

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2015 - 2016

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Kateřina Vichová

Motivace a bariéry ve vzdělávání seniorů

Praha 2016

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Radomír Havlík, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2015 - 2016

BACHELOR THESIS

Kateřina Vichová

Motivation and barriers in senior education

Prague 2016

The Bachelor Thesis Work Supervisor:

Doc. PhDr. Radomír Havlík, CSc.

Prohlášení

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

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 19. 2. 2016

Kateřina Vichová

Poděkování

Děkuji Doc. PhDr. Radomíru Havlíkovi, CSc. za odborné vedené této práce a řadu cenných připomínek.

Anotace

Práce se zaměřuje na okolnosti, které ovlivňují účast seniorů na vzdělávacích aktivitách, jejich setrvání v této činnosti a volbu konkrétního typu vzdělávací aktivity. Jsou v ní popsány specifické potřeby této skupiny populace a od nich se odvíjející postupy, jejichž použitím se zvyšuje efektivita edukačního procesu. Teoretické poznatky z odborné literatury byly porovnány s výsledky kvalitativního šetření, které bylo provedeno formou případové studie čtyř seniorů, jejichž účast na vzdělávacích aktivitách se liší formou, obsahem i intenzitou.

Klíčová slova:

Bariéry ve vzdělávání seniorů, didaktické metody, geragogika, motivace, odchod do důchodu, stáří, životní styl.

Annotation

The thesis is focused on the circumstances that affect the participation of seniors in educational activities, the length of their engagement and their choice of specific educational activities. Described here are the specific needs of this population group and the techniques derived from them which serve to increase the efficiency of the educational process. The theoretical findings from literature were compared with results of qualitative research which was conducted in the form of a case study of four seniors whose participation in educational activities differs in form, content and intensity.

Keywords

Barriers in senior education, geragogy, motivation, life style, old age, retirement, teaching methods.

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 STÁŘÍ.....	11
1.1 Stáří a jeho definice	11
1.2 Vymezení stáří a jeho periodizace	12
1.3 Stárnutí a jeho projevy	13
1.3.1 Fyzické (biologické) změny ve stáří	13
1.3.2 Psychické změny	15
1.3.3 Změny v sociálních vztazích a životním stylu	17
1.4 Vědy zabývající se stářím	20
1.4.1 Geragogika	20
2 MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A JEHO FUNKCE.....	21
2.1 Vzdělávání seniorů.....	21
2.2 Formy vzdělávání seniorů	22
2.2.1 Univerzity třetího věku (U3V)	23
2.2.2 Akademie třetího věku.....	23
2.2.3 Univerzity volného času	23
2.2.4 Kluby seniorů a další organizace	24
2.3 Funkce vzdělávání seniorů.....	25
3 SPECIFICKÉ POTŘEBY SENIORŮ JAKO ÚČASTNÍKŮ	
EDUKAČNÍHO PROCESU	27
3.1 Didaktické zásady při práci se seniory	28
3.2 Fáze didaktického procesu.....	30
3.2.1 Motivační fáze.....	30
3.2.2 Expoziční fáze	30
3.2.3 Fixační fáze.....	31
3.2.4 Diagnostická fáze	31
3.2.5 Aplikační fáze	32
3.3 Překážky a bariéry ve vzdělávání seniorů	32
3.3.1 Informační bariéry	32
3.3.2 Situační bariéry	33
3.3.3 Psychologické bariéry.....	33
3.3.4 Andragogické bariéry	33
3.3.5 Bariéry organizačního charakteru	33

3.3.6	Předsudky a mýty o stáří.....	33
4	MOTIVACE SENIORŮ V EDUKAČNÍM PROCESU, METODY VHODNÉ PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	36
4.1	Metody vhodné pro práci se seniory	37
4.1.1	Vyprávění	38
4.1.2	Vysvětlování	38
4.1.3	Přednáška.....	38
4.1.4	Rozhovor	39
4.1.5	Diskuzní metody.....	39
4.1.6	Problémová metoda	39
4.1.7	Didaktické hry	40
	PRAKTICKÁ ČÁST	41
5	METODY PROVEDENÉHO ŠETŘENÍ.....	41
5.1	Cíle šetření	41
5.2	Metody šetření	41
5.2.1	Případová studie	42
5.2.2	Soubor respondentů	42
5.2.3	Narativní rozhovor	43
5.2.4	Analýza a Interpretace dat.....	44
6	VÝSLEDKY ŠETŘENÍ.....	45
6.1	Základní představení respondentů	45
6.2	Výsledky šetření.....	45
6.2.1	Rodinné prostředí	46
6.2.2	Zkušenost se vzděláním	48
6.2.3	Odchod do penze	50
6.2.4	Zájmy a potřeby	52
6.2.5	Některé další vlastnosti osobnosti	54
6.2.6	Význam vzdělávání pro respondenty	56
7	SHRNUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI.....	59
	ZÁVĚR	61
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	62
	SEZNAM PŘÍLOH.....	65

ÚVOD

Oblast vzdělávání seniorů je tématem v poslední době stále více diskutovaným. V souvislosti s prodlužující se délkou života a narůstajícím počtem seniorů v naší společnosti je skloňována zejména v souvislosti s aktivním způsobem života této skupiny populace a jeho kvalitou.

Vzdělávání seniorů působí na jedince v rovinách sociální, zdravotní i psychologické. Jaké jsou však zvláštnosti, které je třeba respektovat při práci s jedinci, kteří za sebou mají nepřehledné množství životních zkušeností, jejichž názory a postoje jsou již utvořeny a dlouhodobě zafixovány a v neposlední řadě je determinuje počínající stáří přinášející s sebou změny ve všech oblastech života? Jaké okolnosti mají podíl na rozhodnutí seniora zúčastnit se vzdělávací akce, případně ve vzdělávání setrvat a naopak jaké okolnosti mohou v tomto procesu vystupovat jako bariéry? Dotýká se tato problematika pouze seniorů samotných, nebo se jedná o záležitost celospolečenskou, přinášející s sebou nutnost změny postojů všech jejích členů a počínající v té nejzákladnější rovině – rodině? Je vzdělávání seniorů pouze smysluplným naplněním volného času, nebo má i své další funkce a v současném dynamicky se rozvíjejícím světě má své nezastupitelné místo v oblasti adaptace na změny s tímto rozvojem spojené? Jaké jsou možnosti vzdělávání seniorů? Odpovědi na tyto otázky jsou cílem této bakalářské práce.

První kapitola teoretické části se zabývá stářím, definuje je a zabývá se možnostmi jeho periodizace. Popisuje některé projevy stárnutí v oblasti fyzické, psychické i sociální, které mohou ovlivňovat či omezovat edukační procesy u seniorů a věnuje se vědám zabývajícím se stářím se zvláštním důrazem na vědu o vzdělávání seniorů – geragogiku.

Další kapitoly jsou již věnovány problematice vzdělávání seniorů samotné. Jsou zde popsány formy vzdělávacích aktivit a jejich specifika, vymezeny funkce, které podle různých autorů vzdělávání v seniorském věku má, specifické potřeby seniorů jako účastníků edukačních aktivit, metody, které lze při práci s touto skupinou použít.

Závěr teoretické části se zabývá motivy ovlivňující výběr a účast seniorů na vzdělávacím procesu a popisuje překážky a bariéry, které ji mohou komplikovat.

Teoretická část se opírá o poznatky autorů nejen z oblasti andragogiky, ale také didaktiky, vývojové psychologie, gerontologie a sociologie. Jejich poznatky byly porovnávány s výsledky kvalitativního šetření v praktické části. Formou rozhovorů s čtyřmi respondenty byly získány informace týkající se jejich životních zkušeností o od nich se odvíjející účasti či neúčasti na vzdělávacím procesu a způsobu života v penzi. Pátou respondentkou byla organizátorka vzdělávacích akcí pro seniory.

Kromě teoretických poznatků mi psaní této práce zprostředkovalo setkání s několika inspirujícími osobnostmi. Jejich energie, přístup k životu a plány do budoucna by se měly stát předlohou lidem o generace mladším. Stárnutí se totiž týká každého z nás a jeho podoba se odvíjí především od způsobu života v etapách života předcházejících.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ

1.1 STÁŘÍ A JEHO DEFINICE

Stárnutí a stáří je přirozenou součástí života každého člověka. Úhlů pohledu, ze kterých můžeme tento jev popisovat, je celá řada, a proto se i jednotlivé definice liší podle přístupu konkrétních vědeckých disciplín ke zkoumané problematice. Z tohoto důvodu můžeme pohlížet na stáří jako na jev multidisciplinární, jehož různými součástmi se zabývá celá řada věd.

Z pohledu biologického nahlížíme na *"stáří jako na poslední vývojovou etapu, která uzavírá a završuje lidský život. Jedná se o projev a důsledek involučních změn funkčních i morfologických, které však probíhají různou rychlostí a mají významnou individuální variabilitu"*.¹

Podle Křivohlavého je *"úkolem stáří kulturně a osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále snaží podílet se na kulturním dědictví a předávat je dále"*. Stáří je chápáno spíše jako proces, než-li jako stav.² Stejně tak Vágnerová vidí stáří jako fázi života, *"která přináší nejen úbytek energie a proměnu osobnosti směřující k jejímu konci, ale také nadhled, moudrost a naplnění"*.³

Procesy, které determinují stáří, však vstupují do života člověka postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů potom tvoří stáří.⁴ Kromě změn biologických na člověka působí vlivy rázu psychického, kulturního a sociálního. Projevy stáří jsou tedy závislé nejen na aktuálním zdravotním a psychickém stavu jedince, ale na stavu jeho mezilidských vztahů, hodnotovém a postojevném žebříčku, jeho vnímání sebe sama a v neposlední řadě na jeho životním stylu.⁵ Z tohoto důvodu se také liší věkové vymezení a periodizace stáří u jednotlivých autorů.

¹ Salivarová, J., Veteška, J., Edukace seniorů v evropském kontextu, s.7, cit. zde Čevela, R., Kalvach, Z., Čeledová Z., Sociální gerontologie, 2012

² Křivohlavý J., Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie, 2011, s. 10

³ Vágnerová M., Vývojová psychologie, 2007, s. 299

⁴ Sak, P., Kolesárová K., Sociologie stáří a seniorů, 2012, s. 14

⁵ Holcerová, V., Dvořáčková D., Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 21

1.2 VYMEZENÍ STÁŘÍ A JEHO PERIODIZACE

Na základě doporučení Světové zdravotnické organizace o tzv. patnáctileté periodizaci lidského života byl v 60. letech minulého století označen za hranici stáří věk 60 let. V souvislosti se stárnutím populace, prodlužováním života ve stáří a zlepšením funkční zdatnosti seniorů v hospodářsky vyspělých zemích byla tato hranice posunuta k věku 65 let.⁶ K hranici 60 let se přiklání např. Haškovcová (2010), Příhoda (1997), Vágnerová (2007), věk 65 let jako spodní hranici stáří uvádí Kalvach (2004), Křivohlavý (2011) a Švancara (1983).

Stejně tak jako vymezení počátku stáří je komplikovaná i periodizace tohoto období. Protože se jedná o období dlouhé a nestejnorodé, během kterého jedinec řeší jiné problémy, jiná témata a má jiné cíle, člení se na základě těchto specifických potřeb na:

- období mladších seniorů (65-74 let)
- období starších seniorů (75-84 let)
- období velmi starých seniorů (85 let a více)⁷

Zatímco v prvním období je stěžejním tématem problematika adaptace na penzi, naplnění volného času a potřeba seberealizace, v druhém již vystupují do popředí otázky týkající se adaptace na změny funkční zdatnosti a nižší tolerance zátěže, atypický průběh chorob a také otázka osamělosti. Hlavním tématem třetího období je potom zejména soběstačnost a zabezpečení.⁸

Jak již bylo uvedeno výše, pohledy na kategorizaci stáří dle věku jsou rozdílné u různých autorů, stejně tak jako se liší fyzický a duševní stav konkrétních jednotlivců. Uvedený příklad členění stáří je dostačující pro dokreslení představy o potřebách seniorů v jednotlivých etapách a pro účely této práce z něho budeme vycházet.

Zcela v souladu s tímto členěním je třeba uvést, že z pohledu účasti na vzdělávání jsou nejčastějšími aktéry edukace senioři z kategorie tzv. mladých seniorů, méně pak z kategorie starších seniorů a nejméně je velmi starých seniorů.⁹

⁶ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s. 20

⁷ Kalvach Z., Geriatrie a gerontologie, 2004, s. 47

⁸ Kalvach Z., Geriatrie a gerontologie, 2004, s. 47

⁹ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s. 49

1.3 STÁRNUTÍ A JEHO PROJEVY

Budeme-li vycházet z pojetí stárnutí jako nevyhnutelného procesu probíhajícího od okamžiku narození, respektive početí jedince, je třeba zmínit fakt, že plný význam stárnutí a jeho důsledků začíná být patrný až v pozdějších vývojových etapách života. Jedná se o proces zcela individuální, který probíhá různým tempem na základě genetické výbavy jedince, ale také odlišných životních podmínek, zdravotního a psychického stavu a životního stylu. Zároveň se jedná o proces postihující různé struktury a funkce organismu nerovnoměrně.¹⁰

*Na individuální úrovni je stárnutí procesem přirozeně involučních a adaptačních změn. Jde o součást ontogenetického vývoje, se kterými se v čase stále výrazněji prolínají změny chorobné. Jednou z nejvýraznějších složek je probíhající pokles potenciálu zdraví, zdatnosti, adaptability a odolnosti.*¹¹

Změny, ke kterým v průběhu stárnutí dochází, lze rozdělit do tří základních oblastí. Je třeba zdůraznit, že jednotlivé kategorie nejsou izolované, ale navzájem propojené. Jedná se o změny fyzické (biologické), psychické a socioekonomické.¹²

1.3.1 FYZICKÉ (BIOLOGICKÉ) ZMĚNY VE STÁŘÍ

Hovoříme-li o změnách provázejících či určujících stáří lidského organismu na biologické úrovni, máme na mysli změny fyziologické. Postihují tělesné tkáně a orgány, které zaznamenávají zpomalení a "*oslabení dřívějších funkcí a pokles biologických adaptačních mechanismů.*"¹³ V životě seniorů sehrávají tato omezení významnou roli a při přípravě edukačních aktivit je třeba je mít na vědomí a zohledňovat je.

1.3.1.1 Smyslové orgány

Nejvýznamnější změny, které mají výrazný vliv na kvalitu života seniorů, odrážejí se na kvalitě prožívání nejrůznějších situací a v neposlední řadě významně ovlivňují průběh vzdělávacího procesu, jsou změny postihující smyslové orgány. V důsledku snižování sensorické kapacity může docházet ke zkreslenému hodnocení prostředí, ve

¹⁰ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s 22

¹¹ Čevela, R., Čeledová, L., Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří. 2014, s 17

¹² Ondráková, J., Tauchmanová V., Janiš K., Pavlíková S., Jehlička, V., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s 18

¹³ Klevetová, D., Dlabalová I., Motivační prvky při práci se seniory, 2008, s. 19

kterém se senioři nacházejí a k obavám ze selhání v prostředí novém a neznámém. Také proto kladou důraz na stabilní prostředí, které znají a dokážou se v něm orientovat.¹⁴

U zraku je třeba se zmínit zejména o změně zrakové ostrosti. Dochází ke zhoršení vidění za šera a v noci, ke změnám v akomodačních schopnostech na blízké a vzdálené předměty, k pomalejšímu zpracování zrakových podnětů a zmenšení zorného pole.¹⁵

Co se týká sluchové výkonnosti, zde zaznamenáváme pomalý, ale trvalý pokles. Nejprve dochází k poklesu slyšitelnosti zvuků vysokých frekvencí, postupně může docházet i ke zhoršení percepce řeči, což může mít za následek zhoršené rozlišování mluveného slova. Kromě toho, že neschopnost seniorů dostatečně slyšet a rozumět může být významnou bariérou v jejich vzdělávání, může být příčinou komunikačních a z nich plynoucích emočních problémů. Nepříjemnou komplikací může být také "zvonění" v uších.¹⁶

Změny postihující ostatní smysly nejsou tolik výrazné, respektive jejich důsledek nemá tak výrazný vliv na kvalitu života seniorů.

1.3.1.2 Další fyzické změny

Významné změny, dotýkající se především schopnosti pohybu a zvyšujícího se rizika úrazů, postihují pohybový aparát. Změny v oblasti kardiopulmonálního systému se projevují mimo jiné hypertenzí, poruchou srdeční frekvence a dušností. Funkce trávicí soustavy je zpomalena, pokles tlustého střeva může mít za následek chronickou zácpu, klesá kapacita močového měchýře. Rovněž oblast nervové soustavy zaznamenává zpomalení, prodlužuje se reakční doba. Společně se změnami zraku a pohybové koordinace může tento jev zhoršovat realizaci složitějších činností, jako je např. psaní na počítači, řízení motorových vozidel a pod.¹⁷ Objevuje se demence, změny hlubokého cití se projevují poruchami chůze a rovnováhy. Zpomalení reakčních mechanismů způsobuje snížení odolnosti k zátěži a schopnosti adaptace na nové životní podmínky. Objevují se poruchy spánku. V oblasti vylučovacího systému je důležité se

¹⁴ Klevetová, D., Dlabalová I., Motivační prvky při práci se seniory, 2008, s. 22

¹⁵ Ondráková, J., Tauchmanová V., Janiš K., Pavlíková S., Jehlička, V., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s 19

¹⁶ Ondráková, J., Tauchmanová V., Janiš K., Pavlíková S., Jehlička, V., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s 19

¹⁷ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s 65

zmínit o riziku vzniku inkontinence v důsledku snížení elasticity uretry a svalových svěračů.

Stárnutí a jeho involuční změny postihují dále oblast kožního a pohlavního systému, metabolismu, endokrinní systém, imunitní systém a regenerační schopnosti organismu.¹⁸ Jedná se o změny, které jistě s ohledem na svou intenzitu mohou výrazně omezit aktivitu svého nositele. S vědomím obrovské variability těchto projevů však není možno v této práci všechny tyto změny zmínit a pozornost byla věnována těm nejrozšířenějším, které svými projevy mohou limitovat či omezovat průběh edukačních aktivit.

1.3.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY

Typickým projevem, který lze zařadit do oblasti psychických změn objevujících se v průběhu stárnutí, je úbytek mozkové tkáně. V období mezi třetím a desátým deceniem dojde ke ztrátě přibližně jedné pětiny hmotnosti mozku.¹⁹

1.3.2.1 Kognitivní funkce

Oblast kognitivních funkcí postihuje zpomalení, což má za následek prodloužení reakční doby.

Změny v oblasti pozornosti se týkají především jejího rozsahu, schopnosti přenosu, rozdělování a schopnosti delšího soustředění.²⁰

K negativním změnám dochází také u většiny paměťových funkcí, jsou zde však patrné značné individuální rozdíly. Ty ovlivňují především genetické předpoklady, rozumové schopnosti, úroveň vzdělání, zkušenosti, postoj k duševní činnosti a aktuální zdravotní stav. Paměť se v průběhu stárnutí mění z mechanické na logickou. Z tohoto důvodu je při vzdělávacím procesu seniorů kladen vysoký důraz na logickou strukturu učiva.

Dalším znakem je zhoršení tzv. novopaměti (zapamatování si nových informací), přičemž u tzv. staropaměti (uchování starších obsahů v paměti) ke změně nedochází, nebo může dojít dokonce k jejímu zlepšení. Existuje však i pohled na problematiku, dle

¹⁸ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s 25

¹⁹ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s 46

²⁰ Vágnerová, M. Vývojová psychologie II., Dospělost a stáří, 2007, s. 320

kterého "zhoršování určitých schopností s postupujícím věkem lze přičíst spíše jejich zanedbávání, které nakonec vede k úbytku nebo ztrátě funkce."²¹ Důležitým postřehem podporující myšlenku a smysl vzdělávání seniorů se tedy ukazuje nutnost paměť trénovat, udržovat a rozvíjet prostřednictvím duševní činnosti.

1.3.2.2 Inteligence

Další oblastí, která se významnou měrou podílí na okolnostech podmiňujících úspěšnost vzdělávacího procesu u seniorů je inteligence. Protože pokles intelektové výkonnosti v průběhu seniorského věku není rovnoměrný, je třeba pojem inteligence rozdělit na 2 typy - inteligenci fluidní a krystalickou. Hovoříme-li o inteligenci fluidní, máme na mysli především schopnost jedince řešit problémy. Je nezávislá na dosaženém vzdělání, zkušenostech jedince a sociálním prostředí. K jejímu poklesu dochází již od třicátého roku věku. Oproti tomu inteligence krystalická neprochází výraznými změnami. Jedná se o faktické znalosti nabyté jako výsledek formálního vzdělávání. Do jisté míry však může tato složka inteligence nahrazovat pokles inteligence fluidní.²²

1.3.2.3 Změny osobnosti

Otázka souvislosti změn osobnosti s psychickou involucí je stále diskutována a odpověď na ni se u jednotlivých autorů liší. Zatímco Říčan (2006) hovoří v této souvislosti o tzv. demontáži osobnosti a jako jednu z nejzávažnějších poruch spojenou se stářím uvádí demenci, Mühlpachr se domnívá, že "*demence nemusí být kauzálním důsledkem stárnutí*".²³ Také Špatenková se domnívá, že se stárnutím v oblasti osobnosti nedochází k významným ztrátám či změnám. Může však dojít ke zvýraznění některých vlastností, které mohou komplikovat vztah jedince k okolí. V tomto pojetí vycházíme z předpokladu, že neexistuje typ osobnosti charakteristický pro stáří, určité rysy osobnosti však mohou tento proces výrazně usnadnit či zkomplikovat. Osobnostní charakteristiky mohou také zhoršovat učební výkon seniorů.

²¹ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s 66 zde cit. Stuart-Hamilton, I., Psychologie stárnutí, 1999

²² Langmajer J., Krejčířová D., Vývojová psychologie, 2006, s. 204

²³ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s 46

1.3.2.4 City a emoce

U starších lidí může také docházet k zvýšené citlivosti, někdy až k přecitlivělosti, snížení kontroly emocí a jedinec se může projevovat labilně, kritičtěji a náladověji.

Propojení psychických a fyzických změn je nejvíce patrné v oblasti percepce. Otázka týkající se zhoršeného vnímání podnětů a okolí vlivem involuce smyslových orgánů byla podrobně popsána v kapitole týkající se fyzických změn.

1.3.3 ZMĚNY V SOCIÁLNÍCH VZTAZÍCH A ŽIVOTNÍM STYLU

Období stáří je vývojovou fází, kterou charakterizuje výrazná změna životního stylu jedince, spojená zejména s odchodem do penze. V předchozím textu byly popsány fyzické i psychické změny postihující stárnoucí organismus. V počátečním stadiu tohoto období však tyto změny nenabývají takové intenzity, která by jedince výrazně omezovala v aktivitě. Mnohem zásadnějšími okolnostmi, které se na změně životního stylu seniora projevují, je nárůst množství volného času, omezení sociálních kontaktů a úbytek či změna sociálních rolí vyplývající právě z ukončení pracovní činnosti.

Protože *"životní styl je spolu s osobností člověka a sociálním polem v dynamické rovnováze"*²⁴, jakákoliv změna v jedné oblasti má za následek nutnost změn v oblastech dalších. Z tohoto důvodu je odchod do starobního důchodu a s ním spojené ukončení pracovní aktivity faktorem významně zasahujícím do sociálních jevů a procesů. Změna v oblasti sociálního pole mění význam a funkci zbylých prvků. Těmi mohou být pro seniora zejména děti, vnoučata, manžel(ka), přátelé nebo dokonce zvíře.²⁵

Životním stylem rozumíme *"způsob života určitého jedince, věkové skupiny či celé generace"*.²⁶ Stáří je obdobím, které je charakteristické výraznou změnou životního stylu, která je determinována sociální pozicí jedince, jeho potřebami a zájmy, sociálním prostředím a v neposlední řadě zdravotním stavem. Určuje osobnostní vývoj člověka, ovlivňuje jeho chování a jednání.

V této souvislosti byl v 90. letech 20. století přijat Světovou zdravotnickou organizací koncept tzv. aktivního stárnutí, které kromě zdraví a péče o ně zahrnuje také zásady jako je nezávislost, účast na společenském životě, důstojnost, možnost seberealizace, rovnost pracovních příležitostí a účast na veřejném životě. Smyslem

²⁴ Sak,P., Kolesárová K., Sociologie stáří a seniorů, 2012, s. 97

²⁵ Sak ,P., Kolesárová K., Sociologie stáří a seniorů, 2012, s. 98-101

²⁶ Holczerová, V., Dvořáčková D., Volnočasové aktivity pro seniory, 2013, s. 30

tohoto přístupu je zkvalitnění života seniorů nejen v oblasti duševního zdraví, ale i podpora sociálních kontaktů.

Rovněž je třeba zdůraznit měnící se životní styl seniorů jako věkové skupiny. Senioři se stávají aktivními jedinci s různorodými zájmy a potřebami, které uspokojují při nejrůznějších aktivitách na různých úrovních společenského uplatnění.

Sak a Kolesárová uvádějí aktivity, které jsou typickou součástí života seniorů: sledování televize, poslech rozhlasu, četba knih, procházky a výlety do přírody, aktivity s počítačem a internetem, práce na zahradě, návštěva kaváren a ruční práce. Dalšími aktivitami vhodnými pro seniory jsou kromě péče o vnoučata nejrůznější vzdělávací a zájmové aktivity, účast na kulturních akcích, dobrovolnictví a cestování.²⁷

Čevela uvádí, že *"mnohé seniorské aktivity nejsou vnitřně zvolené, ale převzaté, naučené, odpozorované a okolím přidělené jako vzorce chování vhodné pro člověka daného věku"*.²⁸ Aktivity seniorů tak mohou být do velké míry ovlivněny naučenými stereotypy.

Práce přináší jedinci kromě materiálního prospěchu pocit seberealizace a společenské užitečnosti. Je jejím prostřednictvím vřazován do struktury sociálních vztahů, objektivizuje své schopnosti a osvojuje si odborné dovednosti. Pracovní úsilí dokonce odvádí přebytečnou duševní a tělesnou energii a může tak být významným činitelem v oblasti duševní hygieny.²⁹ Před každým člověkem proto vyvstává nutnost vyřešit otázku, jakým způsobem tyto funkce po odchodu do penze nahradí, přičemž účast na vzdělávacích aktivitách různého druhu se jeví jako vhodná možnost.

Přechod z plného nasazení se nemusí odehrát ze dne na den. Závisí jen na vztahu jedince k jeho profesi, jeho pozici a povaze konkrétního zaměstnání, zda se odehraje okamžitým odchodem do penze, částečným zaměstnáním či formou brigád a výpomocí. Říčan uvádí, že *"nejdůležitější činností šedesátníka má být práce při níž uplatní své zkušenosti a dovednosti"*. Prací chápe jakoukoliv společensky prospěšnou činnost či zábavu dle vkusu jednotlivce.³⁰

Odchod do penze je spojen i se změnou režimu strukturace vlastního času. Ten je spojen především s přechodem od "muset" k "chtít". Volný čas ztrácí svůj původní

²⁷ Sak, P., Kolesárová K., Sociologie stáří a seniorů, 2012, s. 98 - 101

²⁸ Čevela R., Kalvach Z., Čeledová L., Sociální gerontologie: Úvod do problematiky, 2012, s. 34

²⁹ Buchtová B., Šmajš J., Boleloucký Z., Nezaměstnanost, 2013, s. 49

³⁰ Říčan, P., Cesta životem, 2004, s. 345

význam a jeho struktury je třeba něčím nahradit. Pravidelnost navštěvovaných kurzů se potom významným způsobem podílí na sebedisciplinaci jedince.³¹

V oblasti změny sebepojetí jedince je zdůrazňována potřeba klást důraz na zachované kompetence, zachování příslušnosti k určitým sociálním skupinám a je také zdůrazňován význam vzpomínek. Rovněž smysl života v tomto období je třeba hledat s ohledem na skutečně významné okolnosti, těšit se z funkcí, které zůstaly zachovány a akceptovat fakta, která nelze změnit.³² V dalších kapitolách bude věnována pozornost nutnosti procesu přípravy a adaptaci na důchod jako nedílné součásti života a stárnutí.

Vágnerová v této souvislosti upozorňuje na fakt, že stáří s sebou přináší nutnost neustále se přizpůsobovat novým okolnostem a změnám negativního rázu. V důsledku výše popsaných změn organismu jsou však kompetence pro řešení těchto problematických situací sníženy a rovněž použití zkušeností z minulých období se jeví jako nefunkční.

Omezení sociálních kontaktů a s ním spojené snížení požadavků na sociální dovednosti a návyky může vést k jejich stagnaci či dokonce úpadku. Velmi často se jedná o přijetí pasivní role člověka vyžadujícího péči ostatních. Rovněž konzervativní přístup k sociálním normám a často až ulpívání na zažitých pravidlech jsou výsledkem pocitu ohrožení v důsledku ubývání kompetencí.

Je samozřejmé, že průběh adaptace na penzionování ovlivňuje řada faktorů. Těmi hlavními je zdraví, okolnosti a způsob odchodu do důchodu, sociální zázemí jedince a v neposlední řadě jeho finanční situace. Vágnerová uvádí, že *"postoj k důchodu i jeho sociální dopad je genderově podmíněn"*. Ohrožení v tomto smyslu jsou především muži, kteří byli výrazně orientováni na svou profesní roli a z ní vyplývající společenskou prestiž. Autorka se domnívá, že sociální status žen není v takové míře vázán na profesi, ale je více vázán s jinými atributy.³³

Nezanedbatelným faktorem, který se může na kvalitě života v důchodu projevit, jsou jeho ekonomické důsledky. Vezmeme-li v potaz průměrnou výši starobního důchodu v ČR v roce 2014, která činila 11 075 Kč³⁴ a fakt, že dle Haškovcové má až

³¹ Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku ,200, s. 39-3

³² Vágnerová M., Vývojová psychologie II, 2007, s. 305-307

³³ tamtéž s. 359

³⁴ <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2015/>

60% starobních důchodců menší než průměrný důchod³⁵, lze konstatovat, že senioři jsou skupinou, z níž se mohou rekrutovat jedinci ohroženi chudobou a z ní plynoucím sociálním vyloučením.

1.4 VĚDY ZABÝVAJÍCÍ SE STÁŘÍM

Stejně tak jako při vymezení definice stáří je třeba si multidisciplinaritu tohoto jevu uvědomit při výčtu oborů a vědních disciplín, které se jím zabývají. Každý z nich na stáří nahlíží z jiného aspektu a odlišným pohledem. Vzhledem k šíři problematiky, kterou je v souvislosti se stářím a stárnutím nutno řešit, je třeba do budoucna předpokládat spíše týmovou spolupráci různých odborníků.³⁶

Problematikou seniorů se zabývá mj. gerontologie jako multidisciplinární obor shrnující poznatky o stáří, geriatrie jako samostatný medicínský obor. Dalšími obory je např. gerontopsychologie, gerontopsychiatrie, sociologie stáří.

Přes nepopiratelnou důležitost každého z nich se z důvodu širě zmiňované problematiky pro účely této práce omezíme na výčet jednotlivých disciplín a podrobněji se budeme věnovat pouze vědě související s tématem této práce v nejužším slova smyslu - geragogice.

1.4.1 GERAGOGIKA

Ať již hovoříme o gerontagogice (Špatenková 2013), gerontopedagogice (Mühlpachr 2004), geragogice (Čornaničová 1998) nebo o gerontogogice (Kalvach 2004), máme na mysli v užším pojetí vědu zabývající se vzděláváním starších lidí. Širší pojetí potom předpokládá zabezpečení veškeré pomoci, péče a podpory seniorům při uspokojování jejich potřeb. Naproti tomu spatřuje široké pojetí gerotagogiky Petřková a Čornaničová kromě edukace seniorů také v edukaci preseniorské a proseniorské.³⁷

Rovněž zařazení geragogiky v systému věd je nejednotné. Pokud ji však chápeme jako "oblast teorie a praxe, která se zabývá intencionálním edukačním působením ve stáří"³⁸, můžeme ji považovat za aplikovanou andragogickou disciplínu.³⁹

³⁵ Haškovcová, H., Fenomén stáří, 2010, s. 46

³⁶ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s. 10

³⁷ Ondráková, J., Tauchmanová V., Janiš K., Pavlíková S., Jehlička, V., Vzdělávání seniorů a jeho specifika, 2012, s.34 zde cit. Šerák, M., Zájmové vzdělávání dospělých, 2009

³⁸ Průcha J., Veteška, J.; Andragogický slovník, 2012, s. 277

³⁹ Salivarová, J., Veteška, J., Edukace seniorů v evropském kontextu, s.49

2 MOŽNOSTI VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ A JEHO FUNKCE

2.1 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Myšlenku nutnosti celoživotního vzdělávání, jehož nedílnou součástí je i vzdělávání ve stáří, není možno spojovat pouze se současností. I přes to, že s ohledem na demografický vývoj naší společnosti nabývá v posledních letech tato otázka na své aktuálnosti, rozpracoval její koncepci již J. A. Komenský.⁴⁰

I přes širokou škálu nejrůznějších aktivit, které pod pojmem vzdělávání seniorů spatřují zastánci širokého pojetí geragogiky, se pro záměry této práce zaměříme na oblast jejího užšího pojetí - výchovu a vzdělávání seniorů ve stáří a ke stáří.⁴¹ Průcha a Veteška v této souvislosti zmiňují vhodnější užití pojmu edukace, který "*zahrnuje všechny druhy formálního i neformálního vzdělávání*" a nevztahuje se pouze k řízeným vzdělávacím procesům v prostředí školy.⁴²

Ať již hovoříme o edukačních aktivitách v oblasti profesního vzdělávání, jejichž cílem je obnova či prohloubení znalostí a dovedností potřebných pro uplatnění se na trhu práce, nebo o aktivitách z oblasti zájmového vzdělávání, které může být zaměřeno na rozvoj dovedností uplatnitelných v běžném životě, případně aktivity výhradně směřující ke kultivaci a harmonizaci osobnosti účastníků, vždy je jejich cílem podpořit seniory ve stálém učení a dalším vzdělávání.⁴³

Špatenková a Smékalová dále poukazují na fakt, že v edukaci seniorů je spatřován nejen prostředek, ale i cíl. Vzdělávání je chápáno jako určitý nástroj k dosažení konkrétního cíle, zejména v sociální oblasti. Může se jednat např. o zvýšení psychického či fyzického zdraví, informovanosti o určité problematice týkající se života seniorů nebo zlepšení možnosti profesního uplatnění. Pokud však nahlížíme na edukaci seniorů i jako na cíl, chápeme ho jako způsob, kterým lze dosáhnout rozvoje lidských hodnot a předávání kulturního bohatství.

⁴⁰ Tomczyk, Ł., Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií, 2015 s. 39

⁴¹ Klevetová, D., Dlabalová I., Motivační prvky při práci se seniory, 2008, s. 52

⁴² Průcha J., Veteška J., Andragogický slovník, 2012, s. 85

⁴³ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s 36

Zcela v souladu s tímto chápáním edukace seniorů poukazuje Haškovcová na nutnost tzv. zdravého stárnutí, které zvyšuje šance na plnohodnotný život ve stáří. Jedná se o tzv. přípravu na stáří, která má tři etapy:

- dlouhodobou - týká se všech věkových kategorií od nejútlejšího věku a jejím cílem je vytvoření celoživotních kladných postojů ke stáří a stárnutí
- střednědobou - začínat by měla ve středním věku a obsahuje zdravý životní styl, přijetí stárnutí jako přirozené součásti života a udržování a rozvíjení lidských vztahů
- krátkodobou (předdůchodovou) - probíhá v době 3-5 let před předpokládaným odchodem do důchodu a jedná se nejen o otázky psychické a sociální adaptace na odchod do penze, ale také o souhrn praktických úkonů týkajících se tohoto mezníku.⁴⁴

V souvislosti s odchodem do penze dále Haškovcová hovoří o tzv. druhém životním programu, jehož cílem je zejména smysluplné naplnění nově nabytého množství volného času a ve kterém mohou právě edukační aktivity sehrát významnou roli.

2.2 FORMY VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Stejně tak jako změny postihující každého jedince v průběhu stárnutí jsou individuální i potřeby seniorů v oblasti vzdělávání. Významným způsobem se odvíjí od aktuálního zdravotního stavu, prostředí v němž senior žije, dosavadního životního stylu, jeho dosaženého vzdělání, bývalé profese a v neposlední řadě finanční situace. Z tohoto důvodu je třeba *"hledat pro tuto skupinu občanů rozmanité specifické vzdělávací formy různého charakteru"*⁴⁵ Vzdělávání seniorů realizují různé instituce, avšak v této souvislosti je třeba neopomínat ani sebevzdělávání.

Základními institucemi zabezpečujícími vzdělávání seniorů jsou:

- univerzity třetího věku
- akademie třetího věku
- univerzity volného času
- kluby seniorů

⁴⁴ Haškovcová, H., Fenomén stáří, 2010, s. 175-176

⁴⁵ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s. 141

2.2.1 UNIVERZITY TŘETÍHO VĚKU (U3V)

Jednou z forem celoživotního vzdělávání jsou U3V. "*Mají charakter osobnostního rozvoje, nikoliv profesní přípravy*".⁴⁶ Cílem tohoto typu vzdělávání je zprostředkovat seniorům poznatky ze studované oblasti s důrazem na jejich aplikaci v praktickém životě. Mühlpachr dále zdůrazňuje aspekt sociálně psychologický, který kromě uchování kvality života seniorů spatřuje smysl aktivit pořádaných U3V v mezigeneračním setkávání. V něm potom spatřuje možnost preventivního působení proti vzniku ageismu.⁴⁷ Organizátory této formy vzdělávání jsou instituce poskytující terciární vzdělávání a podmínkou přijetí může být absolvování maturity. Z hlediska financování je předpokládána spoluúčast účastníků.

Převažujícími formami výuky jsou přednášky, semináře a laboratorní či teoretická cvičení.⁴⁸ Vzdělání na U3V nevede k získání žádného akademického titulu, k ukončení studijního cyklu jsou požadovány určité formy kontrolovatelných výstupů.

2.2.2 AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Jedná se o vzdělávací programy, ať již jednorázové či dlouhodobější, které jsou organizovány v místech, kde se nenachází vysoké školy. Jejich realizátorem tak může být např. městská knihovna nebo neziskové organizace. Na účastníka nejsou kladeny žádné požadavky týkající se dosaženého vzdělání a znalosti zde získané se neověřují žádnými zkouškami. Aktivity zde vykonávané směřují především k aktivizaci seniorů a jejich integraci do většinové společnosti.⁴⁹ Jejich nespornou výhodou je, že jejich obsah lze směřovat k aktuální potřebě konkrétní oblasti, ve které se odehrávají a nejsou omezeny pouze na samotné studium, ale jsou doplněny i o zájmové či pohybové aktivity.⁵⁰

2.2.3 UNIVERZITY VOLNÉHO ČASU

Přestože se nejedná o vzdělávací akce určené výhradně seniorům, svou nezastupitelnou funkci v této oblasti jistě splňují. Účastníkem může být každý po dovršení 18 let, není zde stanovena podmínka dosaženého vzdělání, po absolvování

⁴⁶ Průcha J., Veteška, J.; Andragogický slovník, 2012, s. 258

⁴⁷ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s. 140 -141

⁴⁸ Palán Z., Základy andragogiky, 2008, s. 68-69

⁴⁹ Průcha J., Veteška, J.; Andragogický slovník, 2012, s. 22

⁵⁰ Palán Z., Základy andragogiky, 2008, s. 69

kurzu se zpravidla nevydává žádný certifikát a není požadováno ověření vědomostí pomocí testů či zkoušek. Kromě získání informací o daném oboru je nespornou výhodou setkávání zástupců různých generací. Nevýhodou se potom může jevit skutečnost, že při věkově nesourodé skupině posluchačů nelze při sestavování výuky brát ohled na specifické potřeby seniorů.

2.2.4 KLUBY SENIORŮ A DALŠÍ ORGANIZACE

Aktivity zajišťované nejrůznějšími institucemi umožňují smysluplné trávení volného času lidem podobného věku a jejich obsah bývá velmi různorodý. Může se jednat o pořádání přednášek či besed, turistických výletů, zájezdů, návštěvy nejrůznějších kulturních akcí či o pohybovou aktivitu.

Edukace seniorů může být realizována i knihovnamí, kulturními domy, domy dětí a mládeže a institucemi zdravotní a sociální péče. V posledním případě se však spíše jedná o aktivity směřující k aktivizaci a rehabilitaci seniorů s cílem zaplnit organizovaně volný čas.

Významnou roli na poli vzdělávacích aktivit pro seniory mají také různé obecně prospěšné společnosti. Pro ilustraci uvádíme Elpidu, která se zaměřuje na pomoc seniorům ve všech oblastech života. Významnou oblastí, na kterou se organizace zaměřuje, je kromě provozování bezplatné telefonní linky a vydávání časopisu pro tuto cílovou skupinu také organizace vzdělávacích a společenských akcí napříč celým spektrem zájmů a oborů (poradny, cvičení, tréninky paměti, počítačové a jazykové kurzy, přednášky, výtvarné dílny, výstavy, hudební programy). Další organizací zaměřenou výhradně na seniory je občasná sdružení Život 90. Kromě tísňové péče, pečovatelské služby a odlehčovací a rehabilitační péče provozuje vzdělávací aktivity pod názvem Akademie seniorů. V rámci ní zprostředkovává seniorům možnost zúčastnit se jazykových kurzů, přednášek, vlastivědných vycházek, kulturních programů. Lektoři těchto akcí se rekrutují z řad samotných seniorů, aktivity vykonávají na dobrovolnické bázi a tento fakt výrazně snižuje konečnou cenu vzdělávacího programu.

Dále je třeba zmínit se o organizacích, které pořádají vzdělávací aktivity pro všechny věkové kategorie a skupina seniorů je pouze jednou z nich, např. jazykové školy. Příkladem, který může výrazným způsobem ovlivnit a usnadnit kvalitu života seniorů jsou aktivity organizace Tullius, která se zabývá výukou rétoriky. Ve

specializovaných kurzech pro seniory nabízí trénink paměti, kognitivních funkcí, pohotovosti reakcí a zejména základy "sebeobrany" proti manipulaci včetně praktických nácviků. Také společnost Vitalus, vyučující základy první pomoci zážitkem, organizuje specificky pojaté kurzy pro seniory zaměřené na zdravotní situace vztahující se k této věkové skupině (rozpoznání situací ohrožujících život, mrtvice, kardiopulmonální resuscitace a pod.).

V celospolečenském měřítku je dále nutno zmínit nezastupitelnou roli často nejnáze dostupného prostředníka informací veškerého druhu - masmédií.

2.3 FUNKCE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Z výše uvedeného textu vyplývá, jak účast na vzdělávacích aktivitách nejrůznějších druhů může ovlivnit život seniorů a jakým způsobem do něho zasahuje. Shrnutím těchto aspektů získáme 4 základní funkce vzdělávání seniorů, o kterých hovoří např. Mühlpachr (2004) nebo Průcha a Veteška (2012):

- funkce preventivní - jedná se především o již zmíněnou výchovu ve stáří a ke stáří, která má pozitivní vliv na kvalitu života seniorů, pokud je prováděna s předstihem⁵¹
- anticipační funkce - souvisí zejména s připraveností na změny související zejména s odchodem do penze. Hlavním předpokladem naplnění této funkce je osvojení znalostí usnadňujících a obohacujících život ve vyšším věku
- funkce rehabilitační - týká se činností směřujících k udržení či obnovení psychických a fyzických schopností
- funkce posilovací - úkolem vzdělávání, které naplňuje tuto funkci je rozvoj aktivního způsobu života seniorů v rámci společnosti, vede ke kultivaci zájmů a potřeb jedince a rozvíjí je. Mühlpachr (2004) tuto funkci považuje za nejdůležitější.

Haškovcová tento výčet obohacuje ještě o :

- funkci vzdělávací - účast na vzdělání je podmíněna potřebou rozumět rychle se měnícím informacím, např. z oblastí informačních technologií

⁵¹ Mühlpachr, P., Gerontopedagogika, 2004, s. 138

- funkci komunikační - vzdělávání se v drtivé většině případů odehrává ve společnosti lidí, se kterými je nutno komunikovat. Z tohoto důvodu je třeba tuto dovednost rozvíjet.⁵²

Špatenková a Smékalová se zmiňují ještě o:

- funkci kompenzační - účastí na vzdělávacích aktivitách dochází ke kompenzaci nedostatku sociálních kontaktů
- funkci relaxační - trávení volného času smysluplnou činností má vliv na duševní zdraví jedince
- funkci mezigeneračního porozumění - účast na vzdělávacích aktivitách může zprostředkovat kontakty se zástupci různých generací a tím přispět k dialogu snižujícím napětí mezi nimi.⁵³

Výčet funkcí vzdělávání seniorů dokazuje, jak významnou součástí života každého člověka by se učení mělo stát. Nejedná se pouze o vzdělávání v pozdním věku, ale o učení celoživotní. Pokud se stane přirozenou součástí života jedince, významným způsobem ho může zkvalitnit a pozitivně se promítnout do mnoha oblastí života.

⁵² Haškovcová, H., Fenomén stáří, 2010, s. 129

⁵³ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s 38

3 SPECIFICKÉ POTŘEBY SENIORŮ JAKO ÚČASTNÍKŮ EDUKAČNÍHO PROCESU

Vycházíme-li z popisu definic stáří a všech změn, které s sebou přináší, dospějeme k závěru, že tato specifika významnou měrou ovlivňují nejen průběh případného edukačního procesu, ale zasahují prakticky do všech složek života jedince. V oblasti vzdělávání se potom v jejich důsledku můžeme setkat s různými překážkami, omezeními a z toho plynoucími specifickými potřebami účastníků.

Vágnerová poukazuje na následující potřeby, které se vztahují ke stáří a při realizaci edukačních aktivit pro seniory by měly být zohledněny:

- potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem - ve stáří dochází ke snížení této funkce. Snížení se týká nejen potřeby nových podnětů, ale i změn a nových zkušeností. Z tohoto důvodu může docházet k upřednostňování opakujících se činností a stereotypů. Větší míra nových podnětů může v jedinci vyvolat napětí, dezorientaci a nejistotu. Naopak přiměřená míra vede k aktivizaci a oddalování závislosti,
- potřeba sociálního kontaktu - mezilidské vztahy jsou v této etapě života velmi podstatné. Senioři jsou v důsledku úbytku sociálních kontaktů vystaveni riziku izolace a sociálního vyloučení. Z důvodu již zmíněného zatížení nadměrným množstvím nových podnětů vyhledávají spíše společnost lidí známých, rodiny, případně přátel, přičemž musí být kladen důraz na pocit bezpečí,
- potřeba citové jistoty a bezpečí - potřeba se zvyšuje úměrně s ubýváním schopností a sil ve vyšším věku. Zejména rodina, ale i blízké okolí, může pocitem jistoty seniorům pomoci se smířením se s určitým druhem závislosti na svém okolí,
- potřeba seberealizace - mezníkem, který mění chápání obsahu této potřeby i způsob jejího naplňování, je odchod do starobního důchodu. *"Ve stáří souvisí potřeba seberealizace se zachováním určité míry svobody, rozhodováním o vlastních záležitostech, soběstačnosti a nezávislosti"*. S touto potřebou je úzce spjata potřeba uznání od ostatních lidí a pocit užitečnosti,

- potřeba otevřené budoucnosti a naděje - orientována především na zachování soběstačnosti a přijetí stáří jako nevyhnutelné, ale nikoliv negativní součásti života.⁵⁴

Při tvorbě edukačních aktivit však není možno omezit se pouze na výše zmíněná specifika. Populace seniorů je velmi různorodá - rozdíly existují v oblasti aktuálního zdravotního a psychického stavu, socioekonomickém statusu, ve výši dosaženého vzdělání, zájmech, prioritách a životním stylu jednotlivců. Tyto rozdíly je třeba rovněž respektovat stejně jako fakt, že účastníci se vzdělávacích aktivit zúčastňují dobrovolně.

3.1 DIDAKTICKÉ ZÁSADY PŘI PRÁCI SE SENIORY

Didaktické zásady jsou obecnými doporučeními, které se vztahují na všechny činitele edukačního procesu a při jejichž respektování by měla edukace dosáhnout maximální možné úspěšnosti a účinnosti.⁵⁵ Vezmeme-li v úvahu výše popsané specifické potřeby seniorské populace, je třeba respektovat fakt, že senior potřebuje k osvojení nových informací vlastní tempo a způsob. Je třeba pracovat s přehlednými a názornými informacemi, s učivem je třeba pracovat po menších částech a je třeba získat zpětnou vazbu, zda došlo ke správnému pochopení interpretované látky. Je vhodné, aby senior znal praktické využití nabytých vědomostí a za svou snahu získal ocenění. Není vhodné nutit seniory učit se něco nazpaměť.⁵⁶

Nejvýznamnějšími didaktickými zásadami dle Špatenkové a Smékalové pro práci s cílovou skupinou seniorů jsou:

- zásada partnerského přístupu - přístup ke vzdělávání je postaven na základě rovnocenného vztahu mezi lektorem a studujícím. Na základě zkušeností, názorů a postojů se mohou senioři účastnit plnohodnotné komunikace, stát se jakýmsi spolutvůrci procesu. V takovém prostředí dochází k vytvoření pozitivní atmosféry a rovněž efektivita učení se zvyšuje,

⁵⁴ Vágnerová, M., Vývojová psychologie II, Dospělost a stáří, 2007, s. 344 - 347

⁵⁵ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 63

⁵⁶ Klevetová, D., Dlabalová I., Motivační prvky při práci se seniory, 2008, s. 55

- zásada zpětné vazby - při uplatňování této zásady dochází k ověření míry úspěšnosti a kvality výchovného procesu. Při práci se seniory je respektování této zásady velmi důležité a v průběhu edukačního procesu by ověřování mělo probíhat nepřetržitě,
- zásada systematičnosti - důraz je kladen především na pochopení logických souvislostí a zařazení nových poznatků do systému poznatků osvojených již dříve. Je třeba zohlednit předchozí vědomosti seniorů,
- zásada redukce - při práci se seniory je velmi důležitá s ohledem na sníženou schopnost osvojování si nových pojmů. Je třeba soustředit se pouze na klíčové pojmy a pracovat s nimi tak, aby došlo k pochopení důležitých souvislostí, ale učivo přitom zůstalo zajímavé a způsob jeho osvojení přijatelný pro tuto věkovou skupinu,
- zásada rekonstrukce - učivo je prezentováno a předvedeno způsoby, při kterých je podporována aktivita účastníka a brán ohled na jejich zájmy, styl učení a předchozí znalosti,
- zásada uvědomělosti a aktivity - postavena zejména na předpokladu uvědomělého přístupu vzdělávaného ke studiu. Senior má potřebu dosáhnout výukového cíle. Na osobnost lektora je v tomto ohledu kladen nárok volby vhodných metod a využití motivace seniorů,
- zásada operativnosti - týká se zejména nutnosti okamžitě reagovat na aktuální změny a potřeby vzniklé v průběhu didaktického procesu,
- zásada názornosti - jedna z nejstarších didaktických zásad postavená na skutečnosti, že základem poznání určitých předmětů je přímý styk s nimi prostřednictvím všech smyslů,
- zásada zajímavosti - je úzce spojena s motivací a v průběhu edukačního procesu může její pomocí docházet k poutání pozornosti,
- zásada přiměřenosti - vychází z nezbytnosti přiměřenosti výukových cílů a použitých metod vzhledem k možnostem seniorů. Dodržování této zásady je velmi náročné s ohledem na již zmíněnou nesourodost skupiny a v ideálním případě od osoby lektora vyžaduje přípravu různých úrovní učební činnosti,
- zásada trvalosti - cílem této zásady je nejen osvojení učiva, ale i schopnost jeho vybavení z paměti a použití v případě potřeby. Tato zásada je

realizována především prostřednictvím upevňování a opakování získaných vědomostí v co nejkratším odstupu.⁵⁷

3.2 FÁZE DIDAKTICKÉHO PROCESU

Každý didaktický proces musí mít pro účinné fungování určité sekvence, které se vzájemně prostupují a prolínají a rovněž jejich pořadí je možno měnit dle potřeb konkrétního didaktického cíle a dle průběhu didaktického procesu.

Dle Zormanové jsou to fáze motivační, expoziční, fixační, diagnostická a aplikační.⁵⁸ V následujícím textu se budeme věnovat průběhu jednotlivých fází s ohledem na účastníky edukačního procesu, na které je tato práce zaměřena - seniory.

3.2.1 MOTIVAČNÍ FÁZE

Jedná se o jakési navození zájmu a upoutání pozornosti. Lektor si může prostřednictvím rozhovoru na počátku semináře učinit představu o vědomostech a dovednostech účastníků. Motivace by měla prostupovat celý průběh vzdělávacího celku. Motivací jako takovou se však ještě budeme zabývat podrobněji v další kapitole této práce.

3.2.2 EXPOZIČNÍ FÁZE

V této fázi dochází ke zprostředkování nových vědomostí, u studujících dochází k *"osvojování vědomostí a dovedností, v jejich myslích se vytvářejí pojmy, představy, formální dovednosti a základy pro budování dovedností"*.⁵⁹ V případě seniorů jako adresátů didaktického působení je třeba neomezit se na pouhé předkládání informací, ale i průběh této fáze rozšířit o složku motivační. Partnerský přístup potom zabraňuje vzniku pasivity.

Dalším důležitý aspekt, na který je v této fázi důležité klást důraz, jsou již zmíněné specifické potřeby seniorů v kombinaci s psychosociálními a zdravotními omezeními. Pro snadnější osvojení učiva se doporučuje informace dělit do souvisejících skupin - strukturovat je a tím učivo zpřehlednit. Dále je žádoucí seniorům předložit tzv. klíčové pojmy (zvýrazněné v textu, zobrazeny v prezentaci). Po zapamatování těchto

⁵⁷ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s. 146-152

⁵⁸ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 33

⁵⁹ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 33

pojmu a orientaci v problému je možno přistoupit k tzv. technice nabalování, pomocí které se ke klíčovým pojmům přidávají další zajímavosti a souvislosti.⁶⁰

Špatenková a Smékalová dále upozorňují na pozitivní vliv humoru nejen v souvislosti s atmosférou v kurzu, ale také v ohledu usnadnění zapamatování a vliv asociací (vzpomínkou na určitou část souvisejících informací si většinou vybavíme celý kontext situace komplexně).

3.2.3 FIXAČNÍ FÁZE

Dochází k upevňování a prohlubování získaných vědomostí a dovedností, nejčastěji pomocí procvičování a opakování.⁶¹ Jedná se o fázi velmi časově náročnou, zvláště v případě seniorů se s ohledem na jejich změněnou docilitu doporučuje, aby byla součástí didaktického procesu za přítomnosti lektora. Jeho role je v tomto okamžiku v osobě partnera a facilitátora, který přátelským způsobem nabídne pomoc při řešení úkolů usnadňujících fixaci. I zde je velmi důležité zohlednit specifické potřeby seniorů s ohledem na časový rozvrh činností, jejich počtu atd.

Mezi fází expoziční a fixační je vhodné zařadit tzv. psychodidaktickou přestávku, v průběhu které jsou zařazeny aktivity nesouvisející s probíranou látkou a v důsledku toho dojde k odpoutání pozornosti od obsahu přednášené látky. Je formou relaxace a umožňuje realizovat požadavek na změnu činností.⁶²

3.2.4 DIAGNOSTICKÁ FÁZE

Také fáze kontroly, při které dochází k ověřování a hodnocení vědomostí o probraném tématu. Může probíhat v různých částech vyučovacího celku.⁶³

V případě seniorů není doporučováno hodnocení těchto kontrolních činností, přičemž ke zpětné vazbě a případné korekci je možno dospět alternativními způsoby. Fáze slouží nejen účastníkům, kteří si ověřují porozumění učivu, ale i lektorovi, který zjišťuje, zda došlo k pochopení učiva, nebo je nutno přistoupit k vysvětlení látky jiným způsobem. Úspěšné zvládnutí této fáze umožňuje realizovat fázi aplikační.

⁶⁰ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s. 169

⁶¹ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 33

⁶² Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s. 169

⁶³ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 33

3.2.5 APLIKAČNÍ FÁZE

Jedná se o vyvrcholení celého didaktického procesu, dochází k "*přenesení teoretických vědomostí do praktické roviny*".⁶⁴ V praxi se jedná o použití vědomostí v jiných podmínkách a nejen o mechanické opakování.

3.3 PŘEKÁŽKY A BARIÉRY VE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

V předchozích kapitolách bylo popsáno, jakým způsobem mohou involuční změny odehrávající se v souvislosti se stárnutím a stářím ovlivnit průběh a výsledek edukačního procesu seniorů. Pro eliminaci těchto vlivů byly stanoveny a popsány specifické zásady a způsoby práce s touto cílovou skupinou. Do jisté míry se tedy jedná o překážky, které lze na základě výše uvedených postupů minimalizovat či alespoň jejich dopady snížit.

Dalším typem překážek ovlivňujících vzdělávání seniorů, či dokonce samotnou účast na něm, jsou faktory přicházející zvenčí. Jejich přítomnost často vyplývá z pouhé neznalosti potřeb seniorů. Velmi často se může jednat o okolnosti snadno odstranitelné či alespoň eliminovatelné. Z hlediska přístupu ke vzdělání dělíme tyto bariéry na místní, časové a finanční.⁶⁵ Místní bariéry je možno spatřovat v nedostatku vhodných vzdělávacích aktivit v místě bydliště či nepřizpůsobení prostorů potřebám seniorů, časové potom v případě konání aktivity v nevhodnou denní dobu (např. nutnost cestovat v pozdních večerních hodinách a za tmy). Finanční bariéra jednoznačně tkví v materiálních možnostech seniora, případně v jeho ochotě investovat do této oblasti.

S podrobnějším rozdělením bariér se setkáváme u Špatenkové a Smékalové. Jedná se o rozlišení na bariéry informační, situační, psychologické, andragogické a organizační.⁶⁶

3.3.1 INFORMAČNÍ BARIÉRY

Vyplývají z omezených možností seniorů vyhledat si potřebné informace o možnostech vzdělávání. Mohou být způsobeny neznalostí technologií či nedostupností příslušných informací v dané lokalitě.

⁶⁴ Zormanová, L., *Obecná didaktika*, 2015, s. 34

⁶⁵ Ondráková, J., Tauchmanová V., Janiš K., Pavlíková S., Jehlička, V., *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*, 2012, s. 39

⁶⁶ Špatenková, N., Smékalová, L., *Edukace seniorů*, 2015, s. 80

3.3.2 SITUAČNÍ BARIÉRY

Do této skupiny zařazujeme všechny okolnosti, které vycházejí z aktuální životní situace seniora. Kromě již zmíněného nedostatku finančních prostředků sem patří např. nedostatek volného času způsobeného potřebou pečovat o člena rodiny, nedostatečná dopravní infrastruktura v místě bydliště a ostatní osobnostní a rodinné překážky.

3.3.3 PSYCHOLOGICKÉ BARIÉRY

Působení těchto vlivů bylo popsáno v předchozích kapitolách. Kromě popsaných jevů je možno bariéry spatřovat v nedostatečné motivaci, nízkém sebepojetí jedince, negativní předchozí zkušenosti ve vzdělávacím procesu a strach z neznámého.

3.3.4 ANDRAGOGICKÉ BARIÉRY

Okolnosti znemožňující či komplikující účast na edukačním procesu vyplývají ze způsobu, jakým k němu jedinec přistupoval v průběhu celého života. Dále se může týkat obsahové náplně kurzů, osobnosti lektora, nevhodně zvolené formy či aktivity vzdělávacího procesu.

3.3.5 BARIÉRY ORGANIZAČNÍHO CHARAKTERU

Jedná se o překážky způsobené organizátorem vzdělávací akce. Týkají se především její kvality, obsahu, časového rozvržení, výběru vhodných prostor a technického zajištění.

Hovořili jsme o překážkách na straně jedince i o překážkách ovlivňujících efektivitu vzdělávacího procesu vlivy okolního prostředí. Odstranění některých bariér je realizovatelné snadno, některé překážky odstranit nelze, ale je možno na ně reflektovat použitím specifických přístupů a metod a jejich dopady tak eliminovat. Zvláštní skupinou bariér, které mohou vycházet z vnitřních prožitků potencionálních účastníků vzdělávání, ale i z názorů jejich okolí a potažmo celé společnosti, jsou předsudky a stereotypní představy o stáří.

3.3.6 PŘEDSUDKY A MÝTY O STÁŘÍ

"Předsudek je emočně nabitý, kriticky nezhodnocený úsudek a z něj plynoucí postoj, jedná se o názor přijatý jedincem nebo skupinou."⁶⁷ Dle Sýkorové je stárnutí a stáří v

⁶⁷ Hartl P., Psychologický slovník, 1996, s. 158

současné moderní společnosti chápáno spíše v negativním a často až hanlivém slova smyslu.⁶⁸ Na základě toho se vytváří stereotypní představy a mýty o stáří, které v konečném důsledku pokládají základy ageismu. Nejvíce rozšířené mýty o potřebách seniorů zakořeněné i v naší společnosti a komplikující účast v edukačním procesu u seniorů popisuje Haškovcová.

- Mýtus falešných představ vychází z představy, že spokojenost seniorů je závislá pouze na jejich materiálním zabezpečení.
- Mýtus zjednodušené demografie slučuje pojem starého člověka a pojem důchodce.
- Mýtus homogenity nahlíží na seniory jako na stejnorodou skupinu se stejnými potřebami a problémy, nerespektuje individualitu jedinců.
- Mýtus neužitečného času je založen na představě seniora jako neužitečného člena společnosti. Hledisko užitečnosti je v tomto případě spatřováno v účasti v produktivní sféře.
- Mýtus ignorace nepovažuje seniora za partnera v komunikaci a jeho názory nepovažuje za relevantní.
- Mýtus o skleróze spatřuje společný jmenovatel stáří v zapomínání a stáří znamená sklerózu, která je příčinou všeho.⁶⁹

Vztáhneme-li tyto mýty přímo k oblasti vzdělávání seniorů, můžeme se setkat s představou, že vzdělávat seniory je nemožné, zbytečné a senioři o vzdělávací aktivity nemají zájem. Společnost a někdy i senioři sami se domnívají, že nejsou schopni se ničemu novému naučit, něco si zapamatovat a nechtějí měnit svůj dosavadní životní styl. Mohou mít obavy z použití moderních technologií nebo nechtějí zabírat místo ve škole mladým.⁷⁰

Mýty a bariéry ve svých různých obměnách významným způsobem ovlivňují sebepojetí seniorů. Důsledkem toho je potom nejen komplikovaná, ale často přímo znemožněná účast ve vzdělávacím procesu, ale také projevy diskriminace.

⁶⁸ Sýkorová D., *Autonomie ve stáří*, 2007,

⁶⁹ Haškovcová, H., *Fenomén stáří*, 2010, s. 42 - 45

⁷⁰ Špatenková, N., Smékalová, L., *Edukace seniorů*, 2015, s. 86-87

A právě jejich odstranění je záležitostí nejsložitější, dlouhodobou a přitom neopomenutelnou. Týká se celé společnosti a nese se v duchu širokého pojetí geragogiky jako vědy preseniorské a proseniorské.

4 MOTIVACE SENIORŮ V EDUKAČNÍM PROCESU, METODY VHODNÉ PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Motivaci chápeme jako pohnutku k jednání. Jedná se o "*intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu. V zaměření motivace se uplatňuje osobnost jedince, jeho hierarchie hodnot i dosavadní zkušenosti, schopnosti a naučené dovednosti.*"⁷¹ Motivace vychází z vnějších a vnitřních pohnutek a podnětů. Protože ovlivňuje chování člověka, je také zásadním faktorem ovlivňujícím účast či neúčast seniorů na edukačním procesu. Z důvodu minimálního působení vnějších faktorů (např. potřeba zvýšit si kvalifikaci) vychází drtivá většina pohnutek z nitra osobnosti a z tohoto důvodu je také velmi obtížně ovlivnitelná. Jak již bylo zmíněno výše, vychází z dosavadní zkušenosti jedince s učebním procesem a na probíhající učební proces má zásadní vliv.

Palán spatřuje v motivaci a aktivizaci jednu z klíčových podmínek usnadňující vzdělávací proces a zefektivňující jeho průběh. Motivace vychází nejčastěji ze vzdělávacích potřeb, potřeb sociálního kontaktu a potřeby seberealizace.⁷² Podle Beneše vychází motivace v seniorském věku navíc z potřeby adaptace na tělesné, psychické a sociální změny a udržování vlastních sil.⁷³

V průběhu vzdělávacího procesu je potom v souladu s již popsányými didaktickými strategiemi třeba dbát zejména na příznivou atmosféru vzdělávací akce, atraktivitu tématu, jasnou formulaci dosažitelného cíle vzdělávací akce a zdůraznění praktického využití nabytých informací. Důležitým faktorem jsou také přehledné učební materiály a v neposlední řadě poskytnutí povzbuzení ze strany lektora.

Jak uvádí Dlabalová a Klevetová, "*jediným skutečným druhem motivace je schopnost jedince sám sebe přesvědčit o důležitosti vlastních snah....*". Veškeré chování a jednání má vnitřní motivy vycházející z potřeb konkrétního jedince. Ten je taky jediný schopný tyto potřeby uspokojit. Pro povzbuzení a rozvinutí těchto snah navrhují tzv. tři klíče k motivaci:

- touha k dosažení vlastního cíle,
- důvěra ve vlastní schopnosti,

⁷¹ Hartl P., Psychologický slovník, 1996, s. 110

⁷² Palán, Z., Langer, T., Základy andragogiky, 2008, s. 67

⁷³ Beneš, M., Andragogika, 2008, s. 90

- vlastní představa dosažené změny.⁷⁴

Tyto tři zásady je třeba aplikovat při tvorbě vzdělávacích aktivit a podpořit tak snahu a zájem seniorů zúčastnit se a setrvat ve vzdělávací aktivitě. V podstatě se jedná o snahu vytvořit podmínky pro sebemotivační snahy jedinců.

V souvislosti s motivačními faktory aplikovatelnými v didaktickém procesu hovoří Geoffrey Petty o složkách:

- fantazie, která podněcuje tvořivost a propojení s praktickým životem,
- ocenění, které lze poskytnout prostřednictvím uznání a pochvaly,
- cíle, který musí být dosažitelný a splnitelný,
- úspěchu, který je umožněn prostřednictvím naplnění cíle zažít,
- smyslu, který je spatřován zejména v účelném využití poznatků a dovedností.⁷⁵

Jednotlivé složky prostupují celým edukačním procesem, na základě konkrétních potřeb a situací je lze aplikovat v jakékoliv fázi a efektivitu průběhu vzdělávání tak zkvalitnit.

4.1 METODY VHODNÉ PRO PRÁCI SE SENIORY

*"Vyučovací metoda je chápána jako způsob záměrného uspořádání činností učitele i žáka směřující ke stanovenému cíli."*⁷⁶ Volba vhodnosti konkrétní metody je závislá na cíli vzdělávací činnosti, jejím obsahu, schopnostech a možnostech seniorů, ale také samotného lektora. Výukové metody nepůsobí v didaktickém procesu samostatně, ale pouze ve spojení s ostatními činiteli.⁷⁷ Rovněž jejich použití v rámci jedné vyučovací jednotky by nemělo být výhradní, ale mělo by docházet k jejich prolínání a střídání. Všechny tyto aspekty je třeba uvážit a již v průběhu přípravy vhodnost metody posoudit. Protože však při práci s konkrétní skupinou může docházet ke specifickým situacím i událostem, je třeba s možností změny činnosti počítat i v průběhu vzdělávací akce a reagovat tak na problémové situace didaktického procesu.

⁷⁴ Klevetová, D., Dlabalová I., Motivační prvky při práci se seniory, 2008, s. 35 - 36

⁷⁵ Petty G., Moderní vyučování, 2004, s. 53-54

⁷⁶ Skalková J., Obecná didaktika, 2007, s. 181

⁷⁷ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 126

V literatuře se setkáváme s klasifikací výukových metod na základě různých kritérií. Komplexní klasifikaci vytvořil J. Maňák, pro potřeby této práce však zmíníme pouze dělení metod na základě "*stupňující se složitosti edukačních vazeb, dle úrovně aktivity a samostatnosti vzdělávaného.*"⁷⁸ Toto členění nejvíce reflektuje nejen na již zmíněné specifické potřeby seniorů, ale také na specifické funkce vzdělávání této skupiny a v poslední řadě na jejich motivaci k účasti v tomto procesu. Jedná se o výukové metody klasické, aktivizující a komplexní.

V následujícím textu se budeme věnovat některým metodám, které jsou vhodné pro cílovou skupinu seniorů a mohou zvýšit efektivitu edukačního procesu u této skupiny. Věnovat se budeme metodám, které jsou při práci se seniory nejrozšířenější.

4.1.1 VYPRÁVĚNÍ

Metoda pro cílovou skupinu seniorů velmi vhodná. Kromě předávání obsahu sdělovaných informací povzbuzuje pozornost posluchačů, podněcuje jejich představivost a má významnou motivační funkci. Slouží k navození citové atmosféry. Požadavky jsou však kladeny na osobnost vypravěče, nejen na obsahovou stránku, ale také na jeho řečnické a nonverbální dovednosti.

4.1.2 VYSVĚTLOVÁNÍ

Tuto metodu je vhodné použít pro "*osvojování látky pojmové povahy, vyvozování zobecňujících záměrů.*"⁷⁹ Důležitým znakem je zde logická stavba předávaného učiva. Ovlivňovány jsou zejména poznávací procesy u vzdělávaných, ale vhodným výběrem pomůcek, názorností a využitím zkušeností žáků lze dosáhnout i emocionálnosti. Při práci se seniory je třeba dbát na stránku srozumitelnosti a snadné zapamatovatelnosti. Důležité jsou materiály se strukturou učiva, klíčovými pojmy a základními souvislostmi. Je možná určitá forma zjednodušení a nutná neustálá kontrola zpětné vazby.⁸⁰

4.1.3 PŘEDNÁŠKA

Jedná o typickou metodu vysokoškolského studia, která je v U3V často realizovatelná. Jejím přínosem je zprostředkování velkého množství informací, zápor

⁷⁸ Zormanová, L., *Obecná didaktika*, 2015, s. 126

⁷⁹ Skalková J., *Obecná didaktika*, 2007, s. 181

⁸⁰ Špatenková, N., Smékalová, L., *Edukace seniorů*, 2015, s. 126

potom nedostatečná podpora aktivity, komunikačních dovedností a obtížná měřitelnost získaných vědomostí. Při práci se seniory je nutné přednášku obsahově přizpůsobit a přehledně členit. Z hlediska rozsahu je doporučováno pravidlo trojí redukce, kdy lektor po přípravě provede třikrát redukci obsahu. Efektivita této metody však spočívá také v řečnických schopnostech lektora.⁸¹

4.1.4 ROZHOVOR

Nejstarší forma výuky, umožňuje pochopení učiva, jeho fixaci či systematizaci a v neposlední řadě kontrolu stupně osvojení nových dovedností. V didaktickém procesu má často pomocnou funkci. Má pozitivní vliv na pozornost, aktivitu, komunikační dovednosti, motivaci. Je třeba zmínit vhodnost reakcí na správné i špatné odpovědi a nepřipustnost nucení seniorů k odpovědím.⁸²

Specifickou formou je heuristický rozhovor, při kterém dochází postupným kladením otázek k odhalování nových vědomostí.

4.1.5 DISKUZNÍ METODY

Diskuze je metodou, při které se odehrává komunikace mezi všemi účastníky. Zpravidla je jejím cílem objasnění dané problematiky, ale také výměna zkušeností, informací a řešení určitého problému. Z tohoto důvodu se nedoporučuje zařazovat na počátku didaktického procesu. Má velký přínos v aktivizaci vzdělávaných jedinců, v rozvoji jejich komunikačních dovedností, ale nezanedbatelná je i jeho funkce diagnostická a fixační. Na osobnost lektora jsou kladeny vysoké nároky v oblasti podpory a stanovení jasných pravidel.

4.1.6 PROBLÉMOVÁ METODA

Podstatou této metody je, že prostřednictvím konkrétních praktických úkonů a dosavadních poznatků dochází k objevování nových souvislostí a fixaci učiva. Metoda významným způsobem podporuje logické myšlení, tvořivost a fantazii, aktivitu jedince, jeho komunikační dovednosti i schopnost samostatného myšlení.⁸³

⁸¹ Špatenková, N., Smékalová, L., Edukace seniorů, 2015, s. 126

⁸² Skalková J., Obecná didaktika, 2007, s. 190

⁸³ Zormanová, L., Obecná didaktika, 2015, s. 155

4.1.7 DIDAKTICKÉ HRY

J. Skalková uvádí, že hra je jedna z hlavních lidských činností. "*Navozuje pokusné jednání, otevírá prostor pro projevování iniciativy a tvořivosti a umožňuje kreativně experimentovat s vlastním chováním*".⁸⁴ V didaktickém procesu se hra dotýká nejen kognitivních funkcí jedince, ale působí pozitivně na jeho představivost, prožitky a aktivitu. Má významnou fixační funkci a může působit i jako již zmíněna psychodidaktická přestávka.

Dalšími metodami, které je vhodné použít při práci se seniory a které přispívají k aktivizaci, zefektivňují proces edukace a podílí se na motivaci seniorů je např. situační metoda, brainstorming, brainwriting, synektika, laterální myšlení či metoda rybí kosti.

⁸⁴ Skalková J., *Obecná didaktika*, 2007, s. 199

PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODY PROVEDENÉHO ŠETŘENÍ

5.1 CÍLE ŠETŘENÍ

Studiem odborné literatury zabývající se vzděláváním seniorů byly v předchozí části této práce vymezeny základní oblasti, ve kterých se specifika práce s touto skupinou projevují nejvíce. V souladu s názvem této práce se domnívám, že faktory, které účast na edukačním procesu a jeho kvalitu ovlivňují nejvíce, jsou právě motivace a bariéry na straně seniorů. Cílem této práce je objasnit a zmapovat okolnosti, na základě kterých se jedinec rozhodne, případně nerozhodne, konkrétní vzdělávací aktivitě věnovat, ať již se jedná o psychické vlastnosti, vliv rodinného prostředí, sociálních vztahů a ostatní vlivy působící na člověka v průběhu celého jeho života.

S ohledem na vytyčený cíl práce byly zformulovány tyto otázky:

- Jakým způsobem je podmíněna účast na vzdělávacím procesu v důchodovém věku v závislosti na životním stylu jednotlivce v průběhu celého života?
- Jak tento fakt ovlivňuje psychické vlastnosti jednice?
- Jakou hodnotu představuje vzdělávání v životě seniorů?
- Jakým způsobem dochází k volbě vhodné vzdělávací aktivity a které faktory se na této volbě podílejí?

Účelem šetření je porovnat teoretická východiska s údaji zjištěnými od jednotlivých respondentů a na základě provedení analýzy zjištěných údajů potvrdit či rozšířit dosavadní poznatky. Důraz je kladen na subjektivní zkušenosti respondentů, jejich konkrétní pohnutky a potřeby.

5.2 METODY ŠETŘENÍ

S ohledem na popsané cíle práce jsem pro jeho realizaci zvolila kvalitativní přístup. Jeho hlavním znakem je snaha popsat zkoumané jevy a vysvětlit je v jejich jedinečnosti. Důraz je kladen na odhalení specifických rysů, které by při kvantitativní analýze nebylo možné postřehnout. V rámci tohoto přístupu dochází ke zkoumání jednotlivých případů s cílem *"porozumět subjektům a jevům, objasnění příčin jejich stavu a chování. Sleduje*

*vnitřní stavy, okolnosti a prožitky aktérů pozorovaných procesů*⁸⁵. Hendl považuje tento typ výzkumu za emergentní, nebo-li pružný. V jeho průběhu totiž kromě výzkumných otázek vznikají i hypotézy a nová rozhodnutí, jak modifikovat výzkumný plán a sběr dat.

Jednou z hlavních nevýhod kvalitativního výzkumu je obtížná zobecnitelnost. Ta je dána především skutečností, že v rámci výzkumu je pracováno s malým počtem jedinců na určitém místě. Protože se však v této práci jedná více o kontextuální porozumění situaci a získání bohatých a hloubkových dat, akceptujeme fakt, že závěry nelze zobecnit na celou populaci a tak k nim budeme přistupovat.

5.2.1 PŘÍPADOVÁ STUDIE

Zjišťování prostřednictvím případové studie je cíleno na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika málo případů. Jedná se o zachycení jeho složitosti, popis vztahů. Předpokladem je, že *"důkladným prozkoumáním jednoho případu lépe porozumíme jiným obdobným případům"*.⁸⁶ V případě této práce byla použita osobní případová studie. Zkoumán byl aspekt faktorů ovlivňujících účast na vzdělávacím procesu a případné bariéry na straně respondentů v kontextu jejich životní historie a postojů, které jedinec k dané problematice zaujímá. Důraz je kladen na subjektivní popis veškerých těchto okolností z pohledu jednotlivých respondentů.

5.2.2 SOUBOR RESPONDENTŮ

Soubor se skládá ze čtyř respondentů - seniorů ve věku 66 - 76 let. Kritériem pro výběr byla kromě věku podmínka, aby byl senior ve starobním důchodu a nebyl zaměstnán. Byli osloveni senioři s rozdílnou formou účasti na edukačních aktivitách. V souboru byly dvě ženy a dva muži, dva respondenti byli osloveni přímo na vzdělávací aktivitě, další byli doporučeni zprostředkovaně. Rozhovor byl dále proveden s ženou realizující vzdělávací aktivity pro seniory v rámci své působnosti na Úřadu městské části.

⁸⁵ Průcha J., *Andragogický výzkum*, 2014, s. 2014

⁸⁶ Hendl, J., *Kvalitativní výzkum*, 2012, s. 102

5.2.3 NARATIVNÍ ROZHOVOR

Hlavní metodou sběru dat byl zvolen narativní rozhovor. Jednalo se o nestrukturovaný rozhovor trvající v průměru 50 - 60 minut. Ve dvou případech byl tento rozhovor ještě doplněn dodatečně o polostrukturovaný rozhovor určený k doplnění informací pro potřeby výzkumu. V praxi byl rozhovor realizován se všemi respondenty v soukromí, v prostředí, které sami navrhli a kde se cítili dobře a bezpečně.

Protože jsem vycházela z předpokladu, že u jednotlivých respondentů existují určité významové struktury o určitých událostech, které by se při cíleném dotazování neprojeví, omezila jsem svou účast v rozhovoru na roli posluchače, který aktivním nasloucháním povzbuzoval respondenta k vyprávění a ptal se pouze v případě potřeby objasnění konkrétních okolností. U otázek byl kladen důraz na to, aby nebyly návodné a neovlivňovaly tak odpovědi respondentů.

Rozhovor měl čtyři fáze. V první fázi byl subjekt rozhovoru stimulován k vyprávění, bylo mu prezentováno téma výzkumu a jeho význam, s respondentem byl navázán kontakt. Pro pocit důvěry byl respondent ujištěn o anonymitě poskytovaných údajů a byla mu nabídnuta možnost změny křestního jména pro účely interpretace dat. Této možnosti využili dva respondenti. Rovněž byli respondenti požádáni o souhlas s pořizováním audiozáznamu rozhovoru, s čímž všichni souhlasili.

Druhou fází bylo vlastní vyprávění. Protože byli osloveni jedinci, u kterých byla vysoká pravděpodobnost, že budou vyprávění schopni, nenastala v této části práce u žádného z nich komplikace.

Ve třetí fázi rozhovoru, která následovala po ukončení vlastního vyprávění, byly respondentům položeny doplňující otázky sloužící k objasnění nejasností.

V poslední části rozhovoru byly respondentovi položeny zobecňující otázky sloužící k objasnění významových struktur.

Pro záznam dat byl použit diktafon, jako technika převodu mluveného slova do písemné podoby byla zvolena doslovná transkripce, do poznámek potom byla zdůrazněna důležitá místa či projevy neverbální komunikace. Pro účely analýzy a další interpretace byla použita redukce dat. Byly vypuštěny výpovědi, které se vyskytovaly opakovaně, obsahově související výpovědi jsou v textu podány na jednom místě.

5.2.4 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Analýzou dat se rozumí snaha výzkumníka dát smysl shromážděným údajům z případové studie. V případě holistické analýzy není usilováno o rozbití jednotlivých dat na části, ale existuje zde snaha dospět k závěru posouzením dat jako celku.⁸⁷ V tomto případě byla data zpracována pomocí segmentace, kódování s cílem nalézt pravidelnosti a klasifikovat jednotlivé části a poznámkování zejména o kódech a jejich vztazích.

Pro interpretaci dat byla zvolena metoda srovnávání a odhalování kontrastů, kdy bylo pracováno s daty od respondentů se zaměřením na podobnosti a odlišnosti v předem stanovených kritériích.⁸⁸

⁸⁷ Hendl, J., Kvalitativní výzkum, 2005, s. 226

⁸⁸ Sedláková, R., Výzkum médií, nejužívanější metody a techniky, 2014, s. 398

6 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

6.1 ZÁKLADNÍ PŘEDSTAVENÍ RESPONDENTŮ

Pavel - 72 let, ženatý, žije v bytě na sídlišti v Praze, má dvě dcery žijící ve stejném městě a 3 vnoučata, je ve starobním důchodu, má vysokoškolské vzdělání, v současné době navštěvuje U3V, Akademii volného času, učí se anglicky, sportuje.

Jaroslav - 66 let, ženatý, žije v rodinném domku společně s rodinami dcery i syna na vesnici nedaleko Prahy, má dvě vnoučata, je ve starobním důchodu, je vyučen, ve volném čase luští křížovky a sudoku a chodí na ryby.

Iva - 71 let, vdova, žije sama v bytě na sídlišti v Praze, má jednoho syna žijícího ve stejném městě a jedno vnouče, je ve starobním důchodu, má středoškolské vzdělání, v současné době navštěvuje U3V, je laickým přísedícím u trestního soudu, jako dobrovolnice je činná v Klubu společenských věd, ráda cestuje.

Zdena - 78 let, vdova, žije se svobodným synem v rodinném domku ve vesnici blízko Prahy, dále má dceru a dvě vnoučata, je ve starobním důchodu, je vyučena. V současné době je členem Ligy proti rakovině, jako dobrovolník pomáhá vytvářet programy pro obyvatele místního Domu s pečovatelskou službou, aktivně cvičí, ze zdravotních důvodů musela ukončit své působení v místním pěveckém sboru.

Renáta - organizátorka vzdělávacích akcí pro seniory nazvaných Vysočanská věčka, pracuje jako kulturní referent ÚMČ, akce organizuje již více než deset let, počátek této aktivity byl na bázi dobrovolnictví, v současné době probíhá pod záštitou městské části.

6.2 VÝSLEDKY ŠETŘENÍ

Jevy, které se již v průběhu rozhovorů a následně při analýze dat ukázaly jako dominantní vlivy, formující postoje jednotlivých respondentů k procesu vzdělávání, jsem rozdělila do 6. skupin: rodinné a sociální zázemí, zkušenost respondentů se vzděláním v průběhu jejich života, odchod do penze, zájmy a potřeby respondentů, ostatní vlastnosti osobnosti a význam vzdělávacích aktivit pro respondenty. Jedná se o kategorie, které účast na edukačních aktivitách respondentů mohou ovlivnit v pozitivním, ale i v negativním slova smyslu. Mohou tedy vystupovat jako motivy, ale zároveň u jiného respondenta se ze stejné kategorie rekrutují bariéry. Je třeba zdůraznit,

že všechny tyto oblasti jsou mezi sebou velmi těsně propojeny, navzájem se ovlivňují a jejich vliv v průběhu života formoval osobnosti respondentů až do současného stavu, respektive dále je formuje.

Podle Beneše působí na motivaci jedince vzdělávat se většinou "*celý komplex motivů, které se vyvíjejí a mění se a nedají se jednoznačně hierarchizovat*". Začínají se formovat v raném dětství, jsou ovlivněny zkušeností jedince ze vzdělávacího procesu a v průběhu života sociálním prostředím, ve kterém jedinec žije.⁸⁹

6.2.1 RODINNÉ PROSTŘEDÍ

Podle Plamínka vznikají v dětství vzorce chování, které jsou osvojovány přejímáním a napodobováním lidských vzorů, kterými jsou nejčastěji rodiče.⁹⁰ Také v našem případě měla primární rodina zásadní vliv při volbě středního či vysokoškolského studia u všech čtyřech respondentů a v důsledku toho následně zcela ovlivnila nejen jejich budoucí schopnosti a dovednosti, ale také hodnotový žebříček, postoje a projevy chování v konkrétních životních situacích.

Pavel byl od útlého věku motivován svým otcem k vysokoškolskému studiu, protože se jednalo o jeho neuskutečněný sen. Paní Iva, dcera vysokoškolského pedagoga, rovněž měla ve svých plánech vysokoškolské studium. Špatná finanční situace rodiny spojená s rozvodem rodičů však tyto plány zhatila a po maturitě byla respondentka nucena postavit se na vlastní nohy a sen o dalším studiu opustit. Rovněž rodinná situace paní Zdeny nebyla eventuelnímu studiu nakloněna. Po absolvování povinné školní docházky se rozhodla pro dvouletý učební obor, ale již po roce studium dobrovolně ukončila. Sama k tomu uvádí "*.....vytušila jsem, že by rodiče byli radši, kdybych pracovala*". Finanční hledisko bylo tím hlavním důvodem, připouští však, že ve svém okolí měla hodně kamarádek, které šly rovnou pracovat. U několika výjimek, které studovaly a dostudovaly, zdůrazňuje podporu rodiny a odlišné sociální prostředí. Ona sama i přes nadprůměrné známky o maturitě neuvažovala, studium ji připadalo příliš složité. Pro Jaroslava nebyla škola nikdy prioritou, připustil, že nikdy ani nepřemýšlel o tom, zda ho škola baví. Rodiče mu nabídli možnost vyučit se elektromechanikem a on ji využil, protože nevěděl, co jiného by dělal.

⁸⁹ Beneš, M., Andragogika, 2008, s. 83

⁹⁰ Plamínek, J., Sebepoznání, sebeřízení a stres, 2013, s. 2 1- 22

Naopak převzetí životního stylu z primární rodiny nemělo na současný styl respondentů významný vliv. Žádný z nich neuvádí významný podíl svých rodičů na kulturním životě či vzdělávacích aktivitách, tento jev však může být poněkud zkreslen obdobím, ve kterém většina respondentů vyrůstala.

Velmi důležitým aspektem, který ovlivnil postoj ke vzdělávání dvou respondentek - Ivy a Zdeny v dospělém věku, byla osobnost životního partnera. Pro Ivu byl starší, vzdělaný partner vzorem, kterému se snažila vyrovnat, být mu *"rovnocenným komunikačním partnerem"*. Jak sama uvádí *".... byl vědeckým pracovníkem, hovořil pět jazyky, měl znalosti, třeba o malířství, takže jsem se toho od něj mnoho naučila třeba o starožitnostech"*. Také v případě Zdeny byla osobnost jejího partnera určující. Poprvé se vdala v 18 letech a manželství nebylo šťastné. V průběhu jeho trvání byla Zdena nucena opustit veškeré své zájmy, zejména ochotnické působení v místním divadelním spolku. Druhý manžel byl i přes profesi kanalizačního zedníka sečtělý a jak respondentka vzpomíná *... "byl úžasně sečtělý, měl načteno neuvěřitelné množství knih, takže mě pořád doplňoval a já jsem ho v tomhle směru obdivovala. Chtěl dělat mistra, tak si udělal stavební průmyslovku"*.

Ani jeden z respondentů - mužů - o vlivu partnerky na výběr aktivit nehovoří. Manželka pana Pavla se vzdělává prostřednictvím U3V, způsob jejího životního stylu však podle respondenta nemá a v průběhu života neměl na výběr jeho aktivit vliv. Rovněž žena pana Jaroslava ráda cestuje a navštěvuje různé kulturní akce, pan Jaroslav dle svých slov *.... " ... jí to nezakazuje, ale nechodí s ní "* Přestože u pana Jaroslava je tento jev významně ovlivněn jeho povahovými rysy, je třeba vzít v úvahu i jeho genderovou podmíněnost. Podle Vágnerové existuje i přes změny posledních let vymezení typicky mužských a ženských vlastností, které způsobují odlišné reakce na určité situace. Odlišná očekávání potom zapříčiňují rozdíly v sebehodnocení, v postojích a chování mužů a žen. Jedná o rozdíly dané biologicky, výchovou i kulturou. Mužnost je dle Vágnerové spojena mimo jiné se silou, nezávislostí, větší tendencí k sebeprosazování a seberealizací, zaměřenosti na výkon, ochránářství. V případě žen hovoří autorka o schopnosti ustoupit, přizpůsobit se, podřídit se a větší ovlivnitelností názory jiných lidí.⁹¹ Kromě těchto charakteristik může být i větší zaměřenost žen na

⁹¹ Vágnerová M., Vývojová psychologie II, 2007, 37-40

rodinný život aspektem vysvětlujícím tento jev a zapříčiňující rozdíly v přizpůsobení se aktivitám životního partnera.

Pro všechny respondenty shodně je důležitá podpora a do jisté míry i obdiv dětí či dokonce vnoučat. Paní Zdeně syn pomáhá s vyhledáváním informací na internetu, protože sama neumí pracovat s počítačem. Vnoučata se na ni obrací s žádostí o pomoc při studiu, zejména literatury, což je velmi důležité pro její sebevědomí. Také paní Iva díky svým znalostem získaným v průběhu pracovní kariéry pomáhá synovi s vyřizováním úředních záležitostí. Přináší jí to pocit zadostiučinění a zvyšuje to její sebevědomí. Jak sama říká *"....syn mě v svých aktivitách podporuje, je hrozně rád, protože má hrůzu, že bych seděla doma a třikrát denně mu telefonovala"*.

6.2.2 ZKUŠENOST SE VZDĚLÁNÍM

V předchozí kapitole byly mimo jiné popsány prvotní zkušenosti respondentů se systémem vzdělávání, zejména v mladším věku. Protože však kapitola byla zaměřena spíše na vliv rodiny a samotný výběr vzdělávacích aktivit, v této kapitole se zaměříme na postoje respondentů ke vzdělávání obecně, tak jak se od mládí formovaly a vyvíjely.

Paní Zdenu celým životem provází nejistota a nízké sebevědomí, které ovlivnilo nejen výběr stupně absolvovaného vzdělání. Přestože jak sama uvádí, vždy měla nadprůměrný prospěch a učit se jí bavilo, nikdy v této oblasti nepomyslela na dosažení vyšší mety. Po nástupu do zaměstnání záhy zjistila, že základní vzdělání není dostačující a byla nucena si dálkově doplnit výuční list. Sama k tomu uvádí: *".... kopali mě z projekce a nevím odkud, abych si dodělala ty dva roky do maturity, ale to já ne, na to jsem se necítila ..."*. Současně přiznává, že studium jí šlo, bylo jen časově náročné s ohledem na fakt, že jí zemřela maminka a jako starší sestra dvou bratrů měla hodně povinností v domácnosti.

Ivu provázelo profesní vzdělávání celým životem. V průběhu života se věnovala několika profesím, z nichž každá byla odborně náročná a vyžadovala různé typy zkoušek a školení. Jako technik v exportním podniku byla nucena absolvovat pravidelné zkoušky z cizích jazyků, práce ve Státní zkušebně s sebou zase přinášela nutnost znalostí norem a zákonů. Po mateřské dovolené nastoupila jako technik do ČKD, kde se musela seznámit s elektrotechnickými postupy. *„Důvod byl nejen profesní, ale byla to i nutnost, abych rozuměla oboru jako žena v ryze mužském prostředí“*. Poslední profesí respondentky před odchodem do důchodu byla funkce vedoucí Živnostenského

odboru Úřadu městské části a následně vnitřní auditorky. Práce ve státní správě s sebou přinášela povinnost absolvovat zkoušky zvláštní odborné způsobilosti. Se všemi těmito požadavky se respondentka vyrovnala velmi dobře, sama říká, že učení jí nedělalo žádný problém. Již v mládí zformovaný postoj ke vzdělání i paní Ivu provází celým životem.

Zkušenosti Pavla s vysokoškolským studiem a obecně zájem o poznání ovlivnily i jeho dobrovolné rozhodnutí zúčastnit se postgraduálního studia, které sloužilo rozšíření kvalifikace po teoretické i praktické stránce. Studoval angličtinu, i když na jeho profesi toto studium nemělo žádný vliv. Sám k tomu uvádí: „...byla to moje potřeba umět jazyk, být schopen se domluvit. V práci jsem to nepotřeboval, nikam se nejezdilo a počítače nebyly...“. K procvičení jazyka dokonce absolvoval měsíční pobyt v Anglii.

V životě pana Jaroslava naopak vzdělání hrálo v subjektivním měřítku zanedbatelnou roli. Přestože v průběhu vojenské služby studoval na poddůstojnické škole a zkoušky z elektrotechniky a jiných odborných předmětů mu nedělaly problémy, o dalším studiu v civilu uvažovat nezačal. Jeho přístup charakterizuje jeho vyprávění: „... nikdy jsem se neučil a tak nějak jsem to zvládal. Neměl jsem potřebu vynikat, spíš jsem chtěl jít cestou nejmenšího odporu...“. Také on se v rámci své profese věnoval širokému spektru nejrůznějších specializací, z nichž každá vyžadovala specifické dovednosti. Sám shrnuje své profesní vzdělávání v průběhu života tím, že se celý život učil, ale v jeho případě se nejednalo o vědomosti, ale dovednosti. Je manuálně zručný, byl schopen se naučit i práce z jiného oboru, které mu umožnily postavit dům, ve kterém dnes bydlí celá rodina. To považuje za jednu z největších hodnot, kterých dosáhl v průběhu života.

Jak uvádí Veteška je celoživotní učení určeno všem jedincům, bez ohledu na jejich věk, nadání, sociální příslušnost a zájmy. Jeho smyslem je využití potenciálu konkrétního člověka a jeho použití se netýká pouze profesního života, ale také oblasti osobní a rodinné. Záleží na každém jedinci, aby na základě znalosti sebe sama vyhodnotil své možnosti a potřeby a následně v souladu s nimi rozvíjel své schopnosti, dovednosti a vědomosti.

Souhrnně lze tedy konstatovat, že profesní život všech respondentů byl spojen se vzděláváním, účast dvou respondentů na vzdělávacích aktivitách byla dokonce dobrovolná a jedná se právě o ty respondenty, kteří v současné době studují U3V.

Kromě jejich kladných postojů ke vzdělání lze předpokládat, že důvodem volby této nejnáročnější formy vzdělávací aktivity může být také pozitivní zkušenost se vzděláváním v průběhu života, která mimo jiné ovlivnila jejich sebehodnocení.

6.2.3 ODCHOD DO PENZE

V teoretické části jsou popsány změny, se kterými se jedinec při odchodu do penze musí vyrovnat. Ať již se jedná o změny ekonomické, sociální či změny ve způsobu života a životním stylu, vždy jsou podstatným kritériem pro adaptaci jedince na tyto změny okolnosti, za kterých k odchodu do penze došlo. Je podstatný rozdíl, zda k odchodu do penze dojde na základě rozhodnutí seniora, nebo je tento odchod v podstatě nedobrovolný. Zda se uskuteční ze dne na den, nebo zda k němu dochází pozvolna postupným snižováním úvazků a pracovních povinností. Adaptace na tuto životní situaci je také ovlivněna osobností seniora, Vágnerová (2007) hovoří zejména o kvalitě sebepjetí jedince. V případě dostatečné sebeúcty a sebehodnocení je tento proces úspěšnější, než v případě nejistoty a nevyrovnanosti.

Rovněž v případě našich respondentů se odchod do starobního důchodu ukázal jako významný mezník v jejich životě. Z pohledu nestranného pozorovatele mohu konstatovat, že tři ze čtyřech respondentů využili svobodu tohoto stavu ke splnění svých celoživotních cílů a snů.

Paní Iva dostala v 59. letech výpověď. V té době byla již dva roky ve věku, kdy mohla o starobní důchod požádat, ona sama ale stále měla potřebu pracovat, být aktivní. Nedůležitým nebylo ani hledisko finanční – byla v té době již vdovou. Odchod do důchodu tedy přišel nedobrovolně, naráz, i když do jisté míry očekávaně a před respondentkou ihned vyvstala otázka, jakým způsobem zaplnit nově nabyté množství volného času. Protože jí odjakživa fascinoval institut spravedlnosti a zajímala se o práci soudů, přihlásila se jako laický přísedící k trestnímu senátu. S odpovědným a svědomitým přístupem jí vlastním začala ihned hledat možnosti, jakým způsobem doplnit své teoretické znalosti. Objevila U3V a začala studovat práva.

Také pro paní Zdenu nebyl odchod do starobního důchodu dobrovolným rozhodnutím. V 54. letech dostala výpověď z organizačních důvodů a byla nucena odejít do předčasného důchodu. Respondentka zůstala doma jeden rok, zjistila však, že jí chybí kontakt s lidmi, na které byla celý život zvyklá. Zanedbatelným nebylo ani finanční hledisko, takže začala hledat zaměstnání. Protože se ještě cítila schopná

pracovat, o vzdělávací aktivity se nezajímala. Domnívá se však, že v té době ještě tolik příležitostí nebylo – psal se rok 1991. V průběhu dalších let vystřídala několik zaměstnání na částečný úvazek, vždy se jednalo o zaměstnání, ve kterém mohla využít dar své komunikace a vstřícného vztahu k lidem. Tři roky pomáhala dceři s hlídáním vnučky. V 64 letech ovdověla, pracovala do 67 let. V tomto věku se již na práci cítila unavená, sama uvádí, že pracovat nechtěla „... *ale hned jsem začala hledat, kde bych se upíchl.*“ V místě bydliště se v té době začal formovat ochotnický divadelní a pěvecký soubor, a tak se tam ihned přihlásila.

Ani u pana Pavla se odchod do důchodu neodehrál naráz. Ve svém oboru pracoval na zkrácený úvazek do 65. let, do 71. let potom pracoval na pozicích vrátného, dozorce expozic v muzeu apod. Hlavním důvodem této aktivity byla podle respondenta potřeba být mezi lidmi, dále uvádí hledisko finanční. Protože vzdělávání provázelo Pavla celým životem, stalo se i součástí jeho životního způsobu v penzi.

Naopak pro pana Jaroslava znamenala možnost odchodu do předčasného starobního důchodu významnou změnu, na kterou se těšil. Nedostatek pracovních příležitostí v důsledku probíhající hospodářské krize byl pro respondenta velmi psychicky zatěžující. Důchod znamenal jistotu pravidelného příjmu. Měl plány týkající se oprav na rodinném domku a péče o vnoučata. Sám však přiznává, že moc plánů se mu uskutečnit nepodařilo a že pasivní životní styl se podepisuje na jeho fyzických schopnostech. Domnívá se, že oblasti psychiky se tyto změny netýkají. Začal rybařit, číst a luštit sudoku. Kontakt s lidmi mu údajně chybí, cíleně ho však nevyhledává. Uvádí, že má lidi rád, současně však vyjmenovává vlastnosti, které mu na lidech vadí a které dokonce stojí za jeho nechuť účastnit se určitých akcí: „... *Já jsem chodil rád do kina, když tam ještě neprodávali popcorn, teď tam sedím a poslouchám chroupání, to bych radši odešel.... a takovej člověk se najde všude.... v divadle jedí bonbóny, na zájezdě jim celou noc cvaká batoh....*“ Významnou roli u tohoto respondenta však kromě osobnostních charakteristik hraje fakt, že žije ve velké rodině, kde je neustálý pohyb lidí a potřeba tvorby dalších sociálních kontaktů není tolik alarmující. Důležitým prvkem jeho životního rytmu se stalo štěně, které si s manželkou pořídil. Sám říká: „... *je jako člověk, jen bez těch špatnejch vlastností...*“

U všech respondentů se v souvislosti s odchodem do důchodu zvýšila jejich participace na vzdělávacích aktivitách. Všichni hovoří o nutnosti vyplnit volný čas, tři

z respondentů v důchodu postrádali dostatek sociálních kontaktů a tři respondenti hovoří o potřebě strukturování volného času. Odchod do starobního důchodu se tak stal jakýmsi odrazovým můstkem, změnou, na kterou bylo třeba zareagovat a ne na ni rezignovat. Všichni respondenti jsou v důchodu spokojeni, žijí aktivním životem, snad až na výjimku pana Jaroslava, pro kterého však současný životní styl není ničím neobvyklým, nic by na něm neměnil.

6.2.4 ZÁJMY A POTŘEBY

Za zájem je považována činnost, kterou se jedinec dlouhodobě zabývá, záměrně ji vyhledává a její vykonávání ho uspokojuje a těší. Je výrazným motivačním faktorem a vždy má výrazný emoční doprovod. Pomocí zájmů dochází k rozvoji myšlení, paměti a vůle, zájmy pomáhají člověku zažít úspěch a realizovat se, přináší příležitosti k sociálním kontaktům a překlenout náročná životní období. Zájmy zahrnují celou škálu lidských činností a mají různou hloubku a šíři. Některé jsou krátkodobé, spojené s určitou fází života člověka, jiné člověka provází celý život. Často vyplývají s potřeb jedince.⁹² Říčan dále uvádí, že zájmy jsou částí struktury osobnosti, kterou lze nejsnadněji ovlivnit. Lze je zesilovat, zeslabovat i vytvářet záměrným působením.⁹³

Celoživotním zájmem a zaměřením pana Pavla byly humanitní obory. Přestože studoval techniku, byla jeho celoživotním koníčkem historie. Na Fakultě humanitních studií UK studuje U3V již 6 let. Přes historii se dostal až k filosofii, nejvíce ho zajímá aplikace poznatků z těchto věd na současný svět. Při studiu se setkává se studenty denního studia – mají společné přednášky. Je pro něho zajímavé poslechnout si názory jiné generace při závěrečných diskuzích. Na Univerzitě volného času v místě bydliště si vybírá přednášky rovněž zaměřené na téma historie, cestování. Součástí celého jeho života byl sport. Respondent se věnoval aktivně lyžování, byl dokonce lyžařským instruktorem, v současné době se v kondici udržuje pravidelnou jízdou na kole, plaváním a navštěvuje posilovnu. S úsměvem podotýká, že je tam suverénně nejstarší, ale lichotí mu to, své mladší kamarády fyzickými schopnostmi překonává.

Společným zájmem paní Ivy a jejího manžela byla kultura. Pravidelně chodili na výstavy, koncerty a do divadel. Sama však přiznává, že v produktivním věku moc času

⁹² Kopecká, I., Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost, 2011

⁹³ Říčan P., Psychologie osobnosti, 2010, s. 109

rozvítet své zájmy neměla. Manžel byl velmi pracovně vytížený, takže veškerá péče o domácnost byla na ní. Jak sama říká „...*měla jsem na starosti i neženské práce, jako třeba dojet autem do servisu apod. ... v té době se ještě každý den vařilo a nutností byly ruční práce – plést a šít.*“ Svůj zájem o spravedlnost uspokojila studiem práv na U3V, v současné době pokračuje již pátým rokem na Vysoké škole ekonomické, kde si vybírá předměty o umění a politice. Velkým přínosem je setkání se spoustou zajímavých lidí, nejen z řad posluchačů, ale i přednášejících. Domnívá se, že ji studium pomáhá lépe se orientovat v současném světě, pokud slyší nějakou informaci, např. ve zprávách, je schopna si na ni udělat vlastní názor a jak říká „... *nenechat si nic nakukat.*“ Navštěvuje počítačové kurzy, protože informační technologie a zejména internet jsou složkou jejího života, který život výrazně ulehčuje. Sama říká, že nepotřebuje televizi, jeden čas jí dokonce neměla, ale každý den si sedne k internetu a zjistí, co je nového. Rovněž připouští, že orientace například v nabídce vzdělávacích aktivit je pro ni touto formou velmi ulehčena, přihlášky se podávají elektronicky, stejně tak jako možnost internetového bankovníctví. Paní Iva je vášnivou cestovatelkou.

Také paní Zdena v mládí neměla příliš možností rozvíjet své zájmy. Divadelní spolek opustila kvůli prvnímu manželovi a již se k divadlu nevrátila, čas trávila mezi zaměstnáním, dětmi, vařením a prací na zahradě. Také ona byla okolnostmi nucena naučit se šít a plést, její výtvary jí přinášely pocit sebeuspokojení sebevědomí. Společným zájmem jejím a jejího manžela byla četba. Všechny své zájmy, na které neměla v produktivním věku čas, nebo nebylo možno je z jiných důvodů rozvíjet, se rozhodla realizovat po odchodu z pracovního procesu. Vrátila se k ochotnickému hraní divadla a zpívání ve sboru. Sama k tomu uvádí „... *pro mě to bylo hrozný zadostiučinění.... hráli jsme krásný písničky, vystupovali ... vždycky to mělo obrovské úspěch*“. Vyzdvihuje rovněž možnost setkávání se s mladší generací, dle jejích slov jí povznášelo, že ji mezi sebe přijali a ona se snažila se chovat, jako by byla jednou z nich. S touto aktivitou musela ze zdravotních důvodů skončit, dosud je však čestným členem spolku a je zvána na všechna představení. Také ona poukazuje na skutečnost, že není televizním divákem. Ve volném čase se raději věnuje četbě, poslední rok objevila staré klasiky – básníky a začala se učit básně, které potom ráda i zrecituje. Svou potřebu komunikace paní Zdena využila také ve prospěch dobrovolnické práce. Jednou týdně dochází dělat společnost a program obyvatelům do místního domu s pečovatelskou

službou, je členkou Ligy proti rakovině, kde se angažuje při výběru příspěvků. S touto organizací navštěvuje řadu vzdělávacích aktivit, především se jedná o výlety a přednášky. Velmi ráda cestuje, v průběhu života k tomu neměla příležitost, neměla ani řidičský průkaz, takže nyní využívá možnosti záštity větší skupiny osob.

Velký zájem o výlety a vícedenní zájezdy potvrzuje i paní Renáta, organizátorka akcí pro seniory. Jejími klientkami jsou zejména o osamělé ženy, vdovy, které by jinak neměly příležitost dostat se mimo lokalitu svého bydliště, často si neumějí najít informace a samy by se bály vydat se na cestu. Pro ně je tato forma cestování jedinou přijatelnou variantou.

Pan Jaroslav nepřikládal zájmům v průběhu svého života velký význam, shodně jako ostatní respondenti uvádí, že v produktivním životě na ně neměl čas, na rozdíl od ostatních respondentů se však nepokusil rozvíjet žádný ze zájmů pěstovaný v mládí. Rodinou mu byl zakoupen pes, se kterým chodí na procházky a který mu vyplňuje čas, který netráví s rodinou. Rád rybaří a začal se věnovat četbě. Jedná se sice o zájmy, které naplňují volný čas, ale z pohledu vzdělávání při nich nedochází k žádoucí aktivizaci a rozvoji osobnosti, ale spíše její stagnaci, tak jako tomu bylo v průběhu celého jeho života.

Z výsledků šetření vyplývá, že zájmy mají přímý vliv na výběr vzdělávací aktivity. Pomocí realizace zájmů došlo u respondentů k rozšíření sociálního pole, byly jim přiděleny nové sociální role. Někteří respondenti jedním zájmem rozvinuly zájmy další a v současné době se věnují celé škále lidských činností. Na prvopočátku však ve všech případech stál zájem z mladšího věku, který se začal postupně rozvíjet. V této souvislosti se potvrzuje teorie významu a smyslu střednědobé přípravy na stáří, tak jak o ní bylo pojednáno v teoretické části. Jedná se především o to aby si jedinec na základě svých potřeb, zájmů a možností, vedle svého profesního cíle, vytyčil cíle další, které po odchodu do důchodu převzou jeho funkce. Jedná se o aktivitu a odpovědnost každého člověka, která může výrazným způsobem zkvalitnit život seniorů.

6.2.5 NĚKTERÉ DALŠÍ VLASTNOSTI OSOBNOSTI

Je patrné, že osobnostní charakteristiky jedince určují jeho přístup ke vzdělání ve významné míře. Jsou ovlivněny řadou faktorů – biologicky, vzděláním, zkušeností, věkem, pohlavím a výchovou. Ovlivňují názory jedince a jeho vnímání skutečnosti, reakce na různé situace a jeho interakci s okolím. Aktivačně – motivační vlastnosti a

jejich vliv na jedince v oblasti vzdělávání se ve starším věku byly popsány v předchozí kapitole, další složkou jsou vlastnosti osobnosti týkající se schopností a temperamentu.

Jak vyplývá z rozhovorů s respondenty, tři z nich jako svou hlavní charakteristiku uvedli extroverzi. Jedná se o respondenty, kteří se vzdělávají. Paní Zdena hovoří dokonce s úsměvem o jakési formě exhibicionismu, kdy podotýká „... že na stará kolena se úplně přestala stydět“. Pro pana Jaroslava je oproti tomu nepředstavitelné strávit čas se skupinou neznámých lidí a proto raději nikam nechodí.

Další vlastností, která je vlastní všem respondentům, je přívětivost. Paní Iva a Zdena tuto vlastnost využívají při své dobrovolnické práci, pan Jaroslav v rámci rodiny a u pana Pavla je tato vlastnost reprezentována oblíbeností ve vrstevnických skupinách a působením na sportovních akcích. Již zde se však ukazuje, že motivem pro vzdělávání je vždy souhrn několika vlastností, které se doplňují, utvářejí postoje člověka ke společnosti a sobě samému a v podstatě i jeho potřeby.

I další charakteristiky jako svědomitost, intelekt a emocionální stabilita jsou významnými prvky ovlivňující životní styl a potažmo účast na vzdělávacích aktivitách všech respondentů. Protože se však šetření odehrálo pouze na základě rozhovorů s respondenty a jejich interpretace těchto vlastností by byla velmi subjektivní, rozhodla jsem se tyto vlastnosti do šetření nezahrnout. Potvrdil se však předpoklad, že na volbě formy vzdělávacích aktivit má vliv dosažené vzdělání.

Naopak důležitou charakteristikou, která prostupovala vyprávění všech vzdělávajících se respondentů a z pohledu vzdělávání se proto jeví jako určující, je aktivní přístup k životu. Pro žádného ze vzdělávajících se seniorů není přípustná možnost sociální izolace, nuda nebo zahálení.

Rovněž otevřenost ke zkušenosti, která je reprezentována touhou po různorodosti, tvůrčími schopnostmi a představitostí, je patrná u třech respondentů. Opět se jedná o respondenty, kteří se vzdělávají ve větší míře a v rozhovorech byla zaznamenána především v plánech do budoucnosti.

U paní Ivy, Zdeny i pana Pavla je také patrný optimistický postoj k životu a víra v budoucnost. Paní Zdena k tomu uvádí „...já mám ještě tolik plánů, tolik bych toho ještě mohla udělat....jediné co k tomu potřebuji je, aby mi sloužilo zdraví a pokud to bude, tak můžu dělat cokoliv...“. Naproti tomu pesimismus pana Jaroslava, ke kterému se sám přiznává a který je dále spojen s vlastnostmi jako nespokojenost, ustaranost a

nejistota uvádí „..... já mám takovou nešťastnou povahu..... vždycky se naštvu, hodně lehce a potom se s tím hrozně dlouho užívám, pořád přemýšlím, co by se kde mohlo stát, co kdo chtěl říct a proč to řekl....., jaké mám plányani nevím, asi se najde nějaká práce, ale postavil jsem dům, dceři pohlídal vnoučata, tak teď žádné plány nemám....., představoval jsem si to jinak, ale děti mají každý své starosti a něco dělat se mnou tady nemají čas.....“.

Rovněž paní Renata popisuje účastníky svých akcí jako optimisticky naladěné a společensky založené ženy. Uvádí, že jejich vzdělávacích aktivit se zúčastňuje 90% žen, vzhledem k nízkoprahovosti těchto akcí a různorodosti účastnic se k dalším jejich vlastnostem vyjádřit nemůže.

Další vlastností, která ovlivňuje výběr vzdělávacích aktivit, či dokonce samotnou účast na nich, je sebevědomí jedince. Jedná se o důležitou složku sebepojetí, v podstatě jde o vědomí vlastní hodnoty, vlastních kompetencí. Míra této vlastnosti je u každého jednice individuální a je závislá na vlastnostech osobnosti, výchově a sociálním prostředí. Sedláčková sebevědomí dělí na celkové, které zahrnuje vnímání vlastních kompetencí a situační, které vyplývá se srovnání možností v určitých specifických situacích či za konkrétních podmínek. Možnosti zde nejsou chápány jen jako limity, ale také eventuelní způsoby a možnosti jejich dosažení.⁹⁴ Prvek sníženého sebevědomí je patrný i u respondentky paní Zdeny. Protože celým jejím vyprávěním prostupuje hrdost na to, co v životě dokázala, ať již se to týká pracovních úspěchů, jejího nadání na ruční práce či popisovaných úspěchů v dobrovolnické činnosti, předpokládám, že se jedná právě o nízké situační sebevědomí týkající se studijních předpokladů. Demonstrováno bylo zejména na naprostém odmítní studia maturitního oboru v dospívání, ale i v dospělosti. V návaznosti na to jsou respondentkou v současné době vyhledávány jiné formy vzdělávacích aktivit, než u zbylých dvou vzdělávajících se respondentů (sebevzdělávání).

6.2.6 VÝZNAM VZDĚLÁVÁNÍ PRO RESPONDENTY

Přestože důležitost a smysl účasti na vzdělávacích aktivitách byl již okrajově zmíněn a prolíná se s obsahem předchozích kapitol, pro účely této práce, ale i pro

⁹⁴ Sedláčková, D., Rozvoj zdravého sebevědomí žáka, 2009, s. 21 - 22

samotné aktéry našeho šetření je položkou nejdůležitější a proto je jí věnována samostatná kapitola.

Všichni tři vzdělávající se respondenti na prvním místě uvedli funkci sociální, v teoretické části nazvanou kompenzační. Jejím prostřednictvím je respondentům nahrazena ztráta sociálních kontaktů a rolí. Jak uvádí Zdena "*.....hned jak jsem skončila s prací, tak jsem hledala, kde bych se upíchlá...*", také pro Ivu jsou vzdělávací aktivity zdrojem k navázání nových kontaktů "*...vždycky se najde někdo, s kým si dojdete na kafe, tykáte si.....*".

Další funkcí, uváděnou respondenty hned na druhém místě, je funkce vzdělávací. Zejména pro paní Ivu bylo studium zvoleno z důvodu potřeby znalosti základů právního systému, pan Pavel se chtěl něco dozvědět z oblasti, na kterou neměl v průběhu života čas. Rovněž samovzdělávání paní Zdeny je spojeno s potřebou informací "*....studuji teď encyklopedie o historii a architektuře, když něčemu nerozumím, pořád se k tomu vracím, až mi to zapadne do souvislostí...*".

Z provedených rozhovorů vyplynul rovněž význam funkce posilovací. Prostřednictvím vzdělávání dochází u jednotlivých respondentů ke kultivaci zájmů a jejich potřeb což se projevuje nejen na výběru vzdělávacích aktivit, ale také na jejich četnosti. Paní Iva se přihlásila do počítačového kurzu "*.... protože technika jde pořád dopředu, já jsem potřebovala napsat závěrečnou práci na U3V, tak aby to nějak vypadalo...*" Také fascinace historií a architekturou u paní Zdeny má prvopočátek na vzdělávacích akcích místní fary, pan Pavel pro pochopení souvislostí přidal ke studiu historie ještě filosofii.

Relaxační funkci zmiňují Jaroslav a Zdena v souvislosti s četbou.

Rehabilitační funkce je u paní Zdeny, Ivy i pana Pavla zastoupena pravidelným cvičením, všichni respondenti se snaží dbát zdravé životosprávy, protože shodně uvádějí, že tělesné zdraví je v současné době to, co může jejich aktivní životní styl ohrozit. V oblasti duševní se shodují všichni tři, že vzdělávání má blahodárný vliv na jejich "*mozek*". Paní Iva říká, "*....kromě toho, že mám pocit, že ještě k něčemu jsem, mi neokorává mozek...*". Také paní Zdena chápe učení se básní jako trénování paměti a duševní gymnastiku. Pan Pavel se rád testuje "*.... dělám si různé vědomostní testy, abych věděl, jak na tom jsem...*".

V teoretické části zmíněná strukturace volného času je podstatnou položkou zdůrazňovanou třemi respondenty. Pracovní týden pana Pavla je beze zbytku vyplněn aktivitami. Dvakrát týdně navštěvuje U3V, dvakrát týdně UVČ a jednou chodí plavat. Vše je doplněno mimořádnými výlety a akcemi a v letním období jízdou na kole. Sám uvádí, že pravidelnost mu vyhovuje "*....někdy se mi nikam nechce, třeba po obědě, ale nakonec se přinutím a jsem rád..... nutí mě to fungovat.*" Podobně paní Iva tráví prakticky každý pracovní den mimo domov. Také navštěvuje 2-3 cykly na U3V, cvičení a počítače Pro paní Zdenu je čas trávený mimo domov doslova společenskou událostí. Vzhledem k jejímu věku jí okolnosti nutí o sebe dbát, nelenošit a nezanedbávat se.

Všechny již zmíněné funkce se snaží zohledňovat i paní Renáta při tvorbě aktivit pro seniory. Jak z názvu její aktivity vyplývá, zaměřuje se na aktivity začínající od "V" - výlet, výstava, vystoupení, vyprávění. Na akcích se snaží o propojení jednotlivých funkcí, při výletě funkci rehabilitační, sociální a vzdělávací, při vystoupení zase funkci sociální, vzdělávací a rehabilitační. Ohlasy na její práci jsou kladné, o čemž svědčí výrazný převis poptávky nad nabídkou. Sama těží z bývalé profese průvodkyně, akce proto kromě koncertních a přednáškových síní situuje do přírody či zajímavých měst. Rozhovor (viz. příloha 1) s touto respondentkou obsahuje mnoho cenných postřehů týkajících se organizace akcí pro seniory.

7 SHRUTÍ PRAKTICKÉ ČÁSTI

Z rozhovorů s respondenty vyplývá, že účast seniorů na vzdělávacích aktivitách i volba jejich formy je procesem, na kterém se podílí vždy několik faktorů najednou. Vždy se jedná o jejich kombinaci a nelze stanovit, který z nich je v tomto procesu důležitější. Jejich působení na konkrétního jedince v konkrétní situaci vyvolává specifické potřeby, které mohou být prostřednictvím vzdělávání uspokojeny.

Za podstatný faktor lze na základě provedených rozhovorů považovat rodinné zázemí jednotlivce, tak jak na něho působí v průběhu celého jeho života. Ať již se jedná o rodinu orientační, či rodinu reprodukční, její význam při formování postojů a zájmů v oblasti vzdělávání lze považovat za zásadní.

Rovněž zkušenost jedince, kterou učinil v průběhu života se vzděláním, ovlivňuje především volbu typu vzdělávací aktivity, než samotnou účast na ní. Bylo potvrzeno, že jedinci s vyšším typem dokončeného vzdělání, či jedinci s absolvovaným obtížnějším typem profesního vzdělání, si v seniorském věku vybírají obtížnější formy vzdělávacích aktivit a naopak. Při spolupůsobení faktorů z oblasti psychických vlastností se z této oblasti mohou rekrutovat závažné bariéry prostupující celým vzdělávacím procesem a ohrožují i samotnou účast na něm. Provedeným šetřením byla potvrzena skutečnost, že pozitivní zkušenost se vzděláním v průběhu života kladně ovlivní sebehodnocení jedince, jeho zájmy a postoje. Na základě těchto změn se potom zvyšuje motivace jednotlivce prostřednictvím vzdělávání uspokojovat nově vzniklé potřeby.

Životní situací, která s sebou přináší mnoho změn ve všech oblastech života, je odchod do důchodu. V případě všech respondentů se reakce na souhrn změn vyplývajících z tohoto stavu projevila potřebou naplnit svůj život odpovídající aktivitou s přihlédnutím k jejich konkrétním potřebám a zájmům.

Faktorem, který má zásadní vliv na obsah vzdělávacích aktivit a do jisté míry i na intenzitě, kterou se jedinec této aktivitě věnuje, jsou jeho zájmy a potřeby. Provedenými rozhovory byla potvrzena teorie, že ve stáří dochází k rozvoji či obnově stávajících zájmů. Dále bylo ověřeno, že s rozvojem jednoho zájmu dochází k rozšiřování oblasti zájmů a tím ke kultivaci osobnosti a následnému rozvoji jeho potřeb a postojů.

Tak jako ve všech oblastech lidského života, je i v oblasti vzdělávání určující osobnost člověka a její vlastnosti. Jako významná se v tomto šetření ukázala extroverze,

přívětivost, aktivní přístup k životu, otevřenost ke zkušenosti a optimismus. Zdůraznit bych chtěla sebevědomí, které se ukázalo zásadním faktorem ovlivňujícím volbu typu vzdělávacích aktivit. Jeho nedostatek vystupuje v procesu vzdělávání jako závažná bariéra.

Význam vzdělávacích aktivit pro respondenty plně koresponduje s funkcemi, které byly vymezeny v teoretické části. Liší se dle formy vzdělávací aktivity a dle potřeb a zájmů jednotlivců. Nejčastěji uváděnou však byla potřeba sociálního kontaktu, funkce vzdělávací a posilovací, při níž dochází k rozvoji a kultivaci osobnosti. Byla ověřena potřeba obnovy a udržení psychických a fyzických sil.

Respondenti shodně uvádějí, že možnost věnovat se v tomto věku některé z forem vzdělávacích aktivit se významným způsobem podílí na kvalitě jejich života a stala se jeho neodmyslitelnou součástí. Nabídku vzdělávacích akcí považují za pestrou, z níž si může každý vybrat dle svých zájmů, schopností a možností. Jak uvádí Beneš „... *není důležité, zda se učí každý, ale jestli se každý, kdo chce, učit může*“.⁹⁵

⁹⁵ Beneš, J., Andragogika 2008, s. 90

ZÁVĚR

Cílem této práce byla orientace v problematice vzdělávání seniorů se zaměřením na okolnosti, které do tohoto procesu vstupují a působí v něm jako motivy či naopak bariéry. Prostřednictvím praktické části práce byly ověřeny poznatky vyplývající z části teoretické, čímž došlo k naplnění jejího cíle.

Téma práce je již dle svého názvu věnováno seniorům, jejich potřebám a specifickým. Na první pohled by se tak mohlo pro příslušníky mladších generací zdát nezajímavé, nedůležité. Opak je však pravdou. Všichni jednou budeme staří, stárnutí je přirozenou součástí života každého z nás. Přináší s sebou sice různá omezení, ale je v možnostech každého z nás ovlivnit některé okolnosti, za kterých bude probíhat. Bylo popsáno, jakým způsobem nám v tomto procesu mohou pomoci právě vzdělávací aktivity a jak nám mohou život ve stáří zkvalitnit. V jisté nadsázce lze říci, že stárnutí je v tomto ohledu příběhem, v němž každý má roli scénáristy, režiséra i herce. Tento příběh se však nezačíná psát odchodem do důchodu, není spojen s objevením prvních vrásek nebo šedivých vlasů. Jeho počátky lze vysledovat v daleko časnějších vývojových stádiích, často až v dětství. Každý z nás tak může ovlivnit následující etapu života svého, ale také životů svých blízkých. Nejedná se jen o úpravu životního stylu, ale také o budování mezilidských vztahů a v širším měřítku o vytvoření pozitivní proseniorské nálady ve společnosti. Domnívám se, že v tomto ohledu i přes veškeré snahy zůstávají velké mezery a oblast přípravy na stáří je v materiálně orientované společnosti opomíjena. V průběhu života, prakticky od školních lavic, jsme zvyklí připravovat se na roli dostatečně kvalifikovaného, výkonného a flexibilního pracovníka, vzdělávat se v oblastech rodičovství a partnerství. Při tom všem zůstává zcela opomíjen fakt, že otázku penzionování a adaptace na stáří budeme jednou řešit všichni a existují principy, které nám ji mohou výrazně ulehčit. Domnívám se, že především v této oblasti je třeba činit opatření a vyvíjet snahu nejen na individuální úrovni, ale také prostřednictvím výchovy v rodině, škole a potažmo celé společnosti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2008, 135 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2580-2.

BUCHTOVÁ, Božena, Josef ŠMAJS a Zdeněk BOLELOUCKÝ. *Nezaměstnanost. 2., přeprac. a aktualiz. vyd.* Praha: Grada, 2013, 187 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4282-3.

ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 2014, 238 s. ISBN 978-80-247-4544-2.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. 1. vyd. v ČR. Praha: J. Budka, 1993, 297 s.: obr. ISBN 80-901549-0-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. 2., aktualiz. vyd.* Praha: Portál, 2008, 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vydání. Praha: Grada, 2011, ISBN 978-80-247-3875-8.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2011, 141 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

Kvalitativní přístup a metody ve vědách o člověku ...: sborník z konference. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR, 2000,

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004, 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

ONDRÁKOVÁ, Jana. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012, 168 s. ISBN 978-80-7465-038-3.

PALÁN, Zdeněk a Tomáš LANGER. *Základy andragogiky*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, 184 s. ISBN 978-80-86723-58-7.

PETTY, Geoffrey. *Moderní vyučování*. Vyd. 3. Praha: Portál, 2004, 380 s. ISBN 80-7178-978-x.

PLAMÍNEK, Jiří. *Seběpoznání, sebeřízení a stres: praktický atlas sebezvládnutí*. 3., dopl. vyd. Praha: Grada, 2013, 192 s. Management (Grada). ISBN 978-80-247-4751-4.

PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 294 s. ISBN 978-80-247-3960-1.

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 152 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5232-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010, 208 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

SALIVAROVÁ, Jarmila a Jaroslav VETEŠKA. *Edukace seniorů v evropském kontextu: teoretická a aplikační východiska*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2010, 20 s.

SEDLÁČKOVÁ, Daniela. *Rozvoj zdravého sebevědomí žáka*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009, 123 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-2685-4.

SEDLÁKOVÁ, Renáta. *Výzkum médií: nejužívanější metody a techniky*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 539 s., [4] s. obr. příl. Žurnalistika a komunikace. ISBN 978-80-247-3568-9.

SKALKOVÁ, Jarmila. *Obecná didaktika: vyučovací proces, učivo a jeho výběr, metody, organizační formy vyučování*. 2., rozš. a aktualiz. vyd., [V nakl. Grada] vyd. 1. Praha: Grada, 2007, 322 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1821-7.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Vydání 1. Praha: Grada, 2015, 232 stran. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.

TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2015, 240 stran. ISBN 978-80-904531-9-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

ZORMANOVÁ, Lucie. *Obecná didaktika: pro studium a praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2014, 239 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-4590-9.

Seznam použitých internetových zdrojů

<http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2015/>

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A - Rozhovor	I
-----------------------------------	----------

Příloha A - Rozhovor s paní Renátou

Aktivity pro seniory jsem začala realizovat proto, že jsem měla pocit, že mě úřední práce vysává, chtěla jsem do svého života vnést nový potenciál. Byla to dobrovolnická práce, ze které se postupně stal zájem městské části. Já jsem zaměstnancem referátu pro občasně záležitosti, mám na starosti životní jubilea, vítání občánků a volnočasové aktivity. Moje iniciativa se tak stala mou pracovní náplní. Začala jsem asi před dvanácti lety s představou, že budu organizovat jednu akci měsíčně, nazvala jsem tyto akce „Vysočanská věčka“, protože jsme ve Vysočanech, a představa akcí byla výlet, vycházka, vyprávění, výstava, vyrábění... V první fázi této aktivity jsem disponovala s rozpočtem cca 7.000,- Kč na rok. Abychom se do tohoto rozpočtu vešli, spolupracovali se mnou mí známí, já jsem využívala svých průvodcovských znalostí a schopností. Postupem času úřad zjistil, že tyto aktivity jsou velmi žádané, od seniorů – respektive senierek (klientelu tvoří 85% žen mezi 70 a 80 lety) – má velmi pozitivní ohlasy, takže se částka postupem času navyšovala, až k současnému rozpočtu 150.000,- Kč ročně.

Snažím se v zimě pořádat akce, které jsou v teple – přednášky, koncerty, výstavy... Vše se odvíjí od peněz. Já bych měla spoustu nápadů, ale vše je o financích. Účastníci nemají žádnou finanční spoluúčasť, jako úřad nemůžeme vybírat peníze, takže tím je to v této oblasti komplikované. Veškeré vstupné mají zadarmo. Měsíčně mám většinou tři akce, například tento měsíc jednu vycházku, jeden koncert a jednu přednášku. Příští měsíc je divadlo, přednášku a ochutnávku o Srí Lance, další měsíc bude kino – Lída Baarová a zdravotní přednášku o životním stylu. Od dubna už se snažím dostat je více ven. O akce je obrovský zájem, prvních akcí se účastnilo řádově deset lidí, dnes jedeme na výlet třemi autobusy a naplnili bychom asi ještě další. Je to pro ně obrovská událost, oni jsou samy, mají často problém se někde dostat na vlastní pěst, třeba by se i báli, samotnému se člověku nikam nechce, takže je pro ně velmi lákavé se někde dostat a ještě s programem. Záštitu nějaké organizace je pro ně velmi důležitá. Dostanou se tam, kam by se samy nedostali. Dalším důležitým faktorem je samozřejmě cena, u nás mají hrazenou dopravu, částka, kterou si musí sami uhradit se dostává na naprosté minimum. To je pro ně potom přijatelné.

Praha 9 má 25.000 důchodců. Největší sál v městské části čítá 280 míst, takže se občas dostaneme i do situace, kdy se z kapacitních důvodů musí zájemci odmítat. Využíváme dále prostory úřadu, obřadní síň, zasedačku, ty jsou zdarma. Na vycházku ale dorazí třeba i 150 senierek. Je to už na hranici možností organizačního zvládnutí v jednom člověku, navíc s ohledem na potíže 50% účastníků se sluchem.

Jedná se převážně o optimisticky naladěné seniorky s potřebou být mezi lidmi, aktivní, některé z nich objíždí celou Prahu a účastní se všech možných aktivit. velký zájem je o akce, které mají nějaké další praktické využití, třeba ruční práce, velmi se mi osvědčil kurz velikonoční nebo vánoční vazby.

Já program zveřejňuji pouze v časopise vydávaném ÚMČ, jinou komunikaci s lidmi nemám, internet oni často neumí, navíc já se snažím dodržet jakousi spravedlnost, aby měli k aktivitám všichni stejný přístup.

Pokud jedeme na celodenní výlet, snažím se ho strukturovat tak, aby ráno byla prohlídka, když jsou ještě čerství, odpoledně abychom strávili někde ve městě, kde je možnost se najíst a mít čas pro sebe, dávám jim svobodu, protože jsou lidé, kteří chtějí jít do restaurace, lidé, kteří mají namazanou svačinu a lidé, kteří nemají zájem o jídlo, ale chtějí jít nakupovat, jiní jdou ještě nad rámec do kostela nebo na jinou památku Odpoledne chci abychom strávili v přírodě, protože jsou to Pražáci, tak aby to mělo vliv i na zdraví, aby byl pohyb. Je zde opět ale velmi důležité rozvržení času, protože je potřeba přihlídnout ke zdravotním individualitám a fyzickým schopnostem každého z nich, protože s ohledem na zdraví je už výkonnost různá. Někdy mívám problém s jejich nepozorností, neposlouchají, co jim říkám a pak se ztratí..... je důležité pomoci jim s orientací, kde je záchod a podobně....

Problém našich akcí často spatřuji v motivaci účastníků, která často nesouvisí s obsahem aktivity, ale s tím, že jsou akce zadarmo, tak tam jedou, aby byli někde, ale v podstatě se nezajímají o to, co se jim předkládá.

Já vždycky dělám akce ve 2 hodiny. Osvědčilo se mi to, protože dopoledne mají doktory, v poledne mají mnozí oběd – pečovatelskou službu, ve čtyři jdou vnučata z družiny a večer seriály. Kromě toho se bojí chodit někam za tmy. Takže tento čas je vyhovující, aby nic z těchto aktivit nemuseli vynechat, několikrát se mi podařilo sehnat večerní program, ale účast byla velmi špatná.

Jezdíme i na týdenní zájezdy, většinou v květnu a máme k dispozici autobus a pořádáme výlety v hvězdicovém systému. Já nesupluji cestovní kancelář, ani lázně. Byla jsem ale nucena organizaci přenechat na cestovce, zejména s ohledem na právní odpovědnost nepředvídatelných okolností. Doprava, celodenní strava a program je samozřejmostí.

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Kateřina Vichová

Obor: 7501R022 - Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Motivace a bariéry ve vzdělávání seniorů

Rok: 2016

Počet stran textu bez příloh: 53

Celkový počet stran příloh: 2

Počet titulů českých použitých zdrojů: 32

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 0

Počet internetových zdrojů: 1

Vedoucí práce: Doc. PhDr. Radomír Havlík, CSc.