

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2018-2021

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Barbora Růžičková

Specifika edukace seniorů v kontextu kognitivních změn

Praha 2021

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

BACHELOR COMBINED STUDIES

2018-2021

BACHELOR THESIS

Barbora Růžičková

**Specifics of Education of Elderly people in the Context of
Cognitive Changes**

Prague 2021

The Bachelor Thesis Work Supervisor: PhDr. Marie Vacínová, 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 17. 2. 2021

Barbora Růžičková

Poděkování

Děkuji tímto vedoucí práce PhDr. Marii Vacínové, CSc. za čas věnovaný vedení a konzultování mé kvalifikační práce. Rovněž bych ráda poděkovala všem respondentům a osobám, které byly nápomocny při zprostředkování a sběru dat.

Anotace

Kvalifikační práce se ve své teoretické části věnuje tematice edukace seniorů a kognitivních změn staršího věku. Blíže se zabývá celospolečenskými i individuálními aspekty potřeby celoživotního vzdělávání, přibližuje etapu stáří z hlediska kognitivních procesů, které jsou pro sénium typické a popisuje specifika vzdělávání seniorů.

Praktická část bakalářské práce navazuje na teorii vlastním šetřením prováděným dotazníkovou technikou, s cílem prozkoumat vlastní postoje a představy seniorů o vzdělávání.

Klíčová slova

Age-management, aktivní stárnutí, celoživotní učení, edukace seniorů, gerontagogika, gerontodidaktika, involuce, kognitivní funkce, senior, stáří.

Annotation

In its theoretical part, the bachelor's thesis deals with the topic of education of elderly people and cognitive changes of older age. It deals in more detail with societal and individual aspects of the need for lifelong learning. It also gives an idea of the stage of old age in terms of cognitive processes that are typical for the old age and describes the specifics of education of elderly people.

The practical part of the bachelor's thesis follows the theory by self research conducted by a questionnaire technique in order to study attitudes and ideas of seniors about education.

Keywords

Active ageing, age-management, cognitive functions, education of elderly people, gerontology, geronto-didactics, involution, lifelong learning, old age, senior.

OBSAH

ÚVOD.....	9
TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ JAKO SPOLEČENSKÁ A INDIVIDUÁLNÍ NUTNOST	11
1.1 Demografické predikce a jejich dopady	11
1.2 Aktivní stárnutí	13
1.3 Funkční gramotnost	15
1.4 Age-management	16
2 STÁŘÍ A INVOLUCE.....	18
2.1 Pojem senior a jeho vymezení	19
2.2 Změny ve stáří	21
3 KOGNITIVNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ	24
3.1 Paměť a pozornost	25
3.2 Jazyk a inteligence	27
3.3 Senzorické dysfunkce	28
4 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ.....	30
4.1 Modely adaptace na stáří podle Příbyla	31
4.2 Faktory determinující vzdělávání ve vyšším věku	32
4.3 Principy a zásady edukačního procesu	34
PRAKTICKÁ ČÁST	38
5 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ PRÁCE	38
6 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	39
7 DESIGN VÝZKUMU	41
7.1 Výzkumný vzorek.....	41
7.2 Metodologický rámec	43
7.3 Sběr dat	44
8 VYHODNOCENÍ DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU.....	46

8.1	Prezentace výsledných dat	48
9	INTERPRETACE VÝSLEDKŮ	58
	ZÁVĚR	66
	SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....	68
	SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	74
	SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Společenské postoje veřejnosti vůči fenoménu stáří se v posledních desetiletích projevují značně negativně. Populace mladých lidí vnímá stáří jako šedivou postproduktivní periodu života, která je spojena s regresí, křehkostí, nemocí a smrtí. Všeobecným trendem postmoderní společnosti je orientace na aktivitu, produktivitu (zvláště tu ekonomickou), úspěch s heslem mládí vpřed. Následkem antagonistických vztahů je vnímání staršího věku jako společenské a finanční zátěže. Celospolečenské nepřátelské klima vůči seniorům vede k mezigeneračnímu nedorozumění, stigmatizaci, ageismu či agresí vůči starším lidem. Zvětšování propasti mezi generací mladých a starých nesvědčí ani globální ekonomika favorizující ekonomicky produktivní občany. Ve společnosti panují různé mýty a předsudky, které rodiče předávají svým dětem, a může tak docházet k jejich další reprodukci. Negativní stanoviska jsou dále akcelerována demografickými statistikami, které dlouhodobě vykazují trend stárnutí populace. Odborníci upozorňují a současně apelují na vlády, že věková struktura společenství se v čase výrazně mění. Jsme svědky rapidního stárnutí obyvatelstva České republiky - tato problematika se netýká pouze České republiky, nýbrž jde o globální problém. Očekává se, že tato tendence bude stále pokračovat. Společnost na tento nesporný fakt musí reagovat, nebo bude ve velmi blízké budoucnosti čelit narůstajícím sociálním a ekonomickým problémům. Východiskem ze situace se jeví důraz na celoživotní vzdělávání. Seniori se tak stávají aktuálním předmětem zájmu vzdělávání dospělých a relativně mladé pedagogické disciplíny – geragogiky.

Záběr geragogiky je velmi široký a vzdělávání seniorů značně obtížné. Jedinečnost osobnosti seniora staví před geragogy velkou výzvu zvláště ve variabilitě schopností fyzických, psychických i kognitivních. Nejčastěji jmenované je zpomalování psychických procesů, zhoršující se orientace seniorů, pozornost, paměťové funkce a jiná specifika a limity, které by měly být ve vzdělávacím procesu respektovány a vhodně reflektovány.

Ústředním tématem bakalářské práce je vztah involučních kognitivních změn a vzdělávání seniorů. Vzhledem k povaze tématu autorka zvolila koncepci dvousložkovou, teoreticko-empirickou. V teoretické části pojednává o některých argumentech podporujících edukaci seniorů, o stáří jako vývojové etapě. Zaměřuje se

primárně na kognitivní funkce, jejich změny a s tím spojené aspekty vzdělávání seniorů. Hlavním cílem je seznámit se s klíčovými pojmy vzdělávání seniorů a definovat konkrétní kognitivní změny, které z hlediska involuce ve stáří probíhají. Na základě studia odborné literatury proběhne analýza zjištěných poznatků se záměrem formulovat, jak tyto změny ovlivňují vzdělávání seniorů. A zároveň stanovit základní přístupy ke vzdělávání této cílové skupiny. Na teoretickou část naváže praktický úsek provedený formou kvantitativní výzkumné metody. Vlastní výzkum spočívá v aplikaci dotazníkového šetření mezi seniory. Jeho úkolem je ověření stanovených hypotéz, zaměřujících se na vzdělávací preference ve vyšším věku. S ohledem na téma práce autorku zajímala i problematika rozvoje kognitivní složky seniorů. Výzkum si klade jako hlavní cíl zprostředkovat výčet aktivizačních činností, které účastníci vzdělávání upřednostňují. A také pojmenovat překážky, které při vzdělávání ve vyšším věku senioři mohou vnímat.

Průběh tvorby kvalifikační práce byl poznamenán pandemií koronaviru SARS-CoV 2, který značně komplikoval teoretickou i výzkumnou část. Vzhledem k vládním nařízením a z nich vyplývajících omezení přímých kontaktů občanů České republiky nebyl umožněn osobní styk se seniory v rámci výzkumné práce. Jsou totiž považováni za nejohroženější skupinu. Šetření se tedy muselo odehrát za pomoci nástrojů online prostředí, což pro některé seniory představovalo velkou bariéru a komplikovalo tak sběr dat. Sekundární obtíží se jevílo i uzavření knihoven.

TEORETICKÁ ČÁST

1 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ JAKO SPOLEČENSKÁ A INDIVIDUÁLNÍ NUTNOST

Od počátku lidského věku byl lidský druh nucen reagovat na změny faktorů v jeho okolí z důvodu vlastního přežití. Přechod k ucelenému pedagogickému myšlení od pravěku trval velmi dlouho, ale i schopnost adaptace na prostředí chápeme jako druh učení. Vycházíme tedy z předpokladu, že učení vždy bylo a je formou vyrovnávání se s celospolečenskými i individuálními problémy. Výchova a vzdělávání, které jsou v moderním pedagogickém slovníku nahrazeny pojmem edukace, jsou v odborné literatuře definovány různě. Mají však společné jmenovatele, tj. intencionálnost, soustavnost a cílevědomost působení na jedince, s cílem vštěpovat vědomosti, dovednosti, formovat návyky, způsoby chování apod. (Průcha a Veteška, 2014, s. 93). Společným jmenovatelem těchto vymezení je aspekt, který ve vzdělávání není tolik podstatný, a tím je osoba činitele edukace (může mít různé podoby - učitel, lektor, kouč, vychovatel, rodič, vedoucí pracovník či kolega) a také věk vzdělávaného, (kterým může být dítě, adolescent, dospělý i senior). Prof. Mühlpachr říká: „... představa, že výchova a vzdělávání je prioritou dětství, mládí a dospívání, je již dávno překonána...“ (Pedagogická orientace, 2002, s. 96). V moderní pedagogické koncepci je vzdělávání chápáno jako celoživotní úkol každého jedince, jehož funkci spatřujeme v porozumění rapidně se proměňujícímu světu. Na jednu stranu je tedy možno celoživotní učení chápat jako praktickou pomůcku, průvodce postmoderního člověka, na stranu druhou jako nevyhnutelnou reakci na měnící se podmínky pro lidstvo na Zemi.

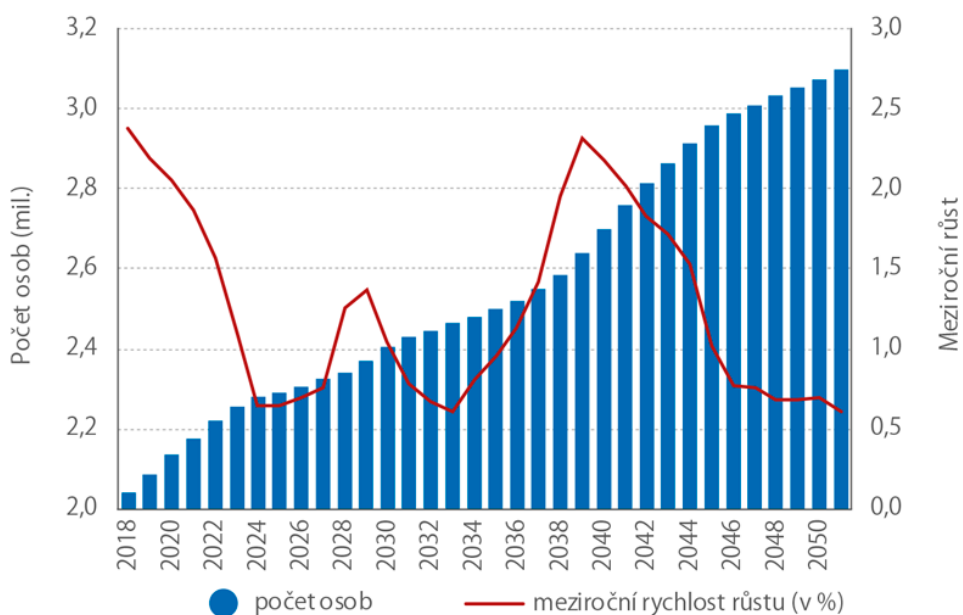
1.1 Demografické predikce a jejich dopady

S rostoucí životní úrovní lidí v hospodářsky vyspělých zemích světa jsme již po řadu let svědky zvyšování populace seniorů související s klesající natalitou a mortalitou obyvatelstva, způsobující disproporci populačního vývoje. V důsledku progresu zdravotnického systému, lékařských a technických oborů, inovací a zvyšování objemu

financí v různých sektorech se prodlužuje střední délka života a zkracuje průměrná doba strávená v zaměstnání. Dochází tak k prolongaci periody důchodového období. V přímé závislosti na prodlužování života lidská populace stárne. Na tyto aspekty musí reagovat množství segmentů a oborů. Proto nevyhnutelně nastupují koncepční a obsahové změny snažící se adaptovat na nastávající životní realitu.

Na základě údajů Českého statistického úřadu (dále jen „ČSÚ“) byl počet obyvatel České republiky ke dni 30. 9. 2020 **10 707 839** lidí (online, cit. 2021-01-05). Z tohoto celkového počtu činí populace osob ve věku 65 a více 19,9 %. Pro ilustraci situace uvádíme čísla počtu osob starších 65 let za posledních několik let, které potvrzují trend pravidelného meziročního růstu. V roce 2016 Česká republika vykazovala **1 988 922** obyvatel v seniorském věku, o rok později již ČSÚ eviduje **2 040 183** seniorů, v roce 2018 stoupl počet na **2 086 617** osob a rok 2019 dosáhl počtu **2 131 630** osob (ČSÚ, online, cit. 2020-11-05). Predikcí dalšího vývoje, v případě, že dojde k naplnění aspektů středního výpočtu ČSÚ, je explicitní rozšiřování počtu obyvatel v seniorském věku do r. 2058 (Graf 1). „Do konce roku 2050 by se měl vyšplhat k 3,097 mil.“ (Štyglerová, online, cit. 2020-11-05).

Graf 1: Vývoj počtu obyvatel ve věku 65+ a meziroční rychlost jeho růstu v % 2018–2058



Zdroj: Štyglerová, online, cit. 2020-11-05

Výhledy reprodukce obyvatelstva slouží k tvorbě národních strategických dokumentů, jejichž cílem je snaha o adaptaci společnosti na rizika ekonomická, sociální i psychologická. Je zřejmé, že transformace souborů populací a z ní vznikající disproporce má za následek tlak na státní aparát. Vyšší počet seniorů s sebou přináší vyšší finanční zátěž na systém sociální a zdravotní péče, systém důchodového zabezpečení a pracovní trh. Z aktuálních informací Národní rozpočtové rady z června 2020 vyplývá, že pokračující nárůsty obyvatelstva vyšší věkové kategorie jsou přímou hrozbou pro veřejné finance a jejich dlouhodobou udržitelnost (Zpráva o dlouhodobé udržitelnosti veřejných financí, online, cit. 2020-11-17). Jak je tedy nastavena cesta z nepříznivé ekonomické predikce? Kromě akutní potřeby adaptace důchodového systému, na kterou Zpráva o dlouhodobé udržitelnosti veřejných financí důrazně apeluje, se jeví fundamentální také aktivace seniorů jako možné východisko strukturálních a kvalitativních změn společnosti. Roste důraz na význam zvyšování kvality života a koncepci pojmu aktivní stárnutí.

Vzdělávání, jak již bylo zmíněno v úvodu této kapitoly, sehrává majoritní funkci v procesu adaptace na prostředí a jeho modifikaci. V tomto kontextu můžeme adaptaci vnímat i jako amelioraci klíčových kompetencí nezbytných k prodloužení produktivního života, plnohodnotné socializaci, uplatnitelnosti na trhu práce i ve vyšším věku v souvislosti se zachováním zdravého životního stylu. Na základě prodlužující se střední délky života čelíme nárůstu potřeb pracovního trhu po delší časový úsek, než byli naši předci zvyklí. Aby byla zachována ekonomická produktivita, je potřeba zvyšovat potenciál jednotlivých kohort seniorů vzděláváním. A to jednak edukací občanů ve vyšším věku, jednak vzděláváním a osvětou celé společnosti – mladší populace s cílem důkladné přípravy na stáří i celé společnosti za účelem přípravy na dominanci sénia ve všech oblastech trhu (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 15).

1.2 Aktivní stárnutí

Naléhavost apelu celoživotního vzdělávání můžeme spatřovat v dalších sociálních zorných polích. Potřeba vzdělávání nemusí být omezena pouze pro potřeby tržní ekonomiky, ale rovněž pro zkvalitňování života seniorů v obecnější rovině, tj. vzdělávání

seniorů jako determinanta kvalita života. V určité fázi života jedinec již nebude schopen plně se zapojit do pracovního procesu, přesto ho však získané zkušenosti a kompetence mohou motivovat k zachování vitality a k další zájmové činnosti. Dle četných výzkumů vyplývá, že senioři, kteří si udržují určitý koníček či každodenní náplň, ve větší míře subjektivně posuzují kvalitu svého života jako pozitivní. Celoživotní vzdělávání lze chápat jako prevenci před fyzickým, psychickým i sociálním úpadkem (Sherron and Lumsden, 2013). Dr. Příbyl hodnotí aktivitu ve stáří jako individuální nutnost a úlohu každého jedince, v níž hraje roli aktivní přístup v hledání smyslu, možností a způsobů úspěšného stárnutí (2015, s. 22).

Termín aktivní stárnutí¹ byl přijat Světovou zdravotnickou organizací (dále jen „WHO“) na konci minulého století. WHO ho vymezuje jako přístup ke stárnutí z pohledu zvyšování kvality života občanů ve vyšším věku prostřednictvím optimálních možností pro plnohodnotné zapojení do společnosti² (Active Ageing: A Policy Framework, 2002, online, s. 22).

Podobně u Mühlpachra nalezneme termín úspěšné stárnutí, jehož koncepce zdůrazňuje, že: *„Dominantní pozornost nemá být věnována zvyšování kapacit pro zvládnání dramaticky přibývajících nesoběstačných osob, nýbrž zlepšování zdravotního a funkčního stavu osob stárnoucích s maximální prevencí vzniku závislosti.“* (2019a, online, s. 37).

V rámci národní sociální politiky byla koncepce aktivního stárnutí naposledy zapracována v r. 2019 do strategického dokumentu s názvem Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2020-2025³ v gesci Ministerstva práce a sociálních věcí ČR (dále jen „MPSV“). Definiuje shodně s WHO aktivitu jedince mírou participace na sociálním a ekonomickém dění.

¹ Z angl. active ageing.

² „Active ageing is the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age.“ (Active Ageing: A Policy Framework, 2002, online, cit. 2020-11-05, s. 22)

³Navazující na Národní akční plán pozitivního stárnutí pro období 2013-2017. Tento strategický dokument (původně pojmenovaný Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025) prochází komplikovaným legislativním procesem, kdy po několikanásobném stažení z jednání vlády (a přejmenování z důvodu posouvání termínu projednávání), doposud nebyl Vládou ČR projednán a schválen.

Klíčové úkoly vyplývající ze strategie MPSV, ve spolupráci s Ministerstvem školství mládeže a tělovýchovy ČR (dále jen „MŠMT“), cílí na podporu vzdělávání a celoživotního učení následujícími nástroji:

- subvence získávání klíčových kompetencí podporujících snazší zaměstnatelnost a uplatnění občanů třetího a čtvrtého věku a s ní spojená podpora všech stupňů vzdělávání;
- subvence a inovace forem a prostředků celoživotního učení;
- subvence rozkvětu alternativních forem práce s pružnou pracovní dobou (flexibilita pracovní doby, home working, částečné úvazky);
- silný důraz na znaky age-managementu (viz podkapitola 1.4) a další.

Stěžejním pilířem se jeví akcent na vznik a rozvoj vzdělávacích akcí a programů zacílených na skupinu obyvatel 65⁺ (cit. 2020-11-17, s. 19-25).

MŠMT na výše zmíněné vytyčené cíle reaguje dokumentem Strategie vzdělávací politiky v České republice do roku 2030+. Příslibem implementace dané listiny by měla být transformace vzdělávacích prostředků a samotného prostředí v reakci na tlak moderních vzdělávacích potřeb a proměn celospolečenských požadavků a klimatu. Tj. získávání takových klíčových kompetencí nezbytných k funkčnosti v dynamicky se proměňujícím světě po celý život. Podporou dalšího vzdělávání a inovacemi oborové soustavy se ministerstvo v budoucnosti mimo jiné snaží dosáhnout i dlouhodobější uplatnitelnosti na trhu práce (Fryč, 2020, online, cit. 2020-11-17, s. 16-20).

1.3 Funkční gramotnost

Funkční a sociální inkluzi starších osob propaguje Evropská komise v rámci svých politik, na jejichž základě byly formulovány klíčové kompetence celoživotního vzdělávání ve vyšším věku. První místa žebříčku zastává vzdělávání a občanské aktivity, které mohou jakožto kompetence a současně i hlavní nástroje umožnit šíření uznání sociální a kulturní hodnoty starších občanů (EPALE, 2020, online, cit. 2020-12-01).

Podporou tzv. life skills neboli klíčových životních kompetencí prostřednictvím edukace rozumíme rovněž zvyšování funkční gramotnosti obyvatel (angl. functional literacy). Tento moderní pojem byl v minulém století formulován jako soubor schopností

a dovedností, které slouží člověku k plnému zapojení se do společenských aktivit různého charakteru (Průcha a Veteška, 2014, s. 116). Tzn. veškeré životní situace, kde potřebujeme zapojit kritické myšlení, informační gramotnost, počítačovou gramotnost, mediální gramotnost, finanční gramotnost, emocionální kompetence a další aspekty k zajištění plného zapojení do kulturního, společenského či hospodářského života komunity. Vzdělávání by mělo být organizováno tak, aby pomohlo starším lidem porozumět změnám ve společnosti, aby byli schopni sami tyto změny anticipovat a připravit se na ně, umět obratně reagovat při prosazování svých zájmů, řešit problémy, argumentovat, komunikovat a nést zodpovědnost (Glendenning, 2018, nestránkováno).

Dílčí segmenty funkční gramotnosti mohou v životě seniora plnit preventivní funkci před patologickými jevy (např. finanční gramotnost jako prevence před manipulací tzv. šmejdů, či umění nakládat s finančními prostředky jako prevence před zadlužením).

1.4 Age-management

V podkapitole Aktivní stárnutí jsme zmínili pojem age-management, který je Strategickým rámcem přípravy na stárnutí společnosti 2020-2025 vykládán jako jeden z desatera rozhodujících nástrojů přípravy na stárnutí populace (2019, online, cit. 2020-11-17, s. 25). Jak překlad pojmu napovídá, jde o způsob řízení lidí zohledňující jejich věk a specifika dané věkové skupiny. Dle Blomého je koncepce chápána holisticky a lze ji vykládat z několika úrovní: individuální, společenské a organizační (2018, online, cit. 2020-11-17). Všechny tři aspekty se jeví jako podstatné z hlediska pochopení stárnutí populace jako multidimenzionálního fenoménu. Dimenze jednotlivce spočívá v podpoře fyzické a duševní rovnováhy, životní síly a aktivity. Široký společenský pohled prosazuje age-management v rámci vládních politik jednotlivých států s cílem reakce na makroekonomickou a demografickou predikci, proměnu pracovního trhu a odstraňování ageismu⁴. Třetím přístupem je firemní úroveň „... řízení lidských zdrojů za účelem zvýšení povědomí a implementace osvědčených postupů age-managementu při náboru, rozvoji a propagaci odborné přípravy atd., za účelem přizpůsobení pracoviště věku

⁴ Ageismus: v širším pojetí diskriminace osob na základě věku (s. 28), v užším slova smyslu předsudky (s. 340) a negativní postoje vůči starším lidem (s. 28). (Todd, 2017)

*a udržení efektivity zaměstnanců pomocí přizpůsobeného řízení.*⁵“ (tamtéž, cit. 2020-11-17). S tímto pojetím souhlasí i autoři Fabisiak a Prokurat, kteří ve svém článku objasňují obdobnou teorii, podle níž age-management přímo souvisí se stárnutím populace, aktivním stárnutím a potíráním diskriminace (2012, online, cit. 2020-11-17, s. 85). Společenská regulace hrozící krize na pracovním trhu pomocí managementu zohledňujícího zdravotní stav, kondici, kompetence a motivaci zaměstnanců prospěje snížení počtu předčasných penzistů i uchazečů na úradech práce. Uplatnitelnost jedinců a pracovní schopnost není pouze starostí samotných zaměstnanců, na základě prognostik bude problémem zaměstnavatelů a celého státu. Vhodně aplikované principy age-managementu mohou působit preventivně na těžkosti spojené s transformací pracovního trhu, jež dle OECD znamenají nedostatek pracovních sil v některých oborech, změnu pracovních pozic, zánik některých odvětví a vznik zcela nových. Je třeba stavět na pružném celoživotním systému učení a rozvíjet tak všeobecné i profesní dovednosti po celý život (Strategie vzdělávací politiky v České republice do roku 2030+, 2020, online, cit. 2020-11-17, s. 38).

⁵ Originální znění citace: „... *managing human resources to raise awareness and implementing best practices of age management in recruiting, training development and promotion, etc., in order to age adjust the workplace and retain more efficient employees by means of customized management.*“ (Blomé et al., online, 2018, cit. 2020-11-17)

2 STÁŘÍ A INVOLUCE

Sénium, označení pokročilého, pozdního stádia přirozeného vývoje člověka, je po stránce uchopení definicí složitým fenoménem. Jde o fázi vyznačující se patrnými geneticky determinovanými involučními procesy, změnami v sociální struktuře ovlivňované dalšími individuálními faktory (Quadagno, 2017, s. 3).

Involuční proces, dle lékařské terminologie fyziologická atrofie orgánů (v překladu doslova zavíjení⁶), je primárním znakem stárnutí (Vokurka, 2015, s. 479). Jedná se o biologicky nevratný jev projevující se u všech živých organismů v průběhu celého života. Počátky biologického stárnutí vlivem opotřebovávání některých orgánů, kdy na základě lékařských odhadů končí etapa perfektní obnovy buněk, lze trasovat přibližně od 40. roku věku (Mühlpachr, 2019a, s. 15). Subjektivní pokles výkonnosti lze však spatřovat i dříve.

Dle WHO je hlavním konsekventem stárnutí: „... *akumulace nejrůznějších molekulárních a buněčných poškození v průběhu času*“⁷. (online, 2018, cit. 2020-11-22). V této etapě, která se za posledních sto let neustále prodlužuje, jsou znatelné změny degenerativního charakteru na jednotlivých orgánech, které zanechávají znatelné funkční změny (Weber, 2000, s. 11).

Uvedené formulace se omezují na popis stárnutí z hlediska tělesných procesů. Na fenomén stárnutí je třeba se dívat v jeho komplexnosti, jako např. autorky Špaténková a Smékalová, které k biologické podmíněnosti postupného narušování tělesných orgánů přidávají i složku psychickou a další dílčí faktory. A rozšiřují tak definici obecněji na soubor různých změn, kterým lidský organismus v čase podléhá (2015, str. 59).

Z geragogického hlediska je podstatné přihlížet k jedinci v rámci edukačního procesu v jeho celistvosti, je nemožné soustředit se pouze na stránku fyzickou, aniž bychom stejnou měrou nevěnovali pozornost faktorům emocionálnímu a společenskému. „*Lidské chování zahrnuje složité vzájemné vztahy mezi fyzickými, psychologickými a sociálními faktory. Jak dochází ke stárnutí, mění se jak povaha, tak význam biopsychosociálních vzájemných vztahů. Každý jedinec zůstává po celý život jedinečnou a komplexní bytostí*

⁶ Z lat. involvo (Vokurka, 2015, s. 479).

⁷ Originální znění citace: „*At the biological level, ageing results from the impact of the accumulation of a wide variety of molecular and cellular damage over time.*“ (WHO, 2018, online, cit. 2020-11-22)

*a lze mu správně porozumět pouze z holistického pohledu.*⁸ (Saxon, Etten a Perkins, 2015, s. 15).

Autoři Tomczyk a Klimczuk hovoří o stárnutí jako o periodě vyznačující se poklesem fyzických a duševních sil. Rozlišují stárnutí biologické, chronologické a fyziologické. Biologické stárnutí se omezuje na anatomické a fyziologické změny, chronologické je vázané na kalendářní věk jedince a fyziologické se vymezuje dle subjektivního posouzení osoby jako staré (2017, s. 225).

Mühlpachr člení involuci na biologickou, tělesnou a duševní. Biologická involuce je druhově zákonitě dána, odráží se v lidské genetické predispozici a lze ji jen stěží ovlivnit. Tělesné stárnutí definuje jako změny tělesného aparátu člověka a duševní změny charakterizuje jako vlivy biologického věku těla i mozku na duševní stránku jedince (2019a, s. 20-25).

Psychologická gerontologie dle Hátlové rozlišuje dimenze stárnutí hned čtyři:

- biologickou,
- sociální,
- psychosociální,
- duchovní (2010, s. 9).

2.1 Pojem senior a jeho vymezení

Pro pojmenování osoby staršího věku existují různé výrazy. Nejpoužívanějším z nich je v současné odborné literatuře termín senior (z lat. senex v překladu stařec/starý/starého věku). Pro období stáří se pak obdobně užívá pojem sénium či stárnutí jako senescence. V gerontologii se vžil termín geront/gerón (starořeckého původu), který má ale pro laickou veřejnost spíše hanlivé zabarvení. V anglicky psané literatuře se můžeme setkávat s pojmy the elderly, elder, aged nebo senior. Vzhledem k negativní konotaci stáří, které si lidé spojují zejména se smrtí, se často objevují meliorativa jako podzim života, podvečer života, třetí věk, patriarchum nebo stříbrná generace. Variabilita uvedených

⁸ Originální znění citace: „*Human behavior involves complex interrelationships among physical, psychological, and social factors. Both the nature and significance of biopsychosocial interrelationships change as aging occurs. Each individual remains a unique and complex being throughout life and can only be properly understood from a holistic perspective.*“ (Saxon, Etten a Perkins, 2015, s. 15).

synonym však nenese žádnou legislativní ukotvenost (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 47). Na základě tohoto faktu Šmausová zmiňuje, že potřeba určení věkové hranice vznikla jako sociální konstrukt (In: Sýkorová a Chytil, 2004, s. 13).

V některých pramenech je pojem senior nesprávně nahrazován termínem důchodce, což je vyjádření nepřesné, neboť se vztahuje k účasti člověka na důchodovém systému (tj. důchodce jako poživatel starobního důchodu), k jeho ekonomické aktivitě a sociálnímu statutu. Ne všichni senioři však nutně musí být důchodci.

Od jakého věku můžeme o člověku říct, že je starý? Odpověď na tuto otázku není vůbec jednoduchá, neboť definice se od sebe velice liší (Quadagno, 2017, nestránkováno). Psychologický slovník popisuje seniora jako osobu ve věku 60 a 65 let a více (Hart a Hartlová, 2010, s. 520). Je ale zřejmé, že jde o čistě administrativní zařazení, sloužící statistickým a demografickým účelům daného společenství, které nemá žádnou vypovídající hodnotu o subjektivních proměnných (Příbyl, 2015, s. 2).

Různorodost koncepcí stáří tkví v optice, kterou jev posuzujeme. Nejčastěji zde uváděné chronologické stáří definuje seniora jako osobu, která dosáhla určitého stanoveného kalendářního věku. Hranice se obvykle pohybuje kolem 60. roku. Ve vyspělých státech s vyšším podílem starších osob a zlepšování funkční zdatnosti seniorů má tendenci se postupně navyšovat. Takovéto kategorizace jsou často problémové, neboť spojují do jedné umělé vytvořené skupiny lidi různých generací. Pětašedesátník má mnoho společného s pětaosmdesátníkem z hlediska zájmu a životní zkušenosti jako průměrný dvacátník společného s čtyřicátníkem. Z tohoto důvodu je periodizace staršího věku často členěna do užších skupin (Quadagno, 2017, nestránkováno). Příkladem může být celosvětově známé členění na základě údajů WHO z 80 let 20. století interpretované skrze Hátlovou, které se orientuje dle chronologického věku následovně:

- vyšší věk (60-74 let);
- senium neboli pokročilý věk, též vlastní věk (75-89 let);
- dlouhověkost 90 a více let (2010, s. 10).

„S ohledem na zlepšující se zdravotní stav stárnoucí populace se dnes většina autorů více přiklání k členění na:

- *65-74 let: mladí senioři (young-old);*
- *75-84 let: staří senioři (old-old);*
- *85 a více let: velmi staří senioři (oldes-old, very old-old).“ (Příbyl, 2015, s. 10-11).*

Statisticky je sénium zpravidla determinováno i ontegenetickou psychologií, jednotlivá dělení se od sebe liší dle autora i období, v němž vznikají. Dle existujících domněnek se do 17. století dožívala 65 let věku nanejvýš jedna setina populace (Stuart-Hamilton, 1999, s. 13). Jako staršího věku tehdy byli považováni jedinci dnes spadající do kategorie střední až pozdní dospělosti. Dnes by taková periodizace neobstála. Jako ukázkou členění stádií ontogeneze si uvedme následující periodizaci dle Thorové:

- 35-50 let – střední dospělost;
- 50-70 let – pozdní dospělost;
- 70 let a více – stáří a dlouhověkost (2015).

Subjektivní posuzování věkové determinace období sénia je rovněž různorodé. Stárneme všichni, ne každý se však na základě kalendářního věku starý cítí. Užívání chronologického věku považuje Jill Quadagno za nepřesný a komplikovaný indikátor (2017, nestránkováno).

Druhým pojetím stáří je stáří sociální, determinované významnými mezníky v životě jedince, např. změna ekonomické produktivity a životní role nejčastěji spojená s odchodem do penze. Sociální periodizace života je pak členěna dle tzv. věků na:

- první věk (období dětství a mládí – předproduktivní fáze);
- druhý věk (dospělost – produktivní fáze);
- třetí věk (přechod k postproduktivnímu věku);
- čtvrtý věk (pozdější fáze postproduktivity, někdy spojována se závislostí (Mühlpachr, 2019a, s. 17).

Biologické stáří je považováno za třetí přístup označující míru involučních procesů a poklesu funkční zdatnosti. Určení přesného biologického stáří člověka je však v současných podmínkách nerealizovatelné (tamtéž, s. 16).

2.2 Změny ve stáří

Změny ve stáří nenesou znaky synchronnosti ani konzistentnosti. Stejně jako sama skupina seniorů se jeví stáří značně heterogenně. Stárnutí se projevuje zcela individuálně a nerovnoměrně. Pokud bychom vybrali jako příklad dva chronologicky stejně staré jedince, není možné, aby u nich změny proběhly zcela totožně. V potaz je třeba vzít

genetické predispozice, životní styl, zdravotní stav, prostředí, prožité momenty a další důležitá hlediska. Zatímco někteří senioři jsou ve svých osmdesáti letech vitálními, aktivními osobnostmi, jiní jsou osobami vyžadujícími konstantní péči. Na základě kalendářního věku lze také jen těžko odhadovat reálnou funkčnost jedince (Schaie and Willis, 2016, s. 125-126).

Různorodost seniorské skupiny se dále projevuje i v odlišné ekonomické situaci, finančním zajištění na stáří, odlišné délce dožití, které mají vliv na kvalitu stáří i míru disability.

Transformace člověka vlivem času probíhá ve třech hlavních rovinách. Rozlišujeme změny biologické, psychické a sociální (Dvořáčková, 2012; Mühlpachr, 2019a i Špaténková a Smékalová, 2015).

Biologické změny se projevují v tělesné oblasti obecným úbytkem fyzické síly a energičnosti. Snižuje se rezervní kapacita všech tělesných orgánů (Saxon, Etten and Perkins, 2015, s. 3). Viditelné bývají projevy nízké elasticity kůže. Morfologie těla vlivem atrofie vaziva, regrese svalové hmoty, úbytku vody a příbytku tukové tkáně prochází komplexní transformací. Obvyklým rysem je nízká míra odolnosti organismu a z ní vyplývající polymorbidita, zvláště u starších seniorů (Mühlpachr, 2019a, s. 21-25). Změny jsou pozorovatelné v oblasti senzomotorické, prodlužuje se reakčnost na podněty. Endokrinní systém poznamenávají změny žláz s vnitřní sekrecí. Častá jsou různá stádia osteoporózy či sklerózy cév.

S biologickými procesy jsou provázány změny duševního charakteru, které nelze od fyzické stránky jednoduše oddělovat. Sebevnímání seniora odráží jednak probíhající fyziologické procesy a adaptaci organismu na tyto změny, jednak individualita osobnosti jedince. Psychologické stárnutí je velmi složitý proces, o kterém vyvstávají stále nové otázky a diskuze o tom, jak se mysl a chování člověka mění v průběhu života (Schaie and Willis, 2015, s. 13). Mezi nejčastěji jmenované znaky psychické regrese patří zhoršování paměti, problematika vštipivosti a klesající fluidní inteligence.

Dostupné učebnice vývojové psychologie se obecně shodují na tom, že jednotlivé vývojové etapy pro člověka přinášejí odlišné vývojové úkoly, jakési cíle, které jsou na něj společností kladeny. Úspěšnost či neúspěšnost dané vývojové etapy závisí na ne/schopnosti adaptace na nové situace či ne/zvládnutí daného konfliktu. Postupné snižování fyzické a duševní kapacity jedince ovlivňují právě tyto životní úlohy (Erikson,

2015). Pro období stáří se jedná např. o přechod do důchodu, úmrtí blízkých, úmrtí životního partnera, změna bytové situace, reflexe nad promarněným časem, možnostmi či prožitky, zvědomování si ztrácející se autonomie. Tyto faktory markantně ovlivňují proces duševní involuce. Erikson také zdůrazňuje význam naplnění funkce prarodičovství, které je zdrojem živosti. Přerušená kontinuita rodinného života je zdrojem zoufalství a narůstajícího pocitu stagnace (2015, s. 62-63). Tyto změny sociálního charakteru jsou podmiňovány i biopsychickými vlivy. *„Individuálnímu životnímu cyklu nemůžeme adekvátně rozumět bez ohledu na sociální kontext, na kterém byl realizován.“* (Tamtéž, s. 109). Třetí a zvláště čtvrtý věk jsou ze sociálního hlediska pro seniora náročnými životními obdobími nesoucími prvky osamělosti, sociální izolovanosti, která mohou vyústit v sociální rigiditu jedinců. O to více je třeba se zaměřovat na edukační aktivizaci celé společnosti i samotných seniorů.

3 KOGNITIVNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Rozmanitost psychických funkcí byla v krátkosti nastíněna v předchozí části práce. Změny psychiky se projektují velkou mírou do kognitivních procesů. V rámci kapitoly Kognitivní změny ve stáří se jim budeme podrobněji věnovat.

Kognitivní funkce představují komplexní procesy a operace sloužící člověku k orientaci, pohybu a poznávání světa. Jednotlivé dílčí prvky jsou natolik propojené, že je lze jen těžko od sebe odlučovat. Problematický je i přesný výčet kognitivních funkcí představující velmi početnou skupinu. Všeobecně panuje základní shoda zahrnující vnímání, myšlení, pozornost, paměť a učení, inteligenci a řečové funkce (Juklová, 2012, s. 30).

V průběhu lidského života dochází k proměnám váhy a objemu lidského mozku. Hmotnost svého vrcholu dosahuje přibližně ve třetí a čtvrté dekádě života, po nichž nastává pomalý pokles. Předpokládaný roční úbytek představuje 0,1 až 0,2 % objemu, po sedmdesátce se toto číslo zvyšuje až na 0,8 %. Některé studie naznačují úbytek mozkového objemu v mezidobí 30. a 70. roku věku až na 9 % (Yachnis In: Heilman and Nadeau, 2020, s. 5).

Přibližně od období puberty dochází k postupné ztrátě plasticity mozku. Ještě do nedávné doby panovaly domněnky, že mozkové buňky, a zvláště nervové synapse, není možné od určitého věku znovu obnovovat. Novější výzkumy však prokazují, že vlivem vhodné stimulace lze navodit pozitivní změny mozkové struktury (Jakubeková, online, 2014, cit. 2020-11-20). „*Neuroplasticita mozku je tak vysoká, že mozek dokáže produkovat nová spojení mezi neurony a dokonce i nové buňky po celý život.*“ (Klucká a Volfová, 2016, s. 9). Je tedy žádoucí, aby docházelo k včasnému, soustavnému a systematickému posilování regresivních funkcí (např. u seniorů oblíbený trénink paměti).

Kognitivní změny jako běžný proces stárnutí byly ve vědecké literatuře již dobře zdokumentovány. Všeobecně šířené jsou teorie o snižování některých kognitivních funkcí s přibývajícím věkem a pomalejším tempem kognitivních úkonů starších proti mladším. Jedním z hlavních argumentů této teorie je hypotéza o inhibičním deficitu, která naznačuje, že starší dospělí vykazují výrazný pokles inhibice neboli zpomalování některých organických procesů (Ramírez Gómez, 2016, s. 13). Některé kognitivní

schopnosti, jako je slovní zásoba, jsou ale odolné vůči stárnutí mozku a mohou se s věkem dokonce zlepšovat. Další schopnosti, jako je koncepční uvažování, paměť a rychlost zpracování, se časem postupně snižují. V populaci seniorů existuje významná interindividuální rozdílnost v rychlosti poklesu některých schopností, jako jsou míra percepčního uvažování a rychlost zpracování (Haškovcová, 2012, s. 102). Na základě tohoto faktu lze rozlišit tři vzorce stárnutí:

- normální – jde o nejčastější typologii, kdy jedinec zhruba do konce středního věku zůstává ve změnách lineární, v 60 letech začíná výkonnost pozvolna vykazovat mírný pokles s přibývajícím regresí téměř všech kognitivních schopností;
- agilní – neboli úspěšné stárnutí zpravidla provází skupiny geneticky a ekonomicky zvýhodněné, tato koncepce představuje kognitivní konzistenci až do pozdějšího věku, regrese a rigidita se projevuje až v období blízké smrti, úspěšní senioři vykazují také nízký neurotismus;
- patologické – patologické stárnutí značí větší než normativní kognitivní poklesy již v raném stáří (takoví senioři trpí často demencí, Alzheimerovou chorobou a jinými nemocemi). (Schaie and Willis, 2016, s. 4-6)

3.1 Paměť a pozornost

Hlavní význam funkce paměti spočívá v poskytnutí podkladu pro tvorbu vlastní osobnosti a formování identity na bázi individuálních prožitků. Představuje inventář zkušeností, emocí a znalostí, které vstupem získávají jedinečný otisk působením vlastních názorů. A vytváří tak neopakovatelnou organizaci poznatků. Funkčním předpokladem paměti je dostatečné množství energie a regenerace. Paměť ovlivňují další činitelé, na schopnost učit se a zpětně vybavovat má vliv věk, pohlaví či duševní hygiena (Lairová, 1999).

Z neurobiologických výzkumů vyplývá, že většina poruch paměti je způsobena poškozením limbického systému. „*Limbický systém je součástí nervového systému, který hraje klíčovou roli v učení. Souvisí s emocemi, jež mohou zablokovat jak vštěpování, tak vybavování, pokud je daná událost nepříjemná nebo je něčím nepříjemným provázena.*“ (Tamtéž, s. 133). Prvním příznakem zapomínání bývá často zapomětivost vlastních

jmen. U seniorů je nejpočetnější stížností příležitostné selhávání paměti v jednotlivostech, na rozdíl od lidí trpících permanentní zapomětivostí, kteří jsou sužováni patologickou poruchou narušující celou osobnost.

Věkové změny paměti souvisejí se zpomalenou rychlostí zpracování podnětů, a sníženou schopností ignorovat irelevantní informace. Paměť ochabuje i důsledkem nižšího využívání strategií spojených s jejím zlepšováním a s učením. Stárnutí ovlivňuje paměť z hlediska jejího převažujícího charakteru. V dětství trénovaná paměť mechanická je postupně nahrazována pamětí logickou. Senior si jednodušeji zapamatuje poznatky, které mají logickou strukturu a návaznost, v kombinaci se smyslovým poznáváním (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 65). Problémovější složkou paměti u starších občanů je paměť krátkodobější oproti dlouhodobé. Je známý jev, kdy si senioři častěji pamatují staré obsahy dlouho v paměti uložené nebo detaily událostí z mládí. Na základě některých studií existují tvrzení, že problémy s pamětí starších dospělých se objevují při pokusu vytvořit spojení mezi novými informacemi a dlouhodobou pamětí (Burke and McKay In: Ramírez Gómez, 2016, s. 50).

Z hlediska fází paměťového procesu lze říci, že mohou být určitou měrou zasazeny všechny: fáze vštěpování neboli fixační proces, retenční (udržovací) proces, třídění informací i jejich následná reprodukce.

Vštipivost je podmiňována další kognitivním procesem, a tím je pozornost. S věkem klesá kapacita podnětů, na něž jsme schopni soustředit se najednou. Zkracuje se schopnost delšího soustředění. Ovlivněna je i vigilita (přenášení pozornosti) a distribuce pozornosti z jednoho podnětu na druhý. Některé vlastnosti pozornosti zůstávají neměnné, např. stálost a selektivita pozornosti, která nepodléhá příliš velkým změnám v čase (Klucká a Volfová, 2016, s. 13).

S paměťovými procesy neodmyslitelně souvisí učení. S věkem se tříbí schopnost zapamatování si abstraktních pojmů. Potřebný čas na zapamatování si vymezeného učiva se s přibývajícím věkem zvyšuje. Primárním důvodem toho je změna psychomotorického tempa (Klevetová, 2017, s. 31). Pozitivní posun je však směrem k intenzitě, přesnosti a jistotě v učebním procesu na úkor kapacity celé procedury (Palán, online, cit. 2020-11-29).

3.2 Jazyk a inteligence

Jazyk je základním nástrojem komunikace (konkrétní jazykovou dovedností je pak schopnost řeči), uvažujeme-li proces poznávání okolního světa, schopnost komunikace hraje zásadní roli.

Na základě výzkumných důkazů všechny jazykové domény vykazují klesající tendence. Involuce této kognitivní oblasti je nejnápadnější po 75. roce života, ale některá poškození, nejvýrazněji lexikální stránka, jsou zjevné značně dříve (Heilman and Nadeau, 2020, s. 118-122). V mladším věku užívaný slovník se stává méně elastický a v čase chudne. Pokud u jedince nedošlo k traumatickému poškození mozku či demenci, řečové dovednosti jsou často zachovány i do vysokého věku. Pokles však vykazuje slovní plynulost – schopnost vyhledávat a generovat slova pro určité kategorie (Klucká a Volfová, 2015, s. 16). Pojmenování vizuální konfrontace zůstává konstantní do věku 70 let a poté v následujících letech klesá. Nadeau také v publikaci *Cognitive Changes of the Aging Brain* uvádí degradaci narativní strategie (její tvorby a realizace) z důvodu obecného posunu, který upřednostňuje reaktivní úmysl před vůlí (2020, s. 118-122).

U lidí s demencí se mohou vyskytovat obtíže s nalézáním a vybavováním slov, těžké formy poškození centrální nervové soustavy způsobují až afázi⁹ (Klucká a Volfová, 2015, s. 16-17).

Švýcarský psycholog Jean Piaget, studující soustavně kognitivní vývoj, ve své teorii prokázal spojení mezi rozumovou činností a pamětí, které má stěžejní vliv na adaptaci jedince na prostředí (2010). Vzdělávání seniorů je tedy důležité a významné i z pohledu změn rozumového vývoje.

Saxon, Etten and Perkins inteligencí rozumí individuální schopnosti učit se, myslet a rozumět (2015, s. 392). Andragogický slovník definuje pojem jako: „*Základ veškerého chování a jednání člověka, jako předpoklad jeho přizpůsobování se okolnímu prostředí, získávání zkušeností a vědomostí, komunikace s jinými lidmi.*“ (Průcha a Veteška, 2014, s. 141). Lze rozlišovat množství druhů inteligencí, záleží na oblasti, na kterou se primárně zaměříme. Hovoří se o inteligenci emocionální, sociální, jazykové, logické a dalších (tamtéž s. 141). Pro potřeby této závěrečné práce je stěžejní pohled kognitivní

⁹Narušení produkce a porozumění řeči (Vokurka a kol., 2015, s. 19).

psychologie, která rozlišuje mezi inteligencí krystalickou a fluidní. Krystalická složka reflektuje celoživotní učení a akulturaci získanou během života vlivem formálního i neformálního učení, nabývání nových zkušeností a znalostí dobře procvičených a známých. Její závislost na stavu nervové soustavy není markantní, a proto je dle dosavadních studií vyšší u starších dospělých (na základě individuální variability může stagnovat nebo mít zvyšující tendenci). Přirozená inteligence, neboli fluidní, odráží psychologické a neurologické funkce, je spojována se schopností abstraktního myšlení, logickým uvažováním a kreativitou. Svého vrcholu dosahuje v mladém věku a poté postupně klesá její výkonnost (Saxon, Etten and Perkins, 2015, s. 392).

V posledních letech se objevují i názory, že intelektové schopnosti s přibývajícím věkem neubývají. Pluralita názorů je znakem netransparentnosti a celkové složitosti odkrývání psychických procesů (Heilman and Nadeau, 2020).

3.3 Senzorické dysfunkce

Percepce ve stáří je velmi diskutovaná oblast, všeobecně rozšířené je povědomí o zhoršování vnímání vlivem poruch smyslů, jako je sluch a zrak. K supresi dochází i v oblasti čichu, hmatu a chuti. Klevetová zdůrazňuje deficitní tendenci kinetických a statických receptorů, které člověku umožňují vnímání polohy těla a jeho pohybu, a zhoršují tak i porozumění prostoru a rovnováhu (2017, s. 26-27). Všechny tyto prvky senzoriálního systému přinášejí pro fungování jedince nezbytnou informaci (Saxon, Etten and Perkins, 2015, s. 99). Klevetová připomíná, že oslabená percepce působí u seniorů strach a úzkost, přináší nejistotu, proto inklinují ke stálému prostředí beze změn (2015, s. 26-30).

Autoři Hromas a Bauer zabývající se vizuospatiálními kategoriemi konstatují, že tato oblast přesto, že je dlouho v literatuře sledována, ještě neprošla takovým výzkumem, jako jiné kognitivní funkce, aby mohly být s jistotou konstatovány přímé důsledky. Nicméně domnívají se, že věkově podmíněné percepční dysfunkce existují a mají značný vliv na kvalitu života staršího jedince, jeho bezpečnost a nezávislost (2020, s. 62).

Část odborné veřejnosti zastává názor popisující určitý zlomek zrakově-prostorových schopností jako věkem neměnných – jako příklad uvádí percepci objektů, konkrétněji

schopnost rozpoznávat známé předměty z okolí, z domácnosti nebo známé tváře. Pokud bychom tedy mohli konstatovat, že ke změnám sensorických systémů u seniora dochází, míra jejich dysfunkce může nasměrovat jedince k deprivaci. V krajnosti i k fantazijním představám, pokud okolní svět již neposkytuje dostatečnou stimulaci (Saxon, Etten and Perkins, 2015, s. 126).

Na závěr této kapitoly je třeba zmínit, že funkčnost všech kognitivních procesů je ovlivňována individuálními rozdíly, je nutné vždy brát primárně v potaz kompletní zdravotní stav každé osoby (Mühlpachr, 2019a, s. 7). Průřezové výzkumy dokazují, že např. vyšší fyzická kondice a vyšší angažovanost ve fyzické aktivitě je téměř výhradně spojená s akcelerací kognitivních funkcí. Vědecké poznatky demonstrují, že fyzické cvičení představuje účinnou metodou zlepšování mozkové funkčnosti a kapacity neuroplasticity. Opačně chorobou sužovaná osoba může vykazovat pokles kognitivních funkcí (Erickson and Ambrose In: Heilman and Nadeau, 2020, s. 187-197).

V rámci pojednání o některých klíčových kognitivních funkcích jsme se zmínili také o syndromu demence. K tomuto onemocnění je třeba přihlížet v procesu identifikace poruch u seniorů, neboť ovlivňuje paměť, poznávání, řeč a jazyk, obratnost, emotivitu i sociální adaptaci. Jde o jedno z nejčastějších onemocnění vyššího věku, dalšími chorobami je např. Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba, delirium, amnestický syndrom, Diogenův syndrom a další (Mühlpachr, 2019a, str. 8).

4 SPECIFIKA VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Vzdělávání osob starších pětadesáti let se odlišuje od vzdělávání věkové kategorie dětí či dospělých. Tato myšlenka pro některé předurčuje cestu geragogiky¹⁰ k postupnému osamostatňování se jako vědní disciplíny na základě definování odlišných vzdělávacích potřeb. Andragogika se zakládá na předpokladu separace dospělých lidí od dětí z důvodu odlišné motivace k učení, připravenosti, konstrukce sebepojetí a zkušenosti. Dospělý člověk přichází do procesu jako nezávislá osoba vnášející své individuální zkušenosti se zaměřením na praktický cíl vzdělávání. Tento popis bychom mohli aplikovat i na řadu seniorů. Čím je tedy podložena potřeba odlišení vzdělávací skupiny seniorů od dospělých? Příznivci odloučení geragogiky od andragogiky ospravedlňují tuto vzdělávací teorii tím, že starší dospělý se od lidí středního věku liší fyziologicky, psychicky i sociálně, a tudíž potřebuje i odlišný přístup (Saxon, Etten and Perkins, 2015, s. 391).

Docilita¹¹ v pozdějším věku byla po dlouhou dobu zpochybňována z důvodu poklesu kognitivních funkcí popsaných v kapitole třetí. Tento mýtus byl vyvrácen, a je zřejmé, že vzdělávat se může každý jedinec s ohledem na jeho individuální možnosti. Schopnost učit se v průběhu věku nemizí, dochází však k její modifikaci, jak vykazují četné výzkumy (Palán, online, cit. 2020-11-29). Tento fakt tak otevírá možnosti vývoje geragogiky a formulování základních specifik této cílové skupiny.

Senioři jsou skupinou mající své zvláštnosti, ke kterým musí být ve vzdělávacím procesu přihlíženo, aby byl prováděn adekvátně a efektivněji směrem k dosahovanému vzdělávacímu cíli. Kognitivní změny normálního stárnutí přinášejí výzvy pro učební činnost. Z tohoto důvodu vyplývá potřeba formulovat základní přístupy ke vzdělávacímu procesu.

Mohlo by se zdát, že seniorská populace vykazuje shodné charakteristické rysy (např. dobrovolnost, projev svobodné vůle vzdělávat se), při bližším zkoumání však narazíme na velkou variabilitu odchylek. Senioři se od sebe mohou lišit v mnoha aspektech fyzických, psychických, kognitivních i sociálních (Špaténková a Smékalová, 2015, s 57).

¹⁰ Geragogika je teorií učení, která zkoumá a navrhuje vzdělávací postupy tak, aby řešily fyzické, psychologické a sociální charakteristiky populace účastníků vzdělávání označovaných jako senioři (Danver, 2016, s. 503-504).

¹¹ Vzdělávatelnost dospělých (Palán, online, cit. 2020-11-29).

Jako zásadní pro variabilitu individuální i sociální se jeví socioekonomické postavení jedince ve společnosti a předchozí dosažené vzdělání (Beneš, 2014, s. 111). Mühlpachr hovoří o jedinečnosti osobnosti seniora, míře rozvoje vloh uplynulých let, míře morbidity a involučních procesů, odlišnostech v sociálním a ekonomickém prostředí, různých potřebách, hodnotách, názorech a formování životními zkušenostmi (2019a, s. 43). Pro vzdělavatele taková různorodá skupina představuje značnou výzvu.

Z chronologického aspektu vnímáme dopad zvyšujícího se průměrného věku dožití na rozšiřování už tak široké heterogenity cílové skupiny. Mezi účastníky kurzů a programů vzdělávání může být velké věkové rozpětí; i na tuto možnost musí být vzdělavatel připraven. Pro lektory vzdělávání dospělých i seniorů je podstatné vnímat i odlišnosti kognitivního vývoje. „*Věkové kognitivní problémy nejsou jednotné. Starší jedinci se kognitivně odlišují mezi sebou (žádní dva účastníci si nejsou rovni) i vnitřně (ne všechny kognitivní schopnosti u jednoho jedince klesají současně).*“¹² (Ramírez Gómez, 2016, s. 52). Tato kognitivní variabilita může komplikovat edukační proces, je proto třeba ji předem uvažovat a zohledňovat v procesu organizace a plánování programů vzdělávání (tamtéž).

4.1 Modely adaptace na stáří podle Příbyla

Dle teorie dr. Příbyla se od sebe skupiny seniorů liší také na základě různého přijímání reality nového životního stylu, tj. adaptace na nové životní události (viz 2.2 Změny ve stáří). Schopnost pružně reagovat na významné události přispívá ke kvalitě života ve stáří a celkovému pocitu životní spokojenosti, a může být také katalyzátorem potřeby po dalším vzdělávání. Na základě tohoto přístupu Hugo Příbyl formuluje 5 modelových reakcí:

- konstruktivní přístup charakterizuje aktivního seniora s radostí do života, který se snaží být ve vyšším věku nadále aktivním členem společnosti, udržující si nadhled a snahu zůstat co nejvíce samostatný;

¹² Originální znění citace: „*Age-related cognitive problems are not uniform. Older individuals differ cognitively among themselves (no two older learners are equal) and also within themselves (not all cognitive abilities decline at the same time within one individual).*“ (Ramírez Gómez, 2016, s. 52)

- závislý senior se vyznačuje spíše pasivitou v bezpečí svého nejbližšího domova a okolí, jeho závislost na ostatních je dána mírou morbidity a tělesných překážek, přes sníženou možnost samoobslužných funkcí však zvládá životní události relativně dobře;
- obranná reakce vypovídá u seniora o maladaptaci, nesmíření se s realitou procesu stárnutí, takový senior stáří odmítá a brání se mu;
- hostilní přístup značí maladaptaci s prvky agresivity, adaptační mechanismy se nezvládají s novými situacemi vypořádat, a tak se stres krystalizuje do podoby antagonistických postojů a závisti;
- sebenenávist je posledním modelem symbolizujícím pocit zoufalství projektované do kritiky vlastní osoby, jedinec se cítí osamělý, deprimovaný, často vidí východisko ve smrti.

Tyto prototypy se mohou vzájemně prolínat a v čase proměňovat (2015, s. 24-25).

4.2 Faktory determinující vzdělávání ve vyšším věku

Determinanty ovlivňující vzdělávací proces představují souhrn určujících, usměrňujících parametrů s efektem žádoucím či nežádoucím. Tyto faktory můžeme chápat jako unikátní charakteristiky jednotlivých účastníků, odlišné podmínky ke vzdělávání nebo činitele a formy prostředí nesoucí kauzální atributy. Určování jednotlivých determinant s sebou přináší mnoho těžkostí, protože edukační realita vykazuje multifaktorovou podstatu (Špaténková a Smékalová, 2015).

Pluralitu činitelů, na které je třeba dbát v edukačním procesu, lze rozdělit do dvou základních kategorií na subjektivní a objektivní proměnné:

- subjektivní kategorie zahrnuje aspekty jednotlivých účastníků vzdělávání (intelektové schopnosti, afektivní charakteristiky, fyzické aspekty, sociokulturní determinanty);
- objektivní kategorie obsahuje osobnostní a profesní kompetence lektorů a organizací zprostředkující vzdělávací programy, obsahy a náročnost vzdělávacího kurikula, v neposlední řadě také determinanty prostředí (materiální vybavenost a dostupnost). (Čornaničová, 2007, s. 70-71)

Stanley, Blair a Bear jako klíčové faktory ovlivňující vzdělávání označují zájem účastníka se vzdělávat, jeho připravenost na celý proces, motivaci, inteligenci, postoje, přítomnost nemoci a kulturní vzorce (In: Saxon, Etten and Perkins, 2015, s. 391).

Již bylo řečeno, že významnou roli v procesu učení bude u jedince hrát zejména jeho zdravotní stav a s ním spojená edukační aktivita. Velice důležitou roli hraje motivace jedince (jak vnitřní, tak správně volená motivace vnější). Jedinečná síla starých lidí, kterou s sebou přinášejí do učebního procesu, spočívá v jejich celoživotních osobních zkušenostech představujících největší zdroj moudrosti a stává se nevyhnutelnou okolností vzdělávání seniorů. Nelze pouze posadit starší osoby do třídy a začít je plnit informacemi. Lektor musí umět otevřít jejich skrytý potenciál. Účastník, který do procesu vchází ve svých šedesáti či sedmdesáti letech, je mnohem lépe vybaven než adolescent. Starší osoba dokáže látku ocenit, může se ponořit do hloubky z perspektivy fáze životního cyklu. Dříve než lektor bude přistupovat k účastníkům z hlediska jejich deficitů, měl by si uvědomit, jaké silné stránky mohou do procesu vnést a umět využít těchto kladů k obohacení zkušeností (Sherron and Lumsden, 2013, s. 24-33).

Sénium se vyznačuje také specifickostí některých potřeb. V čase se proměňuje význam subjektivních potřeb a zejména způsob jejich uspokojování. Ke snižování dochází u potřeby stimulace a schopnosti tolerovat změny. Nadmíra nových podnětů seniora může dráždit až vyčerpávat. Starší lidé mají tendenci inklinovat spíše ke stereotypům. V procesu edukace je třeba volit správnou míru a způsob stimulace. Ascendentní charakter má naopak potřeba bezpečí, citové jistoty, emocionality, v sociální péči je často využívána terapie dotykem (Příbyl, 2015, s. 50).

Potřeba učení mívá descendentní charakter, což ale neznamená, že by se senioři neměli chut' vzdělávat vůbec, je jen třeba respektovat jejich tempo. Starší lidé potřebují ke studijním činnostem více času. Množství času pozitivně ovlivňuje proces vštěpování, uchování i vybavení poznatků. Ve starším věku dbejme především na přiměřenost. Nová učební látka předkládaná v přiměřeném tempu a kvantitě, s možností odpočinku a následného zopakování, přispěje k větší efektivnosti (Saxon, Etten and Perkins, 2015). Zájem o učivo je vyšší, čím vyšší je logická návaznost na předchozí zkušenosti a pokud je předem srozumitelně formulován očekávaný výsledek učení. Dospělý člověk potřebuje předem znát, jaký praktický užitek bude ze zprostředkované znalosti těžit. Kognitivní

změny v procesu učení determinují obtíže s okamžitou pamětí, větší potřeba časového hlediska na vytvoření dlouhodobé stopy a následnou nejistotu v reprodukci znalosti.

Palán rozšiřuje pluralitu faktorů vzdělávání o motivaci seniorů, mezi nejpodstatnější řadí motivaci vzdělávání v podobě vnitřních potřeb, potřeby sociálního styku a seberealizace (2003, s. 174).

Zásadní úlohu v participaci seniora na komunitním životě sehrává také dostupnost. Starší lidé se raději zapíší do kurzu, který se odehrává v denní dobu, v blízkosti jejich domova, na pohodlné trase hromadné dopravy, v teplejších měsících roku (Tyler In: Glendenning, 2018, nestránkováno). Takové vnější podmínky edukační reality člení Špaténková a Smékalová na činitele hygienického prostředí, (kam řadí požadavky na ozvučení, osvětlení, teplotu, dostupnost toalet), relaxační prostředí (možnost osvěžení nápoji, typ posezení), emociální ovzduší (pozitivní sociální vazby) a estetiku prostředí (odpovídající barevnost, vybavenost). Autorky hovoří také o bezbariérovosti prostředí (a s ním související prevence diskriminace) a eliminaci poruch procesu učení z důvodu rozptylování pozornosti šumy (2015, s. 75-76).

Všichni, kteří přijdou do kontaktu s touto skupinou, by si také měli být vědomi, že je velmi ohrožena riziky jako: týrání, stigmatizace, diskriminace, segregace, generační nedorozumění, pauperizace, sociální izolovanost, manipulace a další (Mühlpachr, 2019a, s. 43).

4.3 Principy a zásady edukačního procesu

Z hlediska uvedené specifčnosti vzdělávací skupiny je třeba formulovat některé klíčové přístupy při vzdělávání seniorů.

Edukační proces představuje „... *takové činnosti lidí, při nichž dochází k učení na straně nějakého subjektu (subjektů) obvykle při působení (přímém, nebo zprostředkovaném) jiného subjektu, který řídí učení či vyučuje.*“ (Průcha a Veteška, 2014, s. 93-94).

Za poslední dvě dekády vzrostl celosvětově zájem o sféru edukace seniorů, zvláště v zemích, kde starší populace dosahuje vysoké proporčnosti. S tímto trendem se rozšiřuje

i znalostní portfolio gerontodidaktiky – teorie o vzdělávání seniorů (Findsen and Formosa, 2016, s. 1).

Mezi základní gerontodidaktické kategorie (stejně jako je tomu u obecné didaktiky) řadíme cíle, metody, formy a prostředky vzdělávání, zásady a podmínky gerontodidaktického procesu. Důraz se primárně klade na psychodidaktické aspekty s účelem přispět efektivnímu předávání vzdělávacích informací a usnadnění jejich osvojování. Psychodidaktika poskytuje vzdělavatelům zdroj poznatků o procesech učení a seberozvoje a nabízí možná východiska jejich aktivizace různými postupy. Jako příklady uvádí Smékalová v publikaci Edukace seniorů:

- zohledňovat věk, dosažené vzdělání, bývalou kariérní dráhu, motivy u účasti;
- prokládat představované vzdělávací informace anekdotami, vtipnými glosami či příběhy z vlastního života;
- aktivizovat účastníky přidáním jejich vlastní zkušenosti do výkladu (2015, s. 155-156).

Lektor v gerontodidaktickém procesu musí reflektovat aspekty vnímání, pozornosti, motivace, myšlení, představivosti a paměti. A v tomto kontextu optimálně reprezentovat obsah, zprostředkovávat ho nejlépe více smysly, asociovat s něčím známým, zapojovat rozmanité myšlenkové procesy a pojit proces s libými pocity (tamtéž, s. 113-115).

Zásady v didaktickém procesu představují formulované nároky na organizaci, průběh i účinnost vzdělávání. Již zde bylo několikrát připomenuto pravidlo respektu osobnosti, specifik, možností a limitů stárnoucích lidí. Klevetová ve své publikaci Motivační prvky při práci se seniory zmiňuje zásady jako:

- správné podněcování – vysílat správné podněty ve správný čas;
- plánování činnosti v souladu s rytmy seniora – dbát na dostatečnou regeneraci, členění výuky do segmentů s přestávkami, učení neplánovat na večerní hodiny (nejlépe dopoledne v čase 9 až 11 hodin, odpoledne v úseku 15 až 17 hodin);
- ubezpečení o životní perspektivě;
- vyjadřování smysluplnosti činnosti – znát význam činnosti, k čemu jedince dovede;
- projevy uznání a pochvaly – starší člověk je více motivován k činnostem, pokud je za svou práci náležitě oceněn, pochvala má silně motivační charakter;
- zásada přiměřenosti – vhodně volit poměr, množství a tempo sdělování informací (nezahlcovat jedince podněty);

- zásada srozumitelnosti – senior musí sdělovanému dobře rozumět, poznatky by měly být dostupné a přehledné, rovněž vyjadřování lektora musí odpovídat daným zásadám (zde je klíčová i zpětná vazba – ptát se po srozumitelnosti sdělení);
- zásada názornosti;
- opakování – při učení je zásadní ukládat naučené do paměti opakováním (2017, s. 65–68).

„Zvolíme-li správný přístup, senior sám v sobě objeví nové schopnosti a přesvědčení, že nikdy není pozdě chtít něco dokázat.“ (Tamtéž, s. 66).

Edukační proces u seniorů je ve své komplexnosti téma široké, lze jej jen těžko jednoduše shrnout. Zásady formulované prostřednictvím Klevetové lze doplnit například dalšími českými autory jako je Mühlpachr, který klade důraz na požadavky na osobnostní a oborové charakteristiky organizátorů vzdělání i prostředí, ve kterém vzdělávání probíhá. Zdůrazňuje zvláště vřelý a vstřícný přístup k člověku, udržování kontaktu a apel na projevení zájmu o účastníky. Pojem vzdělávání v oblasti seniorské problematiky v jeho teorii nabývá na širším významu ve smyslu péče, podpory a ochrany jedince. Lektor není jen vyučujícím, plní roli rádce, posluchače i ochránce. Jeho úkolem mimo jiné je projevit toleranci k neúspěchům a chybám. Důležité je podněcování zdravé soutěživosti ovšem bez znevažování výsledků ostatních (2019b, s. 73–75).

Ramírez Gómez navrhuje držet se následujících technik:

- dávat hodnotu zájmům a zkušenostem vzdělávaných;
- zavádění příjemných aktivit;
- ponechat věkové rozdíly bez povšimnutí;
- brát v úvahu, že hlavním cílem starších studujících je užívat si hodiny, ne dosahovat vysoké úrovně znalosti;
- snížit nároky na hodnocení výsledků;
- vyhýbání se paternalistickému postoji (2016, s. 36).

Jakákoliv komunikace s člověkem v pokročilém věku by měla sledovat základní geragogické principy, i v případě, že se nejedná o proces geragogického vzdělávání. Každý běžný člověk se za život setká s nespočtem starších lidí a v sociálním styku by měl přistupovat ke komunikaci s respektem, úctou a pochopením. Úspěšná komunikace se zakládá na aktivitě i reciprocitě v prostředí důvěry. Techniky je třeba přizpůsobovat schopnostem a dovednostem posluchačů (Příbyl, 2015, s. 76–77). Zdařilá komunikace se

nezakládá pouze na vhodnosti vyjadřování, ale i na naslouchání. Tím se ovšem nerozumí pouze tiché přikyvování, nýbrž naslouchání aktivní. Opravdové naslouchání zahrnuje aktivní dimenzi – mluvení, vysílání signálů, zkoumání myšlenek, reflexi v samotném aktu jejich vyjádření spojenou s neverbálními projevy (Moody In: Sherron and Lumsden, 2013, s. 32).

Z dalších doposud nezmíněných zásad edukace seniorů jmenujme podporu pozitivního myšlení či posilování sebevědomí účastníků (Glendenning, 2018, nestránkováno).

Z uvedeného vyplývají velké nároky na didaktické vzdělání lektorů. Dobrému učiteli však nestačí pouhá teoretická znalost. Vzdělavatel musí být vybaven širokou edukační zkušeností a disponovat velkou mírou empatie. Účastníci vzdělávání pro seniory jsou velice citliví na průběh a komplexní kvalitu celého procesu především proto, že vzdělávání je jejich dobrovolnou činností (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 124).

PRAKTICKÁ ČÁST

5 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉ PRÁCE

Tématem kvalifikační práce je vliv kognitivních poruch na vzdělávání seniorů. Na teoretické pojednání zaměřující se na možnosti a limity kognitivního poznávání a vzdělávání seniorů navazuje praktická část bakalářské práce, jejíž hlavním záměrem je doplnit teoretické poznatky o perspektivu seniorské populace. Vlastní výzkumná činnost spočívá v prozkoumání preferencí seniorské populace ve vztahu ke vzdělávání, pojmenování základních bariér vzdělávání, které senioři vnímají a ilustraci názorů na vliv emocí na rozvoj zkoumané kognitivní složky (i za současné pandemické situace).

Výzkum je v metodologické teorii definován jako cílevědomý a systematický poznávací děj, který aplikuje určité teoretické poznatky v reálném prostředí a výsledky tak teorii rozšiřují. Od běžného poznávání se liší propracovaným metodologickým rámcem. „*Empirický výzkum operuje s konkrétními údaji o jevech a procesech sociální skutečnosti, s informacemi získanými prostřednictvím určitých metod výzkumu a technik sběru dat, ... je založený na zkušenosti a vlastně neopakovatelný, neboť v sociálním výzkumu nelze dodržet přesně tytéž výzkumné podmínky.*“ (Reichel, 2009, s. 32).

Tato konkrétní výzkumná práce svým charakterem odpovídá strategii kvantitativního výzkumu, který je dle Reichela vystavěn na testování stanovených hypotéz, jejich zkoumání a následné verifikaci či falzifikaci. Kvantitativní výzkum je zpravidla charakterizován využíváním kvantifikačních a statistických metod (2009, s. 40–42).

Autorka v rámci praktické části, dle postupů kvantitativního výzkumu doporučených autory Gavorou (2010) a Reichlem (2009), formuluje stanovené výzkumné otázky, na jejichž základě proběhne definice hypotéz. Další kapitola věnuje pozornost popisu výzkumného vzorku, metodice sběru dat a jejich zpracování. V předposlední kapitole praktické části proběhne prezentace hlavních zjištění v podobě vlastního grafického zobrazení. A závěr textu interpretuje vyhodnocené výsledky ve vztahu k hypotézám a cílům práce.

6 VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY

Každá výzkumná činnost musí mít nejprve nadefinovaný jasný cíl a z cíle vyplývající výzkumný problém, který má být v rámci experimentu řešen. Výzkumný problém bývá formulován prostřednictvím výzkumné otázky či otázek, na které výzkum hledá odpovědi (Reichel, 2009, s. 44).

Na základě formulace primárních cílů výzkumu v páté kapitole byly stanoveny 4 oblasti výzkumu, dle kterých autorka zformulovala 4 výzkumné otázky, na které se bude snažit odpovědět:

- oblast zkoumání vzdělávacích preferencí a aktivizačních činností seniorů je zformulována otázkou č. 1: Jaké didaktické formy a prostředky senioři upřednostňují?;
- bariéry ve vzdělávání prověřuje otázka č. 2: Na jaké druhy bariér ve vzdělávání nejčastěji senioři narážejí?;
- okruh vztahu emoční a kognitivní složky osobnosti ilustruje otázka č. 3: Jaký je vliv negativních emocí na rozvoj kognitivní složky?;
- otázka č. 4 doplňuje zkoumanou problematiku o pokus vyvodit závěry o diferencí souboru aktivních a pasivních seniorů: Existují signifikantní rozdíly v odpovědích na dotazníkové otázky mezi skupinou seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit a skupinou seniorů ve vzdělávání pasivních?

Předpokládanými odpověďmi na výzkumné otázky jsou výzkumné hypotézy, které svým charakterem odpovídají oznamovací větě a uvádí nám, co konkrétního má experiment prověřit. Zpravidla vyjadřují vztah mezi dvěma proměnnými (Gavora, 2010, s. 63-65).

Vlastní hypotézy výzkumnice odvodila z prostudovaných literárních podkladů, z mezinárodního výzkumného projektu i praktických poznatků z vlastní pedagogické praxe. Vycházejí rovněž z všeobecných předpokladů týkající se problematiky edukace seniorů. Hypotézy odpovídají na vyjádřené výzkumné otázky následovně:

- hypotéza č. 1: Senioři preferují přímou výuku před distanční formou.;
- hypotéza č. 2: Senioři narážejí nejčastěji na bariéry vnitřní.;
- hypotéza č. 3: Negativní emoce mají na rozvoj kognitivní složky negativní vliv.;

- hypotéza č. 4: Neexistují statisticky významné rozdíly v odpovědích mezi skupinou seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit a skupinou seniorů ve vzdělávání pasivních.

Vyslovené hypotézy obsahují pojmy, které je třeba před samotným provedením výzkumu definovat a vysvětlit (Paulovčáková, 2015, s. 41). Hypotéza č. 1 pracuje s termíny přímá a distanční výuka. Přímá výuka označuje studium vyžadující osobní přítomnost účastníka vzdělávání a výuku tzv. tváří v tvář (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 145). Distanční výuka naopak představuje „... *formu studia založenou na řízeném samostudiu s využitím informačních a komunikačních technologiích, ... hlavním cílem distančního vzdělávání je umožnit vzdělávání jedincům, kteří se nemohou účastnit prezenční výuky...*“ (Průcha a Veteška, 2014, s. 84).

Následující předpoklad se týká bariér ve vzdělávání seniorů. Na základě výzkumného projektu BADED prováděném v letech 2006 až 2008 byly vymezeny dvě základní sféry bariér, které ovlivňují účast dospělých na vzdělávání. Bariéry jsou zde chápány jako překážky, jež znemožňují především dospělým účastnit se různých druhů a forem dalšího vzdělávání. Tyto překážky byly kategorizovány do skupiny bariér externích (finanční situace jedince, omezenost či nedostupnost nabídky kurzů, nedostatek času, neinformovanost o kurzech, rodinná situace, lokalita) a interních (rezignace, strach, nedostatečná vůle, dezorientovanost, zdravotní problémy). (Bartlová a kol., 2008, online, cit. 2020-12-26, s. 17-20).

Hypotéza č. 3 vyjadřuje relaci mezi kognitivním rozvojem a emocemi. Kognitivní vývoj a procesy signifikantní pro stádium pozdní dospělosti byly blíže popsány v kapitole 3.

Domněnka čtvrtá nepředpokládá statisticky významné rozdíly mezi seniory aktivními a pasivními ve vzdělávání, při čemž aktivitou a pasivitou se v tomto konkrétním šetření rozumí účast či neúčast na organizovaném vzdělávání (tj. jakákoliv vzdělávací aktivita, která je pořádána institucí jako škola, kulturní dům, klub důchodců, domov důchodců, knihovna, muzeum, vzdělávací agentura apod.).

7 DESIGN VÝZKUMU

Na základě volby výzkumného problému a jeho definici může výzkumník sestavit plán výzkumu neboli design, jenž zahrnuje popis jednotlivých kroků, organizaci výzkumu a profil využitých metod (Reichel, 2009). Tomuto postupu bude věnována kapitola sedmá.

Výzkumný projekt zahrnuje rozhodnutí o tom, jaké téma bude zkoumáno, v jaké populaci a jakými metodami. Základní prvky designu spočívají ve zvolení strategické a operační úrovně výzkumu.

Rozlišujeme strategii kvalitativní a kvantitativní, fixní a flexibilní. Zvolený výzkumný problém a stanovené hypotézy svým charakterem hledají vztahy mezi proměnnými, korelace, které můžeme vyjadřovat statistickými metodami. Proto design odpovídá úrovni kvantitativního fixního ne-experimentálního výzkumu. Taktická úroveň spočívá ve volbě časového rozvrhu, metody a techniky a výběrového souboru. Operační úroveň specifikuje blíže výzkumnou techniku a její využití v terénu (Walker, 2013, s. 37-48).

Korelační výzkum ověřuje vztahy mezi jednotlivými jevy. Korelací se rozumí pozorování a popis vzájemného provázání dvou proměnných. Nejčastějším závěrem korelačních výzkumů je kladný/negativní/neutrální vztah. Ne-experimentální výzkum však nezkoumá kauzalitu mezi jevy, na základě korelace tedy není možno určit jasnou závislost jednoho jevu na druhém (tamtéž).

7.1 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek představuje reprezentativní část populace s určitými charakteristikami, která je vybrána pro účely výzkumu. Základní soubor definuje celkový počet osob, od kterého chceme těžit informace. Z časových, finančních i logistických důvodů však není možné oslovit všechny prvky souboru, proto se z tohoto celkového počtu vytváří tzv. soubor výběrový, tedy množina objektů či jednotek, které ve výzkumu zastupují základní soubor (Gavora, 2010, s. 74).

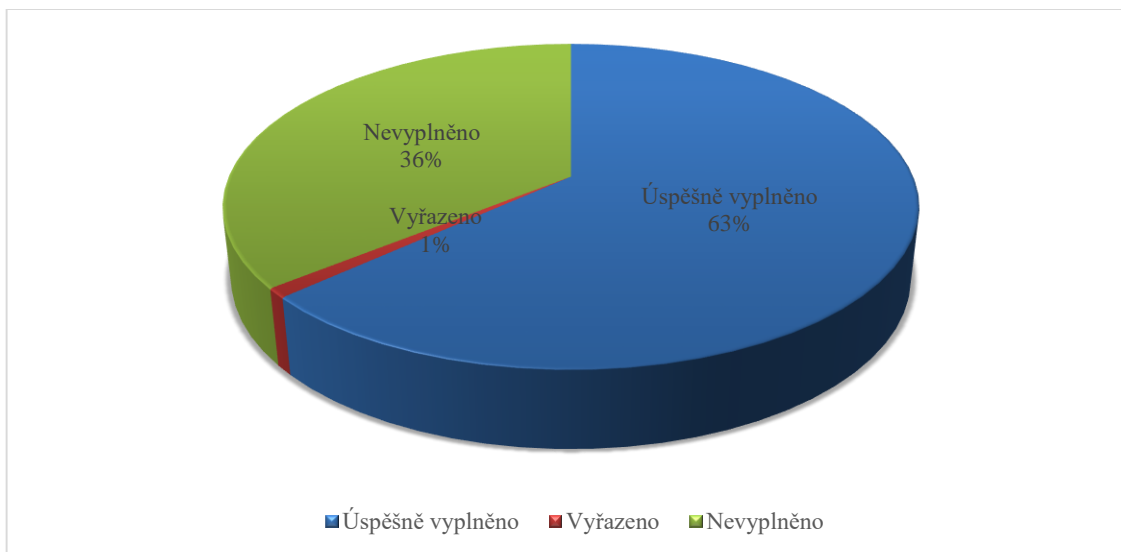
Záměrem kvalifikační práce bylo zkoumat populaci seniorů v České republice. Z důvodu velikosti souboru (statistické údaje v podkap. 1.1) se autorka rozhodla o zmenšení základního souboru na obyvatele Hl. města Prahy a Středočeského kraje. Dle údajů ČSÚ za rok 2019 je obsahem základního souboru 506 991 osob (online, cit. 2020-11-05). Předpokládá se také, že dostupnost vzdělávání pro seniory a příležitosti budou v okolí hlavního města rovnoměrné. Podobně nepředpokládáme přílišnou variabilitu životních podmínek. Zjištěné poznatky, které by byly aplikovány na všechny seniory v republice, (příčemž by výběrový soubor zůstal složen z obyvatel Prahy a středních Čech), by tak nebyly validní pro celou populaci.

Z populace seniorů žijících na území hlavního města Prahy a ve Středočeském kraji byly osloveny osoby starší 60 let (vzhledem k nejednoznačnosti a termínové roztržitosti byla zvolena nejnižší hranice uvedených definic z podkap. 2.1). Z výše uvedeného vyplývá, že základními kritérii pro výběr souboru byl požadovaný věk a bydliště.

Vzhledem k pandemické situaci a nemožnosti stýkat se prakticky se seniory na osobních schůzkách byl výběr osob založen na dobrovolnosti, dostupnosti a ochotě participovat na výzkumu. Aby byla zachována genderová vyváženost, výzkumnice se snažila oslovovat jak ženy, tak muže, přesto z celkového počtu převažují respondentky. Obdobně byla snaha zahrnout do výzkumu skupiny v různé bytové a životní situaci – seniory žijící ve vlastní domácnosti, v domovech pro seniory – původně zamýšlená osobní účast v některých zvolených domovech ale nemohla být realizována. Velká část šetření musela probíhat v online prostředí.

Celkem bylo osloveno 320 respondentů. Problém nonresponse se vyskytl u 36 % dotazovaných představující 115 nevyplněných formulářů. Ze získaných 205 dotazníků musely být vyřazeny 3 kusy pro nesprávnost vyplnění. Celková úspěšnost vyplnění činí 63 % z celkového počtu, tj. 202 správně vyplněných formulářů.

Graf 2: Statistika úspěšnosti dotazníku



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

7.2 Metodologický rámec

Systém zásad a ověřených postupů, který usměřňuje proces řízení vědecké práce, bývá označován jako metodologie. Jedná se o teoretický rámec napomáhající výzkumníkům v cestě za výsledky, v ověřování určených jevů a stanovující kritéria správnosti použitých prostředků (Reichel, 2009, s. 16-17).

V této kapitole si přiblížíme celkový metodologický přístup autorky, popis výzkumného postupu i charakteristiku kvantitativních technik.

Kvantitativní přístup zjišťuje zpravidla názory, hodnoty, postoje či chování jedinců. Je charakteristický určitou redukcí reality, nemožností zachytit objekt zkoumání ve všech jeho podobách pomocí dedukčního postupu. Výzkumník je nucen vybírat jen některé aspekty a ty zkoumat pomocí proměnných. Předpokládá zkoumatelnost, do určité míry měřitelnost sociálních jevů (vyjádření číslem), či alespoň možnost jejich třídění (Disman, 2000, s. 286-288).

Obecným metodologickým nástrojem získávání a zpracování dat je výzkumná metoda, kterých v odborné literatuře nalezneme řadu. Kvantitativní výzkum předpokládá využívání metod komparačních a statistických. Komparace představuje srovnání zvolených vlastností jevů, institucí, předmětů zkoumání. Předpokládá využití obvyklých

logických operací. Užitím statistiky se vyznačuje statistická metoda. Jejím využitím jsou prověřovány hypotézy, analyzována data a jejich parametry (Gavora, 2010).

V rámci kvantitativního přístupu studentka zvolila výběrové šetření, sběr informací pomocí strukturovaného dotazníku, jako další využívanou technikou je škálování (např. Likertovy škály) a studium či analýza zdrojů.

7.3 Sběr dat

Fáze sběru dat představuje jednu z klíčových fází výzkumu. Jejímu průběhu předcházela test výzkumného nástroje, tzv. předvýzkum, který umožnil ověřit si dotazníkové otázky v terénu a přeformulovat některé komplikované pasáže. Data z předvýzkumu nebyla zahrnuta do celkových výsledků.

Zvolená technika anonymního dotazníkového šetření se vyznačuje písemnými odpověďmi respondentů na předem připravené otevřené/uzavřené či polouzavřené otázky.

V praxi se stále využívá tištěných formulářů, s pokročilou technikou se ovšem častěji objevují i elektronické dotazníky. Autorka využila obou možností, u respondentů, kteří neměli obtíže s používáním internetu, využila online nástrojů pro tvorbu a distribuci dotazníků (survio.com). U skupiny, která neměla možnost vyplnit elektronický formulář, docházelo k individuálnímu předávání fyzických výtisků¹³ a jejich následnému shromažďování.

Cílem dotazníku bylo ověřit hypotézy aplikací techniky na větším počtu respondentů. Častý problém s návratností dotazníků byl vyřešen oversamplingem, apriorně navyšovaným počtem respondentů.

Důvodem volby tohoto nástroje je jeho relativní rychlost a možnost standardizace odpovědí do porovnatelných kategorií. Zjevným epistemologickým problémem je nevýhoda v podobě redukce analýzy reality, jež vede k tvrzení pravděpodobnostního

¹³ Výzkumnice by zde ráda podotkla, že šlo o proces značně komplikovaný vládními opatřeními. Protože nechtěla vystavovat jedince zvýšenému riziku nákazy, volila distribuci bez osobního kontaktu a přítomnosti v domácnostech respondentů, což činilo proces velice logisticky, časově i finančně náročným. Studentka maximalizovala využití různých prostředků pro získání co nejvyššího počtu odpovědí. Prostředníky byli mimo jiné i Česká pošta, příbuzní a přátelé výzkumnice, zaměstnanci vzdělávacích institucí i domovů pro seniory, kteří i přes nelehkou situaci podali pomocnou ruku při získávání dat.

charakteru. Předem formulované odpovědi respondenta navádí, a redukuje tak možnost jeho odpovědi.

Samotné dotazníkové otázky byly sestaveny na základě předem promyšlených okruhů, které vycházely z výzkumných otázek. Výzkumnice si předem načrtla segmenty dotazníku, ke každé z částí bylo formulováno několik dotazů. Vstupní část elektronického dotazníku obsahovala základní informaci o charakteru dotazníku, jeho využití a průvodní informaci k jeho vyplnění. Tištěný dotazník byl distribuován s průvodním dopisem, který obsahoval totožné informace. Následovalo 22 položek vlastních otázek se závěrečným poděkováním za spolupráci.

Výzkumnice přihlížela k věku respondentů a pokládala především uzavřené a škálované dotazy, jež nabízejí jednodušší variantu zpracování. Nutnost formulovat odpověď na otázku samostatně by mohla snížit návratnost dotazníků. Volnost odpovědi sice nevnučuje volbu, ale tuto možnost si autorka ponechala ve formě doplnění vlastní odpovědi, pokud by nabízené spektrum nebylo dostatečné. Za základní proměnné byly určeny pohlaví, věk, účast na důchodovém systému a participace na organizovaném vzdělávání.

Vlastní sběr dat byl v původním záměru plánován na začátek měsíce října, z důvodu zahájení výuky některých studijních programů univerzit třetího věku (účastníci těchto kurzů byli potencionálními respondenty šetření). Na podzim ale došlo opětovně k přerušení prezenční výuky vlivem druhé vlny pandemie. Od návštěvy některých přednášek, (kde měly být dotazníky distribuovány po dohodě s vedením), muselo být upuštěno a strategie sběru dat musela být revidována. Sběr byl následně spuštěn na konci měsíce října a probíhal až do konce roku 2020.

8 VYHODNOCENÍ DAT A VÝSLEDKY VÝZKUMU

Další podstatnou práci s daty představuje jejich čištění, třídění a analýza. Proces vyhodnocování popisuje Reichel v následujících šesti krocích:

1. kódování;
2. třídění 1. stupně;
3. třídění 2. stupně;
4. analýza dat;
5. prezentace dat;
6. interpretace dat (2009, s. 153-171).

Kvantitativní výzkumy umožňují třídění pomocí přehledných schémat za využití techniky tabelace. Některé stránky vyhodnocovací práce jsou výzkumníkovi usnadněny webovými nástroji tvorby dotazníků, funkcemi tabulkového procesoru Microsoft Excel či Google Spreadsheets.

Data byla na základě tohoto klíče postupně zpracována a smyslem aktuální kapitoly bude nejprve popsat charakteristiky výběrového souboru a následně výsledky prezentovat.

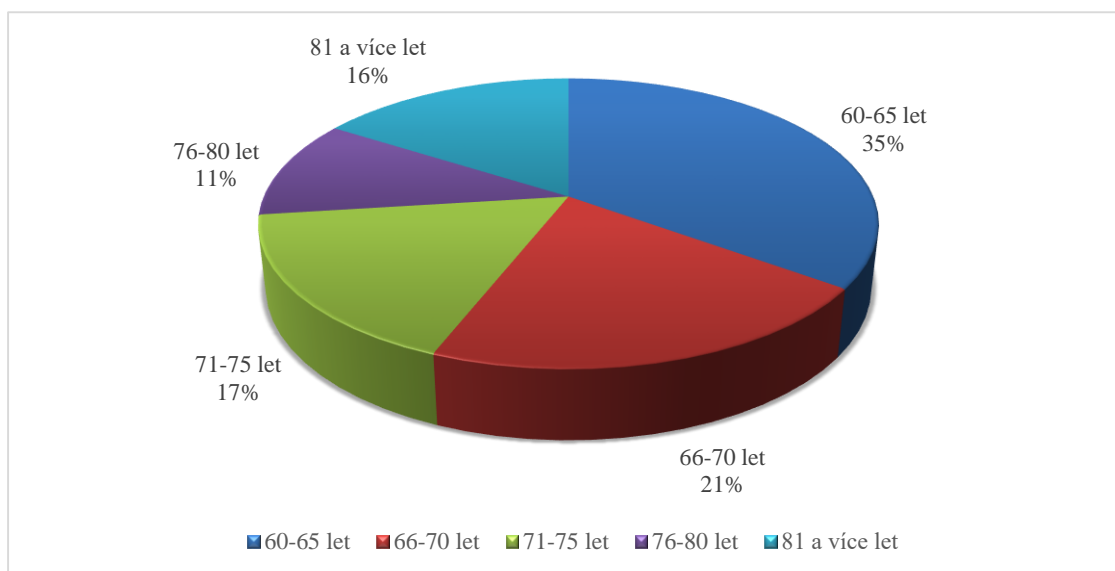
Popisná statistika výběrového souboru

Již bylo zmíněno, že z celkově rozeslaných 320 dotazníků, bylo možno použít pro výzkumné účely 202 exemplářů. Z tohoto počtu se dotazníkového šetření účastnilo 116 žen a 86 mužů. Převaha ženského zastoupení byla předem předpokládána, neboť mezi seniory statisticky ženy dominují z hlediska délky dožití (Glendenning, 2020, nestránkováno), v průběhu šetření také byly ochotnější participovat.

Věková skladba dotazovaných je znázorněna Grafem 3, ze kterého vyplývá, že přestože se výzkumnice snažila oslovit různé věkové kategorie, nejčastějšími respondenty byly osoby ve věku 60 až 65 let (celkem 69 osob), u kterých byla ochota odpovídat nejvyšší. Předpokládáme zde také nejmenší problémy s užíváním elektronických nástrojů. Nejmenší byl počet dvou nejstarších skupin participantů (od 76 let). Skupina 76-80 let čítala celkem 23 osob, osoby starší 81 let tvořily 12 % respondentů o 33 osobách. Důvod nižšího zastoupení shledáváme v primární komplikaci navázat

s potencialními respondenty kontakt v jejich domácím prostředí a dostatečně oslovené k průzkumu namotivovat.

Graf 3: Věkové složení respondentů



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Autorka dále u výzkumného souboru sledovala, zda jedinci pobírají starobní důchod. Umožněna byla i volba pracující důchodce. Statistické údaje vyjadřuje tabulka níže. Průzkumu se účastnilo 124 osob v důchodu, 52 důchodců, kteří zároveň pracují a 26 osob, které důchodu ještě nedosáhly. Z hlediska pohlaví je složení zastoupeno následovně:

Tabulka 1: Odpovědi na otázku důchodu dle pohlaví

Pohlaví	Jsem důchodce	Jsem důchodce, zároveň pracuji	Nejsem důchodce	Součet
Žena	64	35	17	116
Muž	60	17	9	86
Součet	124	52	26	

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Stěžejní pro hypotézu č. 4 byla otázka č. 5: „*Účastníte se nějakého organizovaného vzdělávání – bez ohledu na aktuální pandemickou situaci, kdy je výuka přerušována?*“, která na základě odpovědi v procesu vyhodnocování předpokládá rozdělení respondentů na skupinu v organizovaném vzdělávání aktivních a skupinu pasivních. Tento krok tak umožní hledat statisticky signifikantní rozdíly v odpovědích. Pro popis výzkumného vzorku postačí zatím konstatovat, že aktivně se účastní organizovaného vzdělávání 64 respondentů (32 %). 138 osob (68 %) odpovědělo záporně. Formulace této dotazníkové otázky zahrnovala i krátkou definici spojení organizovaného vzdělávání, kterým se v tomto případě rozumí jakákoliv aktivita, která je pořádaná institucí (škola, kulturní dům, klub, domov důchodců, knihovna, muzeum, vzdělávací agentura apod.).

Tabulka 2: Absolutní a relativní vyjádření účasti/neúčasti na organizovaném vzdělávání

	Relativní hodnota	Absolutní hodnota
Účast	64	32 %
Neúčast	138	68 %
Součet	202	100 %

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

8.1 Prezentace výsledných dat

Podkapitola s názvem Prezentace výsledných dat se věnuje základnímu popisu a analýze získaných údajů. Autorka zde charakterizuje elementární výsledky a navazuje zjištěnými poznatky k vlastním hypotézám.

Některé ze základních dat, které se týkaly především popisu výběrového vzorku a jeho vztahu k proměnným, byly již prezentovány výše. V následujících odstavcích se budeme věnovat zkoumané problematice, tedy vztahu respondentů ke vzdělávání, zvláště prezentací zjištěných vzdělávacích preferencí, bariér vzdělávání a kognitivního rozvoje, tak, jak jsou v úvodu praktické části popsány zásadní výzkumné cíle.

Již zde byly předloženy údaje ve věci aktivity participantů na vzdělávání seniorů (Tabulka 2). Z celkového počtu 138 osob, které odpověděly negativně na účast na organizovaném vzdělávání (dotazníková otázka č. 5), se 56 respondentů vyjádřilo

k pravidelnosti udržování nějakého koníčku, 46 respondentů k občasnému, nepravidelnému věnování se koníčku a pouze 16 participantů se vyjádřilo, že žádný koníček nepěstuje (Tabulka 3).

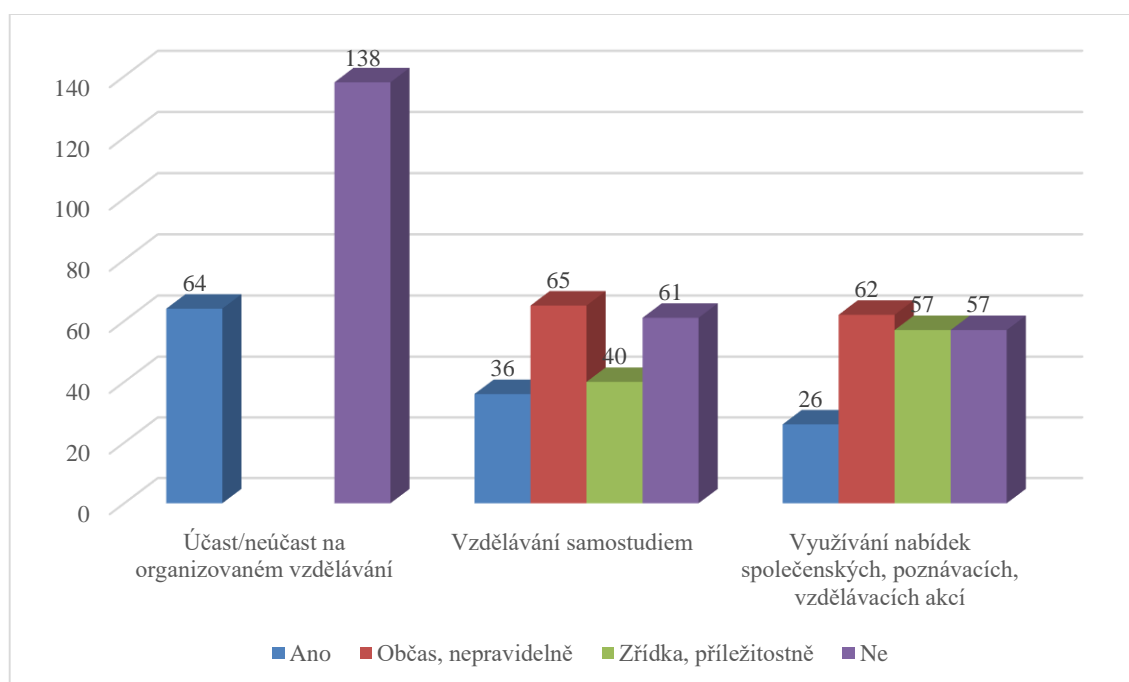
Tabulka 3: Vyjádření hodnot odpovědí na otázky č. 4 a 5

Koníčky	Účast	Neúčast	Celkem
Ano, pravidelně	40	56	96
Občas, nepravidelně	21	46	67
Zřídka, příležitostně	3	20	23
Ne, nemám koníčky	0	16	16
Celkem	64	138	202

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Zajímavé je srovnání dat z otázek 5 „*Účastníte se nějakého organizovaného vzdělávání?*“, otázku 6 „*Vzděláváte se samostudiem?*“ a 7 „*Využíváte nabídek organizací pořádajících společenské, poznávací či vzdělávací akce jako jsou exkurze, zájezdy, jazykové kurzy, počítačové kurzy a jiné kroužky?*“. Představíme si je v souhrnném Grafu 4. 64 dotazovaných, což činí 32 %, uvedlo, že participuje na organizovaném vzdělávání, až 50 % se vzdělává samostudiem pravidelně či občas a 44 % odpovídalo kladně i na sedmou otázku a využívá nabídek organizací pořádajících společenské, poznávací či vzdělávací akce. Poměr vyjádření „*ano, pravidelně*“ a „*občas, nepravidelně*“ versus „*zřídka, příležitostně*“ a „*ne*“ činí u otázky šesté 101 : 101 osob, u otázky sedmé 88 : 114 osob.

Graf 4: Grafické znázornění odpovědí na otázky 5, 6 a 7



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Následující odstavce věnujme krátkému výčtu činností, které respondenti ve vzdělávání upřednostňují.

Nejpreferovanější volenou aktivitou je „*osobní kontakt s lektorem*“, svou četností následuje „*vyhledávání informací na internetu*“ (Graf 5). Nejméně volená byla odpověď „*studium literatury*“. Třem respondentům nevyhovovala předepsaná odpověď a volili variantu „*jinou*“ do podrobností doplnili odpovědi: „*žádnou*“, „*kombinace výše uvedených možností*“ a „*vlastně využívám všechny možnosti, dle příležitosti*“.

Z forem studia převládá přímá výuka s kombinovanou volbou (Graf 6) – „*přímá výuka*“ 93 odpovědí, „*kombinovaná forma*“ 64 formulářů (což činí 46 % a 32 % celkového počtu).

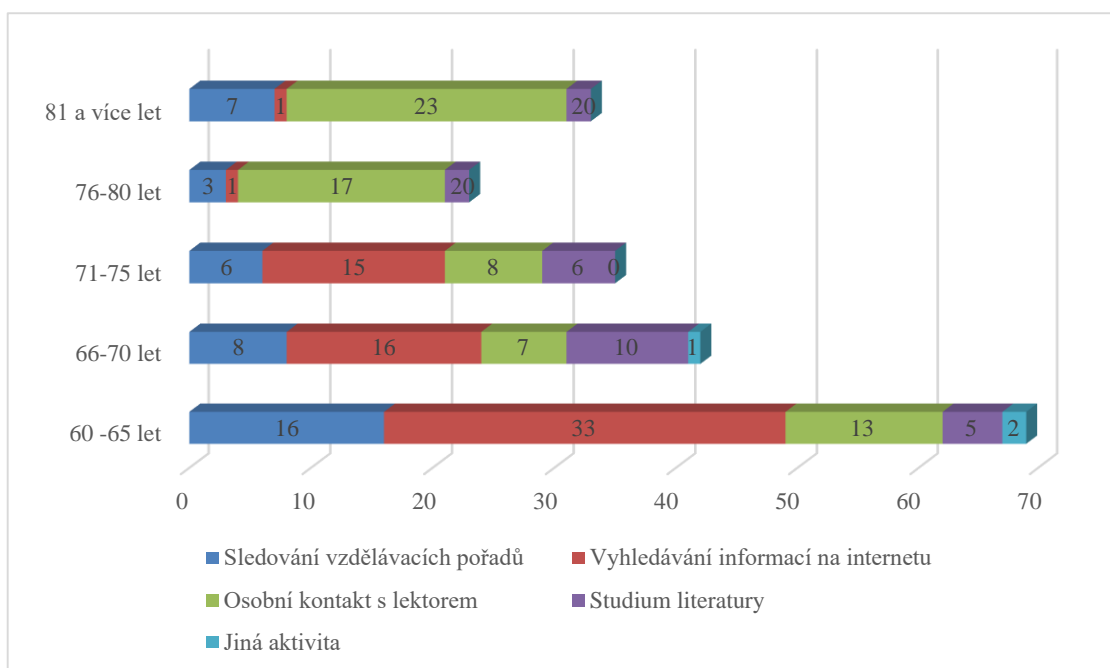
Respondenti dále označovali nejpočetněji přednášku a diskuzi (Graf 7) jako nejzajímavější náplně výuky. „*Ústní přednáška*“ měla četnost 72 odpovědí (35 %), „*diskuze*“ byla zmíněna celkem 50krát (25 %). Ve dvou případech byla zvolena možnost „*jiné*“ s doplněním, že by preferovali kombinaci zmíněných.

Časové hledisko optimální denní vzdělávací aktivity z perspektivy rozložení věku vyjadřuje níže Graf 8. Respondentům byla nabídnuta možnost pěti uzavřených odpovědí vyjadřující časový úsek, kde měli volit subjektivně adekvátní variantu dle potřeb

a kondici. Četnost jednotlivých odpovědí dle jejich pořadí v dotazníku měla následující posloupnost:

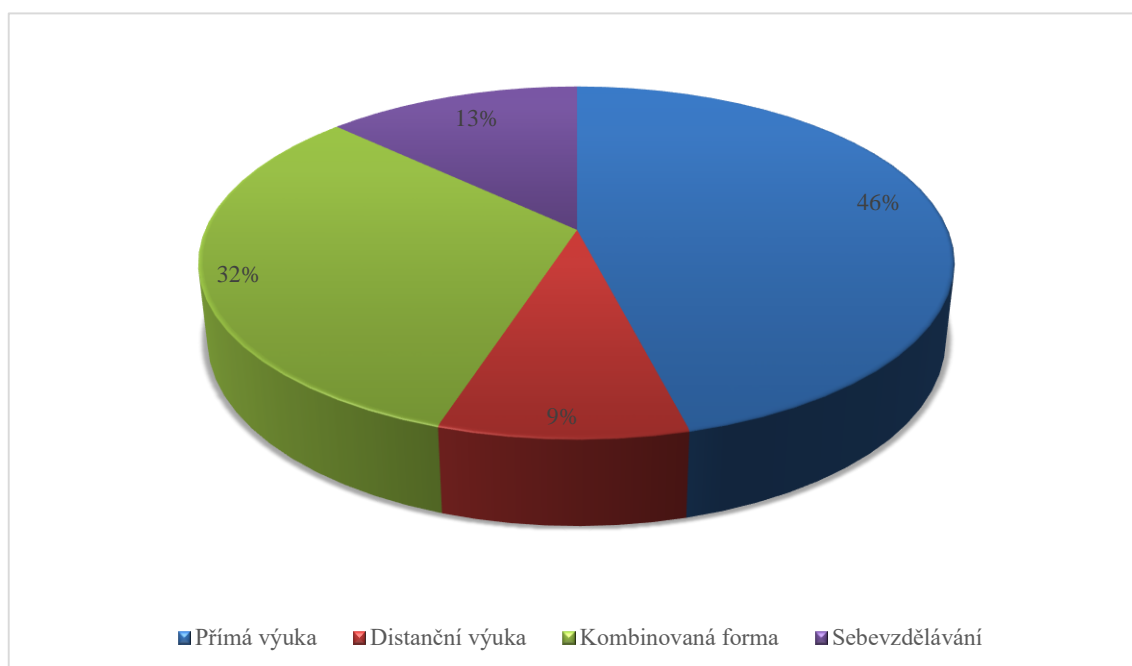
1. 46 a více minut: nejvyšší četnost, kterou volilo 26 respondentů z věkové skupiny 60-65 let, 19 z kategorie 66-70 let, 8 z kategorie 71-75 let, 5 ze skupiny 76-80 let a 12 účastníků ve věku 81 let a více;
2. 21-30 minut: celkem 52 respondentů;
3. 31-50 minut: celkem 50 respondentů;
4. 16-20 minut: celkem 17 respondentů;
5. 10-15 minut: celkem 13 respondentů, z nichž 7 bylo v nejstarší věkové skupině.

Graf 5: Preference vzdělávacích aktivit z hlediska věku



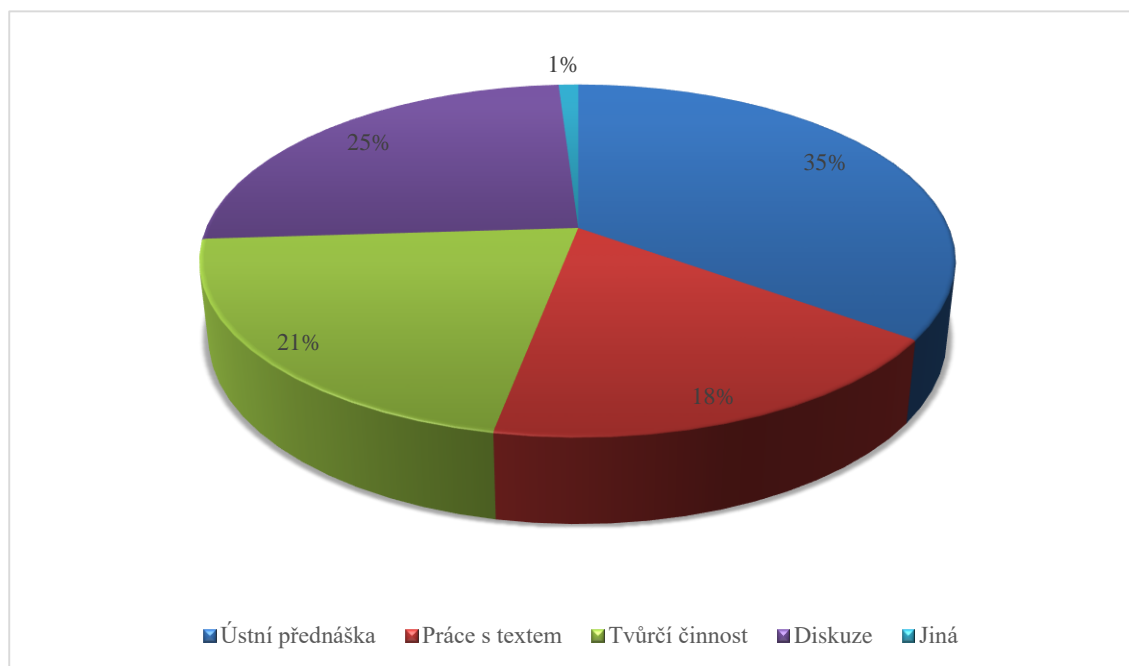
Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Graf 6: Procentuální vyjádření responzí otázky č. 9 „*Jaká organizační forma studia by Vám nejvíce vyhovovala?*“



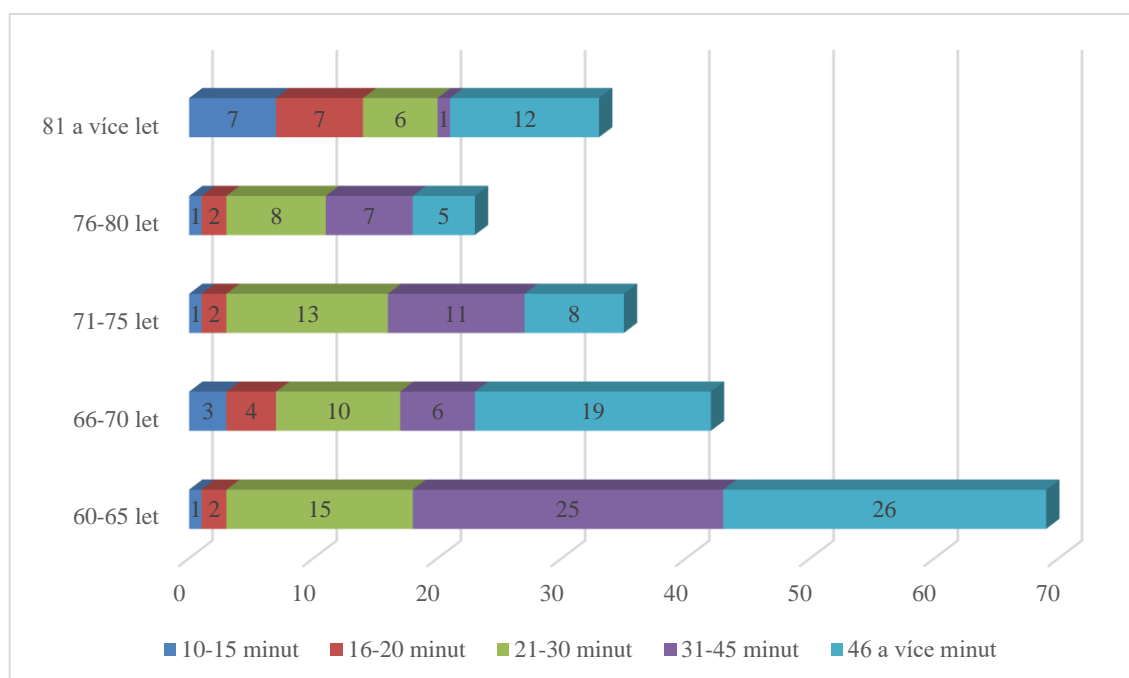
Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Graf 7: Procentuální vyjádření responzí otázky č. 10 „*Jaký typ výuky Vás nejvíc zaujme?*“



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Graf 8: Délka denní vzdělávací aktivity v závislosti na věku

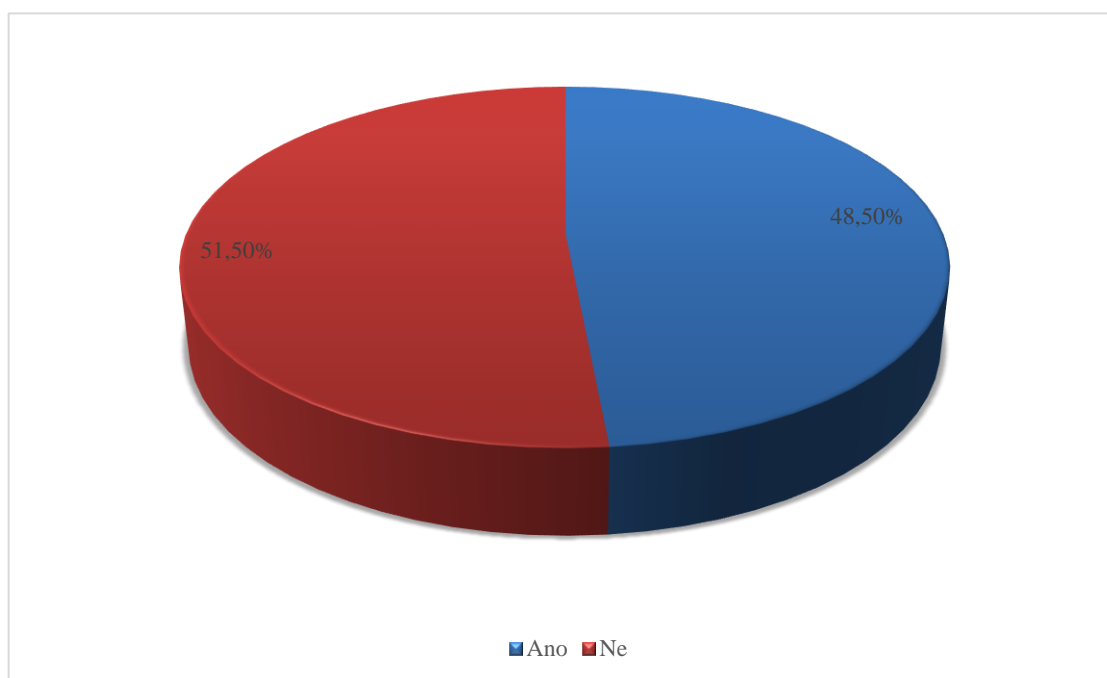


Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Bariéry ve vzdělávání seniorů

Hypotéza č. 3 se týká tematiky překážek ve vzdělávání seniorů. Dotazníkové otázky 13 až 16 postihují tuto materii okruhem subjektivně vnímaných bariér účastníků průzkumu. Obecná otázka č. 13 „Potýkal/a jste se osobně s obavami ze vzdělávacích aktivit v seniorském věku?“ nevykazuje statisticky výrazně signifikantní rozdíly v odpovědích. Obavy cítí 48,5 % respondentů (98 osob), obavy nepocítuje 51,5 % účastníků (104 osob).

Graf 9: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku 13, „Potýkal/a jste se osobně s obavami ze vzdělávacích aktivit v seniorském věku?“



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Na otázku 13 navazuje svými výsledky otázka 14, která se dotazuje po pramenech případných obav ze vzdělávání. Jedná se o otázku, na kterou bylo možno odpovědět více než jednou odpovědí. Varianta „žádné obavy nepocítuji“ byla označena v 83 případech (oproti 104 negativním odpovědím z předešlé položky), zbylé odpovědi se týkaly konkrétní vyjádřené obavy – nejčtenější odpovědi z těchto jmenujme „obavy z nízké schopnosti učit se něčemu novému“ 51krát, „strach z neznámého“ 36krát a „zdravotní stav“ 31krát.

Tabulka 4: Responze položky č. 14 „Z čeho tyto Vaše obavy pramení?“

Možnosti odpovědí	Responzí	Podíl
Nízké sebevědomí	28	10 %
Předchozí negativní zkušenosti	13	4 %
Obavy z nízké schopnosti učit se něčemu novému	51	17 %
Strach z neznámého	36	12 %
Nedostatek času na studium	19	7 %

Finanční situace	11	4 %
Životní situace	10	3 %
Zdravotní stav	31	11 %
Reakce rodiny a blízkých	5	2 %
Žádné obavy nepociťuji	83	28 %
Jiné	5	2 %
Součet	292	100 %

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Vliv emocí na rozvoj kognitivní složky

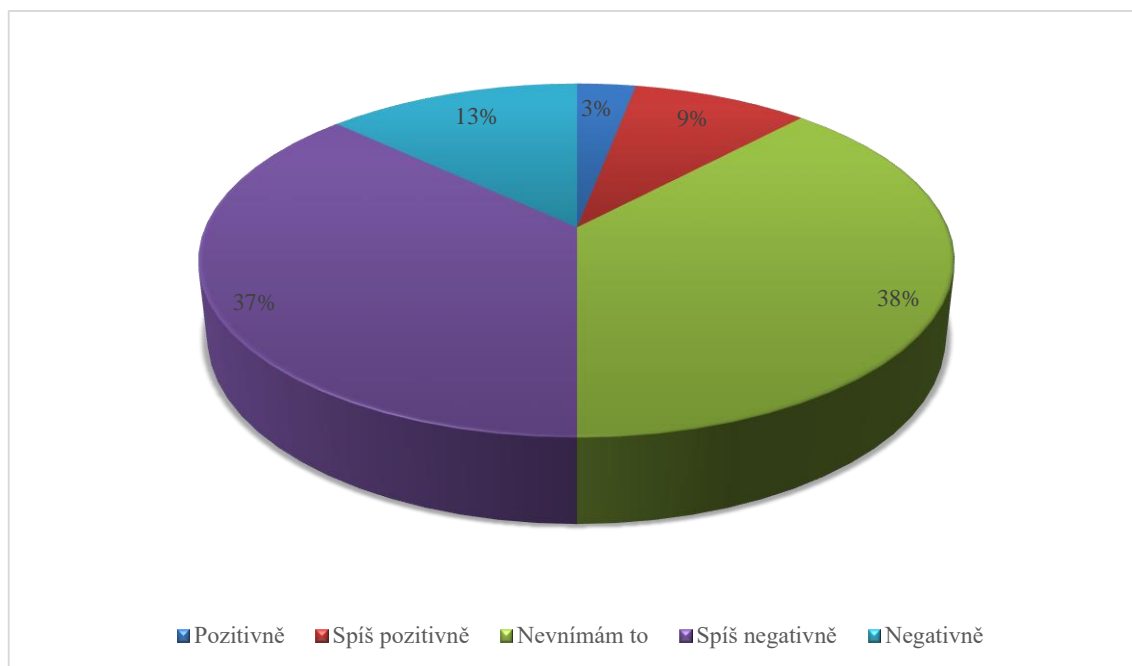
Výzkumnice při tvorbě dotazníkového šetření vycházela i z předpokladu, že pozitivní/negativní emoce ovlivňují motivaci ke vzdělávání seniorů. Proto byly do výzkumného nástroje zařazeny i obecnější otázky ve věci působení negativních emocí na jedince a dále na jejich vliv na poznávání. Z 202 účastníků pozitivně odpovědělo („ano, pravidelně“) na otázku, zda je v životě ovlivňují negativní emoce, 58 jedinců. 56 respondentů se shoduje s názorem „občas, nepravidelně“. „Zřídka, příležitostně“ volilo 73 osob a 15 seniorů vybralo možnost „nikdy“.

Otázka 16 „Dokážete se negativními pocity vyrovnat?“ nasbírala následující výsledky:

- ano: 49 respondentů;
- spíš ano: 109 respondentů;
- spíš ne: 27 respondentů;
- ne: 8 z oslovených jedinců;
- nesetkávám se s negativními pocity: 9 formulářů.

Názory na subjektivní vnímání vlivu negativních emocí na vzdělávání zobrazuje Graf 10. 38 % respondentů vliv negativních emocí na vzdělávání nevnímá, pouze o procento méně si myslí, že na ně mají negativní emoce spíše negativní vliv a 13 % negativní vliv. Pozitivní a spíše pozitivní četnost byla 3 % a 9 %.

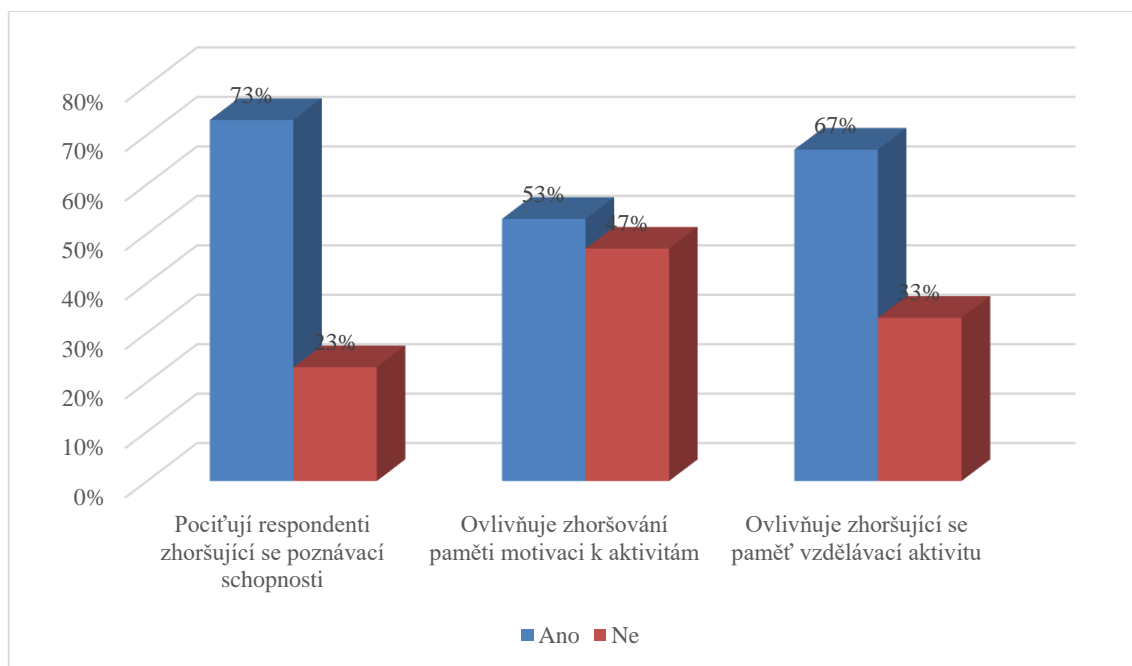
Graf 10: Procentuální vyjádření vlivu negativních emocí na vzdělávání



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

73 % účastníků se vyjádřilo, že pociťuje zhoršující se poznávací schopnosti (zhoršení paměti, pozornosti, sluchu a zraku), 23 % odpovídalo na tuto otázku negativně. Otázka 19 „Ovlivňuje zhoršování paměti Vaši motivaci k aktivitám?“ již tak výrazné odlišnosti mezi negativitou a pozitivitou nepřinesla. 53 % odpovědí mělo pozitivní charakter, 47 % negativní charakter. Hodnocení vlivu stavu paměti na vzdělávací aktivitu vykazuje poměr 67 % ku 33 % (viz Graf 11).

Graf 11: Souhrnný graf k otázkám 18, 19 a 20



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Poslední položky se týkaly současného vnímání pandemické situace a jejího vlivu na vzdělávání. Nikdo z dotazovaných nezodpověděl, že by v něm pandemie vyvolávala pozitivní emoce, 27 % účastníků na tento aspekt reagovalo neutrálně a 73 % vnímá pandemii spíše negativně. Poměr názorů na vliv pandemické situace na individuální vzdělávací aktivitu činí 57 % negativní odpovědi ku 43 % pozitivní response.

9 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ

Na základě postupu vyhodnocování výsledků dle autora Jiřího Reichela byla provedena prezentace základních získaných údajů, v následující kapitole vyhodnotíme výsledky a interpretujeme je ve vztahu k výzkumným hypotézám a cílům práce.

Hypotéza č. 1: Senioři preferují přímou výuku před distanční formou

Hypotéza č. 1 představuje předpoklad, který na základě dotazníkové šetření vyplývá zejména z odpovědí na otázky 8, 9. V již prezentovaných datech Grafu 5 jsme předložili výsledky nejpreferovanějších vzdělávacích činností, z nichž nejčastější odpovědí je osobní kontakt s lektorem, zastoupený 68 formuláři a činí tak nejvíce, 34 % ze všech vyhodnocovaných dotazníků. Z Grafu 6, který koresponduje s otázkou 9, je patrné, že s 46 % respondentů značně převyšuje přímá výuka ostatní formy výuky. Otázka č. 10 svým výsledkem rovněž podporuje tuto hypotézu, neboť vykazuje ústní přednášku a diskuzi jako nejzajímavější typy výuky. Samozřejmě je lze provozovat i v jiném druhu organizace výuky, ale přímá výuka je umožňují v nejvyšší možné míře a koresponduje tak s předpokladem, že senioři preferují pravidelný osobní kontakt s lidmi před využíváním zástupných nástrojů, což vyplývá i z teoretické části práce. Vzhledem k výše uvedenému výzkumnice považuje tuto hypotézu za potvrzenou.

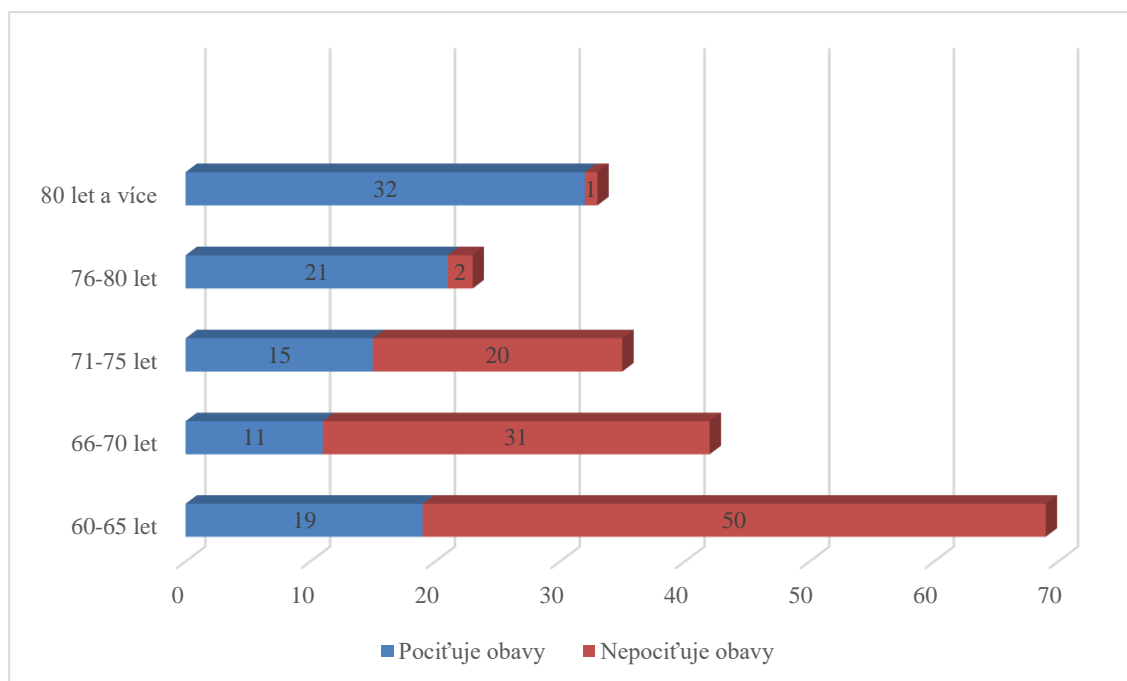
Hypotéza č. 2: Senioři narážejí nejčastěji na bariéry vnitřní

V kapitole Výzkumné otázky a hypotézy byl zmíněn výzkumný projekt BADED, který odhaloval překážky ve vzdělávání v několika evropských zemích. Dle tohoto praktického výzkumu byly bariéry rozděleny na vnitřní a vnější (Bartlová a kol., 2008, online, cit. 2020-12-26, s. 17-20). Hypotéza druhá tedy naráží na předpoklad, že nejčastěji se senioři ve vzdělávání setkávají s osobními bariérami, které vycházejí z vnitřních pochybností o vlastních schopnostech a dovednostech, osobnostních charakteristik, zdravotního stavu a dalších nesituačních prvků.

Této části výzkumu se věnovala především položka 13 až 16. Z výzkumu překvapivě vyplývá, že s obavami ze vzdělávání ve vyšším věku se neseťkává 51,5 % dotazovaných

(viz Graf 9). Svou roli v odpovědi jistě bude hrát i věk respondentů. Jak znázorňuje Graf 12, nejméně obav je zastoupeno v nejmladší věkové kategorii, nejstarší osoby naopak pociťují strach ze vzdělávacích aktivit nejvíce. Tyto výsledky jsou však zkresleny věkovým zastoupením jednotlivých skupin, které nejsou rovnocenné (nejpočetnější je zde právě věková skupina 60 až 65 let, u které lze předpokládat nižší stupeň rigidity než u 80letých jedinců).

Graf 12: Obavy ze vzdělávání z hlediska věku



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

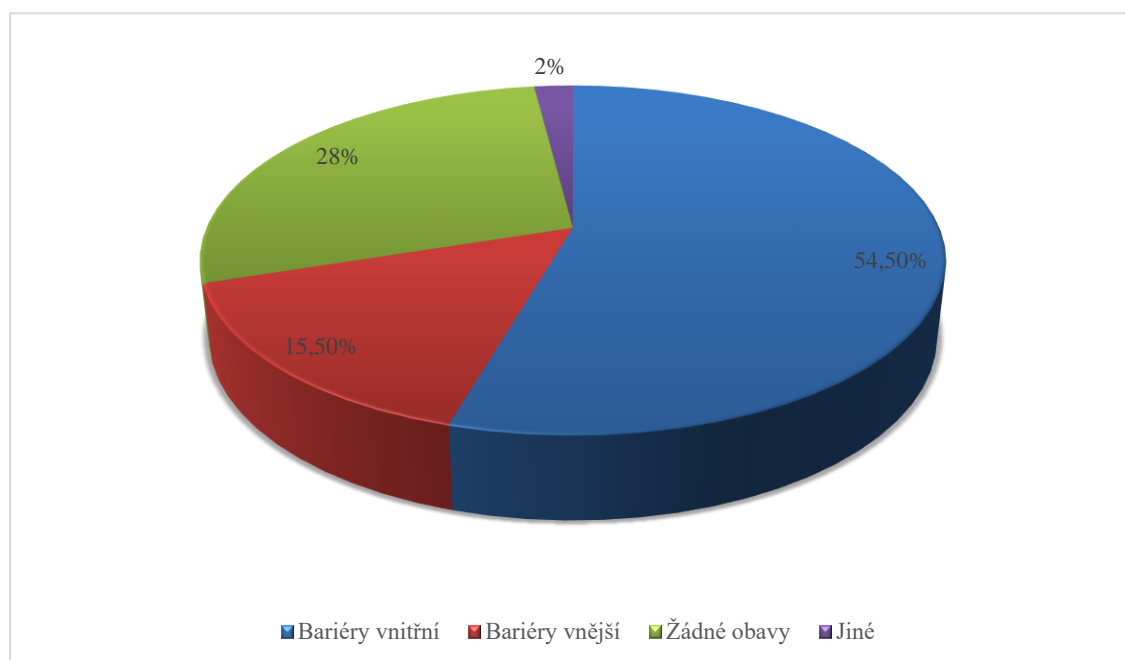
Charakter překážek, který je v tomto výzkumném problému stěžejní, jednoznačně ukazuje (Tabulka 3) na obavy interní, záleží však na tom, jak problém uchopíme a jak byla konkrétní otázka položena. Vzhledem k tomu, že autorka chtěla zahrnout i možnou volbu pro ty respondenty, kteří předešlou položku označili s odpovědí „ne“ (nepotýkal/a jsem se s obavami ze vzdělávacích aktivit), tedy možnost znovu odpovědět obdobně „žádné obavy nepociťuji“, ovlivnilo to výsledné četnosti. Pokud tedy byla předešlá položka z 51,5 % označena jako negativní, mělo to značný vliv i na dotaz po pramenech seniorských obav: 41 % z dotazovaných volilo právě tuto možnost. Pokud bychom zkoumali čistě charakter existujících obav, pak nejvíce odpovědí nasbíraly tyto překážky

vnitřní (sestupně): obava z nízké schopnosti učit se, strach z neznámého, zdravotní stav a nízké sebevědomí. V porovnání s položkami, které odpovídají bariérám externím, mají početní převahu. Promítnutím komplexních dat do Grafu 13 můžeme porovnat podíl:

- 54,5 % vnitřních bariér;
- 15,5 % bariér vnějších;
- 28 % žádné obavy;
- 2 % položka jiné (po bližším prozkoumání těchto dat autorka došla k poznání, že všech 5 respondentů, kteří zvolili tuto alternativu, přehlédli variantu odpovědi „žádné obavy nepocítuji“ a dopsali k položce „jiné“ právě tento komentář), můžeme ji tedy přičíst k procentu respondentů nepocítujících žádné obavy.

Výzkumnice interpretuje dle vlastních měřítek tuto hypotézu za potvrzenou. Je třeba však doplnit, že procento respondentů, kteří nevnímají žádné obavy či bariéry ve vzdělávání je značně vysoké, což mělo výrazný vliv na výsledek.

Graf 13: Relativní vyjádření obav ze vzdělávacích aktivit v seniorském věku



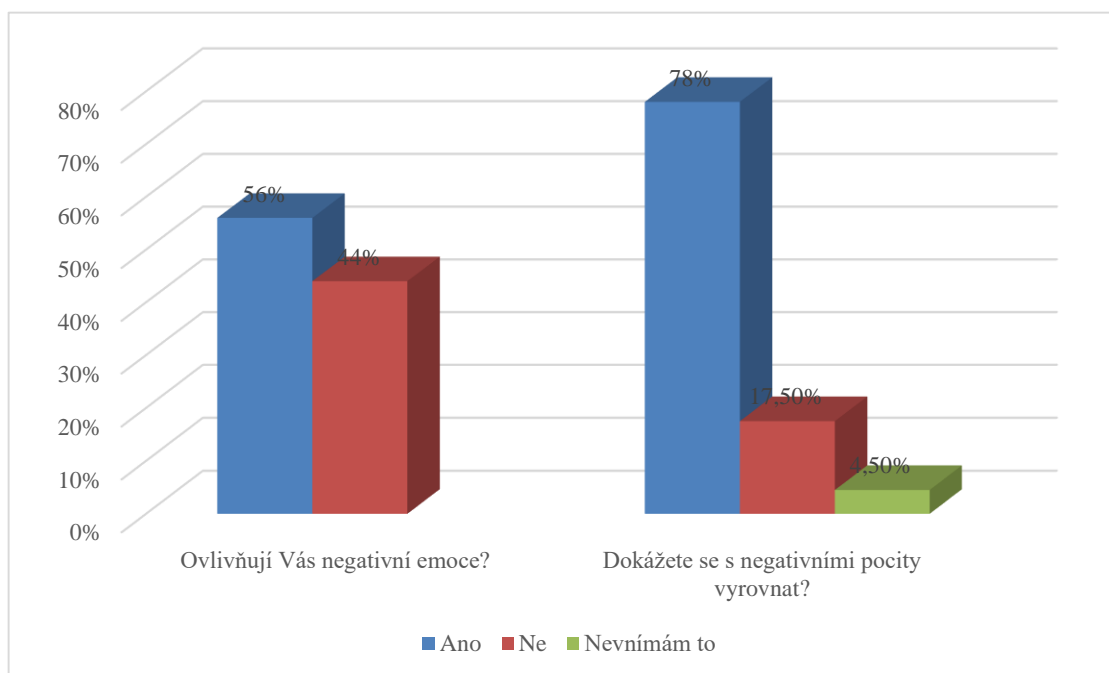
Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Hypotéza č. 3 Negativní emoce mají na rozvoj kognitivní složky negativní vliv

Tematický okruh týkající se emoční a kognitivní složky vzdělávání byl z důvodu komplikovanosti formulací některých otázek zařazen až do závěrečné části dotazníku. K verifikaci či falzifikaci třetí hypotézy poslouží zejména dotazníková položka č. 15, 16 a 17.

Z údajů poskytnutých účastníky šetření vyplývá, že negativní emoce v životě obecně spíše ovlivňují 56 % respondentů, 44 % zbývajících odpovědí se přiklánílo k negativnímu spektru responze. S emocemi se však dokáže dle jejich názoru vyrovnat až 78 % z 202 participantů.

Graf 14: Srovnání výsledků otázky 15 a 16



Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Klíčová otázka 17 („*Jak si myslíte, že Vás ovlivňují negativní emoce ve vztahu ke vzdělávání?*“) již byla znázorněna procentuálně v předchozí kapitole Grafem 10. Shrňme si pro připomenutí dosažené výsledky:

- 3 % „*pozitivně*“;
- 9 % „*spíše pozitivně*“;
- 13 % „*negativně*“;

- 37 % „spíš negativně“;
- 38 % „nevnímám to“.

Z tohoto výčtu bychom mohli konstatovat, že více respondentů si myslí, že na ně mají negativní emoce spíše negativní vliv. Na nabízené škále má 50 %, a tedy největší zastoupení, negativní spektrum odpovědí („spíš negativně“ + „negativně“). Neutrální odpověď „nevnímám to“ vystihuje 38 % všech dotazovaných, což je velice vysoké číslo. Na základě této konkrétní otázky by hypotéza mohla být vyhodnocena jako potvrzená, i přestože nemalá část dotazovaných se necítí být emocemi ovlivněna. Do průzkumu byly zahrnuty i nedávné změny životní reality odrážející vlnu světové pandemie. Autorku zajímal především vliv pandemie na emoční stránku jedinců, čemuž odpovídala položka č. 21. Na otázku, jaké pocity pandemie vyvolává, bylo získáno 73 % responzí s označením „spíš negativní“ a „negativní“, větší část dotazovaných však nevnímá dopad pandemie na jejich vzdělávací aktivity (57 %). Pokud bychom tedy do výsledků, odpovídajících na 3. hypotézu, zahrnuli i výsledky této položky a emoce způsobené pandemií pojmulí do výčtu negativního vlivu na vzdělávání, pak by hypotéza nemohla být jednoznačně potvrzena.

Hypotéza č. 4: Neexistují statisticky významné rozdíly v odpovědích mezi skupinou seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit a skupinou seniorů ve vzdělávání pasivních

Poslední vytyčená domněnka bude potvrzena či vyvrácena na základě porovnání responzí souboru seniorů ve vzdělávání aktivních a souboru jedinců ve vzdělávání pasivních v elementárních otázkách daného výzkumu. Srovnání se tedy bude týkat výzkumných otázek, potažmo jejich formulací prostřednictvím hypotéz. Tato proměnná předpokládá evidenci kontingenčních tabulek, aby bylo možné vyvodit závěr.

Srovnávat budeme údaje z okruhu didaktických forem a prostředků, které senioři upřednostňují; druhu bariér ve vzdělávání a vlivu emoční složky na poznávání s účastí na organizovaném vzdělávání.

Účast na vzdělávání potvrdilo 64 z 202 respondentů. Aby byla data srovnatelná, došlo losovacím výběrem k redukci počtu druhého souboru neúčastníků vzdělávání na totožný počet. Dle předpokladu, který se potvrdil, preferují senioři přímou výuku před distanční.

Vztah, který nás zde bude zajímat, vyjadřuje Tabulka 5 – příliš výraznou diferencí mezi dvěma soubory nezaznamenáme.

Tabulka 5: Formy výuky dle účasti na organizovaném vzdělávání

Možnosti odpovědí	Účast na organizovaném vzdělávání	Neúčast na organizovaném vzdělávání
Přímá výuka	36	40
Distanční výuka	2	0
Kombinovaná výuka	19	23
Sebevzdělávání	7	1
Součet	64	64

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

V Tabulce 6 prezentujeme data další položky, a to otázky 14, ve vztahu k účasti na vzdělávání. Zde jsou četnosti vyšší, než je počet zkoumaného vzorku respondentů, neboť bylo možno výjimečně volit více než jednu odpověď. Opět nás k potvrzení hypotézy bude zajímat statisticky významná rozdílnost jednotlivých skupin. Zde je již patrná větší četnostní propast ve variantách odpovědí, nejzřetelněji na možnosti „žádné obavy nepociťuji“, kde je rozdíl až 22 hlasů (18 % z redukovaného souboru o 128 účastnících). Větší četnosti vykazují obavy ze vzdělávání u osob, které se neúčastní vzdělávání organizovaného různými druhy institucí.

Tabulka 6: Bariéry ve vzdělávání dle účasti na organizovaném vzdělávání

Možnosti odpovědí	Účast na organizovaném vzdělávání	Neúčast na organizovaném vzdělávání
Nízké sebevědomí	8	7
Předchozí negativní zkušenosti	0	2
Obavy z nízké schopnosti učit se něčemu novému	12	20
Strach z neznámého	7	18

Nedostatek času na studium	4	6
Finanční situace	6	2
Životní situace	4	6
Zdravotní stav	7	15
Reakce rodiny a blízkých	0	2
Zádné obavy nepociťuji	23	45
Jiné	1	0
Součet	72	123

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Poslední ze zásadních srovnání se týká dotazníkové položky 17 (subjektivního vyjádření vlivu negativních emocí na vzdělávání), který zachycuje schéma Tabulky 7. U možnosti odpovědi „*nevnímám to*“, „*spíš negativně*“ je znatelný rozdíl mezi osobami, které uvedly, že se organizovaného vzdělávání účastní a těmi, kteří se neúčastní. Respondenti zastupující neúčast hlasovali vícekrát pro neutrální variantu spektra než účastníci vzdělávacích akcí.

Tabulka 7: Vliv negativních emocí na rozvoj kognitivní složky dle účasti na organizovaném vzdělávání

Možnosti odpovědí	Účast na organizovaném vzdělávání	Neúčast na organizovaném vzdělávání
Pozitivně	2	0
Spíš pozitivně	7	0
Nevnímám to	21	43
Spíš negativně	30	21
Negativně	4	3
Součet	64	64

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

Nastíněná dílčí data činí vyjádřenou domněnku, že neexistují statisticky významné rozdíly v odpovědích mezi skupinou seniorů, kteří se účastní vzdělávacích aktivit a skupinou seniorů ve vzdělávání pasivních, vyvrácenou.

Empirická část bakalářské práce byla zpracována s hlavním úmyslem doplnit teorii o spektrum názorů a pohledů samotných účastníků. Specifikovány byly primární cíle v demonstraci forem a prostředků vzdělávání, jež jsou u seniorské populace upřednostňovány; pojmenování bariér, se kterými se nejčastěji setkávají. A předešlela se provázanost emocí s poznáváním. Výčet těchto cílů považuje autorka za splněný. Na výzkumné otázky byly ověřeny odpovědi, které byly potvrzeny s 50 % úspěšností. Nepotvrdilo se průkazně, že by neexistovaly signifikantní statistické rozdíly mezi sekundárními výběrovými soubory. A nelze zcela jednoznačně tvrdit, že negativní emoce mají na rozvoj kognitivní složky negativní vliv. Autorka si je vědoma, že se jedná o komplikovanou multifaktorovou problematiku, která by potřebovala hlubší analýzu za pomoci detailnějšího výzkumného nástroje.

ZÁVĚR

V populaci České republiky je dnes více seniorů než dětí ve věku 0-14 let a jejich převaha postupně roste. V závislosti na věkové skladbě obyvatelstva roste význam edukace seniorů vzhledem ke specifčnosti skupiny a kognitivním funkcím. Vzdělávání seniorů musí mít svůj specifický charakter a efektivní didaktické metody, aby podpořilo další vzdělávání a usnadňovalo jedincům oddalování odchodu do důchodu, kterému bezprostředně čelíme. Jedná se o úkol velmi náročný, neboť je každý senior jedinečným individuem s různým stupněm poklesu kognitivních funkcí. Pro edukaci seniorů je rovněž stěžejní celková funkčnost jedince, z velké míry ovlivňovaná stavem tělesného aparátu, jehož nedostatečnost představuje velkou bariéru.

V návaznosti na cíle práce bylo v rámci teoretické části potřeba představit nejdůležitější poznatky, které byly v rámci zvolené problematiky prozatím zjištěny. Edukační praxe by měla klást důraz na vyrovnávání se s interindividualními rozdíly klientů a kompenzaci omezení vyplývající ze změn sociálního, psychického a fyzického spektra. Pokles schopností je vhodné vyvážit akcentováním zkušenostního aparátu. Jmenované proměny kognitivní funkcí sice ztěžují proces vzdělávání, nikoliv však zatracují. Určujícím faktorem jsou postoje a motivace účastníků i vzdělavatelů. Je třeba podmínky i prostředky vzdělávání přibližovat co nejvíce cílové skupině.

Z dotazníkového šetření vyplynula větší obliba osobního kontaktu a prezenční výuky, kdy jsou účastníci v intenzivnějším vztahu s lektory. Z nabízeného výčtu aktivizačních činností dávají oslovení senioři přednost poznávacím exkurzím, volnočasovým kurzům a společenským setkáním. Pouze 32% podíl respondentů se organizovaně vzdělává, což není příliš vysoké číslo. Pozitivní je však větší povědomí o možnostech a více příležitostech, které toto číslo postupně navyšují a pravděpodobně dále navyšovat budou.

Zde prezentované výsledky a teoretická východiska jsou pouze malým procentem všech údajů, které bychom mohli dále rozebrat a z realizovaného výzkumu vyčíst. Vzhledem k rozsahu kvalifikační práce není možné se jimi blíže zabývat. Přesto by bylo možné se na problematiku zaměřit, analyzovat údaje z hlediska odlišných proměnných a získat tak jinou perspektivu na zkoumané jevy.

Přínos kvalifikační práce autorka spatřuje ve zprostředkování požadavků a názorů na výuku samotné cílové skupiny. Doporučením pro další výzkumnou práci by mohlo být

srovnání požadavků seniorské populace s provozovanou praxí. Výsledky by tak mohly pomoci zkvalitnit průběh vzdělávání. Motivací ke zvolení tématu byla mimo jiné i absence uceleného praktického podkladu pro lektory, který by se opíral o zkušenosti a nabídl podporu pro vzdělávání seniorů. V posledních letech se vzhledem naléhavosti problematiky objevuje ve větší míře množství publikací s tématy stáří a stárnutí (a dokonce se zdá, že některé segmenty naznačují pozitivní změny v akceptaci starší generace jako zdroji zkušeností), ale novost oboru geragogika a jeho rychlý vývoj zatím skýtá velké rezervy v propracování metodiky respektující involuční změny. Je otázkou, jak moc instituce poskytující vzdělávací programy pro seniory a samotní vzdělavatelé tato specifika ve výuce reflektují.

Neustálý rozvoj vědy je žádoucí. Geragogika nesmí stagnovat, neboť se populace seniorů v čase také proměňuje. Znalostní skladba dnešních seniorů je jiná, než byla před dvaceti lety. Mění se i tolikrát skloňovaná počítačová gramotnost. Mileniálové jsou dnes nejlépe vzdělanou a nejrozmanitější generací, která vyrostla s počítači a sociálními sítěmi a tvoří tak doposud nejpropojenější generaci v historii. Jak budou asi fungovat v seniorském věku? Budou stále platné aktuální přístupy ke vzdělávání? Díky odlišnostem v historických, hospodářských a společenských podmínkách dochází k odlišenému stárnutí různých věkových kohort.

Podobně jsme nyní svědky změn prostředí. Nákaza, která se exponenciálně šíří napříč státy, a s ní spojená vládní opatření, postavila před společenství velké výzvy. Předpokládá se, že ještě dlouho budou rezonovat rozličné dopady, z nichž některé nám zatím zůstávají skryté. Velký vzestup v České republice i ve světě zažívá virtuální realita a online prostředí, kam se přesunula část sociálních kontaktů i vzdělávání. Na všechny tyto problémy musí teorie a praxe vzdělávání seniorů reagovat.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

BENEŠ, M., 2014. *Andragogika*. Praha: Grada. 2. aktual a rozš. vyd. ISBN 978-80-247-4824-5.

DISMAN, M., 2000. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-0139-7.

DVOŘÁČKOVÁ, D., 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.

ERIKSON, E. H., 2015. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: Devět věků člověka*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0786-3.

GAVORA, P., 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

HARTL, P. a H. HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7414-318-2.

HÁTLOVÁ, B., 2010. *Psychologie seniorského věku*. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně. ISBN 978-80-7414-318-2.

JUKLOVÁ, K., 2010. *Základy obecné psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-054-2.

KLEVETOVÁ, D., 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepr. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9567-1.

KLUCKÁ, J. a P. VOLFOVÁ, 2015. *Kognitivní trénink v praxi*. 2., rozš. vydání. Praha: Grada. ISBN 978-80-271-9300-9.

MÜHLPACHR, P., 2002. Geragog jako nová profese v procesu celoživotního vzdělávání. *Pedagogická orientace*. Roč. 12, č. 4. ISSN: 1211-4669.

- PALÁN, Z., 2003. *Základy andragogiky*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 80-86723-03-8.
- PAULOVČÁKOVÁ, L. a kol., 2015. *Jak vypracovat bakalářskou a diplomovou práci*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-7452-106-5.
- PIAGET, J., 2010. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-798-5.
- PRŮCHA, J. a J. VETEŠKA, 2014. *Andragogický slovník*. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: 2014. ISBN 978-80-247-4748-4.
- PŘIBYL, H., 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-7345-437-1.
- REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3006-6.
- SÝKOROVÁ, D. a O. CHYTIL., ed., 2004. Sborník z mezinárodní vědecké konference konané 16. - 17. září 2004 v Ostravě. *Autonomie ve stáří – strategie jejího zachování*. Boskovice: Ostravská univerzita. ISBN 80-7326-026-3.
- ŠPATENKOVÁ, N. a L. SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-5446-8.
- THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN: 978-80-262-0714-6.
- VOKURKA, M. a kol., 2015. *Velký lékařský slovník*. Praha: Maxdorf. ISBN 978-80-247-5446-8.
- WALKER, I., 2013. *Výzkumné metody a statistika*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3920-5.
- WEBER, P. a kol., 2000. *Minimum z klinické gerontologie pro lékaře a sestru v ambulanci*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. ISBN 978-80-701-3314-9.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

ČORNANIČOVÁ, R., 2007. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 2., dopl. vyd. Bratislava: Vydavateľstvo UK. ISBN 978-8-022-32287-4.

DANVER, L. M., ed., 2016. *The Sage Encyclopedia of Online Education*. Sage Publication. ISBN 978-1483318356.

FINDSEN, B. and M. FORMOSA., ed., 2016. *International Perspectives on Older Adult Education: Research, Policies and Practice*. Springer. ISBN 978-3-319-24939-1.

GLENDENNING, F., ed., 2020. *Educational Geragogy: International Pespectives*. New York: Routledge. ISBN 978-1-138-31313-2.

GLENDENNING, F., ed., 2018. *Teachning and Learning in Later Life: Theoretical Implification*. New York: Routledge. ISBN 978-1-315-19395-3.

HEILMAN, K. M. and S. E. NADEAU, ed., 2020. *Cognitive Changes of the Aging Brain*. Cambridge University Press. ISBN 978-1-108-45360-8.

QUADAGNO, J., 2017. *Aging and the Life Course: An Introduction to Social Gerontology*. 7th Ed. McGraw-Hill Higher Education. ISBN 978-1-26085-3087.

RAMÍREZ GÓMEZ, D., 2016. *Language Teaching and the Older Adult: The Significance of Experience*. Bristol, Buffalo: Multilingual Matters. ISBN 978-1-78309-629-9.

SAXON, S. V., M. J. ETTEN and E. A. PERKINS, ed., 2015. *Physical Change and Aging: A Guide for the Helping Professions*. Sixth Ed. New York: Springer Publishing Company. ISBN 978-0-8261-9865-5.

SCHAIE, K. W. and S. L. WILLIS, ed., 2016. *Handbook of the Psychology of Aging*. Eighth ed. Academic Press. ISBN 978-0-12-411469-2.

SHERRON, R. H. and D. B. LUMSDEN, ed., 2013. *Introduciton to Educational Gerontology*. Third ed. Washington: Taylor & Francis. ISBN 978-1-3158-0316-6.

TODD, D. N., ed., 2017. *Ageism: Stereotyping and Prejudice against Older Persons*. 2nd ed. Cambridge: MIT Press. ISBN 978-0262-533-40-9.

TOMCZYK, L. and A. KLIMCZUK, ed., 2017. *Selected Contemporary Challenges of Ageing Policy*. Kraków: Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie. ISBN 978-83-8084-091-1.

Seznam použitých internetových zdrojů

BARTLOVÁ a kol., 2008. *BADED 2007 – 2008. Barriers in Adult Education* [online]. Ikaalinen-Praha-Vídeň, červen 2008. [cit. 2020-12-26]. Dostupné z: http://old.nvf.cz/publikace/pdf_publikace/euroguidance/cz/baded_cz.pdf

BLOMÉ et al., 2018. Attitudes toward elderly workers and perceptions of integrated age management practices. *International Journal of Occupational Safety and Ergonomics* [online]. © 2020, vol. 26, iss. 3, s. 112 - 120 [cit. 2020-11-17]. Accepted author version posted online: 21 Aug 2018. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/10803548.2018.1514135>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2020. *Obyvatelstvo* [online]. Aktualizováno dne: 04. 01. 2021. [cit. 2021-01-05]. Dostupné z: https://www.czso.cz/csu/czso/obytelstvo_lide

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, 2020. *Vývoj obyvatelstva v krajích České republiky, Počet obyvatel a věkové složení* [online]. 16. 10. 2020. Aktualizováno dne: 17. 10. 2020. [cit. 2020-11-05]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/121739318/1301572001.pdf/1a93d53e-c674-4ecc-bd9b-644216c71552?version=1.1>

EPALE, 2020. *Šest klíčových kompetencí pro celoživotní vzdělávání ve starším věku a aktivní stárnutí* [online]. 3. 11. 2020. Poslední aktualizace: 28/11/2020. [cit. 2020-12-01]. Dostupné z: <https://epale.ec.europa.eu/cs/blog/six-key-competencies-life-learning-later-life-and-active-ageing>

FABISIAK, J. a S. PROKURAT, 2012. Age Management as a Tool for the Demographic Decline in the 21st Century: An Overview of its Characteristics. *Journal of Entrepreneurship, Management and Innovation* [online]. Vol. 8, iss. 4, s. 83 - 96 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: http://jemi.edu.pl/uploadedFiles/file/all-issues/vol8/issue4/JEMI_Vol_8_Issue_4_2012_Article_6.pdf

FRYČ, J. a kol., 2020. *Strategie vzdělávací politiky v České republice do roku 2030+* [online]. Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy [cit. 2020-11-17]. ISBN 978-80-87601-47-1. Dostupné z: <https://www.msmt.cz/file/54104/>

JAKUBEKOVÁ, I. *Plasticita mozku* [online]. 7. září 2014 [cit. 2020-11-20]. Dostupné z: <https://www.mentem.cz/blog/plasticita-mozku/>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ ČR. *Strategií přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025* [online]. [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf

PALÁN, Z. *Andragogický slovník* [online]. [cit. 2020-11-29]. Dostupné z: <http://www.andromedia.cz/andragogicky-slovník>

MÜHLPACHR, P., 2019a. *Speciální geragogika* [online]. Opava: Slezská univerzita. Dostupné z: <https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2020/10/16-SO-Geragogika-1.pdf>

MÜHLPACHR, P., 2019b. *Gerontologie pro speciální pedagogy* [online]. Opava: Slezská univerzita. Dostupné z: <https://www.pf.ujep.cz/wp-content/uploads/2020/10/17-SO-Geragogika-2.pdf>

ŠTYGLEROVÁ, T., 2019. Do poloviny století bude o polovinu více seniorů. *Statistika a my: časopis Českého statistického úřadu* [online]. Roč. 9, č. 2, s. 24 - 25 [cit. 2020-11-05]. ISSN 1804-7149. Dostupné z <https://www.statistikaamy.cz/2019/02/do-poloviny-stoleti-bude-o-polovinu-vice-senioru/>

ŠTYGLEROVÁ, T., 2019. Vývoj počtu obyvatel ve věku 65+ a meziroční rychlost jeho růstu (v %), 2018-2051 (1. 1., střední varianta projekce). *Statistika a my: časopis*

Českého statistického úřadu [online]. Roč. 9, č. 2, s. 24 - 25 [cit. 2020-11-05]. ISSN 1804-7149. Dostupné z <https://www.statistikaamy.cz/2019/02/do-poloviny-stoleti-bude-o-polovinu-vice-senioru/>

ÚŘAD NÁRODNÍ ROZPOČTOVÉ RADY, 2020. *Zpráva o dlouhodobé udržitelnosti veřejných financí* [online]. Červen 2020 [cit. 2020-11-17]. Dostupné z: https://unrr.cz/wp-content/uploads/2020/07/Zpr%C3%A1va-o-dlouhodob%C3%A9-udr%C5%BEitelnosti-ve%C5%99ejn%C3%BDch-financ%C3%AD_2020.pdf

WORLD HEALTH ORGANISATION. *Active Ageing: A Policy Framework* [online]. 2002. Available from: https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/

WORLD HEALTH ORGANISATION. *Fact sheets: Ageing and Health*. [online]. 2018 [cit. 2020-11-22]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Seznam tabulek

Tabulka 1: Odpovědi na otázku důchodu dle pohlaví.....	47
Tabulka 2: Absolutní a relativní vyjádření účasti na organizovaném vzdělávání ...	48
Tabulka 3: Vyjádření hodnot odpovědí na otázky č. 4 a 5.....	49
Tabulka 4: Responze položky č. 14 „Z čeho tyto Vaše obavy pramení?“	54
Tabulka 5: Formy výuky dle účasti na organizovaném vzdělávání.....	63
Tabulka 6: Bariéry ve vzdělávání dle účasti na organizovaném vzdělávání	63
Tabulka 7: Vliv negativních emocí na rozvoj kognitivní složky dle účasti na organizovaném vzdělávání.....	65

Seznam grafů

Graf 1: Vývoj počtu obyvatel ve věku 65+.....	12
Graf 2: Statistika úspěšnosti dotazníku	43
Graf 3: Věkové složení respondentů	47
Graf 4: Grafické znázornění odpovědí na otázky 5, 6 a 7.....	50
Graf 5: Preference vzdělávacích aktivit z hlediska věku	51
Graf 6: Procentuální vyjádření responzí otázky č. 9.....	52
Graf 7: Procentuální vyjádření responzí otázky č. 10.....	52
Graf 8: Délka denní vzdělávací aktivity v závislosti na věku.....	53
Graf 9: Procentuální vyjádření odpovědí na otázku 13.....	54
Graf 10: Procentuální vyjádření vlivu negativních emocí na vzdělávání	56
Graf 11: Souhrnný graf k otázkám 18, 19 a 20	57
Graf 12: Obavy ze vzdělávání z hlediska věku.....	59
Graf 13: Relativní vyjádření obav ze vzdělávacích aktivit v seniorském věku	60
Graf 14: Srovnání výsledků otázky 15 a 16	61

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Průvodní dopis tištěného dotazníku.....I

Příloha B – Dotazník..... II

Příloha A – Průvodní dopis tištěného dotazníku

Vážená paní, vážený pane,

dovolte mi obrátit se na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku, který by mi velice pomohl se zpracováním závěrečné bakalářské práce v rámci vysokoškolského studia. Cílem dotazníku je prozkoumat Vaše názory na vzdělávání ve vyšším věku a zjistit, jaké preference mají senioři v otázkách vzdělávání, či co případnému vzdělávání může bránit. Dotazník je určen jednak seniorům, kteří žádnou vzdělávací aktivitu neprovozují, jednak seniorům, kteří se aktivně vzdělávají. Výsledky výzkumu by mohly sloužit pro budoucí praxi a pomoci tak lektorům výuku pro seniory lépe organizovat, aby byla klientsky přívětivější.

Tento dotazník je zcela anonymní a není k jeho vyplnění třeba udávat žádné citlivé osobní údaje.

Přečtěte si prosím pozorně následující otázky a označte vždy jen jednu odpověď. U otázek, kde je možno vyplnit více odpovědí, budete na tuto možnost u každé konkrétní otázky upozorněni.

Předem děkuji za Vaši spolupráci a čas věnovaný vyplnění tohoto dotazníku.

S úctou

Barbora Růžičková

Obrázek 1: Dotazník

Specifika vzdělávání seniorů v kontextu kognitivních změn

1 Jaké je Vaše pohlaví

- žena muž

2 Jaký je Váš věk?

- 60 - 65 let 66 - 70 let 71 - 75 let 76 - 80 let 81 a více let

3 Jste v důchodu?

- ano, jsem důchodce/důchodkyně ano, ale při důchodu zároveň pracuji ne, nejsem důchodce

4 Věnujete se nějakému koníčku?

- ano, pravidelně občas, nepravidelně zřídka, příležitostně ne, nemám koníčky

5 Účastníte se nějakého organizovaného vzdělávání - bez ohledu na aktuální pandemickou situaci, kdy je výuka přerušována?

Nápověda k otázce: *Organizovaným vzděláváním se zde rozumí jakákoliv vzdělávací aktivita, která je pořádána nějakou institucí (škola, kulturní dům, klub, domov důchodců, knihovna, muzeum, vzdělávací agentura apod.)*

- ano ne

6 Vzděláváte se samostudiem?

- ano, pravidelně se vzdělávám doma občas, nepravidelně zřídka, příležitostně ne, sám se doma nevzdělávám

7 Využíváte nabídek organizací pořádajících společenské, poznávací či vzdělávací akce jako jsou exkurze, zájezdy, jazykové kurzy, počítačové kurzy a jiné kroužky?

- ano, pravidelně občas, nepravidelně zřídka, příležitostně ne, nezajímám se o to

8 Kterou vzdělávací aktivitu preferujete nejvíce?

- sledování vzdělávacích pořadů vyhledávání informací na internetu osobní kontakt s lektorem studium literatury
- Jinou, uveďte jakou...

9 Jaká organizační forma studia by Vám nejvíce vyhovovala?

- přímá výuka (pravidelný osobní kontakt s vyučujícím) distanční výuka (na dálku, bez pravidelného osobního kontaktu s vyučujícím) kombinovaná forma (kombinace předchozích způsobů) sebevzdělávání

10 Jaký typ výuky Vás nejvíc zaujme?

- ústní přednáška práce s textem tvůrčí činnost diskuze
- jiná, uveďte jaká...

11 O které z činností byste projevil/a zájem?

Nápověda k otázce: *Můžete vybrat více odpovědí!*

- cvičení paměti poznávací exkurze kreativní činnost pohybová aktivita volnočasový kurz
- společenské setkání
- jiné, uveďte jaké...

12 Kolik minut vzdělávací aktivity denně považujete za adekvátní Vaším potřebám a kondici?

- 10 - 15 16 - 20 21 - 30 31 - 45 46 a více minut

13 Potýkal/a jste se osobně s obavami ze vzdělávacích aktivit v seniorském věku?

- ano ne

14 Z čeho tyto Vaše obavy pramení?

Nápověda k otázce: *Můžete vybrat více odpovědí!*

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> nízké sebevědomí | <input type="checkbox"/> předchozí negativní zkušenosti | <input type="checkbox"/> obavy z nízké schopnosti učit se něčemu novému | <input type="checkbox"/> strach z neznámého | <input type="checkbox"/> nedostatek času na studium |
| <input type="checkbox"/> finanční situace | <input type="checkbox"/> životní situace | <input type="checkbox"/> zdravotní stav | <input type="checkbox"/> reakce rodiny a blízkých | <input type="checkbox"/> žádné obavy nepocituji |
| <input type="checkbox"/> jiné, prosím doplňte... | <input type="text"/> | | | |

15 Ovlivňují Vás v životě negativní emoce?

- ano, pravidelně občas, nepravidelně zřídka, příležitostně nikdy

16 Dokážete se s negativními pocity vyrovnat?

- ano spíše ano spíše ne ne nesetkávám se s negativními pocity

17 Jak si myslíte, že Vás ovlivňují negativní emoce ve vztahu ke vzdělávání?

- pozitivně spíše pozitivně nevnímám to spíše negativně negativně

18 Pocítujete na své osobě zhoršující se poznávací schopnosti (např. zhoršení paměti, pozornosti, sluchu a zraku)?

- ano spíše ano spíše ne ne

19 Ovlivňuje zhoršování paměti Vaši motivaci k aktivitám?

- ano spíše ano spíše ne ne

20 Jak hodnotíte vliv stavu Vaší paměti na vzdělávací aktivitu?

Nápověda k otázce: *Prosím, dbejte zvýšené pozornosti na formulaci odpovědi.*

- zhoršující se paměť mi velmi ztěžuje vzdělávací aktivitu zhoršující se paměť mi občas ztěžuje vzdělávací aktivitu zhoršující se paměť mi neztěžuje vzdělávací aktivitu nepocituji na sobě zhoršování paměti

21 Jaké pocity ve Vás vyvolává současná pandemická situace?

- pozitivní spíš pozitivní neutrální spíš negativní negativní

22 Ovlivňuje současná pandemická situace Vaše vzdělávací aktivity?

- ano spíš ano spíš ne ne

Zdroj: Autorka práce, 2020 (vlastní šetření)

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Barbora Růžičková

Obor: Vzdělávání dospělých

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Specifika edukace seniorů v kontextu kognitivních změn

Rok: 2021

Počet stran textu bez příloh: 59

Celkový počet stran příloh: 5

Počet titulů českých použitých zdrojů: 23

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 13

Počet internetových zdrojů: 17

Vedoucí práce: PhDr. Marie Vacínová, CSc.