra, 2008, s.11.

¹¹ PORUBSKÁ, G., ĎURDIAK, E. *Manažment vzdelávania dospelých,* Nitra: SLOVDIDAC, 2005, s. 134.

Deti poznatky, ktoré nadobudnú pri vzdelávaní, využijú vo svojom živote neskôr, no seniori nadobudnuté poznatky prijímajú a následne ich transformujú do reálneho života. V tomto spočíva jeden zo základných rozdielov pri vzdelávaní medzi dospelým a deťmi. Je veľmi dôležité, aby sa seniorom vytvorili optimálne podmienky na vzdelávanie a naplnenie svojich ambícií. C. Határ sa domnieva, že aby boli seniori mladšou generáciou akceptovaní, musia si rozširovať svoje poznatky, ku ktorým dospela veda v 21. storočí.¹²

So seniormi by mali pracovať andragogickí pracovníci a nie pedagogickí, pretože medzi edukáciou seniorov a edukáciou mládeže sú význačné rozdiely. Edukácia seniora plní viac sociálnu a socializačnú funkciu a u detí sa edukáciou formuje osobnosť. Senior je v edukačnom procese viacej zraniteľný ako deti v potrebách uznania. Dospelý človek chce byť podporovaný a usmerňovaný, či správne postupuje pri sebvýchove a sebvzdelávaní.¹³

Dnešná didaktika už nepreferuje klasické vyučovanie. Ak je učivo zaujímavé a podané, stávajú sa na vyučovaní aktívnymi aj poslucháči, nielen učiteľ. Didaktická problematika edukácie seniorov je málo rozpracovaná. Vo vzdelávaní starších študentov je potrebné rešpektovať ich osobnosť a fyziologické predpoklady.

Pre životné skúsenosti seniorov a záujem o diskusiu k téme, ale aj pre zhoršený sluch u seniorov musí učiteľ meniť metódy, ktoré používa pri práci s mladšími študentmi. Seniori majú určitú sústavu vedomostí a praktických skúseností, ktoré sa musia pri vzdelávaní rešpektovať. Uplatňujú pri vzdelávaní skôr logickú pamäť ako mechanickú. Netreba zabúdať, že seniori potrebujú viac času na učenie a podľa toho sa musí zvoliť tempo. Učitelia musia využívať aj prostriedky neverbálnej komunikácie a názorné ukážky.¹⁴

Dôležitú úlohu pri vzdelávaní zohráva motivácia. Najsilnejším motivačným činiteľom je záujem. *„Motivácia smeruje k udržiavaniu a obnovovaniu určitého optimálneho vnútorného stavu spokojnosti, ktorý vyjadruje interindividuálne odlišné*

¹² HATÁR, C. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: EFFETA, 2008, s. 83.

¹³ HATÁR, C. *Edukatívne a sociálne aspekty rezidenčnej starostlivosti o seniorov*. Nitra: PF UKF Nitra, 2008, s. 61.

¹⁴ ADLEROVÁ, E., *Vzdelávanie seniorov na Slovensku*, Bratislava: Slovenská technická univerzita Bratislava, 2005, s. 6.

vnútorné a vonkajšie podmienky tejto spokojnosti. Tie sú dané interindividuálnym odlišným potenciálom potrieb.“¹⁵ Motivácia je dôležitým determinantom výkonu starších ľudí. Rozšíriť si vedomosti v cudzom obore je na prvom mieste motivačnej pohnútky seniora ísť študovať.¹⁶

R. Čornaničová rozdeľuje obsahový a tematický rámec edukácie seniorov takto:

- *podľa zložiek výchovy* – pri výchove treba pôsobiť na jednotlivé oblasti, rozumovú, etickú, estetickú, telesnú, zdravotnú a iné.
- *podľa okruhov etapových úloh v senu* – sú to úlohy, ktoré vznikli zmenami v živote seniora.
- *podľa organizačných systémov zabezpečenia edukácie* – edukácia ako celoživotné učenie je zabezpečovaná v oblastiach výučby, sociálne výchovnej starostlivosti a iných foriem edukačných aktivít určené pre určité vekové skupiny.
- *podľa špecializačných aspektov profesionálnej pôsobnosti andragóga* – ide o zameranie sa na špecializovanú oblasť andragogiky, a to profesijnú, kultúrnu a sociálnu.
- *podľa generácie – cieľovej orientácie edukácie* – podľa tohto členenia rozlišujeme preseniorskú, proseniorskú a vlastnú seniorskú edukáciu.¹⁷

Metodický postup pri vzdelávaní seniorov by mal byť zameraný nielen na odovzdávanie informácií, ale aj na pomoc seniorom pri prekonávaní nedôvery vo vlastné schopnosti učiť sa.

1.4 Ciele edukácie seniorov

Pri výchovno - vzdelávacom procese si treba vytýčiť edukačné ciele. Andragogický slovník definuje ciele výchovy a vzdelávania dospelých ako „*determinujúci štruktúrny prvok v systéme výchovy a vzdelávania dospelých... myšlienkovú anticipáciu výsledku, ktorý sa má dosiahnuť v procese výchovy a sebvýchovy, vzdelávania a sebvzdelávania dospelého jednotlivca, osobnosti.*“¹⁸

¹⁵ NAKONEČNÝ, M., *Motivace lidského chování*, Praha: ACADEMIA, 1996, s.14.

¹⁶ CIRBES, M., *Didaktika dospelých*, Bratislava : Obzor, 1989, s.16.

¹⁷ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998,s. 80.

¹⁸HOTÁR, V., PAŠKA, P., PERHÁCS, J., *Výchova a vzdelávanie dospelých, Andragogika. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: SNP, s. 69.

Andragogická teleológia sa zaoberá edukačnými cieľmi dospelých. Aj v tomto odvetví sa hovorí o hierarchii edukačných cieľov. Dosiagnúť úplný výchovný ideál je prakticky nemožné. Z výchovného ideálu sa generujú konkrétne ciele pre jednotlivé zložky výchovy, ako napríklad: etická, jazyková, estetická, zdravotná, právna a pod. Na základe konkrétnych cieľov si andragóg formuluje čiastkové ciele práce so seniormi. Ciele výchovy a vzdelávania z hľadiska subjektu diferencujeme do dvoch skupín. Na ciele, ktoré si subjekt určuje sám – autonómne ciele, a ciele, ktoré mu stanovuje sociálna inštitúcia – heteronómne ciele. Výchovno - vzdelávacie ciele zameriavame buď do budúcnosti, alebo sú určené pre súčasnosť. Úlohou výchovy seniora je aj zušľachtienie jeho osobnosti. Buď sa výchova smeruje na to, aby si senior osvojil určité poznatky, alebo rozvíjal svoje schopnosti a vlastnosti, čiže zameriava sa na:

- *Poznávacie ciele*, ktoré sú zamerané na rozumový rozvoj. Môže sa tu uplatniť nižšia alebo vyššia kognitívna úroveň. Tieto ciele sa zameriavajú na získavanie vedomostí v oblasti zdravotníctva, zdravého starnutia, na technický pokrok a na oblasť spoločenskú a právnu.
- *Postojové ciele* sa orientujú na emocionálnu stránku osobnosti a na dosiahnutie pozitívnych zmien v postoji človeka. Na naplnenie takýchto cieľov sa zameriavajú študijné odbory filozofické, psychologické a odbor sociálnej práce.
- *Výcvikové ciele* sú zamerané na rozvoj praktických spôsobilostí, zručností a aj na dosiahnutie pozitívnych zmien v správaní a konaní človeka. Telovýchovné odbory ako joga, zdravé starnutie a ďalšie, ktoré sa spájajú s využívaním plavárni, telocviční, turistiky, sú možnosťami seniorov pre ich úspešné vzdelávanie a udržanie si telesnej kondície.¹⁹

Aby sa správne naformulovali výchovno - vzdelávacie ciele, musíme splniť nasledovné požiadavky:

- formulovať cieľ tak, aby sa dal reálne naplniť
- pri formulovaní cieľa musíme mať na zreteli vek seniorov
- voliť si také ciele, ktoré sú prospešné pre seniora a aj pre spoločnosť, v ktorej žije.²⁰

¹⁹ADLEROVÁ, E., *Vzdelávanie seniorov na Slovensku*, Bratislava: Slovenská technická univerzita Bratislava, 2005, s.10.

²⁰ PERHÁCS, J., PAŠKA, P. *Dospelý človek v procese výchovy*, Bratislava: STIMUL, s.100.

Cieľom edukácie seniorov je pomáhať nájsť čo najprimeranejší a najúplnejší výklad, ktorý im pomôže nájsť samého seba v určitom ciele, ktorý má byť splnený. B. Balogová sa domnieva, že seniorovi obdobie starnutia a staroby treba ukázať ako obdobie životných príležitostí pre naplnenie zmyslu života a napomáha pri tom edukácia. Chápe človeka ako človeka konečného. Konečnosť zmysel ľudskej existencii dáva, lebo keby človek nebol konečný, mohol by svoje konanie odsúvať do nekonečna.²¹

1.5 Stresové situácie v edukácii seniorov

Na ľudský organizmus počas života pôsobí rad faktorov, ktoré majú negatívny dopad na zdravie človeka. Problémy, ktoré vznikajú pri vzdelávaní, treba analyzovať a riešiť, aby nedochádzalo k negatívnym dopadom. Stresové a konfliktné situácie môžu mať negatívny vplyv i na zdravie poslucháčov a učiteľov. Sem patria napríklad vysoké nároky na vyučovanie, nedostatočné znalosti o prednášanej problematike, nedostatočná komunikácia medzi učiteľom a poslucháčom, ale aj medzi poslucháčmi navzájom, nesprávne didaktické a ľudské prístupy, zlé medziľudské vzťahy, problematickí jednotlivci, atď.²²

V priebehu života si každý jedinec vyvinul obranný mechanizmus, ktorý zabezpečí optimálnu reakciu organizmu na negatívny podnet a ktorý zabezpečí optimálny režim životných podmienok. Pri záťažoch obranné mechanizmy môžu zlyhať a organizmus sa stáva zraniteľným, čo môže poškodiť zdravotný stav človeka. Všetko, čo naruší stav pohody, môže vyvolať stresový stav. Pri strese sa mobilizuje obranný reflex, ktorý umožní optimálne prežiť záťažovú situáciu.

Záťažové situácie stresového charakteru môžu ovplyvniť úroveň výchovno – vzdelávacieho procesu a byť príčinou zlyhania výukových cieľov. Stres vyvolaný skúškou môže u seniora negatívne ovplyvniť zdravotný stav. Preto by sa mali pri hodnotení seniorov voliť adekvátne spôsoby hodnotenia.

Starostlivosť o seniorov je vysoko psychicky náročná. Sociálna starostlivosť, rovnako ako starostlivosť v zdravotníctve, je aktívnou starostlivosťou poskytovanou

²¹ BALOGOVÁ, B., *Seniori v spektre súčasného sveta*, Prešov: Akcent Print, 2007, s. 90.

²² ADLEROVÁ, E., *Vzdelávanie seniorov na Slovensku*, Bratislava: Slovenská technická univerzita Bratislava, 2005, s.19.

pacientovi, ktorý vzhľadom na svoj vek má zníženú kvalitu života, trpí nevyliciteľnou chorobou v pokročilom alebo konečnom štádiu, prípadne trpí osamelosťou, či inými problémami súvisiacimi so starnutím. Na odborný tím pozostávajúci zo zdravotníckych pracovníkov, sociálnych pracovníkov, psychológov, liečebných pedagógov a ďalšieho personálu sa tak kladú značné nároky. Naplniť toto poslanie znamená nielen starostlivosť o telesné potreby seniora, ale aj úsilie o podporu sebadôvery, sebestačnosti, znižovanie neistoty a úzkosti u neho, čím sa pôsobí na psychickú stránku ochorenia. Celý tím sa v kooperácii snaží naplniť myšlienky holistického prístupu v starostlivosti o seniora. Vyžaduje si to akceptáciu všetkých členov tímu, vzájomný rešpekt, ako aj jasné vymedzenie kompetencií a zodpovednosť. Úloha celého tímu predstavuje záťaž, ktorá je sprevádzaná pocitmi bezmocnosti a frustrácie, lebo snaha o zmiernenie utrpenia sa nie vždy končí úspechom. Z tohto pohľadu je práca v tíme veľmi dôležitá, aby sa konfrontovali pocity s ostatnými.²³

Zodpovednosť za edukáciu a pohodu seniorov môže byť na jednej strane zdrojom uspokojenia z práce, ale na strane druhej sa celý tím pracujúci so seniormi môže pri tejto náročnej práci cítiť opotrebovaný a citovo vyčerpaný. Prejaviť sa to môže známkami stresu i telesnými syndrómami ako žalúdočné vredy, hypertenzia a poruchami spánku.

Podľa prieskumu je tím pracujúci so seniormi ohrozený syndrómom vyhorenia a dožíva sa nižšieho veku. Syndróm vyhorenia má pôvod v kumulácii účinkov stresu, ktorý pôsobí na človeka v zamestnaní. Predpokladom je rýchly a stresujúci spôsob života jedinca. Ide o telesné, duševné a duchovné vyčerpanie spôsobujúce stratu ideálov, energie a zmyslu života. Človek trpiaci syndrómom vyhorenia prestáva chápať svoje zamestnanie ako „povolanie“.²⁴

V neposlednom rade sa od človeka pracujúceho so seniormi očakáva, že bude vždy milý, empatický, ochotný pomôcť, poradiť a vniesť do života seniora úsmev a pohladenie. Človek v snahe nezradiť dôveru seniora zabúda na psychohygienu. Nadobúda pocit bezmocnosti a bezradnosti, je na dne svojich síl a podlieha syndrómu vyhorenia.

²³ VEREŠOVÁ, M., *Psychológia*, Martin: Osveta, 2007, s.75.

²⁴ LITOMERICKÝ, Š. *Geriatría pre sestry*, Martin: OSVETA, 1992, s.24.

Syndróm vyhorenia má pomalý priebeh. Človek si na zmenu postupne privykne a stane sa to jeho spôsobom života. Najprv sa dostane do fázy alarmu, v ktorej človek neustále pracuje. V časovej tiesni sa častejšie objavujú nedostatky pri plnení úloh, na ktoré je upozorňovaný. Tento stav vníma citlivo, prenáša to aj do súkromia a nie je schopný primerane odpočívať. V druhom štádiu sa objavuje prejav neurózy. Výsledkom je neustále zvažovanie významných, dôležitých aktivít. Vzniká nekoordinované vykonávanie činností, nižšia koncentrácia a nedokončenie začatej práce. Konečná fáza sa prejavuje vyčerpanosťou, zmenou pocitu z „musím“ na „nič nemusím“. Stráca sa tešenie sa z pozitívnych vecí, ktoré je zažívané v práci aj v súkromí. Zostáva vyčerpanie, únava a sklamanie.

Syndróm vyhorenia vedie nielen k telesným prejavom, ale je to veľká záťaž aj na psychiku človeka a človek tu nadobúda pocit, že zlyhá ako člen tímu, čo sa môže odzrkadliť v starostlivosti o seniora a vyústiť to do neúmyselného zanedbania. Táto situácia je alarmujúca a treba vykonať všetky opatrenia, ktoré zmiernia psychickú, fyzickú a citovú záťaž u človeka, hlavne u tých, ktorí pracujú so starostlivosťou o seniora. Snahou vedúceho by malo byť informovať svojich kolegov o problematike syndrómu vyhorenia a podporiť teambuilding mimo pracovného prostredia.²⁵

²⁵ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s. 35.

2 STARNUTIE A JEHO PSYCHOLOGICKÉ, SOCIÁLNE, ZDRAVOTNÉ A INÉ PROBLÉMY

Starnutie je charakterizované rôznymi spôsobmi. Ak sa zameriame na vypozerované charakteristiky u staršieho človeka, môžeme ich rozdeliť na znaky, ktoré sú dôsledkom rôznych aktuálnych dejov počas života staršej osoby (napríklad krívanie spôsobené komplikovanou zlomeninou v štyridsiatich rokoch) a na znaky starnutia typické pre túto etapu života (napríklad vráskavejúca koža), ktoré môžeme pozorovať u väčšiny starších osôb.

Za začínajúce obdobie staroby považujeme v západnej kultúre vek 60 - 65 rokov. Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie sa vek od šesťdesiatich do sedemdesiatich piatich rokov života považuje za obdobie ranej staroby. Vek od sedemdesiatich piatich rokov do deväťdesiatich rokov života sa pokladá za pokročilú starobu. A vek nad deväťdesiat rokov sa označuje ako dlhovekosť.²⁶

„Starnutie je záverečnou fázou ľudského vývoja a je treba ho posudzovať ako súčasť kontinuálnej premeny.“²⁷ Práve preto, že sa jedná o premenu kontinuálnu a nezostarneme počas jednej noci, nevieme definovať okamih, v ktorom sa končí stredný vek a začína staroba. Kalendárny vek (chronologický) je tou najbežnejšou mierkou starnutia. Počítanie rokov je pre ľudstvo informácia, ktorú si vytvorilo stáročiami. Vek koreluje s telesnými zmenami. Existujú jedinci, na ktorých telesné zmeny staroby nie sú na prvý pohľad veľmi viditeľné. Na druhej strane máme mladších jedincov, ktorí zostarli predčasne.

Ďalšou používanou mierkou starnutia je sociálny vek. Spoločnosť od ľudí, čo prekročili šesťdesiatku, očakáva, že sa budú správať usporiadane, pokojne, usadnuto. Preto sa na začiatku starnutia odchádza do dôchodku a ukončuje sa pracovný pomer na plný úväzok.

Podľa Hrozenskej sa delí vek človeka z viacerých aspektov:

²⁶ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychológie*, 2.vyd. Praha: Univerzita Jana Amosa Komenského Praha, rok, s.309.

²⁷ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s.18.

- chronologický vek – je to kalendárny vek, skutočne prežitý čas
- biologický vek – zahŕňame tu spôsob života, choroby a pôsobenie vonkajšieho prostredia
- funkčný vek – je to potenciál človeka, ktorý je daný biologickými, psychologickými a sociálnymi charakteristikami človeka
- psychologický vek – sú to dôsledky zmien v priebehu starnutia a individuálnych osobných čŕt
- sociálny vek – je to životný program závislý od dôchodkového veku.²⁸

Starnutie sa nechápe ako choroba, len starší ľudia majú menšie rezervy síl ako mladší a horšie sa adaptujú na zmeny. Považujeme ho za biologický proces zmien tvaru a štruktúry kostí, straty svalovej sily, zhoršuje sa v ňom sluchový a zrakový aparát, chrup sa stáva kazovejším.²⁹

Telesné bunky sa zhruba po sedemročnej perióde znovu obmieňajú. Počet obmieňaní nie je neobmedzený. Hayflick zistil, že živé bunky vyňaté z tela sa reduplikujú len do určitého počtu. Čím sú bunky zo staršieho tela, tým je počet reduplikácií menší. Ďalšia teória starnutia nám hovorí o somatickej mutácii, ku ktorej dochádza v priebehu života napríklad znečisteným prostredím a nevhodnou stravou. Pri autoimunitnej teórii starnutia sa začínajú vlastné bunky napádať. Laureát Nobelovej ceny Linus Pauling tvrdí, že tento proces starnutia sa dá zastaviť veľkými dávkami vitamínu C. Bunky majú tendenciu okrem voľných radikálov produkovať aj širokú škálu odpadových produktov, ktoré zostávajú vo vnútri bunky a stávajú sa ich potenciálnymi znečisťovateľmi – teória bunečného odpadu.³⁰

2.1 Gerontológia

Procesom starnutia a metódami prevencie starnutia sa zaoberá gerontológia. Odvetvím gerontológie je geriatra, čo je náuka o ťažkostiach a chorobách, ktoré sú spojené s vysokým vekom. Gerontopédia sa zaoberá tým, ako pedagogicky pôsobiť na

²⁸ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s. 9.

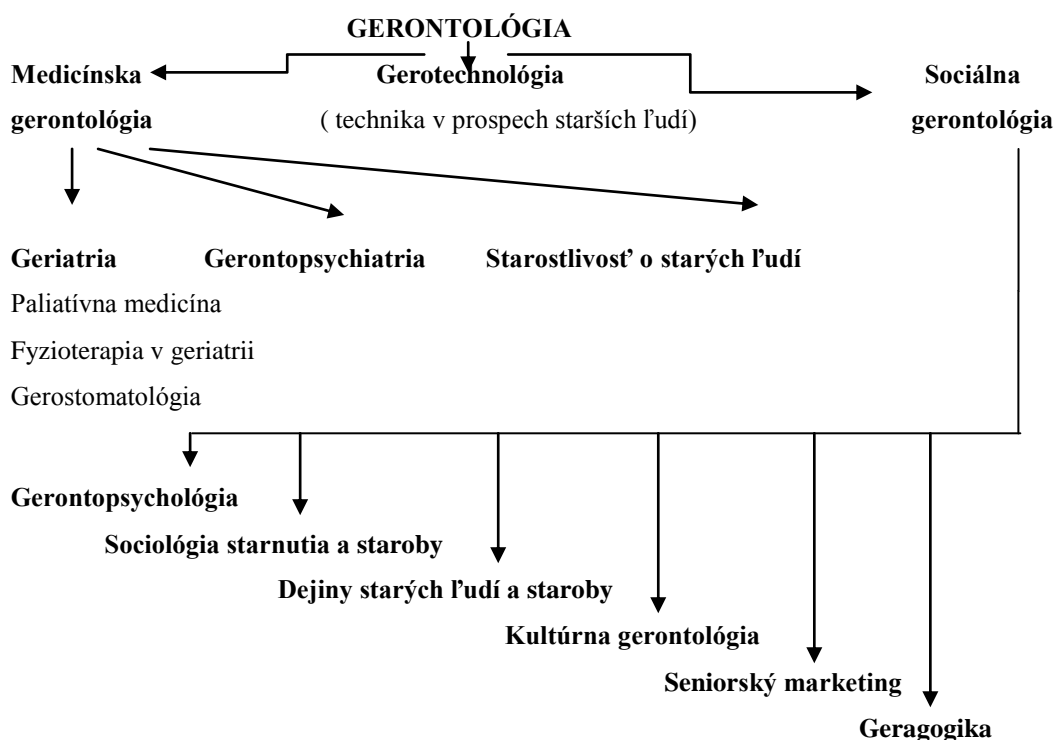
²⁹ LITOMERICKÝ, Š. *Geriatra pre sestry*, Martin: OSVETA, 1992, s.19.

³⁰ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s.23.

staršie osoby, ktoré sú postihnuté defektom.³¹ Psychologickou stránkou starnutia a jeho dopadmi na rodinný život seniora sa zaoberá gerontopsychológia.³² Geront je pôvodom grécke slovo a znamená starý muž. Po latinsky sa starý muž povie senex, z čoho sa v lekárstve ustálil pojem senilita.³³

V histórii pojem gerontológia prvýkrát použil a zaradil do sústavy vied o človeku Elie Metchnikoff v roku 1903. Határ uvádza, že gerontológia sa zaoberá „*opisom, vysvetľovaním a modifikáciou telesných, psychických, sociálnych, historických a kultúrnych aspektov starnutia a staroby, vrátane analýzy relevantných a konštituuujúcich sa prostredí staroby/starnutia a sociálneho prostredia.*“³⁴ V roku 1978 založil L. Hegyi Výskumný ústav gerontologický, v ktorom vykonával vedecké a výskumné aktivity v oblasti gerontológie.³⁵

Obr.1 Vnútorňa diferencia vedného systému gerontológie



Zdroj: HATÁR, C. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: EFFETA, 2008, s.14.

³¹ ŠALING, S., MANÍKOVÁ, Z., *Slovník cudzích slov*. 1.vyd. Bratislava: SAMO, 1997, s. 216.

³² HARTL, P., *Stručný psychologický slovník*, 1.vyd. Praha: Portál, 2004, s.74.

³³ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychológie*, 2.vyd. Praha: Univerzita Jana Amosa Komenského Praha, rok, s.309.

³⁴ HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, s.10.

³⁵ HATÁR, C. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: EFFETA, 2008, s. 11.

Systém gerontológie sa podľa Pacovského a Heřmanovej rozdeľuje do troch oblastí:

1. *Teoretická* gerontológia objasňuje proces starnutia z viacerých stránok. Pozerá sa na staršieho človeka z pohľadu vedeckého i nevedeckého a sprostredkováva metódy práce s človekom v dôchodkovom veku.
2. *Klinická* gerontológia analyzuje ochorenia seniorov a skúma symptómy týchto chorôb.
3. *Sociálna* gerontológia poukazuje na vzájomné vzťahy medzi spoločnosťou a seniorom. Napĺňa sociálne potreby a práva seniorov.³⁶

Začiatkom šesťdesiatych rokov 20. storočia v nemecky hovoriacich krajinách gerontológia kládla hlavný dôraz na psychické, fyzické, sociálne nevýhody starnutia a staroby. Koncom šesťdesiatych rokov sa staroba a starnutie začínajú chápať ako sociálny problém. Veľká pozornosť sa zameriava na bytovú situáciu a chudobu v starobe. V sedemdesiatych rokoch 20. storočia sa staroba a starnutie chápu ako rozdielny problém sociálne nerovnakých skupín seniorov. Postupne sa vyčlenili z gerontológie dva smery, a to 1. psychologický a 2. sociálno - politický a sociologický. Gerontologické úvahy, ktoré sa zaoberajú významom staroby a seniormi, sú typické pre osemdesiate roky 20. storočia. V tomto období sa gerontológia začína zaoberať aj samotným problémom starnutia populácie. Otvorene sa tu diskutuje o sociálnej a zdravotníckej politike, o dôchodkovej kríze, o starostlivosti o seniorov.³⁷

2.2 Demografický vývoj seniorov

Na štvrtom stredoeurópskom sympóziu o sociálnej gerontológii odznali úvahy o tom, kedy sa starnutie populácie stáva celospoločenským problémom. Ak je podiel seniorov z celkového počtu obyvateľstva do 8%, nepredstavuje to výrazný problém. Ak je podiel seniorov medzi 8 až 10%, mali by vznikáť nové služby pre seniorov. Ak

³⁶PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H., *Gerontologie*, Praha: Avicenum, 1981, s.13.

³⁷HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, s. 13.

podiel seniorov v spoločnosti dosiahne 14% obyvateľstva, nastáva celospoločenská potreba riešenia problému.³⁸

Zo zdroja Štatistického úradu Slovenskej republiky zisťujeme, že u nás v roku 2010 podiel seniorov z celkového počtu obyvateľstva predstavuje 12,38%, čo si podľa gerontológov vyžaduje potrebnú koordináciu služieb zameraných na edukáciu seniorov.

Tab.1 : Veková štruktúra obyvateľstva v SR za rok 2001-2010

Veková skupina	Štruktúra v %										
	Rok	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010
0 – 14		18,72	18,13	17,55	17,06	16,59	16,14	15,76	15,45	15,32	15,28
15- 64		69,89	70,42	70,92	71,31	71,67	72,00	72,27	72,46	72,42	72,34
65+		11,39	11,46	11,53	11,62	11,74	11,86	11,98	12,09	12,26	12,38

Zdroj: http://portal.statistics.sk/files/informativna-sprava_demograficky-vyvoj

Hrozenská rozlišuje starnutie relatívne a absolútne. Pri absolútnom starnutí počet obyvateľov vyššieho veku pribúda, a to v dôsledku nižšej úmrtnosti. Pri relatívnom starnutí je neskôr narodených menej ako obyvateľov s vyšším vekom. Vo vyspelých krajinách prevláda relatívny typ starnutia.³⁹

Priemerne sa na Slovensku dožívajú muži 72 rokov a ženy 77 rokov. Slovenské ženy v dĺžke života dobiehajú vyspelé krajiny, ale muži žijú o 5 – 9 rokov menej ako vo vyspelých krajinách.⁴⁰ Litomerický upozorňuje na feminizáciu staroby a poukazuje na fakt, že staroba sa stala predovšetkým skúsenosťou žien.⁴¹

Prognózy na rok 2050 ukazujú, že na jedného obyvateľa vo veku do 17 rokov pripadnú dvaja obyvatelia vo veku nad 65 rokov. Predpokladá sa asi 4-násobný nárast indexu starnutia. Hlavným dôvodom starnutia je znižovanie pôrodnosti. Na starnutie vplývajú aj iné faktory, napr. politické, ekonomické, kultúrne a ďalšie. Proces starnutia prinesie so sebou veľa zmien a spoločnosť sa na to musí pripraviť.⁴² *“Klesajúca*

³⁸ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 2.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007, s.13.

³⁹ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s.12.

⁴⁰ MALOVIČ, P. *Mlado až do staroby(a ešte aj v nej)*, Banská Bystrica: Ikar, 2003, s.10.

⁴¹ LITOMERICKÝ, Š. *Geriatra pre sestry*, Martin: OSVETA, 1992, s. 49.

⁴² INFOSTAT. *Prognóza vývoja obyvateľstva SR do roku 2050*. [online]. 2002 [2012-09-27]. Dostupné z: <http://www.infostat.sk/vdc/pdf/prognoza2050vdc2.pdf>, s. 14

*pôrodnosť je typická takmer pre celú Európu. Reprodukcia populácie nie je zaručená, pretože na jej zabezpečenie treba na 100 žien 210 pôrodov, teda minimálny index 2.1.*⁴³

V prípade, ak je menší podiel mladších dospelých ako starších ľudí v populácii obyvateľstva, znamená to, že menšia časť populácie pracuje a tým sa odvádzajú menšie dane z príjmu, menej peňazí ide do zdravotného a sociálneho poistenia. Nezaistuje sa tak dostatočný príjem na dôchodky a lekársku starostlivosť pre starších ľudí, čo môžeme nazvať termínom *demografická časovaná bomba*.⁴⁴

2.3 Príprava a odchod do dôchodku

Zistilo sa, že ľudia, ktorí sa blížia k dôchodkovému veku, mávajú obavy a sú sebakritickejší. Vo väčšine prípadov odchod do dôchodku vnímajú ľudia pozitívne. Niektorí však začínajú trpieť psychologickými problémami, pretože cítia, že už nie sú potrební a ubúdajú im sociálne kontakty. Dôchodcovia mávajú obavy z ekonomickej neistoty a ťažko sa vyrovnávajú so zníženým príjmom. Býva u nich veľmi citelný pokles životného štandardu. Stratú pracovnej pozície niektorí chápu ako poníženie. U mužov po 55. roku života prudko klesá životná spokojnosť. Muži sa na odchod do dôchodku častejšie pozerajú s obavami, naopak, ženy sa častejšie na dôchodkový vek tešia. Ak sa u žien prejavuje odchod do dôchodku negatívne, zmieria sa so zmenou ľahšie ako muži. Tí ľudia, ktorí pracovali fyzicky, si dôchodkový vek užívajú menej ako duševne pracujúci ľudia. Vyplýva to pravdepodobne z horšieho zdravia.⁴⁵

Prechod z aktívneho činného pracovného života do dôchodku je prelomovým obdobím v živote seniora. Zo dňa na deň stráca svoju dominantnú sociálnu rolu a mení sa jeho postavenie. Pri strácaní seniorovho pracovného programu je potrebné mu

⁴³ HEGYI, L., *Klinické a sociálne aspekty ošetrovania starších ľudí*, Trnava: Slovak Academic Press, 2001, s. 93.

⁴⁴ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s.15.

⁴⁵ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s.163.

ponúknuť a vytvoriť mu možnosť životného programu, ktorý je pokračovaním pracovného programu.⁴⁶

V menších mestách a dedinách je nedostatok služieb, ktorými by si dôchodcovia aktívne vyplnili voľný čas. Seniori sa stretávajú aj s informačnou bariérou k službám na vyplnenie voľného času. Podľa odborníkov by sa mali už štyridsiatnici pripravovať na problémy spojené s odchodom do dôchodku. Päťdesiatnikom by sa mali poskytovať pred dôchodcovské kurzy so všestranným poučením o pracovnoprávných záležitostiach, o manželských problémoch v starobe, o psychických, zdravotných a sociálnych zmenách, s ktorými treba rátať.

Na Slovensku je zákonom stanovený dôchodkový vek 62 rokov, pričom treba byť minimálne 10 rokov poistený v Sociálnej poisťovni. Niektorí ľudia využívajú aj inštitút predčasného starobného dôchodku a odchádzajú do dôchodku skôr. Dôvody sú rôzne.

2.4 Geriatrická zdravotná starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike

Geriatrickú zdravotnú starostlivosť v Slovenskej republike poskytujeme formou ambulantnej a ústavnej zdravotnej starostlivosti.

Ambulantnú starostlivosť rozdeľujeme na primárnu a špecializovanú zdravotnú starostlivosť. Primárna zdravotná starostlivosť sa poskytuje u praktického lekára pre dospelých alebo prostredníctvom agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti. Agentúra domácej ošetrovateľskej starostlivosti poskytuje zdravotnú starostlivosť seniorom v ich prirodzenom sociálnom prostredí, a to na základe indikácie lekára primárnej zdravotnej starostlivosti alebo ošetrojúceho lekára lôžkového zdravotníckeho zariadenia. Špecializovaná zdravotná starostlivosť sa poskytuje na požiadanie praktického lekára pre dospelých v špecializovaných ambulanciách.

Ústavná zdravotná starostlivosť pre seniorov sa zabezpečuje na geriatrických oddeleniach nemocníc, oddeleniach pre dlhodobo chorých, v liečebniach pre dlhodobo

⁴⁶ HRAPKOVÁ, N., *Prínos vzdelávania starších pre psychofyzické zdravie človeka*, Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, s.9.

chorých, na gerontopsychiatrických oddeleniach a aj v paliatívnej starostlivosti a v hospicoch.⁴⁷

2.5 Umiestnenie seniorov do zariadení sociálnych služieb

Ak je senior z rozličných dôvodov umiestnený do niektorého zariadenia sociálnych služieb, dochádza v jeho živote k radikálnym zmenám. Senior pri dobrovoľnom umiestnení do domova dôchodcov, resp. domova – penziónu pre dôchodcov, pociťuje neistotu z nového prostredia, vytvára si nový stereotyp a adaptuje sa. Pri umiestňovaní seniora do domova dôchodcov proti jeho vlastnej vôli sa zhoršuje adaptačný proces, vznikajú rôzne komplikácie a senior prechádza nasledujúcimi fázami:

1. *fáza odporu*, ktorá sa prejavuje agresívnym správaním voči ostatným klientom a personálu domova dôchodcov. Je to jeho obranná reakcia a vyjadruje tým svoju nespokojnosť s nedobrovoľným umiestnením do domova dôchodcov.

2. *fáza zúfalstva a apatie*, kedy senior zisťuje, že jeho odpor nevedie k žiadnemu preňho prospešnému riešeniu, nastáva rezignácia a apatia k ostatným i k vlastnému životu.

3. *fáza vytvorenia novej pozitívnej väzby*, v ktorej senior nadviaže nový kontakt buď s personálom, alebo iným seniorom domova dôchodcov.⁴⁸

Čornaničová rozdeľuje adaptačný proces seniora v domove dôchodcov do troch fáz:

1. *fáza očakávania*, ide o časový úsek od rozhodnutia o umiestnení do domova dôchodcov, cez podanie žiadosti až po odchod seniora do domova dôchodcov.

2. *fáza vlastnej adaptácie*, adaptácia seniora do sociálnych služieb môže trvať v priemere 6 mesiacov.

3. *fáza doznievajúcej stresovej reakcie*, senior sa prispôbuje novým sociálnym podmienkam a životnému štýlu.

Prvé dve fázy sprevádzajú stresové a zdravotné komplikácie, ktoré môžu viesť až ku geriatrickému maladaptácnemu syndrómu.⁴⁹

⁴⁷ HANZLÍKOVÁ, A. et al. *Komunitné ošetrovatel'stvo*, Martin: Osveta, 2004, s. 262-279.

⁴⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychológia*, Praha: Portál, 2000, s. 39s.

⁴⁹ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s.113.

Aby sa predišlo psychosociálnym stavom, je potrebné dôsledne premyslieť sociálnu – andragogickú prácu so seniorom. Adaptačný proces je procesom komplikovaným a dlhodobým, preto je dôležité dôkladne zorganizovať túto životnú situáciu. Poskytnutie správne podanej pomocnej edukačnej ruky personálu napomôže prekonať adaptačný problém seniora v sociálnych zariadeniach.⁵⁰

2.6 Ageizmus a násilie na senioroch

V súčasnosti je staroba chápaná ako obdobie chátrania a zníženej kompetencie. Diskriminácia seniorov v spoločnosti je dôsledok toho, že starší ľudia predstavujú malý prínos pre spoločnosť. Seniori do spoločnosti môžu doniesť bohatstvo v podobe skúseností, vedomostí, tvorivého potenciálu. V rozpore s tým je ageizmus. „*Ide o postoj, ktorý vyjadruje presvedčenie o nízkej hodnote a nekompetentnosti staroby a odráža sa v podceňovaní a odporom k starším ľuďom.*“⁵¹ S týmto pojmom sa prvýkrát stretávame v šesťdesiatych rokoch 20. storočia v západných krajinách. V Slovenskej republike a ani v Českej republike sa do roku 1989 s termínom ageizmus nestretávame. Individuálne chápanie ageizmu môže mať niekoľko podôb:

- ako samotné vnímanie seniora pri porovnaní sa s inou časťou populácie
- ako pretrvávanie mýtov o starobe a smrti

Ageizmus sa odohráva v každej oblasti súkromného aj spoločenského života:

- v celospoločenskej rovine je to diskriminácia v zamestnaní, v masmédiách
- v inštitúciách je to ageizmus na úradoch, napr. nedostatočný bezbariérový prístup, netrpezlivý prístup štátnych úradníkov voči seniorom. Ageizmus vidieť aj v sociálnych a zdravotníckych zariadeniach.
- na mikroúrovni ide o zlé zaobchádzanie v rodine, zneužívanie seniorov ich rodinnými príslušníkmi.⁵²

Výsledkom ageizmu je častokrát agresia. Agresia môže viesť k najhrubším formám týrania seniora, k jeho fyzickému a finančnému zneužívaniu. „*Utrpenie staršieho človeka má často nielen fyzický, ale aj duševný rozmer. Človek si principiálne*

⁵⁰ HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, s.40.

⁵¹ BALOGOVÁ, B., *Seniori v spektre súčasného sveta*, Prešov: Akcent Print, 2007, s.10.

⁵² SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, Praha: SLON, 2007, s. 149.

otázky nekladie vo chvíľach úspechu. Ale keď je na dne, začína brať Boha na zodpovednosť a zapodievať sa ním.“⁵³

Násilie v rodine sa najčastejšie spája s deťmi, so ženami, až v posledných rokoch sa hovorí aj o násilí na senioroch. Jedným z prejavov domáceho násillia je týranie a zanedbávanie seniorov, ktorému sú vystavení hlavne slabší, závislí seniori. Násilie vyskytujúce sa v rodinnom kruhu seniori mnohokrát utajujú. Násilie sa prejavuje i v sociálnych a zdravotníckych kruhoch. Je to napríklad nepodanie drahšieho lieku z dôvodu slabej perspektívy seniora alebo administratívne dôvody pre hospitalizovanie seniora.⁵⁴

Každá etapa života sa musí vnímať z pozitívnej aj z negatívnej stránky. Do výchovno – vzdelávacej sústavy by bolo vhodné zakomponovať, ako riešiť ageizmus. Veľakrát senior trpí depesiou, pretože má pocit, že príbuzní sa k nemu nesprávajú s úctou a neprejavujú o neho záujem. Časy, kedy viaceré generácie žili spolu v dome pod jednou strechou a mladšia mala úctu k tej staršej, sa pomaly vytrácajú.⁵⁵

⁵³ BALOGOVIÁ, B., *Seniori v spektre súčasného sveta*, Prešov: Akcent Print, 2007, s.12.

⁵⁴ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s.45.

⁵⁵ HATÁR, C. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: EFFETA, 2008, s. 44.

3 ZMENY V SENIORSKOM VEKU, ICH ANALÝZA A MOŽNOSTI RIEŠENIA

Zmeny spôsobené starobou sú vzájomne prepojené, týkajú sa psychologickej, sociálnej a telesnej stránky seniora, pričom zasahujú z jednej roviny do inej. Ľudia sa líšia v tom, ako sa dokážu vyrovnáť so zmenami. Základnou ľudskou schopnosťou je schopnosť adaptovať sa. Senior sa môže adaptovať na starobu rôznymi spôsobmi:

- Konštruktívnym prístupom k starobe. V produktívnom veku sa človek pripraví na starobu. Vhodne sa stravuje a má pohybové aktivity. Má širokú sieť priateľov a známych. Ak má len jedného alebo dvoch, po ich odchode sa môže dostať do sociálnej izolácie. Udržiava dobré vzťahy s rodinou.
- Zvýši sa jeho závislosť na okolí. Namiesto izolácie si vyžaduje väčšiu prítomnosť rodiny či personálu.
- Niekedy senior nemusí zvládnuť svoju situáciu, a tak zaujme nepriateľský postoj k ľuďom okolo seba.⁵⁶

Prehľad základných zmien uvádzame v tabuľke:

Tab. 2: Zmeny v starobe

Telesné zmeny	Psychické zmeny	Sociálne zmeny
Zmeny vzhľadu	Zhoršenie pamäti	Odchod do dôchodku
Úbytok svalovej hmoty	Nedôverčivosť	Zmena životného štýlu
Zmeny termoregulácie	Znížená sebadôvera	Sťahovanie
Zmeny činnosti zmyslov	Sugestivita	Straty blízkych ľudí
Degeneračné zmeny kĺbov	Emočná labilita	Osamelosť
Zmeny tráviaceho systému	Zmeny vnímania	Finančné problémy
Zmeny vylučovania moču	Zhoršenie úsudku	
Zmeny sexuálnej aktivity		

Zdroj: VENGLÁROVÁ, M. *Problematické situácie v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2007, s.12

⁵⁶ VENGLÁROVÁ, M., *Problematické situácie v péči o seniory*, 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, s.12.

3.1 Psychologické zmeny starnutia

Ak jedinec pociťuje úbytok fyzických a psychických síl a znemožňuje mu to podávať plný výkon v procesoch telesnej a duševnej práce, začíname hovoriť o starobe z psychologického hľadiska.⁵⁷

Proces starnutia organizmu môžu urýchliť stresové situácie, negatívne city alebo psychické rozpoloženie. Senior by mal zostať aktívny ako po fyzickej, tak aj po sociálnej a psychickej stránke, pretože tým spomalí mechanizmus starnutia. Mal by v tomto období hľadať len to pozitívne, čo mu staroba a jej zmena so sebou prinesú. Síce rýchlejšie zabudne, kde danú vec položil (epizodická pamäť), ale veľmi živo si vie predstaviť to, čo sa odohralo v minulosti (sémantická pamäť). Jednoznačnými ukazovateľmi psychického starnutia sú úzkostlivosť, nerozhodnosť, neadekvátna opatrnosť vo vzťahu k svojmu okoliu. Za pozitívne zmeny v osobnosti staršieho človeka by sme označili precíznosť v činnostiach, pokojnosť, trpezlivosť...⁵⁸

*„Čo sa týka učenia a pamäti, senzorická pamäť si podrží informáciu len asi 1-2 sekundy, potom sa informácia stráca, ak nie je určená na ďalšie spracovanie. V primárnej pamäti zotrývajú informácie 15-20 sekúnd a ak sú posilňované opakovaním alebo majú pre seniora hlbší emocionálny význam, sú ďalej transferované do dlhodobej pamäti.“*⁵⁹ U starších ľudí sa znižuje kapacita primárnej pamäti. Pri dlhodobej pamäti im robí väčší problém „nalistovať“ v pamäti nejakú informáciu. Životnú udalosť si zapamätajú rovnako dobre ako mladší, no už horšie si vybavujú vizuálne detaily. Sémantická pamäť ostáva v pokročilom veku v dobrom stave a je porovnateľná s mladšími. Je to preto, že pamäť na fakty a informácie je súčasťou kryštalickej inteligencie.⁶⁰ Určití odborníci tvrdia, že *„oslabovanie pamäti môže byť do určitej miery dôsledkom selektívnych fyziologických zmien mozgu starších ľudí a že*

⁵⁷ KURIC, J. *Kompendium ontogenetickej psychológie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta; 1997, s.101.

⁵⁸ ŠTILEC, M. *Program aktívneho stylu života pro seniory*. Praha: Portál; 2004, s.16.

⁵⁹ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s. 21.

⁶⁰ BAŠTECKÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, Praha: Grada Publishing; 1994, s. 79.

*spomaľovanie nervovej aktivity sa súčasne premieta do úbytku fluidnej inteligencie a pamäte.*⁶¹

Starnutie prináša so sebou väčšiu múdrosť, ale menší dôvtip. Začiatkom 20. storočia sa Charles Spearman (in Stuart – Hamilton, 1999, 49s.) zaoberal meraním inteligencie. Zastával názor, že výkon človeka je ovplyvnený stále rovnakou základnou schopnosťou, bez ohľadu na predložený typ intelektuálnej úlohy – Spearmanovo „g“.

Vedomosti, ktoré človek získa v priebehu života, sa nazývajú kryštalická inteligencia. Meria sa jednoduchými priamymi otázkami, ktoré vymedzujú hranice jediných vedomostí získaných na základe formálneho vzdelania. Fluidná inteligencia je schopnosť človeka riešiť nové problémy a nie sú to získané skúsenosti danej kultúry. Výskumníci zistili, že „g“ sa zvyšuje zhruba do dvadsiateho piateho roku života. Merania sa uskutočnili transverzálnou metódou, čiže súčasne sa testovali ľudia rôzneho veku. Nemerali sa tí istí ľudia v 20. roku ich života a potom v 60. roku ich života. Štúdie ukazujú, že fluidná inteligencia s vekom slabne, zatiaľ čo kryštalická inteligencia zostáva vekom skoro nedotknutá.⁶²

Poznatky výskumníkov hovoria, že ľudský mozog pri normálnom priebehu starnutia stráca 10-15% svojej váhy. Takýto fakt má potenciálne vážny dopad na činnosť psychiky u staršieho človeka. Dôvody úbytku ľudského mozgu v priebehu starnutia nie sú celkom objasnené. Jedna z možných príčin je, že neurón má nedostatok kyslíka z dôvodu zníženia prívodu krvi do mozgu, čo môže zapríčiniť veľa faktorov. Jedným z faktorov môže byť aj skutočnosť, že u starších ľudí prebiehajú miniatúrne mozgové infarkty. Starší človek si týchto príhod nemusí byť ani vedomý.⁶³

Jedným z aspektov zhoršenia kvality života u staršieho človeka je aj depresívny syndróm. Depresia je závažná choroba, ale nie súčasť staroby. Starší ľudia, ktorí trpia depresiou, častejšie navštevujú lekárske zariadenia. Hlavnou podmienkou úspešnej liečby je včasné odhalenie príznakov. Depresia sa môže zameniť aj za bežné znaky staroby, napríklad starší človek zje menej. Medzi charakteristické symptómy depresie

⁶¹ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s.120.

⁶² HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s. 22.

⁶³ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 39.

patrí úbytok energie, človek stráca záujem o každodenné veci, vytratí sa pozitívna energia alebo sa môže, zvlášť u ľudí vo vyššom veku, zhoršiť telesný pohyb.⁶⁴

C. Határ rozpoznáva zmeny v psychologickom starnutí na základe signifikantných prejavov, ktorými sú „zmeny v poznávacích procesoch, v aktívnej úrovni a v oblasti priestorovej, úbytok pamäťových a senzomotorických schopností, zmeny v intelektuálnych funkciách, zmeny emocionality, vôle a osobnostných črt, znížená odolnosť voči psychickej záťaži, stereotypnosť v myšlienkových pochodoch, nereálna predstava o svete.“⁶⁵

Seniori sú v tomto období života nerozhodní, úzkostliví, nedôverčiví k svojmu okoliu. Centrálné procesy spojené so spracovávaním situácie a rozhodovaním o spôsobe reakcie sú u seniorov spomalené, znižuje sa rýchlosť reakcií seniorov, čo spôsobuje rozdiel medzi mladšími a staršími. Preto staršiemu človeku nevyhovuje rozhodovanie sa pod tlakom. V súčasnej dobe životné tempo stále stúpa a znížená reakcia u seniora má negatívne vplyvy na duševné zdravie staršieho človeka.⁶⁶

3.2 Sociálne zmeny starnutia

Starnutie je v úzkej súvislosti s postavením seniora v spoločnosti a jeho sociálnym statusom. U seniorov je pravdepodobný nízky sociálny status s negatívnymi osobnostnými vlastnosťami a malou kompetenciou. Pre seniora je odchod do dôchodku veľkou zmenou. Prináša mu zmenu spôsobu jeho doterajšieho života. Odrazu má dostatok voľného času a právo na odpočinok, ktorého sa mu predtým nedostávalo. Deti z rodiny odišli a majú vytvorené vlastné rodiny. U seniora nastáva stres, ako má žiť na dôchodku a vytvárať si nové sociálne kontakty. Stráca svoje sociálne postavenie, ktoré si vybudoval kariérou, atď.⁶⁷

Komunikácia seniora sa obvykle prejavuje pomalším hovorením, hlavne pri únave či strese. Pri komunikácii sa môžu u seniora objaviť rôzne bariéry, napríklad nedôvera,

⁶⁴ VENGLÁROVÁ, M., *Problematické situácie v péči o seniory*, 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, s.19.

⁶⁵ HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, s. 35.

⁶⁶ ŠTILEC, M. *Program aktívneho stylu života pro seniory*. Praha: Portál; 2004, s.15.

⁶⁷ BALOGOVÁ, B., *Seniori v spektre súčasného sveta*, Prešov: Akcent Print, 2007, s.13.

neochota komunikovať alebo obava z toho, ako bude naložené s informáciami, ktoré poskytol. Oblasť komunikácie o intímnych záležitostiach býva pre seniorov tabu. Zdravotné komplikácie a bolesti vyvolávajú u nich neochotu udržiavať rovinu komunikácie. Špecifickým problémom, ktorý sa u seniorov v komunikácii objavuje, je nedoslýchavosť. Seniori sú citliví na náš záujem. Ak vycítia, že záujem len predstierame, stratia chuť pokračovať v komunikácii.⁶⁸

Závislosť u seniora je spoločensky prijateľná, ale je nasmerovaná skôr k pasivite ako k aktivite. Výsledkom je jedinec, ktorý sa spolieha viac na druhého, u ktorého hľadá citovú oporu a hmotnú spokojnosť. Treba si uvedomiť, že môže ísť o určitý spôsob pokračovania jeho života z predchádzajúcich rokov. Takíto jedinci sami od seba nepodnikajú nič, čím by to zmenili. Pravým opakom sú zas seniori, ktorých prejavovanie záujmu o ich osobu dráždi a odmietajú ho. Zmierili sa so starobou, znášajú všetky útrapy, starosti a sklamanie spojené s ich vekom.⁶⁹

Strata životného partnera - ovdovenie - postihuje viac ženy ako mužov. Veľkosť vplyvu straty partnera závisí od toho, či bola táto strata očakávaná. Seniori sa so stratou partnera vyrovnávajú lepšie ako mladší ľudia, a to preto, že sú na smrť partnera lepšie pripravení. Seniorské manželské páry sú vo všeobecnosti šťastnejšie v porovnaní s mladšími manželskými párami. Seniorské páry vykazujú väčšiu vyváženosť životných cieľov a zdrojov radosti než tie mladšie.⁷⁰

3.3 Telesné zmeny starnutia

Telesné tkanivá, ako napr. pokožka, strácajú u seniora elasticitu. Vylučovacia sústava je spomalená a tráviaca sústava menej vstrebáva živiny. Dýchacia sústava privádza menej kyslíka ako predtým a obehová sústava stráca svoju silu v dôsledku zužovania a strácania pružnosti periférnych ciev. Tieto zmeny nepriaznivo vplyvajú na činnosť mozgu. Napríklad pokles činnosti dýchacej a obehovej sústavy obmedzí príjem kyslíka do mozgu, čo môže mať vplyv na mozgovú mŕtvicu (tzv. iktus). Dobrým

⁶⁸ VENGLÁROVÁ, M., *Problematické situácie v péči o seniory*, 1.vyd. Praha: Grada Publishing, 2007, s. 74.

⁶⁹ FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychológie*, 2.vyd. Praha: Univerzita Jana Amosa Komenského Praha, rok, s. 321.

⁷⁰ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 168.

príkladom je, keď seniori po jedle zaspia, čo má za následok obmedzený prívod kyslíka do mozgu, lebo energia potrebná na proces trávenia pripraví mozog o kyslík nutný k zachovaniu plného vedomia. Zmierniť niektoré tieto dôsledky sa dajú vhodnou stravou a cvičením.⁷¹

Niektoré fyzické zmeny a choroby, ktoré vyplývajú zo staršieho veku, sa môžu odvrátiť, ak človek venuje aktívnu pozornosť svojmu zdraviu už v strednom veku. Vo vyššom veku sa zdravie chápe ako hodnota sama osebe. Telesný aktívny spôsob života je hlavným faktorom boja proti sarkopénii (úbytku svalov). Seniori sú náchylní na to, aby sa ich svalovina menila na tuky. Prispieva k tomu neaktívny telesný spôsob života jedinca. Pohybové aktivity vplývajú aj na duševné zdravie seniora. Pri pravidelnom cvičení sa znižuje hladina depresie a vedie to aj k pozitívnemu emočnému preladeniu.⁷²

Ak sa senior príliš zaoberá vzhľadom svojho tela, môže sa stretnúť so sklamaním. Pre väčšinu ľudí znamená starnutie zhoršenie zdravia a telesnej kondície. Senior by mal nachádzať potešenie v aktivitách, pri ktorých nie je telesný výkon až tak potrebný, a zmieriť sa s menšou telesnou kondíciou.

⁷¹ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál, 1999, s. 26.

⁷² ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 64.

4 PROGRAM AKTÍVNEHO STARNUTIA

Aktívne starnutie je proces, v ktorom podporujeme kvalitu starnutia seniorov. Vzťahuje sa na jednotlivcov, ale aj na populačné skupiny. Pod slovom „aktívne“ nemáme na mysli len fyzickú aktivitu, ale aj to, že človek je aktívny v ekonomickom, sociálnom, kultúrnom, duchovnom a občianskom živote. Program na podporu sociálnych a duševných vzťahov je rovnako dôležitý ako program na zlepšenie telesnej aktivity. Seniori v období vyššieho veku oceňujú čo najdlhšiu sebaobslužnosť, ktorú im umožňuje predovšetkým dobré zdravie. Neradi sa cítia byť izolovaní a chcú byť súčasťou sveta. Pociťujú potrebu mať rodinu, priateľov, ktorí sú tu s nimi. Je jedno, kde seniori žijú, z akého kultúrneho prostredia pochádzajú, základné potreby úspešného starnutia sú u nich rovnaké. Vzájomná súvislosť faktorov aktívneho starnutia sa premietla do definície aktívneho starnutia: *„Aktívne starnutie je fenomén sociálneho starnutia, keď sa očakáva, že zvyšovaním priemerného veku dožitia budú ľudia dlhšie participovať na formálnom trhu práce, rovnako ako v rámci iných neplatených produktívnych aktivít, a že budú schopní žiť nezávisle a autonómne.“*⁷³

Aktívne starnutie ako životný štýl je prienik celoživotného vzdelávania, práce a voľného času. Ako sme už spomínali, rok 2012 bol vyhlásený za Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami. V duchu aktívneho starnutia a podpory solidarity medzi generáciami sa presadzujú základné práva a slobody k rovnakému prístupu seniorov k vzdelaniu, bývaniu, sociálnej a zdravotnej starostlivosti a poukazuje sa na bariéry, ktoré im v tom bránia. Vláda Slovenskej republiky schválila programové vyhlásenie a snaží sa posilniť existujúce mechanizmy alebo prijíma nové mechanizmy na ochranu ľudských práv znevýhodnených skupín.

Demografický ukazovateľ ukazuje zníženie natality v spoločnosti a zvýšenie podielu seniorov nad 85 rokov. Na uvedené demografické zmeny je potrebné včas a efektívne reagovať. Aktívne starnutie znamená efektívnejšie využitie voľného času a vytvorenie systému celoživotného vzdelávania, primeraného sociálneho zabezpečenia.

⁷³ REPKOVÁ, K., *Rodina a práca*, Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny, 2012, s.16.

Plnohodnotný a dôstojný život sa dosiahne presadzovaním zásady solidarity medzi všetkými generáciami.

4.1 Vychovávanie a vzdelávanie seniorov

Každý senior dokáže formovať a kultivovať svoju vlastnú osobnosť, čo znamená, že je vychovávateľný a vzdelávateľný. Ak hovoríme o výchovnom vzdelávaní, hovoríme o *„zámernom, cieľavedomom, systematickom a plánovitom uplatňovaní a rešpektovaní princípu jednoty výchovy a vzdelávania v edukačnom procese, pri ktorom dochádza k formovaniu adekvátnych spoločenských postojov, názorov, morálnych vlastností a k nadobudnutiu určitého nového systému vedomostí, zručností a návykov.“*⁷⁴

Výchova a vzdelávanie nie sú časovo obmedzené. Malo by byť prioritou spoločnosti prostredníctvom výchovy a vzdelávania uľahčovať seniorom obdobie staroby. Základné gramotnosti sa z generácie na generáciu zväčšujú a v súčasnosti už nepostačuje len poznatkový systém nadobudnutý zo školských lavíc, ale človek musí rozširovať nadobudnuté poznatky. Je vedecky podložené, že vzdelanejší ľudia jednoduchšie zvládajú zložité životné situácie.

Senior je v rozumovej, psychomotorickej a afektívnej podstate meniteľný. K jeho prirodzeným potrebám patrí potreba ďalej sa vzdelávať v rôznych sférach. Vzdelávanie a výchova mu napomáhajú pohotovejšie a efektívnejšie riešiť rôzne životné situácie. Seniori si uvedomujú, že so svojimi poznatkami zo školských čias si v dnešnej postmodernej dobe už nevystačia, a chcú ukázať samým sebe aj ostatným, že sú schopní učiť sa. Celá seniorská edukácia ale závisí od toho, do akej miery sú seniori vonkajšie a vnútorne motivovaní. Celý výchovno – vzdelávací proces musí mať určitý priebeh. Edukační pracovníci by mali dôkladne poznať psychologické, sociálne a spoločenské zákonitosti výchovno – vzdelávacieho procesu. Výstupy z edukačných procesov uľahčujú život seniorovi a osobne ho naplňujú.⁷⁵

⁷⁴ HOTÁR, V., PAŠKA, P., PERHÁCS, J., *Výchova a vzdelávanie dospelých, Andragogika. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: SNP, s. 490.

⁷⁵ HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, s. 59.

Vzdelávanie napomáha seniorom, aby sa necítili osamelí. Počet tých, ktorí sa cítia byť osamelí, v seniorskom veku klesá s vyšším stupňom vzdelania. Čím majú starší ľudia vyššie vzdelanie, tým majú pocit osamelosti nižší. Vyššie vzdelaní seniori majú aj viac záľub a častejšie chodia na výlety, turistiku. V niektorých aktivitách, ako napr. práca na záhrade alebo návšteva bohoslužieb, sa prejavujú vyššie vzdelaní seniori menej ako seniori s nižším stupňom vzdelania.⁷⁶

4.2 Typy edukácie seniorov

Vo svete je množstvo modelov ako vzdelávať seniorov. Medzi najznámejšie patria:

- *Vellasovský model* – zakladateľom bol profesor Pierre Vellas. V roku 1975 vznikla medzinárodná svetová asociácia univerzít tretieho veku (AIUTA), ktorá mala za cieľ napomáhať lepším životným podmienkam seniorov, aby aj naďalej mohli hrať aktívnu úlohu a boli užitoční v spoločnosti. Tento zámer sa nazýva Vellasovský model. Seniori sa zapisujú na niektoré programy len na jeden semester a tieto programy sa nazývajú aj jesennými alebo jarnými kurzami. Tento model pozná aj ročné kurzy pre seniorov, ktoré ponúkajú napríklad seniorské akadémie v Berlíne a v Drážďanoch. Na realizácii sa podieľajú napríklad aj múzeá, ktoré ponúknu priestory na prednášky.
- *Čínsky model* – tento model spojil klasickú formu vzdelávania s praktickým tréningom, s nácvikom zručností a prostriedkami záujmových činností.
- *Anglický model* – sa zakladá na stretávaní sa seniorov v ich vlastných rurálnych oblastiach a lektori tu cestujú za nimi, alebo seniori si tu pripravujú prednášky pre svojich blízkych.⁷⁷

⁷⁶HRAPKOVÁ, N., *Prínos vzdelávania starších pre psychofyzické zdravie človeka*, Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, s. 62.

⁷⁷ HRAPKOVÁ, N., *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku*. [online] 2006-2010 [2012-10-30]. Dostupné z: www.cdruk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phd-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v.

4.2.1. Univerzity tretieho veku

Univerzity tretieho veku (UTV) poskytujú svojim študentom vzdelávanie na univerzitnej úrovni a študenti majú štatút mimoriadneho študenta vysokej školy. V Európe sa UTV stali najznámejšou vzdelávacou možnosťou pre seniorov a ich základným cieľom je zlepšiť kvalitu života seniorov.

Tým, že sa seniori vzdelávajú, vytvárajú si kladný postoj k životu a lepší zdravotný životný štýl. Medzi ďalšie ciele UTV patrí rozvíjanie intelektuálnych schopností a záujmu seniora o dianie v spoločnosti, rozvíjanie a vzájomné odovzdávanie si informácií o kultúrach a histórii. Zabezpečenie kontaktov medzi vekovo blízkymi a rovnako zmysľajúcimi seniormi. Odstránenie pocitu osamelosti, nepotrebnosti a nadviazanie nových priateľstiev. Toto všetko vytvára možnosť kvalitne využiť voľný čas, spomaliť proces starnutia a udržať sa v psychickej sviežosti. Získané poznatky poslucháči môžu využiť nielen vo svoj prospech, ale môžu ich šíriť aj v kruhu svojich známych. Týmto lokálne podporia ciele celospoločenské.⁷⁸

„Východisková idea pre vznik novej vzdelávacej inštitúcie – Univerzity tretieho veku (UTV)... vznikla začiatkom roku 1990 na podnet Jednoty dôchodcov na Slovensku, Ministerstva školstva, mládeže a športu SR, Ministerstva zdravotníctva SR, Ministerstva sociálnych vecí SR a Univerzity Komenského v Bratislave“⁷⁹ Rozhodnutím Vedeckej rady Univerzity Komenského sa zriadila prvá UTV na Slovensku. Poznatky čerpali z francúzskych a poľských UTV. Vzdelávanie seniorov v Európe je známe už 40 rokov (1973 Toulouse vo Francúzsku). Ponuky v krajinách sú organizačne, obsahovo i rozsahom odlišné.

Prvotným zámerom UTV bolo ponúknuť seniorom programy, kde sa môžu spoločne angažovať a budú zamerané na sociálnu a zdravotnú pomoc. Vytváranie rôznych vzdelávacích programov vychádza z možností krajín, jednotlivých oblastí a regiónov. Vyučovací proces je nastavený na životné a pracovné potreby seniorov i na ich záujmy a motivácie. Seniori sú na UTV nastavení nie na získavanie kvalifikácie, ale na odstránenie vlastných nedostatkov.

⁷⁸HRAPKOVÁ, N., *Prínos vzdelávania starších pre psychofyzické zdravie človeka*, Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, s. 125.

⁷⁹HRAPKOVÁ, N., *Dvadsať rokov univerzitného vzdelávania seniorov na Slovensku*, Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2010, s. 7.

Všetky UTV charakterizuje spoločná idea. Niektoré UTV pôsobia ako samostatné zložky univerzity, iné sa vyvíjajú v združení s vysokými školami. Môžu pracovať ako nezávislé inštitúcie alebo si ich zakladajú aj miestne správy. UTV dokážu robiť výskumy zamerané na problémy seniorov a spolupracujú s inými inštitúciami, ktoré spolupracujú so seniormi.⁸⁰

Na Slovensku vznikali UTV v rôznych rokoch.

Tab.3. Vznik jednotlivých UTV na Slovensku

UTV	Rok založenia
UK v Bratislave	1990
JLF UK v Martine	1991
SPU Nitra	1991 Klub dôch. 1993 VŠP 1996 SPU
UKF Nitra	1996
TU Košice	1992
UMB Banská Bystrica	1992
TU Zvolen	1993 na UMB 1996 samostatne
Žilinská univerzita	1995
STU v Bratislave	1998
Trnavská univerzita	1999
Trenčín	2002
Liptovský Mikuláš	2005
Ružomberok	2006
Prešov	2006

Zdroj: HRAPKOVÁ, N., *Dvadsať rokov univerzitného vzdelávania seniorov na Slovensku*, Bratislava:

Univerzita Komenského v Bratislave, 2010, s. 9

Pri záujmových vzdelávaníach sa najčastejšie používa model segregačný, kde neprichádza pri vzdelávaní k prepojeniu seniorov s mladšími dennými študentmi. Druhý smer, ktorý sa používa na svetových univerzitách, je model integračný. V tomto modeli sa seniorským študentom ponúka vzdelávanie spolu s mladými dennými študentmi.

Veľký záujem seniorov o vzdelávanie doviedol organizátorov k rozšíreniu ponuky programov. Takto vznikli odbory vyplývajúce z hlbšieho vzdelávacieho záujmu seniorov zamerané na práce v záhrade, históriu, architektúru, tradície, ale aj praktické

⁸⁰ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 91.

cvičenia v telocvični. Veľmi dôležitý je i tvorivý prístup seniorov vo vzdelávaní. Tento tvorivý prístup sa využíva tiež pri preverovaní vedomostí, čo odstraňuje strach zo skúšania.

Tab. 4. Študijné obory ponúkané na UTV pri UK v Bratislave

Archeológia	<i>Dejiny výtvarného umenia</i>	<i>Dejiny náboženstiev</i>
Astronómia	<i>Latinčina a kultúra antického Ríma</i>	<i>Dejiny Slovenska</i>
Ekonomika	<i>Etnografia a folkloristika</i>	<i>Filozofia</i>
Gerontológia	<i>Joga – zdravie – psychohygiéna</i>	<i>Lieky a zdravie</i>
Počítače	<i>Služby a cestovný ruch</i>	<i>Dejiny všeobecné</i>
Psychológia	<i>Regenerácia psychofyzických síl seniorov</i>	<i>Všeobecná medicína</i>
Žurnalistika	<i>Divadlo a hudba v premenách času</i>	<i>Právo</i>
Záhradníctvo	<i>Dejiny a pamiatky Bratislavy</i>	<i>Sociálna práca</i>
UNESCO	<i>Riziká životného prostredia</i>	<i>Katolícka teológia</i>

Zdroj : <http://www.cdvlak.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-veku>

Pokúsime sa v krátkosti opísať najčastejšie realizovaný model vyučovania na univerzitách tretieho veku. UTV pôsobiace pri vysokých školách majú svojho čelného predstaviteľa, ktorý konzultuje s poslucháčmi ich predstavy a pripomienky a zúčastňuje sa na slávnostných a odborných podujatiach univerzity. Programová rada, ktorá pôsobí na vysokej škole, zodpovedá za obsah výučby. O celú agendu úloh UTV sa stará sekretariát. Výučba na UTV je organizovaná v dvoj až trojročných vzdelávacích cykloch. Obsah, formy a metódy korešponujú so zameraním „materskej“ vysokej školy. Prvé dva semestre sú zamerané na široký tematický záber úvodných prednášok. Tematika v druhom a treťom ročníku je stanovená podľa počtu, záujmu a potrieb poslucháčov v prvom ročníku. Najčastejšie sa každý semester na UTV končí záverečným testom, ktorým sú hodnotené vedomosti študentov. Poslucháči môžu využívať svoju aktivitu nielen na štúdium, ale aj v rôznych dobrovoľných záujmových činnostiach. Doplňujúce aktivity im napomáhajú k sociálnemu kontaktu a k príležitosti bližšie sa spoznať.⁸¹

⁸¹ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 94.

Poslucháčmi, ktorí navštevujú UTV, môžu byť poslucháči v produktívnom veku pripravujúci sa na prechod do starobného dôchodku, alebo poslucháči, ktorí sú buď na invalidnom, alebo starobnom dôchodku.

Všetky UTV na Slovensku sa združujú v Asociácii univerzít tretieho veku, ktorá bola založená v roku 1994 so sídlom na Univerzite Komenského v Bratislave. S rastúcim počtom UTV vo svete bolo v roku 1977 založené Medzinárodné združenie UTV – AIUTA (Association Internationale des Universités du Troisième Age) so sídlom v Toulouse, ktoré pripravuje každé dva roky svetový kongres.⁸²

4.2.2. Akadémie tretieho veku

Akadémiu tretieho veku (ATV) považujeme za ďalšiu formu vzdelávania seniorov na Slovensku. Do edukačného programu sú zahrnuté jednosemestrálne, viacsemestrálne i krátkodobé cykly vo forme prednášok, diskusií, seminárov i turistických programov, exkurzií, ktoré sú zahrnuté najmenej v desiatich spoločných stretnutiach v určitých intervaloch. Obsah vzdelávania je zameraný na poznatky zdravého starnutia, zdravú životosprávu, na porozumenie sociálnym zmenám alebo je toto vzdelávanie zamerané na „hobby“ seniorov, ako napríklad záhradkárstvo, ošetrovanie kvetín.

ATV sa začali zakladať v 80. rokoch 20. storočia, aby sa naplnili ciele Svetového zhromaždenia o starnutí z roku 1982 vo Viedni. Vznikali v spolupráci s gerontologickými a geriatrickými pracoviskami. Výučba má črty záujmového vzdelávania. ATV by mali byť dostupné v každom väčšom meste.

Nerozvíjanie sa ATV je spôsobené tým, že nepatria do náplne žiadneho vzdelávacieho zariadenia. Do organizovania a činnosti ATV sú zapojené Slovenské zväzy záhradkárov, drobnochovateľov, Červený kríž a iné inštitúcie.⁸³

4.2.3. Kluby dôchodcov

Kluby dôchodcov začali na Slovensku vznikať v 50. rokoch 20. storočia. Najviac sa rozšírili v 70. rokoch a sú považované za najrozšírenejší typ inštitucionalizovaného združovania sa. Zamerané sú na stretávanie sa s rovesníkmi s podobnými

⁸² UNIVERZITA KOMENSKÉHO. *UTV na Slovensku a vo svete*. [online] 2006-2010 [2012-12-18]. Dostupné z: <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=273&utv-na-slovensku-a-vo-svete>

⁸³ MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004, s.139.

názormi, záujmami, aby seniori efektívne vyplnili svoj voľný čas. Seniori sa v kluboch aktívne zapájajú v rôznych oblastiach svojich činností, ako sú napríklad spoločné vychádzky, poznávacie zájazdy, návštevy výstav svojich vlastných ručných prác, vzdelávacie aktivity, nacvičovanie kultúrnych scénok a iné.

Edukačná činnosť v kluboch dôchodcov je veľmi široká a vzdelávanie býva zväčša jednorazové a nie cyklické. Prebieha formou prednášky spojenej s besiedkou.

Stretávanie sa seniorov je individuálne. Niektoré kluby sú otvorené denne, iné zas s väčším časovým odstupom. Pre niektorých seniorov predstavujú kluby dôchodcov ich druhý domov. Pod klubom nerozumieme jedného človeka, ale kolektív nadšencov, ktorí realizujú svoju činnosť na báze dobrovoľnosti.⁸⁴

4.2.4. Seniorské centrá

Seniorské centrá sú miesta, kde sa stretávajú a aktívne prežívajú svoj seniorský vek starší ľudia. Ale sú to aj miesta na získavanie poznatkov o pozitívnom starnutí pre ľudí v predseniorskom veku. Seniorské centrá plnia dve hlavné úlohy:

- sústreďovať a vytvárať podmienky na dôkladné využitie vedomostného potenciálu nadaných seniorov v prospech celej spoločnosti,
- sprostredkovať tieto získané vedomosti ľuďom, ktorí to potrebujú. Sprostredkovaním týchto vedomostí ľuďom sa docieli zapojenie seniorov do spoločenského diania.

Edukačnú prácu v seniorských centrách si projektujú sami seniori. Rozsah výchovno - vzdelávacích foriem v týchto centrách je veľmi bohatý. Čornaničová uvádza, že v seniorských centrách sa realizujú „*ucelené kurzy, jednotlivé prednášky, časopisecké, rozhlasové a televízne seriály, odborné semináre, príprava a vydávanie brožúrok, letákov, monografických prác, ale i priame poradenstvo v krízových životných situáciách, klubová činnosť.*“⁸⁵

Ako inšpirácia na vytváranie seniorských centier by nám mohli poslúžiť iné krajiny, ktoré majú bohatšiu tradíciu so zariadeniami pre seniorov.

⁸⁴ HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA, 2008, s. 45.

⁸⁵ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 99.

4.2.5. Iné možnosti edukácie seniorov

Seniori majú viacej možností, ako sa môžu edukačne vzdelávať. Uvádzame niektoré zo vzdelávacích programov.

Letné univerzitné kurzy pre seniorov - „Elderhostel“. Prvý elderhostel sa zorganizoval v roku 1975 v New Hampshire. Jeho obsahová forma je zostavená z viacerých kurzov trvajúcich priemerne jeden týždeň, ktoré sú zamerané na poznatky danej inštitúcie. Učebný program je na vysokej odbornej úrovni, ale nemal by pozostávať len zo samotného učenia seniorov. Mali by ho sprevádzať rôzne spoločenské aktivity. Po skončení účastníci môžu odcestovať na ďalšiu univerzitu, alebo sa zúčastniť ďalších kurzov na tej istej univerzite.

Vzdelávacie programy „50+“. Začali vznikať vo veľkých priemyselných podnikoch v súvislosti s technologickými zmenami. Sú zamerané na staršie osoby v súvislosti s neustále rastúcimi nárokmi a zmenami v pracovných kompetenciách. S predĺžovaním odchodu do dôchodku treba vytvárať edukačné programy „60+,70+“. Edukačné programy tohto typu by sa nemali organizovať len vo veľkých priemyselných podnikoch, ale aj na úradoch práce pre ľudí v preddôchodkovom veku.

Edukačná aktivita verejných knižníc. Knižnice predstavujú hlavne v menších obciach jediné výchovné pôsobenie na dospelých. V týchto obciach patria k základným formám obohacovania života seniorov.

Adaptačné a edukačné programy v domovoch dôchodcov. Príchod seniora do domova dôchodcov je pre neho väčšinou životná zmena. Každý senior sa adaptuje na domov dôchodcov individuálne. Sociálny andragóg musí poznať povahové vlastnosti, záujmy a životné návyky obyvateľa domova dôchodcov. Každému novoprijatému obyvateľovi je potrebné vypracovať individuálny adaptačný a edukačný program.

Edukačné a rehabilitačné programy. Rehabilitačné programy sa využívajú v zariadeniach sociálnej starostlivosti o seniorov. Sú zamerané na rôzne oblasti činností, napríklad jogoterapia, muzikoterapia, ergoterapia (ručné práce, maľovanie...), ekoterapia (zdravotné prechádzky, turistika...) a iné.⁸⁶

Čornaničová uvádza okrem uvedených typov ďalšie možnosti edukácie seniorov. Riadne vysokoškolské štúdium, ktoré je ukončené vysokoškolským diplomom. Na niektorých vysokých školách seniorom pomáhajú s výberom študijného odboru. Ako

⁸⁶ HATÁR, C. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra: EFFETA, 2008, s. 52

d'alsie uvádza programy na podporu spoločenskej angažovanosti seniorov, poznávaco-vzdelávacie zájazdy pre seniorov, riadené sebaedukačné programy pre seniorov, programy pre prípravu na starobu a zdravé starnutie, tréningy pamäti, poradenstvo pre seniorov, programy zamerané na telesnú a pohybovú výchovu seniorov, edukačné vstupy do uzatvárajúceho sa sveta obmedzení staroby.⁸⁷

4.3 Edukácia seniorov v zariadeniach sociálnych služieb

Strata sebestačnosti je zásahom do života seniora. Senior sa stáva závislým na pomoci detí, príbuzných alebo personálu v sociálnych zariadeniach. Kvalita osobného života seniora závisí od toho, či je starostlivosť o neho zabezpečená v jemu prirodzenom prostredí alebo v sociálnom zariadení. Optimálnym prostredím pre seniora je jeho rodinné prostredie. Rodinní príslušníci sa musia chcieť a dokázať o seniora (rodiča) postarať. Skutočnosť, či je rodina ochotná a schopná sa o seniora postarať, ovplyvňuje veľa faktorov. Napríklad to ovplyvňuje životný štýl v rodine, narušená integrácia v rodine, voľba medzi starostlivosťou o seniora a zamestnaním opatrovníka. Ak rodina nedokáže zabezpečiť seniorovi starostlivosť v jeho prirodzených podmienkach, zvažuje jeho umiestnenie do sociálneho zariadenia. Starostlivosť o seniora jeho umiestnením do sociálneho zariadenia pre rodinu nekončí. Senior by nemal nadobudnúť pocit, že sa ho rodina zbavila. Rodina by mala byť nápomocná pri adaptácii seniora na nové prostredie. Otázkou je, či je sociálne prostredie vhodnou náhradou domácej starostlivosti.⁸⁸

Najvýznamnejšie sociálne zariadenia pre seniorov sú domovy dôchodcov a penzióny pre dôchodcov. Štatistiky ukazujú, že sa zvyšuje počet seniorov, ktorí sa uchádzajú o umiestnenie do takýchto zariadení. V domovoch dôchodcov sa okrem ubytovania a stravovania poskytuje aj poradenská, kultúrna, záujmová a rehabilitačná činnosť. Seniori sa v domovoch dôchodcov musia podriadiť stanovenému režimu, čo môže vyvolávať problémy. V penziónoch pre dôchodcov je zabezpečené bývanie

⁸⁷ ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 101-115.

⁸⁸ HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, 90 s.

seniorom, ktorí poberajú starobný dôchodok a nepotrebujú sústavnú starostlivosť inej osoby. Sú im poskytované aj iné činnosti na rozvoj a kultiváciu ich osobnosti.⁸⁹

Domovy sociálnych služieb pre dospelých sa zameriavajú na jednotlivcov s mentálnym, telesným a zmyslovým postihnutím. Poskytujú celoročnú alebo prípadne týždennú starostlivosť. Klientom nie je len človek v seniorskom veku, ktorému sa poskytuje bývanie, stravovanie, osobné vybavenie, ale pracovníci domova sociálnych služieb sa snažia rozvíjať aj osobný potenciál postihnutého.

Hospic je najznámejším zariadením o ťažko chorých. Nie je len zdravotníckym zariadením, ale aj sociálno –edukačným zariadením. B. Balogová rozlišuje štyri formy hospicovej starostlivosti. V *domácej hospic starostlivosti* sa dobrovoľníci starajú o klienta u neho doma. Sociálne väzby medzi chorým a rodinnou sú neprerušené. Ak chorý navštevuje príslušného odborníka, jedná sa o *ambulantnú hospic starostlivosť*. *Stacionárna hospicová starostlivosť* nepresahuje 24 hodinovú starostlivosť. Klient sa do zariadenia ráno príjme a poobede sa vracia domov. Ak sa chorý klient zverí do ústavnej starostlivosti, ktorá presahuje 24 hodinovú starostlivosť, jedná sa o *lôžkovú hospicovú starostlivosť*.⁹⁰

C. Határ sa domnieva, že sociálne zariadenia by sa mali okrem materiálnych, ekonomických, právnych, sociálnych, zdravotných služieb zaoberať aj kultúrnymi, spoločenskými a edukatívnymi aktivitami, ktoré naplnia osobný život seniora. Kultivovaním, formovaním svojej vlastnej osobnosti sa senior nielen vzdeláva, ale aj vychováva. Senior má prirodzenú potrebu sa ďalej vzdelávať a je ochotný zmeniť svoje vlastné správanie, ak má na to relevantný dôvod.

Výchova a vzdelávanie by mali mať rôzny charakter a zameranie na určité zložky výchovy seniora. Na zložku *mravnej výchovy*, ktorá sa zaoberá morálkou, filozofiou, náboženstvom a svetonázorom. Náboženské aktivity v domovoch dôchodcov a penziónoch pre dôchodcov majú svoje opodstatnenie. Zložka *estetickej výchovy* sa zameriava na literárne, hudobné aktivity seniora, ako je napríklad návšteva divadiel, hranie v ochotníckych divadlách, pôsobenie v spevokolochoch, hranie na hudobný nástroj a rôzne ďalšie záujmové aktivity. Výchova zameraná na *ekologickú a environmentálnu* zložku seniora sa zaoberá prechádzkami v prírode, návštevou hvezdární, botanických

⁸⁹ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha : Panorama. 1990, 84.s.

⁹⁰ BALOGOVÁ, B., *Seniori*, Prešov: Akcent Print, 2005, 71 s.

záhrad, vytváraním si herbárov a inými aktivitami. *Pracovná zložka výchovy seniora* sa zaoberá ručnými prácami, opravou predmetov, záhradkárstvom, výrobou rôznych nástrojov. *Telesná a zdravotná zložka výchovy seniorov* je zameraná na spoločné cvičenia, kurz správnej výživy, meditačné cvičenia. *Rozumová zložka výchovy seniorov* sa zameriava na aktivity vedomostné, jazykové a spoločenskovedné.⁹¹

⁹¹ HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. Nitra: Pedagogická fakulta UKF, 2005, 82 s.

PRAKTICKÁ ČASŤ

5 STAROSTLIVOSŤ SENIOROV O ICH TELESNÝ, DUŠEVNÝ STAV A ŠPECIFICKÉ PROBLÉMY V OBLASTI LIPTOVA A ORAVY

Edukácia seniorov im umožňuje aj v tejto etape ich života zamerať sa na rozvoj a rozšírenie si nových poznatkov. Aktívni seniori na Liptove a Orave využívajú rôzne vzdelávacie možnosti, jednou z nich je aj Univerzita tretieho veku na KU v Ružomberku, ktorá pôsobí v Ružomberku od roku 2006. V tomto roku sa stala aj členom Asociácie univerzít tretieho veku na Slovensku. Štúdium je uskutočňované v dvoch programoch: humanitné štúdium alebo študijný program senior v súčasnej spoločnosti. Štúdium trvá šesť semestrov, forma vzdelávania je externá. Poslucháči sa vzdelávajú v oblasti filozofie, teológie a spoločensko - teologických vied. Prednášky sú v každom týždni vo štvrtok večer. Štúdium je ukončené záverečnými skúškami. Uchádzať sa o pozíciu poslucháča sa môže každý občan s ukončeným stredoškolským vzdelaním. Absolventi dostanú osvedčenie o ukončení štúdia.⁹²

Prieskumným problémom, ktorým sme sa zaoberali, bolo porovnanie telesného a duševného stavu seniorov, ktorí študujú na UTV, a seniorov, ktorí neštudujú na UTV. Z nášho cieľa vyplynuli aj čiastočné ciele:

- zistiť, aký je priemerný vek poslucháčov na UTV
- porovnať pomer medzi mužskými a ženskými študentmi UTV
- zistiť zmeny, ktoré sa udiali u seniorov, odkedy začali navštevovať UTV
- zistiť, čo motivovalo študentov vzdelávať sa na UTV
- zistiť, aký je najefektívnejší zdroj na šírenie informácií u seniorov

Prieskum sa realizoval u jednej skupiny v mesiaci december roku 2012 na KU v Ružomberku. U druhej skupiny prostredníctvom agentúry domácej ošetrovateľskej starostlivosti (ADOS) a osobne u niektorých seniorov doma. Odpovede na naše ciele sa

⁹² KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU. *Celoživotné vzdelávanie* [online] [2013-01-29]. Dostupné z : <http://www.ku.sk/studium/celozivotne-vzdelavanie.html>

získavali prostredníctvom dotazníka, ktorý bol anonymný a dobrovoľný. Na UTV v Ružomberku sme rozdali 55 dotazníkov, z ktorých sa nám vrátilo 52 kusov. Taký istý počet sme sa snažili dodržať aj v druhej skupine pozostávajúcej zo seniorov, ktorých navštevujú ošetrovatelky agentúry domácej starostlivosti. Niektorých seniorov sme navštívili osobne doma v regióne Liptova a Oravy. Metódu získania údajov prostredníctvom dotazníka sme zvolili preto, aby sme získali hromadne údaje.

5.1 Prieskumná vzorka

Prvú cieľovú skupinu tvorili študenti UTV KU v Ružomberku a druhú skupinu tvorili seniori žijúci na Liptove a Orave, ktorí nenavštevujú UTV. Obe skupiny tvorilo celkom 104 respondentov. Podľa veku boli rozdelení do štyroch skupín.

Tab.5 Vek respondentov

Ot.č.1	Študenti UTV		ADOS	
Menej ako 60 r.	17	32,7%	0	
61 r. – 65 r.	18	34,6%	23	44,2%
66 r. – 70 r.	8	15,4%	25	48,1%
Nad 70 r.	9	17,3%	4	7,7%
Spolu	52		52	

Zdroj: autor práce

Z opýtaných respondentov študujúcich na UTV je 34,6% vo veku do 65 rokov. Študenti, ktorí nepresiahli vek 60 rokov, si rozširujú svoje znalosti v počte 32,7% z opýtaných.

Usudzujeme, že väčšina seniorov študujúcich na UTV, môže získané znalosti využiť aj v praxi. Z odpovedí respondentov vyplýva, že prechod z produktívneho do postproduktívneho veku využívajú seniori na získavanie informácií.

Otázkou číslo 2 sme zisťovali, koľko percent z opýtaných je ženského pohlavia a koľko mužského pohlavia. Až 80,8% z opýtaných študentov UTV tvoria ženy. Mužské pohlavie využíva UTV ako zdroj informácií len v 19,2%. V druhej skupine, v ktorej sme náš dotazník robili cez ADOS a u niektorých respondentov osobne doma, tvorili 75% respondentov ženy a 25% muži. Usudzujeme, že ochotné vzdelávať sa vo vyššom veku sú hlavne ženy. V seniorskom veku sú ženy zraniteľnejšie po

osamostatnení sa ich detí, ktoré už majú svoju rodinu. Ale zároveň sú ženy, ako nám to vyplýva aj z nášho prieskumu, aktívnejšie vo vyhľadávaní voľnočasových aktivít.

Tab. 6 Otázka: Vaše pohlavie

Ot.č.2	UTV		ADOS	
	ženy	42	80,8%	39
muži	10	19,2%	13	25%

Zdroj: autor práce

5.2 Výsledky prieskumu

Hypotéza č.1.: Predpokladáme, že medzi študentmi UTV je vyšší počet VŠ vzdelaných seniorov ako tých, ktorí majú nižšie vzdelanie.

Na potvrdenie, resp. nepotvrdenie hypotézy č.1 sme použili otázku číslo 3, ktorou sme sa pýtali, aké majú respondenti najvyššie dosiahnuté vzdelanie.

Z uvedených údajov vyplýva, že naša hypotéza sa nám nepotvrdila a najsilnejšiu skupinu tvorili poslucháči, ktorí ukončili strednú školu s maturitou (59,6%). Druhou najpočetnejšou skupinou v poradí boli respondenti s ukončeným vysokoškolským vzdelaním (28,8%), o ktorých sme my predpokladali, že ich bude najviac. Aby študenti mohli absolvovať štúdium na UTV na KU v Ružomberku, musia splniť podmienku mať ukončené stredoškolské vzdelanie. Z opýtaných malo 11,5% najvyššie ukončené stredoškolské vzdelanie bez maturity.

Tab. 7 Najvyššie dosiahnuté vzdelanie

Ot.č.3	UTV		ADOS	
	Základná škola	0		0
Stredná škola bez maturity	6	11,5%	34	65,4%
Stredná škola s maturitou	31	59,6%	11	21,2%
VŠ	15	28,8%	7	13,5%

Zdroj: autor práce

Otázkou číslo 4 sme v dotazníku zisťovali údaje o mieste bydliska. Touto otázkou sme chceli skúmať, z ktorej oblasti bydliska, či z mesta alebo dediny, sa viac zaujímajú o získavanie informácií pomocou UTV. Ako nám ukázali výsledky prieskumu, väčší

záujem získavať informácie majú respondenti, ktorí bývajú v meste (65,4%). Respondenti bývajúci na dedine a navštevujúci UTV na KU v Ružomberku predstavujú 34,6%.

Tab. č. 8 Miesto bydliska respondentov

Ot.č.4	UTV		ADOS	
v meste	34	65,4%	15	28,8%
Na dedine	18	34,6%	37	71,2%

Zdroj: autor práce

Hypotéza č.2: Predpokladáme, že záujem o štúdium na UTV u osamelo žijúcich seniorov je vyšší ako u seniorov žijúcich v rodinách či zariadeniach.

Na vyhodnotenie tejto hypotézy sme použili otázku číslo 5. Pýtali sme sa v nej respondentov na spôsob ich bývania, či žijú sami, s rodinou v domácnosti alebo v niektorom zariadení pre seniorov.

Predpokladali sme, že osamelo žijúci seniori budú mať záujem o štúdium vyšší ako seniori žijúci s rodinou v domácnosti. Ako nám ukázali výsledky prieskumu, seniori, ktorí žijú s rodinou v domácnosti, sa zaujímajú o štúdium na UTV v 71,2%. Nepotvrdila sa nám teda naša hypotéza, iba 28,8% respondentov, ktorí žijú sami v domácnosti, navštevuje UTV. Usudzujeme, že seniori žijúci s rodinou v domácnosti majú väčšiu podporu u rodiny, aby sa naďalej rozvíjali.

Tab. č. 9 Spôsob bývania

Ot.č.5	UTV		ADOS	
Sám/sama	15	28,8%	23	44,2%
S rodinou v domácnosti	37	71,2%	29	55,8%
V zariadení	0	0	0	0

Zdroj: autor práce

V otázke číslo 6 sme zisťovali, aké v súčasnosti majú seniori postavenie k UTV. Respondenti sa mali vyjadriť, či v súčasnosti študujú na UTV, uvažujú o možnosti študovať na UTV alebo o takejto možnosti nevedeli a prípadne budú o tom uvažovať. Respondenti, ktorí na UTV neštudujú, nemali dostatočné informácie o možnosti študovať na UTV. O možnosti získavať informácie prostredníctvom štúdia na UTV nevedelo 34,6% respondentov. Z opýtaných respondentov, keď sa na základe dotazníka

dozvedeli o možnosti študovať na UTV, 30,8% odpovedalo, že budú o tom uvažovať, a 13,5% by chcelo v budúcnosti na UTV študovať. Žiadny záujem o štúdium neprejavilo 21,1% respondentov.

Tab. č. 10 otázka: V súvislosti so štúdiom na Univerzite tretieho veku v súčasnosti

Ot.č.6	UTV		ADOS	
	Nevedel(a) som o takých možnostiach	0	0	18
Budem o tom uvažovať	0	0	16	30,8%
V budúcnosti chcem na UTV študovať	0	0	7	13,5%
Na UTV študujem	52	100%	0	0
Nemám o žiadne štúdium záujem	0	0	11	21,1%

Zdroj: autor práce

Naším záujmom bolo dozvedieť sa, odkiaľ najčastejšie získavajú seniori informácie o možnosti študovať na UTV. Výsledky prieskumu nám ukázali, že najčastejším zdrojom sú známi (46,2%). Internet a tlač sa stali u našich respondentov druhým zdrojom na získanie informácií o UTV (internet 19,2% a časopis/noviny 19,2%). Neočakávali sme, že respondenti uvedú ako zdroj na získanie informácií o UTV kostolné omše, 15,4% respondentov uviedlo ako zdroj informácií túto možnosť v kolónke iné. V druhej skupine ADOS len 16 respondentov odpovedalo na túto otázku. Vyplýva nám z toho, že nemajú dostatočné množstvo informácií o vzdelávaní sa v postproduktívnom veku. Usudzujeme, že šírenie informácií tzv. „tvárou v tvár“ sa stále ukazuje ako najdokonalejší prostriedok šírenia informácií.

Tab. č. 11 otázka : Z akého zdroja ste sa dozvedeli o možnosti študovať na UTV

Ot.č.7	UTV		ADOS	
Z novín/časopisu	10	19,2%	3	5,8%
Z internetu	10	19,2%	2	3,8%
Od známych	24	46,2%	11	21,2%
Iné	8	15,4%	0	0

Zdroj: autor práce

Motivácia u seniorov vzdelávať sa na UTV

Motivácia je rozhodujúcim faktorom, ktorý ovplyvní rozhodnutie seniorov, akým aktivitám sa budú venovať v tejto etape svojho života. Otázkou číslo 8 sme sa snažili získať informácie o tom, čo motivovalo študentov vzdelávať sa na UTV a čo by motivovalo vzdelávať sa tých seniorov, ktorí neštudujú na UTV. Ponúkli sme im možnosti, ale aj priestor vyjadriť sa.

Najsilnejšou motivačnou pohnútkou, ktorá ovplyvnila študentov študovať na UTV, bolo získanie nových informácií (65,4%). Efektívne využitie voľného času sa ukázalo ako druhý motivačný faktor u študentov (28,8%). Dôvod osamelosti, ale aj túžbu po spoznaní vysokoškolského prostredia respondenti uvádzali ako tretí motivačný prvok, ktorý ovplyvnil ich rozhodnutie študovať (15,4%). Potreba študovať a tým sa vyrovnáť okoliu sa ukázala ako posledný faktor, ktorý ovplyvní seniora, aby študoval (9,6%).

Zisťovali sme, aký motivačný prvok by najviac ovplyvnil respondentov ku štúdiu na UTV. Aj v skupine ADOS by bolo najsilnejším motivačným prvkom získanie nových informácií (46,2%). Z dôvodu osamelosti by rozmýšľalo nad štúdiom 28,8% respondentov. Motivovalo by ich aj to, že by svoj voľný čas efektívne využili (19,2%).

Tab. č. 12 Motivácia vzdelávať sa na UTV

Ot.č.8	UTV		ADOS	
Otázka	Uved'te, čo Vás motivovalo vzdelávať sa na UTV		Uved'te, čo by Vás motivovalo vzdelávať sa na UTV	
Získať nové informácie	34	65,4%	24	46,2%
Efektívne využiť voľný čas	15	28,8%	10	19,2%
Túžba spoznať vysokoškolské prostredie	8	15,4%	7	13,5%
Potreba začleniť sa do kolektívu	6	11,5%	9	17,3%
Potreba vyrovnáť sa okoliu	5	9,6%	6	11,5%
Z dôvodu osamelosti	8	15,4%	15	28,8%
Iné	4	7,7%	0	0

Zdroj: autor práce

Vplyv štúdia na osobné pocity seniorov

Osobné pocity poslucháčov na UTV a respondentov, ktorí nenavštevujú UTV, sme zisťovali pomocou rozsiahlejšej otázky číslo 9. Zaujímali nás osobné pocity respondentov, ako na nich vplyva zmena, keď začali navštevovať UTV zo zdravotného pohľadu. Zaujímalo nás, či sa cítia menej unavenejší, osamelejší, či sú sebavedomejší, optimistickejší. Chceli sme zistiť vplyv UTV aj na problémy v rodine.

Tab. č. 13 Osobné pocity respondentov

Ot.č.9	UTV				ADOS			
otázka	Ako ste začali študovať na UTV, cítite sa:				Myslíte si, ak by ste začali navštevovať niektorú vzdelávaciu organizáciu, cítili by ste sa:			
	áno	O niečo	Skôr nie	vôbec	áno	O niečo	Skôr nie	vôbec
Mladšie a lepšie	18 34,6%	15 28,8%	3 5,8%	5 9,6%	15 28,8%	7 13,5%	8 15,4%	9 17,3%
Menej navštevujem lekára	15 28,8%	21 40,4%	6 11,5%	3 5,8%	6 11,5%	8 15,4%	22 42,3%	8 15,4%
Som menej unavený/á	10 19,2%	14 26,9%	6 11,5%	4 7,7%	5 9,6%	7 13,5%	19 36,5%	10 19,2%
Som menej osamelý/á	23 44,2%	13 25%	5 9,6%	5 9,6%	3 5,7%	21 44,4%	8 15,4%	5 9,61%
Optimistickejšie vnímam okolie	28 53,8%	15 28,8%	0 0%	4 7,7%	10 19,2%	17 32,7%	13 25%	6 11,5%
Som sebavedomejší/šia	19 36,5%	22 42,3%	0 0%	7 13,4%	6 11,5%	11 21,1%	14 26,9%	4 7,7%
Problémy v rodine sú menšie	5 9,61%	18 34,6%	8 15,4%	4 7,7%	2 3,8%	5 9,61%	11 21,1%	13 25%
Menej sa zaoberám svojimi zdravotnými problémami	5 9,61%	17 32,7%	12 23%	6 11,5%	0 0%	0 0%	15 28,8%	18 34,6%

Zdroj: autor práce

Rovnaké otázky sme položili aj skupine ADOS, ktorá nenavštevuje UTV. Chceli sme od respondentov, aby sa zamysleli nad tým, ako by sa cítili, ak by začali navštevovať niektorú vzdelávaciu organizáciu. Naším úmyslom bolo seniorov namotivovať na niektorú vzdelávaciu organizáciu v postproduktívnom veku.

Z tabuľky číslo 13 vyplýva, že študenti, ktorí navštevujú vzdelávaciu organizáciu, majú osobný pocit, že o niečo menej navštevujú lekárov (40,4%) a svojimi zdravotnými problémami sa o niečo menej zaoberajú (32,7%). Vzdelávanie ovplyvnilo aj ich rodinné problémy (34,6%), stali sa o niečo sebavedomejšími (42,3%) a sú menej unavenejší (26,9%). Nadpolovičná väčšina (53,8%) uviedla, že vzdelávanie poslucháčom UTV pomohlo optimistickjšie vnímať okolie.

Respondenti, ktorí vôbec nenavštevujú vzdelávacie organizácie, majú osobný pocit, že vzdelávanie by nemalo žiadny vplyv na ich zdravie (42,3%). Únavu (36,5%) a sebavedomie (26,9%) by vzdelávacia organizácia u nich neovplyvnila. Na druhej strane majú osobný pocit, že pomocou vzdelávacej organizácie by optimistickjšie vnímali okolie.

Zisťovali sme, či sa respondenti zúčastňujú aj na iných vzdelávacích aktivitách, alebo sa vzdelávajú len na UTV, a aké majú vo svojom okolí možnosti. Väčšina (73%) sa zúčastňuje len vzdelávania na UTV. Aktívnejší poslucháči (25%) navštevujú rôzne kurzy ručných prác, kurzy z odboru zdravotníctva, fotografické krúžky a vzdelávajú sa v oblasti počítačov.

Tab. č 14 Navštevovanie vzdelávacích aktivít

Ot.č. 10	UTV		ADOS	
	Zúčastňujete sa súčasne aj na iných vzdelávacích aktivitách ?		Zúčastňujete sa niektorých vzdelávacích aktivitách ?	
Áno	13	25%	0	0
Nie	38	73%	52	100%

Zdroj: autor práce

Vplyv štúdia na UTV na okruh priateľov u seniorov

V dnešnej dobe plnej sociálnych sietí sme zisťovali, ako sa rozšíril okruh priateľov u poslucháčov UTV vplyvom štúdia. Obe skupiny považovali vzdelávacie aktivity za dobrý prostriedok na rozšírenie si okruhu priateľov. Väčšej polovici

poslucháčov UTV (53,8%) sa rozšíril okruh priateľov. Respondenti, ktorí nenavštevujú vzdelávacie aktivity, považujú tieto aktivity za prínos a možnosť na rozšírenie kruhu priateľstiev (44,2%).

Usudzujeme, že vzdelávacie organizácie sú prínosom pre seniorov aj v oblasti tvorenia priateľstiev.

Tab. č. 15 Vplyv štúdia UTV na okruh priateľov

Ot.č.11	UTV		ADOS	
	Rozšíril sa Váš okruh priateľov, ako ste začali študovať na UTV ?		Myslíte si, že by sa rozšíril Váš okruh priateľov, ak by ste navštevovali niektorú vzdelávaciu organizáciu?	
Áno veľmi	16	30,7%	15	28,8%
O niečo sa rozšíril	28	53,8%	23	44,2%
Skôr nie	8	15,3%	10	19,2%
Vôbec	0	0	4	7,7%

Zdroj: autor práce

Pocit osamelosti u seniorov

Hypotéza č. 3: Predpokladáme, že seniori študujúci na UTV pociťujú osamelosť v menšej miere ako v predchádzajúcej etape života.

Na vyhodnotenie hypotézy č.3 sme použili otázky č.12 a 13. Zisťovali sme u respondentov osamelosť alebo pocit osamelosti pred začatím štúdia na UTV. Skúmali sme, aký vplyv má UTV na zníženie osamelosti u respondentov.

Tab. č. 16 Pocit osamelosti

Ot.č.12	UTV		ADOS	
	Cítite sa osamelo ?		Cítite sa osamelo?	
Áno často	6	11,5%	12	23%
Áno niekedy	11	21,1%	27	51,9%
Skôr nie	25	48%	8	15,3%
vôbec	10	19,2%	5	9,6%

Zdroj: autor práce

Respondenti z ADOS, ktorí nenavštevujú vzdelávacie organizácie, majú pocit osamelosti v nadpolovičnej väčšine (51,9%). Poslucháči UTV pocit osamelosti skôr nepocitujú (48%). Myslia si, že zásluhu má na tom aj štúdium na UTV. Respondenti z ADOS majú pocit, že ak by boli aktívnejší a navštevovali by vzdelávaciu organizáciu, osamelosť by u nich poklesla.

Usudzujeme, že naša hypotéza sa potvrdila a aktívnejší seniori, ktorí navštevujú vzdelávacie organizácie, sa cítia menej osamotenější ako seniori, ktorí vzdelávacie organizácie nenavštevujú.

Tab. č. 17 Vplyv štúdia na osamelosť

Ot.č.13	UTV		ADOS	
	Myslíte si, že zásluhou štúdia na UTV sú pocity osamelosti u Vás v menšej miere ako predtým ?		Myslíte si, že ak by ste navštevovali UTV, boli by pocity osamelosti u Vás v menšej miere ako predtým?	
Áno výrazne	15	28,8%	8	15,3%
Áno čiastočne	26	50%	25	48%
Skôr nie	11	21,1%	10	19,2%
Cítim sa rovnako osamelo	0	0	9	17,3%

Zdroj: autor práce

Trávenie voľného času u seniorov

Aktívny život respondentov a ich voľnočasové aktivity sme zisťovali otázkou číslo 14. Respondenti si mohli vyberať z ponúkaných možností a označiť aj viac odpovedí. Najviac respondentov spomedzi poslucháčov UTV označilo, že svoj voľný čas trávia čítaním a vyplňovaním krížoviek (61,5%). Ako druhé označili turistiku a prechádzky (42,3%). Respondenti z ADOS najviac trávia svoj voľný čas pozeraním televízie. Na druhom mieste je u nich čítanie a vyplňovanie krížoviek.

Najmenej, ako trávia svoj voľný čas, označili poslucháči UTV návštevu kina alebo kultúrne aktivity. Ani jeden z poslucháčov nie je vo svojom voľnom čase pasívny a všetci z opýtaných poslucháčov sa venujú svojim záľubám alebo koníčkum. Medzi respondentmi z vytvorenej skupiny ADOS sa našli aj takí, ktorí nemajú žiadne záľuby

alebo koníčky. V našej opýtanej skupine ich bolo 15,3%. Návštevu kina alebo kultúrne aktivity respondenti z ADOS veľmi nepreferujú. Ostatné informácie poskytujeme v tabuľke.

Aj pri tejto otázke sa nám potvrdilo, že aktívnejší seniori trávajú svoj voľný čas efektívnejšie a majú záľuby a koníčky ako respondenti z ADOS, ktorí sú v tejto etape svojho života pasívnejší.

Tab. č. 18 Trávenie voľného času

Ot.č.14	UTV		ADOS	
	Svoj voľný čas trávite:		Svoj voľný čas trávite:	
Pozeranie televízie	16	30,7%	34	65%
Čítaním, krížovkami	32	61,5%	21	40,3%
Turistikou, prechádzkou	22	42,3%	19	36,5%
Návštevou kina, kultúrnymi aktivitami	7	13,4%	6	11,5%
Koníčkami, záhradníčením	23	44,2%	11	21,1%
Ničím, nemám záľuby a koníčky	0	0	8	15,3%

Zdroj: autor práce

Záujmy seniorov

Otázkou číslo 15 sme u respondentov zisťovali, akým záľubám a koníčkom sa venujú a aké možnosti majú vo svojom okolí. Otázka bola postavená voľne a respondenti mali priestor na vypisovanie svojich záľub.

Veľmi širokú škálu záľub a koníčkov nám predstavili poslucháči z UTV. Medzi svoje záľuby uvádzali rezbárstvo, fotografovanie, učenie sa cudzích jazykov, tanec, turistiku, záhradu, jogu, maľovanie. Ich najväčším koníčkom, ktorý uvádzali, bola turistika (48%). Z tohto môžeme usudzovať, že ich spôsob života je aktívny. Pozoruhodné je, že v postproduktívnom veku sa zaujímajú o cudzie jazyky. Až 19,2% poslucháčov uviedlo, že navštevujú jazykové kurzy. Fotografovanie (13,4%)

a maľovanie (7,6%) uvádzali poslucháči ako koníček, prostredníctvom ktorého ukazujú svoj pohľad na život.

Respondenti z ADOS sa venujú menšiemu počtu záľub. Sú to skôr záľuby, ktoré sú spojené s ich domácim prostredím, ako napr. varenie, záhrada, ručné práce, prechádzky. Najviac respondentov uvádzalo za svoju záľubu pasívnejší spôsob života - varenie a pečenie (34,6%). Niektorí z respondentov uvádzajú ako svoj koníček prechádzky alebo turistiku (19,2%). Bližšie informácie poskytujeme v tabuľke č.19

Tab. č. 19 Zájmy seniorov

Ot.č.15	UTV		ADOS	
	Uved'te Vaše záujmy:		Uved'te Vaše záujmy:	
Turistika a prechádzky	25	48%	10	19,2%
Ručné práce	14	26,9%	15	28,8%
Plávanie	11	21,1%	0	0%
Jazykové kurzy	10	19,2%	0	0%
Záhrada	8	15,3%	11	21,1%
Fotografovanie	7	13,4%	0	0%
Tanec	6	11,5%	0	0%
Staré filmy	6	11,5%	0	0%
Varenie, pečenie	5	9,6%	18	34,6%
Maľovanie	4	7,6%	0	0%
Rezbárstvo	4	2,8%	0	0%

Zdroj: autor práce

Miesta trávenia voľného času u seniorov

Otázkou číslo 16 sme zisťovali, aké možnosti majú vo svojom okolí a kde svoj voľný čas respondenti najčastejšie trávia.

Miestna knižnica sa pre poslucháčov UTV stala najnavštevovanejším miestom a možnosťou trávenia voľného času (48%). Usudzujeme, že má na to vplyv aj štúdium na UTV a získavanie doplňujúcich informácií. Druhým najefektívnejším miestom na trávenie voľného času sa u opýtaných poslucháčov stal klub dôchodcov (44,2%). Farská miestnosť je možnosť na trávenie voľného času, ktorú poslucháči uviedli na tretom

mieste (25%). Niektorí z poslucháčov navštevujú aj seniorské centrá (15,3%) a zhodnocujú svoje vedomosti. Poslucháči uvádzali aj iné miesta na trávenie voľného času, ako napr. turistický klub, chatu a rodinu (15,3%).

Respondenti z ADOS svoj voľný čas najčastejšie trávajú vo farskej miestnosti (40,3%). Až 25% z opýtaných respondentov sa vyjadrilo, že nemá žiadne možnosti alebo informácie, kde by mohli tráviť svoj voľný čas. Rodinu alebo prírodu uvádzali respondenti za miesta, kde trávajú voľný čas v 11,5%. Klub dôchodcov navštevuje 9,6% respondentov.

Tab. č. 20 Miesto trávenia voľného času seniorov

Ot.č.16	UTV		ADOS	
	Uved'te možnosti trávenia voľného času v mieste svojho bydliska:		Uved'te možnosti trávenia voľného času v mieste svojho bydliska::	
Klub dôchodcov	23	44,2%	5	9,6%
Seniorské centrá	8	15,3%	0	0%
Farská miestnosť	13	25%	21	40,3%
Miestna knižnica	25	48%	0	0%
Kaviareň	9	17,3%	0	0%
Herňa	0	0%	0	0%
nemám žiadne možnosti	0	0%	13	25%
iné	8	15,3%	6	11,5%

Zdroj: autor práce

Sociálna a komunikačná oblasť u seniorov

Hypotéza č.4: Predpokladáme, že sociálne a komunikačné schopnosti seniorov sa zvýšili zásluhou štúdia na UTV v porovnaní s ich predchádzajúcim životom.

Hypotézu číslo 4 sme hodnotili pomocou otázky číslo 17 a 18 v dotazníku. Zisťovali sme, či sa zvýšili komunikačné a sociálne schopnosti zásluhou štúdia na UTV.

Poslucháčom UTV sa zlepšili komunikačné schopnosti zásluhou štúdia na UTV, kladne odpovedalo 55,7% respondentov. Zápornú odpoveď, skôr nie ako áno, si vybralo 15,3% z opýtaných poslucháčov. Vplyv štúdia má pozitívny dopad aj na oblasť zvýšenia sociálnych schopností, kladne sa vyjadrilo 48% poslucháčov UTV.

Osobný pocit u respondentov z ADOS z toho, že by štúdium malo napomôcť zvýšiť komunikačné alebo sociálne schopnosti u respondentov, bol negatívny. Nemyslia si to a 40,3% respondentov sa vyjadrilo, že štúdium u nich nezlepšilo komunikačné schopnosti. Na otázku, či by zvýšilo štúdium na UTV ich sociálne schopnosti, negatívne odpovedalo 36,5% respondentov z ADOS.

Usudzujeme, že na základe výsledkov prieskumu sa potvrdila naša hypotéza. Väčšia polovica poslucháčov z UTV hodnotí vplyv štúdia na svoje komunikačné a sociálne schopnosti kladne. Informácie, ktoré získavajú pomocou štúdia, využívajú vo svojej sociálnej oblasti. Bližšie údaje uvádzame v tabuľke číslo 21.

Tab. č. 21 Vplyv štúdia na komunikačné a sociálne schopnosti seniorov

Ot.č.17	UTV		ADOS	
	Zlepšilo Vám štúdium na UTV Vaše komunikačné schopnosti?		Zlepšilo by Vám štúdium na UTV Vaše komunikačné schopnosti?	
Áno, veľmi	10	19,2%	4	7,6%
O niečo sa to zlepšilo	29	55,7%	15	28,8%
Skôr nie	8	15,3%	21	40,3%
vôbec	5	9,6%	12	23%
Ot.č.18	Zvýšili sa Vaše sociálne schopnosti zásluhou štúdia na UTV ?		Zvýšili by sa Vaše sociálne schopnosti zásluhou štúdia na UTV ?	
Áno, veľmi	15	28,8%	0	0%
O niečo sa to zlepšilo	25	48%	11	21,1%
Skôr nie	6	11,5%	19	36,5%
vôbec	7	13,4%	13	25%

Zdroj: autor práce

Usudzujeme, že navštevovanie vzdelávacích organizácií prospešne vplyva na fyzický a psychický stav seniorov. Má to vplyv na ich osobný život a riešenie ich problémov.

Hodnotový rebríček u seniorov

Rozšírenie záujmov u respondentov sme zisťovali pomocou otázky číslo 19. Zisťovali sme, aký vplyv má štúdium u poslucháčov UTV na ich okruh záujmov a či sa vplyvom štúdia tento okruh rozšíril. 40,3% poslucháčov sa vyjadrilo, že sa im o niečo zlepšil okruh záujmov zásluhou štúdia na UTV. A 38,4% poslucháčov sa vyjadrilo, že ich okruh záujmov sa rozšíril jednoznačne vplyvom štúdia na UTV. Štúdium nemá vplyv na okruh záujmov a okruh záujmov sa nerozšíril u 9,6% poslucháčov.

Tab. č. 22 Rozšírenie vedných oblastí u seniorov vplyvom štúdia

Ot.č.19	UTV		ADOS	
	Rozšíril sa okruh vedných oblastí, prípadne Vašich záujmov zásluhou štúdia na UTV?		Rozšíril by sa u Vás okruh vedných oblastí, prípadne Vašich záujmov zásluhou štúdia na UTV?	
Áno, veľmi	20	38,4%	4	7,6%
O niečo sa to zlepšilo	21	40,3%	8	15,3%
Skôr nie	6	11,5%	6	11,5%
vôbec	5	9,6%	4	7,6%
neodpovedalo	0	0	30	57,6%

Zdroj: autor práce

Zaujímalo nás, ako sa zmenil hodnotový rebríček následkom štúdia na UTV u poslucháčov. Výrazne pozitívne odpovedalo 19,2% poslucháčov. UTV prispela k zmene hodnôt u 51,9% poslucháčov. Štúdium vôbec neovplyvnilo zmenu hodnôt u poslucháčov v 15,3%.

Respondenti z ADOS si v 40,3% myslia, že by štúdium na UTV ich hodnotový rebríček skôr nezmenilo. Hodnotový rebríček by sa vplyvom štúdia vôbec nezmenil u 34,6% respondentov. Niečo by sa zlepšilo na ich hodnotovom rebríčku u 19,2% respondentov.

Usudzujeme, že štúdium má vplyv nielen na rozšírenie záujmov u respondentov, ale aj na ich zmenu hodnôt vo vlastnom živote. Počas štúdia poslucháči získavajú rôzny pohľad na rôzne oblasti a týmto sa mení ich hodnotový systém.

Tab. č. 23 Zmena hodnotového rebríčka vplyvom štúdia u seniorov

Ot.č.20	UTV		ADOS	
	Zmenil sa Váš hodnotový rebríček následkom štúdia na UTV?		Zmenil by sa Váš hodnotový rebríček následkom štúdia na UTV?	
Áno, veľmi	10	19,2%	3	5,7%
O niečo sa to zlepšilo	27	51,9%	10	19,2%
Skôr nie	7	13,4%	21	40,3%
vôbec	8	15,3%	18	34,6%

Zdroj: autor práce

Zvýšenie kvality života zásluhou štúdia na UTV u seniorov

Hypotéza č. 5: Predpokladáme, že kvalita života seniorov študujúcich na UTV sa zvýšila v porovnaní s ich predchádzajúcim životom.

Na získanie údajov pre hypotézu číslo 5 sme použili otázku číslo 21 v dotazníku. Zisťovali sme, ako sa zmenila kvalita života u respondentov vplyvom štúdia na UTV v porovnaní s ich predchádzajúcim životom. Respondenti mali možnosť uviesť aj to, v čom konkrétne sa kvalita ich života zvýšila.

Poslucháči z UTV sa vyjadrovali aj v tejto otázke viac pozitívne ako negatívne. Kvalita života sa zvýšila u 61,5% poslucháčov. Najviac poslucháči uvádzali, že majú nové podnety s partnerom alebo že si to u nich cení rodina. Niektorí uvádzali, že svoje vedomosti ďalej odovzdávajú v klube dôchodcov. V 2. ročníku mali odbor gerontológia, ktorá im dala veľa v rodinnom živote.

Respondenti z ADOS pri tejto otázke boli viac negatívnejší a 55,7% ich odpovedalo, že skôr nie, nezvýšila by sa ich kvalita života zásluhou štúdia na UTV. K voľnej odpovedi sa nevyjadrovali.

Usudzujeme, že kvalita života u seniorov, ktorí študujú na UTV, sa zvýšila v porovnaní s ich predchádzajúcim životom a naša hypotéza číslo 5 sa potvrdila. Aktívnejší seniori majú zdravší pohľad na svet. Informácie, ktoré získavajú vo vzdelávacích organizáciách, ďalej využívajú vo svojom živote a tým sa ich kvalita života zvyšuje.

Tab. č. 24 Zvýšenie kvality života u seniorov

Ot.č.21	UTV		ADOS	
	Zvýšila sa kvalita Vášho života zásluhou štúdia na UTV v porovnaní s Vaším predchádzajúcim životom?		Zvýšila by sa kvalita Vášho života zásluhou štúdia na UTV v porovnaní s Vaším predchádzajúcim životom?	
Áno, výrazne pozitívne	9	17,3%	3	5,7%
O niečo sa to zlepšilo	32	61,5%	6	11,5%
Skôr nie	5	9,6%	29	55,7%
vôbec	6	11,5%	14	26,9%

Zdroj: autor práce

Úroveň štúdia na UTV

Na základe požiadavky z UTV na KU v Ružomberku sme zaradili do nášho dotazníka otázky týkajúce úrovne štúdia na UTV z hľadiska obsahovej náplne, organizačného a formálneho hľadiska, materiálno-technickej úrovne a úrovne učebnej schopnosti prednášajúcich. Tieto údaje použije UTV na KU v Ružomberku na svoje osobné potreby.

Úroveň štúdia na UTV z hľadiska obsahovej náplne poslucháči UTV hodnotili v 40,3% na výbornú. Ako veľmi dobrú ju označilo 34,6% respondentov. Jeden respondent ohodnotil UTV z hľadiska obsahovej náplne za nedostatočnú (1,9%)

Úroveň a spôsob vyučovania na UTV z organizačného a formálneho hľadiska ohodnotili poslucháči v 46,1% ako veľmi dobrú. Organizačnú a formálnu stránku UTV hodnotilo na výbornú 36,5% poslucháčov a ako dobrú 15,3% poslucháčov. Jeden poslucháč hodnotil organizačné a formálne hľadisko UTV za dostatočné (1,9%).

Úroveň a didaktické učebné schopnosti prednášajúcich na UTV hodnotila presná polovica poslucháčov (50%) na výbornú. Ako veľmi dobrú ohodnotilo úroveň učebných schopností 34,6% poslucháčov. Aj tu jeden poslucháč hodnotí úroveň učebných schopností prednášajúcich za dostatočnú (1,9%).

Materiálno-technickú úroveň a sociálne podmienky poslucháčov na UTV hodnotili poslucháči za veľmi dobré (61,5%). Ako dobré ich ohodnotilo 21,1%

poslucháčov. Za výborné 15,3% poslucháčov. Jeden poslucháč hodnotil materiálo-technickú úroveň a sociálne podmienky na UTV za nedostatočné (1,9%).

Usudzujeme, že poslucháči hodnotili UTV na KU v Ružomberku známkami výborná, veľmi dobrá, výborná a veľmi dobré, z čoho nám vychádza priemerná známka 1,5. Poslucháči sú s poskytovanými službami spokojní, až na jedného poslucháča, ktorému proces vyučovania a poskytované služby UTV nevyhovujú a hodnotil UTV na KU v Ružomberku na nedostatočnú.

Tab. č. 25 Úroveň štúdia na UTV

Otázka	UTV				
	výborný	Veľmi dobrý	dobry	dostatočný	nedostatočný
Úroveň štúdia na UTV z hľadiska obsahovej náplne je podľa Vás	21 40,3%	18 34,6%	10 19,2%	2 3,8%	1 1,9%
Úroveň a spôsob vyučovania na UTV z organizačného a formálneho hľadiska je podľa Vás	19 36,5%	24 46,1%	8 15,3%	1 1,9%	0
Úroveň a didaktické učebné schopnosti prednášajúcich na UTV sú podľa Vás	26 50%	18 34,6%	7 13,4%	1 1,9%	0
Materiálo-technická úroveň a Vaše sociálne podmienky na UTV sú podľa Vás	8 15,3%	32 61,5%	11 21,1%	0	1 1,9%

Zdroj: autor práce

Hypotéza č.6: Predpokladáme, že seniori študenti hodnotia úroveň a formu vzdelávania na UTV lepšie ako úroveň iných foriem vzdelávania pre seniorov

Jednu z našich hypotéz sme postavili čisto len pre poslucháčov UTV. Mali porovnať úroveň a formu vzdelávania na UTV s úrovňou iných foriem vzdelávania pre seniorov.

Pýtali sme sa poslucháčov, či je úroveň vzdelávania na UTV výrazne lepšia ako úroveň iných organizovaných vzdelávacích aktivít pre seniorov, alebo ich úroveň UTV sklamala. Vzdelávanie na UTV je na rovnakej úrovni ako iné organizované vzdelávacie aktivity, takto odpovedalo 59,6% poslucháčov. Vzdelávanie na UTV za výrazne lepšie

ako iné formy vzdelávania považuje 38,4% poslucháčov. Aj tu sa nám potvrdilo, že jeden poslucháč nie je spokojný so vzdelávaním na UTV (1,9%).

Tab. č. 26 Úroveň a forma vzdelávania na UTV oproti iným vzdelávacím aktivitám

Ot.č.26	UTV	
	Úroveň a forma vzdelávania na UTV oproti iným organizovaným vzdelávacím aktivitám je podľa Vás:	
Výrazne lepšia	20	38,4%
Na rovnakej úrovni	31	59,6%
Skôr na horšej úrovni	0	0
Úroveň UTV ma sklamála	1	1,9%

Zdroj: autor práce

Usudzujeme, že naša hypotéza sa nám nepotvrdila a väčšia polovica (59,6%) považuje úroveň vzdelávania na UTV za rovnakú ako úroveň iných foriem vzdelávania. Je dobré, že sa seniori vzdelávajú rôznymi formami a nepovažujú jednu vzdelávaciu formu za niečo výnimočné.

5.3 Zhrnutie a odporúčenia pre prax

Na základe našich teoretických poznatkov z naštudovanej literatúry a poznatkov, ktoré sme získali z praktickej časti pomocou dotazníka, sme dospeli k záveru, že ak sú seniori aktívni a vzdelávajú sa v postproduktívnom veku, pomáha im to rozvíjať ich duševné zdravie a sociálne vzťahy. Aktívny seniorský život im dodáva väčšiu samostatnosť, optimistickejšie vnímanie okolia a menej sa cítia byť osamelí. Štúdium na UTV pomáha seniorom lepšie znášať zdravotné problémy, ktoré im prináša táto etapa života. Zistili sme, že najlepším prostriedkom na šírenie informácií u seniorov je tzv. metóda „tvárou v tvár“, čiže ústne podanie informácií o vzdelávacích organizáciách.

V našej praktickej časti sme si stanovili 6 hypotéz.

Hypotéza č.1.: Predpokladáme, že medzi študentmi UTV je vyšší počet VŠ vzdelaných seniorov, ako tých, ktorí majú nižšie vzdelanie.

Hypotéza číslo 1 sa nám nepotvrdila a najsilnejšiu skupinu tvorili poslucháči, ktorí ukončili strednú školu s maturitou (59,6%). Pri stanovovaní tejto hypotézy sme usudzovali, že seniori, ktorí sa aktívne vzdelávali v produktívnom veku, budú v tom pokračovať aj v postproduktívnom veku.

Usudzujeme, že ľudia prechádzajú rôznymi životnými etapami. Ukončia svoj vzdelávací proces v jednej etape svojho života, venujú sa rodine a keď deti odrastú a majú svoje rodiny, vracajú sa späť do vzdelávacieho procesu.

Hypotéza č.2: Predpokladáme, že záujem o štúdium na UTV u osamelo žijúcich seniorov je vyšší ako u seniorov žijúcich v rodinách či zariadeniach.

Ani hypotéza číslo 2 sa nám nepotvrdila a najväčší záujem o štúdium na UTV mali seniori, ktorí žijú s rodinou v domácnosti (v 71,2%). Pri konštruovaní tejto hypotézy sme vychádzali z predpokladu, že seniori, ktorí žijú osamelo, budú viac vyhľadávať vzdelávacie organizácie ako seniori, ktorí žijú v domácnosti s rodinou.

Nadežda Hrapková poukazuje na skutočnosť, že najčastejšie osamelo žijúci seniori sú ženy, pretože sa dožívajú vyššieho veku. Z dôvodu záujmu o komunikáciu a sociálny kontakt využívajú osamelo žijúce ženy vzdelávacie organizácie. Aj vplyvom tejto skutočnosti je počet žien študujúcich na UTV vyšší (82%) ako počet mužov (18%).⁹³

V našom prieskume sa ukázalo, že v Liptove a na Orave je najväčší záujem o štúdium na UTV u seniorov, ktorí žijú v rodinnom prostredí. Usudzujeme, že seniori žijúci s rodinou v domácnosti sú viac motivovaní a podporovaní zo strany rodiny, aby žili aktívnejší život aj v tejto etape svojho života, naďalej sa rozvíjali a stavali mosty k druhým ľuďom.

Hypotéza č.3: Predpokladáme, že seniori študujúci na UTV pociťujú osamelosť v menšej miere ako v predchádzajúcej etape života.

⁹³HRAPKOVÁ, N., *Zborník 2002 UK*. [online] 2002 [2013-02-25]. Dostupné z: <http://www.uniba.sk/asociaciautv/zbornik.htm>

Hypotéza číslo 3 sa nám potvrdila a seniori, ktorí študujú na UTV, majú osobný pocit osamelosti menší (48%) aj vďaka štúdiu na UTV. Seniori, ktorí nenavštevujú žiadnu vzdelávaciu organizáciu, sa cítia osamotení, vyjadrilo sa nám takto 51,9% respondentov.

Nadežda Hrapková uvádza, že seniori, ktorí študujú na UK v Bratislave, najviac oceňujú na UTV kontakt s ľuďmi rovnakých záujmov, efektívne využitie voľného času a zníženie pocitu osamelosti.⁹⁴

Usudzujeme, že rôzne organizácie pre seniorov napomáhajú seniorom v postproduktívnom veku zbaviť sa pocitu osamelosti. Seniori v týchto organizáciách aktívnejšie využívajú svoj voľný čas, získavajú okrem nových poznatkov aj sociálne kontakty a nestavajú múr okolo seba.

Hypotéza č.4: Predpokladáme, že sociálne a komunikačné schopnosti seniorov sa zvýšili zásluhou štúdia na UTV v porovnaní s ich predchádzajúcim životom.

Hypotéza číslo 4 sa nám potvrdila a u seniorov, ktorí navštevujú vzdelávacie organizácie, sa sociálne a komunikačné schopnosti zvýšili. Na našu otázku v dotazníku nám takto odpovedalo 55,7% respondentov. Seniori, ktorí vzdelávacie organizácie nenavštevujú, nemajú osobný pocit, že by sa touto cestou ich komunikačné a sociálne schopnosti zvýšili. Prostredníctvom dotazníka sa takto vyjadrilo 40,3% respondentov.

E.Šimová, ktorá prednáša na UTV v Košiciach, vo svojej práci *Prečo univerzita tretieho veku* uvádza, že študenti poukazujú na emocionálne zmeny po tom, čo začali študovať na UTV. Ich sociálne potreby sa viac uspokojujú, ako aj potreby seberealizácie a obdiv u svojich detí.⁹⁵

Na základe výsledkov prieskumu usudzujeme, že vzdelávacie organizácie napomáhajú zvyšovať sociálne a komunikačné schopnosti u seniorov. Získavanie nových priateľov pomocou vzdelávacích organizácií pozitívne vplýva na dôstojné

⁹⁴ HRAPKOVÁ, N., *Spokojnosť poslucháčov a splnenie očakávaní frekventantov v štúdiu na UTV*. [online]. 2006-2010 [2013-02-25]. Dostupné z : http://cdvuk.sk/blade/index.php?c=283&spokojnost_posluchacov_utv

⁹⁵ŠIMOVÁ, E., *Prečo univerzita tretieho veku*. [online] [2013-02-26]. Dostupné z: http://www.tuke.sk/tuke/vzdelavanie/usek-vzdelavania-1/univerzita-tretieho-veku/literatura/literatura-pre-1-rocnik/Vyznam_UTV.pdf

prežívanie poproduktívneho veku a umožňuje to seniorom plnohodnotne sa zapájať do spoločnosti. Aktívnemu seniorovi štúdium pomáha k širšiemu rozhl'adu a ovplyvňuje to aj jeho myslenie. Neaktívny senior zostáva v sociálnom odlúčení a myslenie má väčšinou zatvorenejšie a jednostranné.

Hypotéza č. 5: Predpokladáme, že kvalita života seniorov študujúcich na UTV sa zvýšila v porovnaní s ich predchádzajúcim životom.

Hypotéza číslo 5 sa nám potvrdila a u seniorov, ktorí navštevujú vzdelávaciu organizáciu, sa zvýšila ich kvalita života aj vďaka štúdiu na UTV. Až 61,5% respondentov sa takto vyjadrilo. Respondenti uvádzali, že v 2. ročníku štúdia mali odbor gerontológia, ktorý im dal veľa do rodinného života. Ako respondenti uvádzajú, svoje vedomosti využívajú a odovzdávajú aj v druhých organizáciách, napríklad v klube dôchodcov.

V hlavnom referáte pre odborný seminár, ktorý sa konal v roku 2002, sa Nadežda Hrapková vyjadruje o kvalite života ako o pojme, ktorý v sebe zahŕňa materiálne, biologické, psychologické a kultúrne činitele. Poukazuje na zmeny, ktoré nastávajú u seniorov študujúcich na UTV a kladne ich činitele kvality života ovplyvňujú.⁹⁶

Na základe získaných údajov z dotazníka usudzujeme, že vzdelávacie organizácie zamerané na poproduktívny vek pozitívne vplyvajú na kvalitu života seniorov. Seniori využívajú získané poznatky vo svojom osobnom živote a menej sa zaoberajú neuhmi, ktoré im život priniesol. Naopak, vyplňanie svojej mysle pripomínaním si pocitu ublíženia z minulých krívd nezlepšuje kvalitu života u seniorov a môže to ovplyvniť aj ich telesný a duševný stav.

Hypotéza č.6: Predpokladáme, že seniori, študenti hodnotia lepšie úroveň a formu vzdelávania na UTV ako úroveň iných foriem vzdelávania pre seniorov.

Hypotéza číslo 6 sa nám nepotvrdila a seniori hodnotia úroveň a formu vzdelávania na UTV rovnako ako úroveň iných organizovaných vzdelávacích aktivít. Respondenti využívajú UTV na rozšírenie si vlastného obzoru, ale nepovažujú UTV za jediný a ten

⁹⁶ HRAPKOVÁ, N., *Zborník 2002 UK*. [online] 2002 [2013-02-25]. Dostupné z: <http://www.uniba.sk/asociaciautv/zbornik.htm>

najefektívnejší vzdelávací prostriedok. Iné formy vzdelávania, ktoré respondenti navštívili, posudzujú na rovnakej úrovni ako vzdelávanie na UTV.

Usudzujeme a považujeme za efektívne, že seniori majú prehľad o rôznych vzdelávacích organizáciách a ich úroveň považujú za rovnakú ako úroveň na akademickej pôde.

Odporúčanie pre prax

S ohľadom na potreby uznania je senior v edukačnom procese v porovnaní s deťmi ľahšie zraniteľný. Preto sme toho názoru, že so seniormi by mali pracovať kvalifikovaní andragógovia a nie pedagogickí pracovníci. Senior sa nepotrebuje vychovávať, ale usmerňovať a podporovať vo svojom sebvzdelávaní. Andragóg by mal seniora koordinovať a vytvárať mu podmienky na to, aby efektívne využíval svoj voľný čas. Odporučili by sme pri edukácii seniorov nasledovné odporúčania:

1. Väčšiu propagáciu vzdelávacích organizácií zameraných na poproduktívny vek v médiách.

Naším prieskumom sme zistili, že najčastejšie seniori získavajú informácie o vzdelávacích organizáciách od svojich známych. Senior v regióne Liptova a Oravy musí vynaložiť veľké úsilie, aby získal informácie o tom, ako efektívne využiť svoj voľný čas prostredníctvom vzdelávacích organizácií. Riešenie by sme videli v spolupráci miestnych vzdelávacích organizácií so sociálnymi zariadeniami pre seniorov alebo agentúrami, ktoré sa zaoberajú starostlivosťou o seniorov.

2. Vytvoriť v regióne Liptova a Oravy útvar zameraný na pohybovú aktivitu a správnu životosprávu u seniorov.

Prieskumom sme zistili, že seniori neuvádzali ako možnosť trávenia svojho voľného času žiadny útvar zameraný na pohybovú aktivitu a správnu životosprávu. V tomto útvare by sa seniori mohli dozvedieť o rôznych činnostiach a zúčastniť sa na nich. Takýmito činnosťami by mohli byť napr. cvičenia vo vode, odborné prezentácie o zdravej výžive, ranné cvičenia, spoločné prechádzky, meditačné sedenia a podobne.

3. Vytvoriť pre seniorov vzdelávanie prostredníctvom distančnej formy.

Distančná forma vzdelávania by sa mohla využiť u seniorov, ktorí sú fyzicky a sociálne znevýhodnení. Pre seniorov môžu byť zdravotné problémy prekážkou v navštevovaní vzdelávacích organizácií a distančná forma výučby by bola pre nich ideálna. Distančná forma spolupracuje s elektronickými formami výučby a pre seniorov by to bola výzva na nadobudnutie nových počítačových znalostí. Táto forma vzdelávania by výrazne zvýšila počítačovú gramotnosť u seniorov.

4. Zvýšiť u seniorov motiváciu navštevovať vzdelávacie organizácie.

Naším prieskumom sme zistili, že seniorom celoživotné vzdelávanie pomáha po fyzickej, psychickej a sociálnej stránke. Odporúčali by sme ošetrovateľom, sociálnym pracovníkom v sociálnych zariadeniach i rodinným príslušníkom v rodinách, aby viac motivovali a informovali seniorov o možnosti vzdelávať sa aj v poproduktívnom veku a efektívne využívať svoj voľný čas. Jedným motivačným riešením by bolo vziať seniorov do vzdelávacích organizácií na ukážkovú hodinu.

ZÁVER

Odnepamäti sa miešajú rôzne nápoje na dožitie sa vysokého veku. Nadobúdame dojem, že celé úsilie by malo smerovať na šťastný život až do vysokého veku a to za pomoci aktívneho predĺženia si života. Edukácia seniorov má seniorom napomôcť a stať sa neoddeliteľnou súčasťou ich života. Na životné skúsenosti seniorov netreba zabúdať a treba venovať rovnakú pozornosť ako deťom, tak aj seniorom. Toto tisícročie nám prináša demografické zmeny a podiel seniorov v spoločnosti sa zvyšuje. Koncepcia celoživotného vzdelávania skvalitní život seniorom po biologickej, psychologickej a sociálnej stránke. Vedný odbor andragogika je zameraná na dospelých a musí reflektovať na zmeny a edukovať seniorov. Usudzujeme, že edukácia seniorov sa musí stať predmetom intenzívneho záujmu spoločnosti.

Je omylom, ak sa seniorovi zabezpečuje len potreba o jeho telesnú schránku. Je potrebné, aby senior mohol rozvíjať svoju osobnosť a aktívne si predlžovať život pomocou edukačných programov. Manažovanie andragogickým odborníkom by malo u seniora zvyšovať motivačné, sociálne a komunikačné schopnosti, aby sa senior v postproduktívnom veku ďalej rozvíjal.

V niektorých rodinách sme sa stretávali s názorom, že vzdelávanie v postproduktívnom veku nemá ekonomickú návratnosť. Sme toho názoru, že vzdelávanie v tejto etape života nie je zamerané na profesijnú prípravu, ale na efektívne využitie voľného času a aktívne predĺženie si života.

Sme toho názoru, že edukáciu treba seniorom predstaviť ako pre nich zmysluplnú a užitočnú, pretože zvyšuje kvalitu ich života, sebavedomie a vďaka nej optimistickejšie vnímajú okolie.

ZOZNAM POUŽITÝCH ZDROJOV

Zoznam použitých slovenských zdrojov

- ADLEROVÁ, E. *Vzdelávanie seniorov na Slovensku*, Bratislava: Slovenská technická univerzita Bratislava, 2005, 56 s., ISBN 80-227-2417-3.
- BALOGOVIÁ, B. a kol. *Svet seniora – senior vo svete*. 1.vyd. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove; 2008, 228s., ISBN 978-80-8068-814-1.
- BALOGOVIÁ, B. *Seniori v spektre súčasného sveta*, 1.vyd., Prešov: Akcent Print, 2007, 103 s., ISBN 978-80-89295-03-6.
- BALOGOVIÁ, B. *Seniori*, Prešov: Akcent Print, 2005, 158 s., ISBN 80-969274-1-8.
- CIRBES, M., KOHÚTOVÁ, H. *Didaktika dospelých*, Bratislava : Obzor, 1989, 368 s., ISBN 80-215-0008-5.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami* Bratislava: Národné osvetové centrum v Bratislave; 1994, 261 s.,ISBN 80-7121-068-4.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 1.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského; 1998, 156s., ISBN 80-223-1206-1.
- ČORNANIČOVÁ, R. *Edukácia seniorov*, 2.vyd. Bratislava: Univerzita Komenského; 2007, 156s., ISBN 978-80-223-2287-4.
- HANZLÍKOVÁ, A. et al. *Komunitné ošetrovatel'stvo* ,Martin:Osveta, 2004, 262-279, ISBN 80-8063-155-7.
- HATÁR, C. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. 1.vyd. Nitra: EFFETA; 2008, 125s., ISBN 978-80-89245-08-6.
- HATÁR, C. *Edukatívne a sociálne aspekty rezidenciálnej starostlivosti o seniorov*. 1.vyd., Nitra: PF UKF Nitra, 2008, 86 s., ISBN 978-80-8094-383-7.
- HATÁR, C. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*, 1 vyd. Nitra: Pedagogická fakulta UKF; 2005, 104 s. ISBN 80-8050-821-6.
- HEGYI, L. *Klinické a sociálne aspekty ošetrovania starších ľudí*, Trnava: Slovak Academic Press, 2001, 127s., ISBN 80-88908-80-9.
- HOTÁR, V., PAŠKA, P., PERHÁCS, J. *Výchova a vzdelávanie dospelých, Andragogika. Terminologický a výkladový slovník*. Bratislava: SNP, 547s., ISBN 80-08-02814-9.

- HRAPKOVÁ, N. *Dvadsať rokov univerzitného vzdelávania seniorov na Slovensku*, Bratislava: Univerzita Komenského v Bratislave, 2010, 104 s. ISBN 978-80-223-2916-3.
- HRAPKOVÁ, N. *Prínos vzdelávania starších pre psychofyzické zdravie človeka*, Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, 1998, 130s., ISBN 80-223-1364-5.
- HROZENSKÁ, M. a kol. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko- praktické východiská*, Martin: OSVETA; 2008, 180s., ISBN 978-80-8063-282-3.
- KURIC, J. *Kompendium ontogenetickej psychológie*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, Pedagogická fakulta; 1997, 197 s. ISBN 80-8050-144-0.
- LITOMERICKÝ, Š. *Geriatría pre sestry*, Martin: OSVETA; 1992, 120 s., ISBN 80-217-0499-3.
- MALOVIC, P. *Mlado až do staroby(a ešte aj v nej)*, Banská Bystrica: Ikar; 2003, 224s., ISBN 80-551-0305-4.
- PERHÁCS, J., PAŠKA, P. *Dospelý človek v procese výchovy*, Bratislava: STIMUL, 157s. ISBN 80-85697-21-1.
- PORUBSKÁ, G., ĎURDIAK, E. *Manažment vzdelávania dospelých*, Nitra: SLOVDIDAC; 2005, 215 s., ISBN 80-969303-0-3.
- REPKOVÁ, K. *Rodina a práca*, Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny, 2012, 46 s., ISSN 1336-7153.
- ŠALING, S., MANÍKOVÁ, Z. *Slovník cudzích slov*. 1.vyd. Bratislava: SAMO; 1997, 655s., ISBN 80-967524-1-3.
- VEREŠOVÁ, M. *Psychológia*, Martin: Osveta, 2007, 191 s., ISBN 978-80-806-3239-7.

Zoznam použitých zahraničných zdrojov

- BAŠTECKÝ, J. *Gerontopsychiatrie*, Praha: Grada Publishing; 1994, 317s. ISBN 80-7169-070-8.
- FARKOVÁ, M. *Vybrané kapitoly z psychológie*, 2.vyd. Praha: Univerzita Jana Amosa Komenského Praha, rok, 333s., ISBN 978-80-86723-64-8.
- HARTL, P. *Stručný psychologický slovník*, 1.vyd. Praha: Portál; 2004, 312 s., ISBN 80-7178-803-1.

- HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha : Panorama, 1990, 416s. ISBN 80-7038-158-2.
- MUHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*, 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita v Brně; 2004, 203s., ISBN 80-210-3345-2.
- NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*, 1.vyd., Praha: ACADEMIA, 1997, 270s., ISBN 80-200-0592-7.
- PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*, Praha: Avicenum, 1981, 304s. ISBN 80-044-81.
- STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. 1.vyd. Praha: Portál; 1999, 320 s., ISBN 80-7178-274-2.
- SÝKOROVÁ, D. *Autonomie v stáří*. Praha: SLON, 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál; 2004, 136s. ISBN 80-7178-920-8.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, Praha: Portál, 2000, 522s., ISBN 80-7178-308-0.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*, 1.vyd. Praha: Grada Publishing; 2007, 96 s., ISBN 978-80-274-2170-5.
- WOLF, J. A. *Jan Amos Komenský - osobnost dneška*. 1. vyd. Praha: Unitaria; 1992, 62.s., ISBN 80-900 305-6-4.

Zoznam použitých internetových zdrojov

EUROPA. *Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami*. [online]. [2012-09-21]. Dostupné z:

HRAPKOVÁ, N., *Spokojnosť poslucháčov a splnenie očakávaní frekventantov v štúdiu na UTV*. [online]. 2006-2010 [2013-02-25]. Dostupné z :

http://cdvuk.sk/blade/index.php?c=283&spokojnost_posluchacov_utv

HRAPKOVÁ, N., *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na Univerzitách tretieho veku*. [online] 2006-2010 [2012-10-30]. Dostupné z:

www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=407&hrapkova-nadezda-phdr-phd-tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorov-na-univerzitach-tretieho-v

HRAPKOVÁ, N., *Zborník 2002 UK*. [online] 2002 [2013-02-25]. Dostupné z:

<http://www.uniba.sk/asociaciautv/zbornik.htm>

<http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=sk>

INFOSTAT. *Prognóza vývoja obyvateľstva SR do roku 2050*. [online]. 2002 [2012-09-27]. Dostupné z: <http://www.infostat.sk/vdc/pdf/prognoza2050vdc2.pdf>

KATOLÍCKA UNIVERZITA V RUŽOMBERKU. *Celoživotné vzdelávanie* [online] [2013-01-29]. Dostupné z : <http://www.ku.sk/studium/celozivotne-vzdelavanie.html>

ŠIMOVÁ, E., *Prečo univerzita tretieho veku*. [online] [2013-02-26]. Dostupné z:

http://www.tuke.sk/tuke/vzdelavanie/usek-vzdelavania-1/univerzita-tretieho-veku/literatura/literatura-pre-1-rocnik/Vyznam_UTV.pdf

UNIVERZITA KOMENSKÉHO. *UTV na Slovensku a vo svete*. [online] 2006-2010

[2012-12-18]. Dostupné z: <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=273&utv-na-slovensku-a-vo-svete>

.

ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Zoznam obrázkov

Obrázok 1.: Vnútorná diferencia vedného systému gerontológie

Zoznam tabuliek

Tab.1.: Veková štruktúra obyvateľstva v SR za rok 2001-2010

Tab.2.: Zmeny v starobe

Tab.3.: Vznik jednotlivých UTV na Slovensku

Tab.4.: Študijné obory ponúkané na UT pri UK v Bratislave

Tab.5.: Vek respondentov

Tab.6.: Otázka Vaše pohlavie

Tab.7.: Najvyššie dosiahnuté vzdelanie

Tab.8.: Miesto bydliska respondentov

Tab.9.: Spôsob bývania

Tab.10.: Otázka V súvislosti so štúdiom na Univerzite tretieho veku v súčasnosti

Tab.11.: Z akého zdroja ste sa dozvedeli o možnosti študovať na UTV

Tab.12.: Motivácia vzdelávať sa na UTV

Tab.13.: Osobné pocity respondentov

Tab.14.: Navštevovanie vzdelávacích aktivít

Tab.15.: Vplyv štúdia UTV na okruh priateľov

Tab.16.: Pocit osamelosti

Tab.17.: Vplyv štúdia na osamelosť

Tab.18.: Trávenie voľného času

Tab.19.: Zájmy seniorov

Tab.20.: Miesto trávenia voľného času seniorov

Tab.21.: Vplyv štúdia na komunikačné a sociálne schopnosti seniorov

Tab.22.: Rozšírenie vedných oblastí u seniorov vplyvom štúdia

Tab.23.: Zmena hodnotového rebríčka vplyvom štúdia u seniorov

Tab.24.: Zvýšenie kvality života u seniorov

Tab.25.: Úroveň štúdia na UTV

Tab.26.: Úroveň a forma vzdelania na UTV oproti iným vzdelávacím aktivitám

ZOZNAM PRÍLOH

Príloha A: Dotazník pre UTV

Príloha B: Dotazník pre ADOS

PRÍLOHY

Príloha A – Dotazník pre UTV

DOTAZNÍK

Vážený/ná pán/pani, obraciame sa na Vás s prosbou o dobrovoľné vyplnenie dotazníka. Tento dotazník je súčasťou diplomovej práce, ktorá je zameraná na edukáciu seniorov. Zaväzujeme sa, že údaje budú použité len pre potreby diplomovej práce.

Za Váš čas a vyplnenie dotazníka Vám ďakujem!

Bc. Břetislav Vozník, UJAK Praha, 5.ročník

Vážený respondent, uveďte prosím:

1. Váš vek:

a/ menej ako 60 r. c/ 66 – 70 r.

b/ 61 - 65 r. d/ nad 70 r.

2. Vaše pohlavie:

a. Muž b. Žena

3. Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

a/ Základná škola b/ Stredná škola bez maturity

c/ Stredná škola s maturitou d/ VŠ

4. Miesto bydliska: (nie adresu)

a/ v meste b/ na dedine

5. Spôsob bývania:

a/ sám / sama b/ s rodinou v domácnosti c/ v zariadení

6. V súvislosti so štúdiom na Univerzite tretieho veku (UTV) v súčasnosti:

- a/ nevedel(a) som o takých možnostiach
- b/ budem o tom uvažovať
- c/ v budúcnosti chcem na UTV študovať
- d/ na UTV študujem
- e/ nemám o žiadne štúdium záujem

7. Z akého zdroja ste sa dozvedeli o možnosti študovať na univerzite tretieho veku (UTV)?

- a/ z novín / časopisu
- b/ z internetu
- c/ od známych
- d/ iné (doplňte)

8. Uved'te, čo Vás motivovalo vzdelávať sa na UTV ?

- a/ Získať nové informácie
- b/ Efektívne využiť voľný čas
- c/ Túžba spoznať vysokoškolské prostredie
- d/ Potreba začleniť sa do kolektívu
- e/ Potreba vyrovnat' sa okoliu
- f/ Z dôvodu osamelosti
- g/ iné (doplňte)

9. Ako ste začali navštevovať univerzitu tretieho veku, cítite sa:

(zakrúžkujte)

mladšie a lepšie

- a/ áno, veľmi
- b/ o niečo sa zlepšilo
- c/ skôr nie
- d/ vôbec

menej navštevujem lekára

- a/ áno
- b/ o niečo menej
- c/ skôr nie
- d/ vôbec

- som menej unavený/ná* a/ áno b/ o niečo menej
c/ skôr nie d/ vôbec
- som menej osamelý/lá* a/ áno b/ o niečo menej
c/ skôr nie d/ vôbec
- optimistickejšie vnímam okolie* a/ áno b/ o niečo optimistickejšie
c/ skôr nie d/ vôbec
- som sebavedomejší/šia* a/ áno b/ o niečo som sebavedomejší
c/ skôr nie d/ vôbec
- problémy v rodine sú menšie* a/ áno b/ o niečo sa zmenšili
c/ skôr nie d/ vôbec
- menej sa zaoberáte svojimi zdravotnými problémami*
a/ už si na ne nespomeniem
b/ dakedy si na ne ešte spomeniem
c/ skôr nie
d/ vôbec

10. Zúčastňujete sa súčasne aj na iných vzdelávacích aktivitách ?

- ÁNO a akých
- NIE

11. Rozšíril sa Váš okruh priateľ'ov, ako ste začali študovať na UTV ?

- a/ áno, veľmi
- b/ o niečo sa rozšíril
- c/ skôr nie
- d/ vôbec

12. Cítite sa osamelo ?

a/ áno, často b/ áno, niekedy

c/ skôr nie d/ nikdy

13. Myslíte si, že zásluhou štúdia na UTV sú pocity osamelosti u Vás v menšej miere ako predtým ?

a/ áno, výrazne b/ áno, čiastočne

c/ skôr nie d/ cítim sa rovnako osamelo

14. Svoj voľný čas trávite?

a/ pozeraním televízie

b/ čítaním, krížovkami a pod.

c/ turistikou, prechádzkou, športom

d/ návštevou kina, kultúrnych aktivít

e/ koníčkami, záhradníčením, domácim majstrovaním

f/ ničím, nemám záľuby a koničky

15. Uved'te Vaše záujmy:

.....
.....
.....

16. Uved'te možnosti trávenia voľného času v mieste svojho bydliska:

a/ klub dôchodcov

b/ seniorské centrá

c/ vo farskej miestnosti

d/ miestna knižnica

e/ kaviareň a pod.

f/ herňa

g/ nemám žiadne možnosti

h/ iné

17. Zlepšilo Vám štúdium na UTV Vaše komunikačné schopnosti?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| a/ áno, veľmi | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

18. Zvýšili sa Vaše sociálne schopnosti zásluhou štúdia na UTV?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| a/ áno, veľmi | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

19. Rozšíril sa okruh vedných oblastí, prípadne Vašich záujmov zásluhou štúdia na UTV?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| a/ áno, veľmi | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

20. Zmenil sa Váš hodnotový rebríček následkom štúdia na UTV?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a/ áno, výrazne pozitívne | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

21. Zvýšila sa kvalita Vášho života zásluhou štúdia na UTV v porovnaní s Vaším predchádzajúcim životom?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a/ áno, výrazne pozitívne | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

ak áno, uveďte v čom podľa Vás

ak nie, uveďte v čom podľa Vás

22. Úroveň štúdia na UTV z hľadiska obsahovej náplne je podľa Vás, hodnotíte ju ako:

- Výborná
- Veľmi dobrá
- Dobrá
- Dostatočná
- Nedostatočná

23. Úroveň a spôsob vyučovania na UTV z organizačného a formálneho hľadiska je podľa Vás, hodnotíte ju ako:

- Výborná
- Veľmi dobrá
- Dobrá
- Dostatočná
- Nedostatočná

24. Úroveň a didaktické učebné schopnosti prednášajúcich na UTV sú podľa Vás, hodnotíte ich ako:

- Výborná
- Veľmi dobrá
- Dobrá
- Dostatočná
- Nedostatočná

25. Materiálno-technická úroveň a Vaše sociálne podmienky na UTV sú podľa Vás, hodnotíte ich ako:

- Výborná
- Veľmi dobrá
- Dobrá
- Dostatočná
- Nedostatočná

26. Úroveň a forma vzdelávania na UTV oproti iným organizovaným vzdelávacím aktivitám je podľa Vás:

a/ výrazne lepšia

b/ na rovnakej úrovni

c/ skôr na horšej úrovni

d/ úroveň UTV ma sklamala

Veľmi pekne ďakujem!

DOTAZNÍK

Vážený/ná pán/pani, obraciame sa na Vás s prosbou o dobrovoľné vyplnenie dotazníka. Tento dotazník je súčasťou diplomovej práce, ktorá je zameraná na edukáciu seniorov. Zaväzujeme sa, že údaje budú použité len pre potreby diplomovej práce.

Za Váš čas a vyplnenie dotazníka Vám ďakujem!

Bc. Břetislav Vozník, UJAK Praha, 5.ročník

Vážený respondent, uveďte prosím:

1. Váš vek:

a/ menej ako 60 r. c/ 66 – 70 r.

b/ 61 - 65 r. d/ nad 70 r.

2. Vaše pohlavie:

a. Muž b. Žena

3. Vaše najvyššie dosiahnuté vzdelanie:

a/ Základná škola b/ Stredná škola bez maturity

c/ Stredná škola s maturitou d/ VŠ

4. Miesto bydliska: (nie adresu)

a/ v meste b/ na dedine

5. Spôsob bývania:

a/ sám / sama b/ s rodinou v domácnosti c/ v zariadení

6. V súvislosti so štúdiom na Univerzite tretieho veku (UTV) v súčasnosti:

- a/ nevedel(a) som o takých možnostiach
- b/ budem o tom uvažovať
- c/ v budúcnosti chcem na UTV študovať
- d/ na UTV študujem
- e/ nemám o žiadne štúdium záujem

7. Z akého zdroja ste sa dozvedeli o možnosti študovať na univerzite tretieho veku (UTV)?

- a/ z novín / časopisu
- b/ z internetu
- c/ od známych
- d/ iné (doplňte)

8. Uved'te, čo by Vás motivovalo vzdelávať sa na UTV ?

- a/ Získať nové informácie
- b/ Efektívne využiť voľný čas
- c/ Túžba spoznať vysokoškolské prostredie
- d/ Potreba začleniť sa do kolektívu
- e/ Potreba vyrovnat' sa okoliu
- f/ Z dôvodu osamelosti
- g/ iné (doplňte)

9. Myslíte si, že ak by ste začali navštevovať niektorú vzdelávaciu organizáciu, cítili by ste sa:

(zakrúžkujte)

mladšie a lepšie

- a/ áno veľmi
- b/ o niečo sa zlepšilo
- c/ skôr nie
- d/ vôbec

menej by ste navštevovali lekára

- a/ áno
- b/ o niečo menej
- c/ skôr nie
- d/ vôbec

12. Cítite sa osamelo?

a/ áno, často b/ áno, niekedy

c/ skôr nie d/ nikdy

13. Myslíte si, že ak by ste navštevovali UTV, boli by pocity osamelosti u Vás v menšej miere ako predtým ?

a/ áno, výrazne b/ áno, čiastočne

c/ skôr nie d/ cítil/la by som sa rovnako osamelo

14. Svoj voľný čas trávite?

a/ pozeraním televízie

b/ čítaním, krížovkami a pod.

c/ turistikou, prechádzkou, športom

d/ návštevou kina, kultúrnych aktivít

e/ koníčkami, záhradníčením, domácim majstrovaním

f/ ničím, nemám záľuby a koničky

15. Uved'te Vaše záujmy:

.....
.....
.....

16. Uved'te možnosti trávenia voľného času v mieste svojho bydliska:

a/ klub dôchodcov

b/ seniorské centrá

c/ vo farskej miestnosti

d/ miestna knižnica

e/ kaviareň a pod.

f/ herňa

g/ nemám žiadne možnosti

h/ iné

17. Zlepšilo by Vám štúdium na UTV Vaše komunikačné schopnosti?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| a/ áno, veľmi | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

18. Zvýšili by sa Vaše sociálne schopnosti zásluhou štúdia na UTV?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| a/ áno, veľmi | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

19. Rozšíril by sa Váš okruh vedných oblastí, prípadne Vašich záujmov zásluhou štúdia na UTV?

- | | |
|---------------|---------------------------|
| a/ áno, veľmi | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

20. Zmenil by sa Váš hodnotový rebríček následkom štúdia na UTV?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a/ áno, výrazne pozitívne | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

21. Zvýšila by sa kvalita Vášho života zásluhou štúdia na UTV v porovnaní s Vaším predchádzajúcim životom?

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| a/ áno, výrazne pozitívne | b/ o niečo sa to zlepšilo |
| c/ skôr nie | d/ vôbec |

ak áno, uveďte v čom podľa Vás

ak nie, uveďte v čom podľa Vás

Veľmi pekne ďakujem!

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Břetislav Vozník

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinovaná

Název práce: Edukácia seniorov

Rok: 2013

Počet stran textu bez příloh: 65

Celkový počet stran příloh:11

Počet titulů slovenskej literatury a pramenů:25

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů:13

Počet internetových zdrojů: 8

Vedoucí práce: doc. PhDr. Helena Kuberová, PhD.