

Vzdělávání seniorů v domově pro seniory

Marek Gabrhelík

Bakalářská práce
2023



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2022/2023

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení: **Marek Gabrhelík**
Osobní číslo: **H19485**
Studijní program: **B0111A190011 Sociální pedagogika**
Forma studia: **Kombinovaná**
Téma práce: **Vzdělávání seniorů v domově pro seniory**

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti gerontologie, kvality života seniorů, motivace a vzdělávání seniorů.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam doporučené literatury:

- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 9788087109199.
HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada. ISBN 97880247-46975.
KOTÁSEK, Jiří a kol., 2001. Národní program rozvoje vzdělávání v České republice: Bílá kniha. Praha: Tauris. ISBN 97880-21103726.
KRAUS, Blahoslav, 2008. Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál. ISBN 9788073673833.
LANGER, Tomáš, 2016. Moderní lektor: průvodce úspěšného vzdělavatele dospělých. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-8027100934.
LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. Vývojová psychologie. Praha: Grada. ISBN 9788024712840.
MATOUŠEK, Oldřich a kol., 2001. Základy sociální práce. Praha: Portál. ISBN 9788026202110.
ONDRÁKOVÁ, Jana a kol., 2012. Vzdělávání seniorů a jeho specifika. Červený Kostelec: Pavel Mervart. ISBN 9788074650383.
ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMĚKALOVÁ, 2015. Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika. Praha: Grada. ISBN 9788024754468.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Michaela Lukešová**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **25. ledna 2023**

Termín odevzdání bakalářské práce: **28. dubna 2023**

Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 25. ledna 2023

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 17.4.2023

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce přezkoumává metody a možnosti pro vzdělávání seniorů. Teoretická část se zabývá základními pojmy a metodami pro vzdělávání seniorů. Vzdělávací metody hrají důležitou úlohu stejně jako i překážky, které senioři musí překonat k možnému vzdělávání. Zabývá se možnými formami vzdělávání. S pomocí metody dotazníkového šetření zkoumá jejich současný stav. Na základě získaných dat a teoretických východisek řešené problematiky jsou navržena doporučení pro praxi, která si kladou za cíl zkvalitnění vzdělávání seniorů v domovech pro seniory.

Klíčová slova: Senior, celoživotní vzdělávání, vzdělávání seniorů, vzdělavatel, gerontologie.

ABSTRACT

This bachelor thesis examines the methods and possibilities for the education of seniors. The theoretical part deals with basic concepts and methods for senior education. Educational methods play an important role as well as the obstacles that seniors have to overcome for possible education. It deals with possible forms of education. He examines their current state with the help of a questionnaire survey method. Based on the obtained data and the theoretical basis of the problem, recommendations for practice are proposed, which aim to improve the quality of education of seniors in homes for the elderly.

Key words: Senior, lifelong learning, senior education, educator, gerontology.

Poděkování

Tímto bych chtěl poděkovat své vedoucí bakalářské práce Mgr. Michaela Lukešové za odborné vedení připomínky a oporu při vypracování této bakalářské práce. Zároveň bych rád poděkoval mé rodině za vytvoření podmínek k vypracování mé práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské/diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 PROBLEMATIKA STÁRNUTÍ.....	11
1.1 ZMĚNY VE STÁŘÍ A VYROVNÁVÁNÍ SE S NIMI	14
1.2 KVALITA ŽIVOTA A AKTIVNÍ STÁRNUTÍ	16
2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	20
2.1 GERAGOGIKA	22
2.2 VÝZNAM VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	25
2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ	26
2.4 MOTIVACE KE VZDĚLÁVÁNÍ.....	28
2.5 INSTITUCE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V ČR.....	28
3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V DOMOVECH PRO SENIORY	31
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	35
4 METODOLOGIE.....	36
4.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	36
4.2 METODA SBĚRU DAT	37
4.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	37
4.4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA AKTUÁLNÍHO STAVU VE VYBRANÉM DOMOVĚ.....	37
5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	39
6 DISKUSE A NÁVRHY	53
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	61
SEZNAM OBRÁZKŮ	64
SEZNAM TABULEK.....	65

ÚVOD

Senioři, kteří dospěli do fáze svého života, kdy již aktivně nepracují, ale stále jsou plní psychické i fyzické síly, mají možnost trávit svůj volný čas různorodými způsoby. Zatímco někteří z nich se uchylují k pasivnímu odpočinku, sledují televizi, čtou knihy a tráví svůj volný čas klidně a pohodově, jiní se rozhodli, že budou nadále aktivní. Účastní se různorodých volnočasových zájmových aktivit, pokud jim to jejich fyzický a duševní stav dovoluje, pak mohou pracovat, sportují, věnují se svým koníčkům, na které v minulosti neměli dostatek času, mohou studovat. Spektrum možností je velmi široké, a to bez ohledu na to, zda senior žije ve svém domácím prostředí, nebo zda žije v domově pro seniory. Právě domovy pro seniory nabízí klientům – seniorům často velmi široké spektrum aktivizačních programů a možností vzdělávání se. Snahou těchto programů je motivovat seniory k tomu, aby svůj čas trávili aktivně, aby trénovali své kognitivní schopnosti, zachovávali motorické funkce na co nejlepší úrovni, byli aktivní po sociální stránce svého života a měli určitý smysl života. Mnohé domovy pro seniory se taktéž snaží nabízet široké spektrum vzdělávacích aktivit. Ty mohou být zaměřené na různorodá témata a mohou probíhat za pomoci odlišných metod. Kromě toho mají senioři také možnost vzdělávání mimo domov pro seniory, mohou se vzdělávat sami ve svém volném čase. Pro takto aktivní seniory pak může být vzdělávání smyslem jejich života.

Problematika vzdělávání seniorů je velmi důležitá, protože vzdělávací aktivity mohou seniorům klíčovou měrou napomoci vést spokojený život, udržovat se v kondici. Přináší jim pocit uspokojení z dobře odvedené práce, radost z toho, že dokázali něco nového. Senioři se pak na každou vzdělávací aktivitu těší a život pro ně není jen pasivním sezením u televize nebo časopisu.

Cílem této práce je analyzovat zkušenosti seniorů se vzdělávacími aktivitami v domově pro seniory, v němž žijí. Cílem teoretické části práce je vymezit pojmy z oblasti vzdělávání seniorů. Cílem praktické části je vyhodnotit subjektivní názor a postoje seniorů ke vzdělávání v domově, v němž žijí.

Tato bakalářská práce obsahuje teoretickou i praktickou část. Teoretická část práce je zaměřena na problematiku stáří a stárnutí a taktéž vzdělávání seniorů. Právě vzdělávání ve stáří má určitá specifika, která je nutno vždy při každé vzdělávací aktivitě brát v úvahu. Tato část práce je založena na studiu odborné literatury. Je zpracována za pomoci několika

odborných metod. První metodou je kvantitativní metoda obsahové analýzy, kdy je velmi pečlivě a detailně prostudována příslušná literatura a složité celky jsou analyzovány a rozloženy na dílčí a snadno pochopitelné prvky. Ty jsou posléze metodou syntézy zpracovány zpět do celků, jsou obohaceny o poznatky autora a tvoří kapitoly této práce. Metoda komparace vede k porovnávání zjištěných údajů, kdy odborníci nemusí mít na jeden problém stejný názor, jejich postoje se mohou rozcházet a navzájem vyvracet. Praktická část vychází z informací, které byly získány zpracováním teoretické části práce. V praktické části je využita kvantitativní metoda dotazníkového šetření. To je zacíleno na klienty vybraného domova pro seniory, zjišťuje názory a postoje seniorů k problematice vzdělávání v období stáří. Dotazníky jsou posléze vyhodnoceny za pomoci metody deskriptivní statistiky. Jedná se o popisnou statistiku, kdy jsou za pomoci tabulek, v nichž jsou vyobrazeny absolutní a relativní hodnoty, vyhodnoceny výsledky šetření. Některé z položek jsou podrobeny taktéž křížovému hodnocení, vzhledem k adekvátní identifikační otázce. Výsledky výzkumu jsou zpracovány metodou dedukce, která slouží ke shrnutí veškerých získaných dat, jež za pomoci teoretické i praktické části získány. Z výsledků vyplývá taktéž kapitola návrhů a doporučení, které jsou koncipovány tak, aby byly reálné a využitelné ve vybraném domově pro seniory v současné době (s ohledem na finanční, prostorová a kapacitní omezení domova).

Práce je uceleným průnikem do problematiky, která je v posledních letech velmi diskutovanou a moderní součástí sociálního systému a péče o seniory. Je pravděpodobné, že v budoucnosti se jí budou nadále zabývat odborníci z různých vědních oborů a budou studovat přínosy vzdělávání seniorů a hledat optimální metody a formy vzdělávání seniorů, kteří žijí v domovech.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 PROBLEMATIKA STÁRNUTÍ

Proces stárnutí je u každého živého organismu biologický projev. Postupné ubývání sil, zhoršené vidění pomalejší pohyb a ubývání energie je přirozený proces v tom důsledku ruku v ruce nastupují nejen fyzické změny ale i psychické a se stárnutím přirozené nemoci. Je to proces, který nechává za sebou nevratné změny. Jedná se o dlouhodobý proces s pomalu postupujícími změnami v biologických strukturách, které se pak promítají do funkční zdatnosti na různých úrovních psychologických funkcí. Stárnutí je tedy souhrnem změn, kterým organismus v průběhu času podléhá. K těmto změnám však nedochází synchronně. Stárnutí není pro každého stejné a na každém jedinci záleží, jak bude jeho stáří probíhat, a to i z vrozených dispozic či těch které si vytvoříme během let našeho mládí. Záleží tedy na biologickém mechanismu, genetických dispozicích a na životních podmínkách a úrovních. Zhoršování celkových funkcí pohybových a smyslových začíná již v dospělosti a každý rok se zhoršuje. Bez postihu nezůstává ani nervový systém, který je zasažen především úbytkem počtu neuronů (Gruberová, 1998).

V současné době se lze často setkat s pojmem třetí věk, který odkazuje na poproduktivní životní období, tedy na dobu odchodu do důchodu. První věk znamená období dětství a dospívání, které se vyznačuje vzděláváním a přípravou na životní mise. To je také označováno jako preproduktivní období. A označení druhého věku charakterizuje založení vlastní rodiny. Toto je období dospělosti. Třetí věk se odlišuje od druhého věku, který je považován za nejproduktivnější. Třetí věk se řadí z pohledu produktivity do postproduktivního proudu, respektive s odchodem do důchodu, kdy dochází ke změně sociálních rolí a ke změně sociálních struktur (Špatenková, 2015).

Stáří je poslední vývojovou etapou, která uzavírá a završuje život na osobnostní, duševní, tělesné i spirituální úrovni. Zároveň je stáří sociálním statutem – charakteristikou člověka, jež značí konec produktivního věku. Povaha stáří spočívá s úbytkem fyzických sil i sociálních kontaktů. V důsledku toho jsou senioři potenciálně ohroženou skupinkou, které je nutno věnovat dostatečnou pozornost. Příznivý civilizační vývoj vede k tomu, že stárnoucí generace má dlouhodobě lepší příležitosti, než tomu bylo v minulosti. Zlepšuje se zdravotní péče, prodlužuje se funkční stav, stáří se posouvá do vyšší hranice kalendářního věku, čímž se snižuje diskriminace, roste úcta k seniorům a kvalita jejich života tak roste (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2016).

Rozdělení věku stáří na různá období je třeba zohlednit při sestavě a přípravě seniora k vzdělávání. Stáří lze rozdělit na tři jednotlivé etapy:

- **rané stáří** – od 60 do 74 let, jedná se o jedince, který je definován jako mladý senior,
- **pravé stáří** – od 75 let do 89 let, pro vzdělávání se jedná o zralého seniora,
- **dlouhověkost** – věk 90 let výše je jedinec v období dlouhověkosti, při vzdělávání patří do samostatné skupiny se specifickými úpravami pro vzdělávání (Špatenková, 2015).

Přesné určení třetího věku je definováno pouze s odchodem do důchodu aneb je u každého jedince individuální a některý jedinec roli seniora nechce přijmout. Geragogika je úzce spjata s tímto obdobím a přihlíží k rozvoji ve třetím věku v širším pojetí jako je poradenství, aktivizace, trénování paměti. Třetí věk je z pohledu edukace vynikající možností ke vzdělávání. Období lidského života je tedy rozděleno do několika etap, které představují tzv. sociální periodizaci života. Je to společenský věk, který naznačuje měnící se životní styl, jeho rysy a vztahy v různých obdobích životního cyklu (Pacovský, 1981).

Ke stárnutí je nutno přistupovat velmi odpovědně, protože nestárnou pouze jednotlivci, ale stárne celá společnost. Struktura obyvatelstva se mění, podíl mladších osob v produktivním věku klesá, zatímco podíl osob v seniorském věku stále roste (Tomczyk, 2012, s. 17).

Rozdíly ve stáří lze pozorovat mezi muži a ženami rozdílně. Ačkoli mají hodně společného, protože žijí a stárnou stejným způsobem, existují specifické rozdíly, kterými se stárnutí žen liší, pokud jde o psychologické, biologické a sociální. Mezi rozdíly, které ovlivňují způsob a intenzitu stárnutí u žen, patří například přechodné období, označované jako fáze biologické a psychologické rekonstrukce, předčasný odchod do důchodu, který jim může ve větší míře způsobit emocionální a psychologickou krizi a zpravidla delší dobu života než muži. Obecně lze říci, že proces stárnutí je ovlivněn třemi faktory. Genetický faktor, se kterým se člověk narodí, faktor z vnějšího světa (vliv prostředí) a určitá časová dynamika. Vzájemná účinnost těchto faktorů vytváří jedinečnost a neopakovatelnost každého jednotlivce. Určuje také, jak někdo stárne. Ať už rychlejší, pomalejší nebo úměrné věku kalendáře. Interindividuální rozdíly jsou také ovlivněny úrovní vzdělání, životním stylem a přístupem k životu (Bočková, 2000).

Za hlavní priority života ve stáří je možno považovat důstojnost, svébytnost, seberealizaci, participaci a zabezpečení. Od těchto hlavních priorit se odráží smysl a cíl života seniora, přičemž ty jsou individuální a variabilní, souvisí s hodnotovým systémem každé osobnosti, odráží se od jeho osobních zájmů. Často se však jedná o následující cíle života seniorů:

- vrcholící sebereflexe, uspořádání a urovnávání vlastního života, následků vlastních činů,
- kontinuální osobnostní růst, každodenní snaha něčeho dosáhnout, naučit se něco nového, pracovat sám na sobě,
- podíl na chodu místní komunity, pomoc vlastním dětem s péčí o vnuky nebo pravnuky, pomoc zájmovým sdružením, které jsou pro člověka důležité (církve, obec, spolek),
- pracovní činnost, kdy někteří senioři chtějí být pracovní aktivní i po odchodu do starobního důchodu, navštěvují brigády na pár hodin denně, víkendově,
- partnerský život, společné trávení času, získávání nových zážitků, na které nebyl v minulosti čas v důsledku pracovních povinností či péče o děti,
- zachování co nejvyšší úrovně autonomie, svébytnosti (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

Stáří je obdobím, které je plné potenciálů. Senior, který dospěl k věku, který je možno označit za věk stáří, má velké množství zkušeností, které může v období stáří plnohodnotně využívat. Má největší zásobu životních zkušeností, zažil různé společenské změny, politické reprezentace a má tak velký nadhled nad aktuálním děním a umí se k němu postavit správným způsobem. Jeho společenské zkušenosti a dovednosti jsou na vysoké úrovni, dokáže analyzovat, vyhodnotit a pochopit celospolečenské dění, má pochopení pro problémy ostatních. Taktéž získává znovu určitý podíl svobody. Nemusí každý den trávit osm hodin denně do zaměstnání, zbavuje se celé řady pout, která ho doposud svazovala. Se statusem seniora má velké množství možností, může naplňovat svůj životní styl, osvobozuje se od povinností a stereotypů, které po něm byly doposud vyžadovány. Prohlubuje se tak autenticita života seniorů, ti mohou řídit svůj volný čas plně podle svého. Např. mohou místo odborné literatury číst literaturu zábavnou (dle svého osobního zájmu), mohou místo dokumentárních pořadů sledovat komedie (Sak, Kolesárová, 2012).

1.1 Změny ve stáří a vyrovnávání se s nimi

V průběhu života dochází také ke společenským změnám, tj. ke změnám v sociálním postavení a ke změně sociálních rolí každého jednotlivce. Během stárnutí a stáří nedochází k žádným fyzickým a psychickým změnám, které by závisely pouze na těle. K těmto změnám dochází vždy za určitých sociálních podmínek, což znamená, že biologický i duševní vývoj ve stáří je také spoluurčován sociálními faktory. Jako nezbytná se jeví aktivnost a pocit užitečnosti, a právě vzdělávání poskytuje jednu z forem podpory kvality života a uspokojení jejich potřeb (Bočková, 2000).

V průběhu stáří dochází k celé řadě různorodých změn. Ty jsou u všech seniorů sice podobné, ale neprobíhají lineárně ani konzistentně. U každého seniora ke změnám dochází v jiném pořadí, v jiném věku, některé změny jsou hlubší, jiné zase zůstávají povrchové. Typické jsou v první řadě **biologické a fyziologické projevy** stárnutí. Ty spočívají v oslabení tělesných funkcí, dochází ke snížení výkonnosti organismu, vyskytuje se atrofie tkány, reakce organismu na viry či bakterie je nižší, snižuje se podíl svalové hmoty, klouby se opotřebovávají rychleji, snižuje se činnost orgánů a smyslů, přibývají chronická a dlouhodobá onemocnění, vyskytují se závažné nemoci. Některé z těchto změn jsou patrné na první pohled – šedivění a ztráta vlasů, ztráta pružnosti kůže, výskyt vrásek, změna pigmentace vrásek, zmenšování postavy atd. Často se vyskytuje více onemocnění současně, jež výrazně snižují kvalitu života, omezují seniora v jejich pohyblivosti a aktivním způsobu života (Ptáčková, Ptáček, 2021).

Dále se vyskytují duševní poruchy, které jsou velmi časté a ve vyšších stádiích onemocnění vedou k nutnosti ubytování seniora v pobytovém zařízení sociální péče. Nejčastěji se u seniorů vyskytuje demence a deprese. Demence má různé typy, může se jednat o stařeckou demenci, Alzheimerovu chorobu, Parkinsonovu chorobu apod. Tyto typy demence vedou k poruchám chování, dochází k narušení kognitivních funkcí a běžných denních aktivit. Často dochází k poruchám nálad, úzkostným záchvatům, depresím. To vše výrazně snižuje kvalitu života seniorů (Ptáčková, Ptáček, 2021).

Dále se vyskytují **emoční změny**, kdy senior ztrácí zájem o ostatní a o dění kolem sebe, dochází k emočnímu oploštění, senior je introvertně naladěný, chová se nedůvěřivě, má nízkou úroveň sebedůvěry apod. Emoční změny jsou však velmi individuální záležitostí, zatímco někdo se na odchod do seniorského věku velmi těší a emočně nabývá na síle, pro

jiného je odchod do starobního důchodu negativní a silně stresující záležitostí (Ptáčková, Ptáček, 2021).

Dále dochází k **poklesu kognitivních, tedy poznávacích, funkcí**. Zhoršuje se paměť seniora, jeho psychomotorické tempo klesá, vnímání se mění k horšímu, stejně tak se zhoršuje úsudek. Schopnost řešit problémy je na nízké úrovni, stejně tak rychlá reakce a akceschopnost. Dlouhodobé udržení pozornosti může dělat některým seniorům velký problém, oslabena je exekutivní funkce. Tyto změny jsou stresující nejen pro samotného seniora, ale taktéž pro jeho okolí a pro pečující osobu. Mohou být spojeny taktéž s poruchami rytmu spánku a bdění, změnami nálad (Ptáčková, Ptáček, 2021).

Další změna spočívá v **poklesu pracovní produktivity**. Fyzické síly člověka klesají, stejně tak jeho kognitivní schopnosti jsou na sestupu, člověk zpracovává informace pomaleji, než tomu bylo v minulosti. Tyto negativní projevy jsou však kompenzovány velkým množstvím zkušeností, které senior získal v průběhu svého života a které mohou mladému absolventovi vysoké školy chybět. Práceschopnost je velmi diskutabilním problémem, zatímco někteří senioři chtějí pracovat i po odchodu do starobního důchodu, jiní naopak práci rádi opouštějí a věnují se pouze svým zálibám, pasivnímu odpočinku či aktivnímu trávení volného času (Ptáčková, Ptáček, 2021).

Omezení sociálních kontaktů, které je spojeno s odchodem do penze, mnoho seniorů vnímá taktéž velmi negativně. Senior se nesetkává každodenně se svými spolupracovníky, kteří byli často taktéž jeho přáteli, neúčastní se tak často kulturních či společenských aktivit. Odchod do penze je totiž spojen taktéž změnou v oblasti financí, **zhoršení ekonomické situace** totiž často neumožňuje seniorovi účastnit se aktivně společenského života, jak by on sám chtěl. To vše se pak může propojovat a senior má pocit zbytečnosti, ztrácí smysl života, je finančně závislý na státu či jiných osobách, ztrácí pocit společenské prestiže (Ptáčková, Ptáček, 2021).

Každý senior se musí určitým způsobem vyrovnat s tím, že v jeho životě dochází k nevratným a velmi závažným změnám. Je možno definovat určité způsoby, kterými se senioři vyrovnávají se stárnutím. První možností je **konstruktivní způsob**, který je pozitivním postojem k životu a změnám, k nimž v průběhu života dochází. Senior je přizpůsobivý, dál se zajímá o své okolí a dění ve společnosti, je velmi činný, realizuje své zájmy a záliby. Takový senior je smířen s tím, že stárne a že jeho možnosti jsou do určité

míry omezené a jeho stav se do budoucna může zhoršovat. Přesto však vyhledávají aktivní firmy stárnutí, udržují si fyzickou kondici a duševní svěžest. **Obranný postoj** je druhou možností vyrovnávání se se změnami ve stáří. Tato reakce je typická pro ty osoby, které byly v produktivním věku velmi aktivní a pracovali na vysokých pracovních postech (vedoucí pozice s vysokými pracovními ambicemi). Ti se je velmi těžko smiřují s úbytkem sil a změnami stárnutí, mají strach z toho, že budou závislí na jiných osobách. Nežádají o pomoc, odmítají ji přijmout, přestože schopnost sebepéče je u nich již na nízké úrovni. Třetí možností je závislost, ta je standardním způsobem smíření se se změnami stáří u těch, kteří byli v průběhu svého života pasivní. Tito lidé se spoléhali na pomoc druhých osob, očekávají, že ve stáří bude jejich okolí akceptovat žádosti o pomoc. Zveličují své potíže a chtějí, aby někdo vykonával jejich povinnosti za ně, přestože by byli schopni je vykonat sami. **Nepřátelský postoj** se odráží v neshodách seniorů s jejich okolím. Takový senior je stále nespokojený, zlostný, mrzutý, často i agresivní, svaluje vinu na druhé osoby. Chová se velmi nepřátelsky a nepříjemně, proto žije také osaměle, jeho okolí (včetně rodiny) se mu vyhýbají, bojí se konfrontace s ním. **Sebenávist** odráží seniora, který je pesimistický, lítostivý, považují svůj život za nenaplněný, mají pocit, že ho promarnili a nedosáhli toho, čeho dosáhnout chtěli. Jsou osamělí, protože se bojí vyhledávat sociální kontakty, mají depresivní stavy, jsou velmi smutní. U těchto seniorů je velké riziko sebevraždy (Mlýnková, 2011).

1.2 Kvalita života a aktivní stárnutí

Koncept kvality života je velmi bohatou a rozvětvenou záležitostí, nelze ho ohraničit nebo pevně stanovit, co vše do tohoto konceptu lze zařadit. Je velmi subjektivní záležitostí, zatímco určitý styl života jedna osoba považuje za kvalitní, druhá osoba ho takto vnímat nemusí. Objektivně lze kvalitu života hodnotit pouze v oblasti životních podmínek a úrovně – tedy finanční příjem, bydlení, přístup ke službám, možnost nakoupit si kvalitní stravu apod. Dimenze kvality života je možno definovat ve čtyřech bodech. Prvním z nich je **obecné zdraví a funkční status**. To je především u seniorů velmi důležité, protože bez určité úrovně zdraví a vlastní funkčnosti výrazně klesá kvalita jejich života, a to jak na subjektivní, tak i na objektivní úrovni. Čím déle je senior zdravý a netrpí žádnými závažnými chronickými potížemi, tím je kvalita života déle uspokojující. Druhým bodem je **socioekonomický status**. Finanční zdroje výrazně ovlivňují kvalitu života, pokud člověk nemá dostatek financí, aby si mohl zakoupit základní životní potřeby, pak kvalita jeho života přirozeně silně klesá. Naopak větší množství finančních zdrojů znamená, že senior se může aktivně věnovat

svým zálibám, může cestovat, dopřát si, co chce. Tento bod je výrazně objektivní, finanční zdroje lze porovnávat, dávat je do kontextu se současnou cenovou hladinou, inflací apod. Třetí bod **kvality života se odráží v životní spokojenosti**. Ta je silně subjektivní záležitostí, zatímco některý člověk se cítí nespokojeně v podstatě neustále a je velmi těžké mu pocit spokojenosti zvýšit, jiní lidé jsou spokojeni, i když mají jen málo zdrojů a jsou nemocní. Čtvrtým a posledním bodem je **sebeúcta**. Tu nelze snadno definovat, protože odráží velmi dlouhý seznam dimenzí:

- osobní kontrola, schopnost přizpůsobit se svému okolí, očekávání budoucího života, pesimismus nebo naopak optimismus osobnosti, odolnost,
- aktuální zdravotní stav, vnímání bolesti, schopnost vyrovnat se s onemocněním, přístup ke zdraví,
- sociální vztahy, aktivní způsob života, podpora rodiny a přátel,
- nezávislost na finanční pomoci okolí,
- environmentální podmínky,
- aktivity volného času (Vidovičová, 2017).

Kvalita života je úzce propojena s aktivním stárnutím. Snaha o aktivní stárnutí, které je spojeno s celou řadou aktivit, výrazně zvyšuje kvalitu života. Avšak kvalita života má schopnost ovlivnit, zda může člověk aktivně stárnout nebo tu možnost nemá. Pokud senior nemá dostatek financí, trpí vážnými zdravotními potížemi, pak nemůže být příliš aktivní, což v důsledku snižuje kvalitu jeho života. Zde se tedy jedná o určitý koloběh, který se stále opakuje.

Aktivní stáří je možno považovat za soubor předpokladů, které umožňují seniorovi vést spokojený, nezávislý život, v němž budou plně požívat svá práva a svobody. Aby aktivní stáří bylo u jednotlivce opravdu velmi kvalitní, pak je nezbytné, aby byly naplněny následující faktory:

- dostatečná míra fyzického zdraví – toho lze dosáhnout dlouhodobým zdravým životním stylem, snahou o udržování přiměřené tělesné kondice, preventivními zdravotními prohlídkami, okamžitým řešením všech zdravotních problémů,

- dostatečná úroveň psychického a duševního stavu – klíčový je životní optimismus, který dokáže velmi pozitivně ovlivňovat duševní stav seniora, vede k životnímu elánu, pomáhá stanovovat životní cíle v období stáří,
- sociální faktory – pravidelný kontakt s rodinou, přáteli, komunitou zvyšuje kvalitu života seniorů, vede k aktivnímu trávení volného času a zvyšuje celkovou spokojenost života seniora (Tomeš, Šámalová, 2017).

Koncept aktivního stárnutí přijala Světová zdravotnická organizace koncem 90. let minulého století. Tento pojem výrazně rozšiřuje problematiku zdravého stárnutí a spokojeného života seniorů, protože optimalizuje péči o seniory. Kromě zdraví a péče o zdravý se zabývá také celou řadou dalších pojmů (Dvořáčková, 2012). Nedílnou součástí konceptu jsou následující témata:

- uznání a dodržování lidských práv seniorů – tedy snaha o to, aby byla zajištěna práva seniorů vždy a všude, jak v pobytových zařízeních, tak i při návštěvách lékařů nebo úřadů,
- zajištění sociálního i ekonomického bezpečí seniorů – právě ekonomické bezpečí je hojně diskutovaným tématem s ohledem na vývoj společnosti a inflaci, kdy růst cen energií a potravin vede k ekonomické nejistotě, která v důsledku působí také na prohloubení sociální izolace, kdy senior nemá dostatek finančních zdrojů pro jakékoliv další aktivity,
- využívání odborných znalostí, dovedností a zkušeností seniorů,
- rovné příležitosti pro seniory po celou dobu jejich života a to tak, aby se mohli seniori vzdělávat i v pokročilém věku a nedocházelo k ageismu na jakékoliv úrovni jejich života,
- integrace seniorů do společnosti tak, aby nedocházelo k sociálnímu vyloučení a izolaci,
- mezigenerační spolupráce a solidarita vůči seniorům,
- snaha zabezpečit kvalitu života všem seniorům, i těm, jejichž finanční příjmy jsou podprůměrné,
- podpora zdraví s důrazem na preventivní aktivity (Tomeš, Šámalová, 2017).

Z výše uvedeného výpisu je patrné, že vzdělávání je nedílnou součástí konceptu aktivního stárnutí. Vzdělávání má významný vliv na rozvoj kvality života seniorů a mělo by proto být součástí jejich každodenní rutiny (Tomeš, Šámalová, 2017).

Koncept je založen na tom, že stáří člověka nemusí limitovat a ageismus založený na produktivním a neproduktivním věku je nevhodnou tezí, která ovlivňuje spokojený život seniorů. Staří lidé jsou stále zdrojem znalostí, dovedností a zkušeností a proto jsou nedílnou a významnou součástí společnosti. Úspěšné stárnutí je tedy propojeno s tím, že celá společnost přijímá seniory jako zdroj schopností a senioři se snaží svůj život dále obohacovat novými znalostmi za pomoci různých vzdělávacích aktivit (Ondrušová, Kraulcová, 2020).

Problematiku vysoké kvality života seniorů a aktivního stárnutí podporují taktéž nadnárodní instituce, které motivují jednotlivé vlády k tomu, aby podporovali politiku aktivního stárnutí. Ta by měla spočívat v tom, že je podporován co nejdéle pracovní život a udržení pracovní schopnosti seniorů – pokud si to oni sami přejí a dovoluje jim to jejich zdravotní a duševní stav. Právě práce napomáhá zvyšovat celou řadu výše uvedených aspektů kvality života seniorů – zlepšuje jejich socioekonomický status, zvyšuje pocit vlastní sebeúcty, dává seniorům pocit užitečnosti, je užitečnou náplní volného času, senior je v kontaktu se svým okolím a je společensky aktivní. Stát by se měl taktéž snažit prosazovat participaci, zákaz jakékoliv diskriminace seniorů a stárnutí a sociální inkluzi seniorů. Vždy by měla být chráněna důstojnost a nezávislost seniorů, což by mělo být podpořeno taktéž mezigenerační solidaritou, kdy jsou senioři považováni za důležitou a neodmyslitelnou součást společnosti. Jen tak budou moci žít senioři nezávislý a zabezpečený život, který je aktivní a vysoce kvalitní (Tomeš, Šámalová, 2017).

2 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ

Člověk se učí přirozenou formou celý život, jde o spontánní učení, které rozvíjí potenciál člověka. Ten se učí zkušenostmi, postupným procesem dosažení cíle a tím, že každý den vykonává určité činnosti. Vzdělávání se od procesu učení liší tím, že jde o záměrný a organizovaný proces, který má různou formu a stanovený obsah, jsou přesně dány cíle vzdělávání. Vzdělávání je primárně zaměřeno na přímou kultivaci dovedností a znalostí, vede k osvojení nových informací a mění postoje vzdělávaného člověka, který nové znalosti a dovednosti přijímá (Plamínek, 2014). Proces vzdělávání se mění a vyvíjí s ohledem na schopnosti a dovednosti člověka, který se vzdělává. Pokud jde o oblast vzdělávání seniorů, je třeba k seniorům přistupovat specificky a nastavit takové podmínky, které pro ně budou vhodné tak, aby bylo dosaženo vzdělávacího cíle.

Senioři soběstačně výdělečně činní tvoří prioritní zvláštní skupinu v oblasti vzdělávání, což vyžaduje odlišný přístup ve vzdělávacím procesu než jiné vzdělávací skupiny v jiných věkových skupinách. Dospělí nad 60 let nezačínají studovat, ale pokračují ve svých předchozích učebních návycích. Samotný jejich zájem a přístup ke vzdělávání je ovlivněn především zájmy, znalostmi a zkušenostmi jednotlivce, které získal v předchozích životních etapách. Je velmi důležité si uvědomit další specifika, kterými je vzdělávání seniorů charakterizováno (Bočková, 2000).

Senioři již mají určité znalosti, a hlavně spoustu zkušeností v praktickém oboru, které je třeba respektovat. I když je vzdělávání seniorů poměrně široce ukotvený problém je třeba identifikovat, které faktory vzdělávání tento proces ovlivňují. Z pedagogického hlediska je vzdělávání seniorů procesem, který se zaměřuje na přímé vzdělávání ve stáří a klade důraz na vzdělávací způsoby které pozitivně ovlivňují seniory je tedy určeno přímo pro tuto kategorii. Tento proces v sobě zahrnuje jejich výchovu a vzdělávání, přičemž respektuje zvláštnosti spojené se seniory. Vzdělávání seniorů se zabývá pedagogickými specifiky působení na seniory, nahlíží na osobnost seniora, definuje ji v souvislosti s výchovně vzdělávacím procesem, definuje výchovně vzdělávací systém seniory a zabývá se zvláštnostmi ve vztahu k ostatním pedagogickým a společenským vědám. Proces vzdělávání ve stáří je odlišný od vzdělávání v dospělosti. Proces vzdělávání je specifický v tom že se vzdělávání v tomto věku hůře uchovává, proto by mělo mít srozumitelný obsah a tomu určené vzdělávací prvky podporující lepší ukotvení v paměti seniora. Dlouhodobá paměť již nedokáže pojmu velké množství informací a ukládá je někdy nesrozumitelně,

a pokud se ujme krátkodobá paměť tak opravdu jen sporadicky. Celý proces vzdělávání by měl být určen spíše k memorování. Vzdělávání seniorů je specifické neustálým opakováním. Důležité je procvičování a upevňování učiva, na které senior potřebuje více času a téměř nutná je pochvala i přiměřená soutěživost (Klevetová, 2017). *„Edukační proces v séniu můžeme charakterizovat jako soustavný a plně organizovaný proces, během kterého starší člověk poznává předměty a jevy objektivní skutečnosti, vztahy mezi nimi, jakož i sebe sama. Edukační proces jako záměrná, cílevědomá, plánovitá a systematická činnost přispívá k rozvoji a ke kultivaci lidského jedince a tím ho připravuje pro plnění úkolů v rodinném a společenském životě.“* (Zrubáková, Bartošovič, 2019, s. 76).

Jak bylo uvedeno v kapitole 1.2, koncept spokojeného života seniorů a aktivního stárnutí je přímo spojen se vzděláváním. Vzdělávání seniorů je součástí celoživotního vzdělávání, které napomáhá zlepšovat kognitivní schopnosti člověka a u seniorů vede k zachování stávající úrovně schopností po co nejdelší možnou dobu.

Celoživotní vzdělávání lze definovat takto: *„Je založeno na potřebě permanentní kultivace člověka a jeho rozvoje. Podílí se na socializaci a je hlavním nástrojem vpravování se do kultury příslušné společnosti. Svou podstatou je celoživotní vzdělávání demokratické, neboť umožňuje přístup ke vzdělávání kterémukoliv jedinci v kterémkoliv období jeho života.“* (Bočková, 2000, s. 9) Vzdělávání seniorů s ohledem na celosvětový fenomén stárnutí populace se stává jednou z nejdůležitějších oblastí rozvoje vzdělávání dospělých. Výchova a v jejím rámci vzdělávání je dnes chápán jako proces celoživotní (Dvořáčková, 2012). Tomuto postupu napomáhá i změna kritického vnímání období stárnutí a stáří zbytkem populace, způsobená povědomím o stále se zvyšujícím počtu seniorů a potřebou se o ně nejen starat, ale také se snažit seniory co nejvíce zapojit do aktivního společenského života. Z tohoto pohledu je vzdělávání seniorů jedním z nejsilnějších nástrojů tohoto úsilí. Vzdělávání pro seniory se začalo objevovat v roce 1970 a v roce 1990 byly vytvořeny první monografie, které se zabývaly různými typy vzdělávání a začaly navazovat první mezinárodní kontakty, které přesahovaly jeden institucionální typ vzdělávání seniorů. Vývoj probíhal také v oblastech vědy, jako je gerontologie a geriatrie, a tyto oblasti se vyvíjejí dodnes (Bočková, 2000).

Celoživotní učení hraje stěžejní roli pro aktivní a kvalitní stárnutí. Je uváděno jako nezbytnost pro zdravotní gramotnost, pružnou reakci osobnosti na změny ve společnosti, udržení schopností a dovedností, přijetí odpovědnosti za své vlastní zdraví a duševní rozvoj

(Ondrušová, Krahulcová, 2020). Vzdělávání je podmínkou k tomu, aby se člověk psychicky, fyzicky i sociálně cítil lépe. Vzdělávání posiluje a zvyšuje kvalitu života, vede k pozitivní adaptaci na stáří a přijetí změn spojených se stárnutím (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

2.1 Geragogika

„Geragogika, ačkoliv se primárně zabývá staršími a starými lidmi, je sama o sobě velmi mladá. Je to relativně nová disciplína, která stále ještě prochází procesem legitimizace, obsahově a terminologicky se vyvíjí. Pravděpodobně poprvé použil pojem geragogika v roce 1952 Ferdinand Adalbert Kehrler. V roce 1962 představil jeho krajan Otto Friedrich Bollnow koncept gerontogiky jako výzkumné disciplíny zaměřené na vzdělávání starších lidí.“ Geragogika se opírá o poznatky z jiných věd: **psychologie**, kde aplikuje poznatky z osobnosti člověka, **sociologie** v oblasti společenských vztahů, **filozofie** o hodnotové vztahy jedince k sobě samému a ke společnosti (Špatenková, 2015, s. 17).

Geragogika tedy zahrnuje jakékoliv vzdělávací akce pro seniory. Tvůrce dané vzdělávací akce si musí vždy uvědomovat, že senioři jsou na dané aktivitě dobrovolně, účastní se jí z vlastní vůle, nejsou k tomu žádným způsobem přinuceni (např. jako zaměstnanci, kteří se musí povinně na příkaz zaměstnavatele účastnit vzdělávacích a školicích aktivit). Vzdělávací akce je pro seniory zájmovou činností, volnočasovou aktivitou, k čemuž je třeba brát ohled. Specifikem geragogiky je to, že se zabývá edukací seniorů z různorodých oblastí života, avšak jedná se o nezdravotnickou pomoc a péči o seniory, nejde v žádném případě o řešení jejich zdravotního stavu či ošetření (Janiš, Skopalová, 2016).

Akční pole geragogiky nespočívá pouze ve vzdělávání, které je jejím primárním pilířem fungování. Vzdělávání může probíhat za pomoci různých institucí a různých metod rozvoje a vzdělávání. Spočívá dále také v edukaci, kam spadá kulturní výchova, prevence, zdravotní osvěta, výchovná péče v oblasti negativních jevů, rehabilitace apod. Součástí je taktéž péče o sociální život, kdy je kladen důraz na aktivní a smysluplné trávení volného času, prostor pro zábavu a trávení času tak, jak to seniora baví, rekreace a dovolené, seberealizaci a pocit uspokojení z dosažení stanoveného cíle. V současné době je neodmyslitelné taktéž funkcionální působení, které poučí seniory o tom, jak přistupovat k masmédiím a informacím, které jsou médiím poskytována, jak zvládat působení prostředí a změny ve společnosti (Špatenková, 2015).

Hlavní roli hraje v oblasti geragogiky osobnost lektora. Vzhledem k faktu, že senioři se vzdělávají dobrovolně, volí si téma vzdělávací aktivity dle osobních zájmů a chtějí se dané aktivity účastnit, protože jsou k ní motivováni, úspěšnost celé vzdělávací aktivity spočívá ve schopnostech lektora. Ten proto musí mít velké množství kompetencí a dovedností, aby seniory zaujal, udržel jejich pozornost, byl schopen akceptovat odlišnosti a individuální potřeby seniorů a předal jim dané znalosti. První kompetence lektora spočívá v **didaktických** dovednostech. Lektor musí umět dodržovat didaktické zásady, měl by umět pracovat se seniory systematicky a tvořivě, musí znát a umět implementovat adekvátní formy a metody vzdělávání. K tomu všemu je potřebná informační a počítačová gramotnost. **Psychodidaktická** kompetence spočívá ve schopnosti využívat rozmanitý systém zpětné vazby, aby do budoucna on sám rostl a rozvíjel se, čímž poskytne seniorům kvalitnější vzdělávací možnosti. Musí mít schopnost aktivně naslouchat a vnímat projevy seniorů při realizaci vzdělávací aktivity. Výhodou navíc je smysl pro humor a jeho zapojení do lekcí, prokládání předávaných teoretických znalostí příklady z praxe, zajímavostmi a prvky, které usnadní zapamatování. **Psychosociální** kompetence pomáhá lektorovi vytvořit a udržet pozitivní klima vhodné ke vzdělávání, vzbuzuje důvěru seniorů v jeho osobnost. **Interpersonální** kompetence znamenají, že lektor dokáže nastolit skupinovou dynamiku, diagnostikuje účastníky, podporuje aktivní komunikaci a interaktivitu. Díky **rétorickým** kompetencím lektor využívá dovednost zaujmout a autenticky komunikovat, správnou formou vkládá neverbální komunikační projevy a efektivně verbálně předává požadované informace. **Manažerská** kompetence napomáhá projektovat, řídit a organizovat celou vzdělávací akci tak, aby byl naplněn stanovený cíl (Janiš, Skopalová, 2016).

Geragogika tedy zkoumá, akceptuje a implementuje specifika seniorů jakožto objektů vzdělávání. Specifika jsou různorodá a každý lektor, který vzdělává seniory, je musí brát v úvahu. První odlišností je nutnost respektovat **odlišné tempo seniorů**. S ohledem na pokles kognitivních dovedností senioři potřebují více času k pochopení nových znalostí a získání nových dovedností. Avšak ne každý senior tento prodloužený čas potřebuje, někteří senioři disponují výbornými vitálními funkcemi a chápou velmi rychle. Lektor by tedy měl umět sladit individuální potřeby a schopnosti všech seniorů, kteří se vzdělávací aktivity účastní. To je velmi náročné, často dokonce přímo nemožné. Dalším specifikem je fakt, že lektor musí předkládat seniorům **precizně zpracované, přehledné a písemné informace**. Senioři potřebují mít informace předané v přehledném systému, aby se k nim mohli snadno vracet a lépe si je tak zapamatovat. Senioři nejsou schopni přijmout mnoho

informací naráz, je tedy nutno tomu přizpůsobit počet předávaných klíčových informací. U seniorů je běžná **zvýšená unavitelnost**, již po kratším časovém úseku senior není schopen se koncentrovat. Proto by měly být dodržovány pravidelné přestávky po kratších úsecích výuky, ta by měla probíhat nejlépe v dopoledních hodinách. Lektor musí při výuce postupovat **pomalou, velmi srozumitelně** a často se ujišťovat, zda senioři danou látku pochopili a všemu rozumí. Předávané informace by měly být koncipovány tak, aby je senioři mohli **využívat v každodenním životě, byly pro ně užitečné a zajímavé** (Zormanová, 2017).

U vzdělávání seniorů je klíčově důležité nastavit cíle vzdělávacích aktivit. V dětství nebo v období dospělosti jsou cíle vzdělávání patrné na první pohled – dítě nebo mladiství se připravuje na produktivní období života, na výkon konkrétního zaměstnání. Dospělá osoba se vzdělává, aby dosáhla úspěchu ve svém zaměstnání, stoupala na kariérním žebříčku. U seniorů tyto cíle neplatí. Senioři sice mají určité konkrétní motivy pro účast na vzdělávacích aktivitách, často ale nevidí vzdělávací cíle, které vidí lektor. Proto je zásadní součástí vzdělávacího procesu stanovení cílů:

- úbytek paměťových funkcí – smyslem je zlepšovat či udržovat paměť na co nejlepší úrovni, senior se snaží opětovně si vybavovat nové informace, zlepšuje tak schopnost učit se nové věci,
- úbytek dalších paměťových funkcí – snahou je ukázat seniorovi, že pozitivní prožívání vzdělávací akce, které je propojeno s praktickou výukou, může eliminovat výpadky paměti,
- narušení vnímání – zlepšení vnímání souvislostí, kontextu,
- apraxie – vnímání vlastního těla,
- poruchy řeči – snaha o stimulaci komunikace, verbálního vyjadřování,
- poruchy motivace – motivace seniora k aktivnímu způsobu života, vzdělávání a růstu, jež mají smysl i v seniorském věku,
- poruchy spánku – pocit z dobře odvedené práce vede k psychickému uspokojení, které eliminuje duševní nespokojenost a může napravit taktéž poruchy spánku (Vostrý, Veteška, 2021).

Aby byl vzdělávací proces úspěšný a cíle byly naplněny, je třeba simulovat seniora správnými podněty. Ty mohou být příjemné versus nepříjemné. Lidské smysly vnímají podněty čtyřmi rozměry – výškou, šířkou, délkou a časovým omezením. S vývojem lidského

těla a psychiky ve stáří dochází ke snížení smyslových funkcí. Proto je třeba poskytované informace prezentovat takovým způsobem, aby působily na všechny rozměry, přinášely příjemný prožitek a byly dostatečně kvalitní (Klevetová, 2017).

2.2 Význam vzdělávání seniorů

Jednou z aktivit člověka po celé jeho bytí je samotné vzdělávání. Vzdělávání se týká všech od mikro jednotek po makro jednotky tedy od jedince po velké národy, státy a po nás jako celek. Z důvodu zvyšující se hranice vzdělávání se posouvají nároky na vzdělávání stále na vyšší úroveň. Díky tomu se vzdělávání stává trvalou součástí každého člověka, který je ve své podstatě okolnostmi nucen neustálého vzdělávání. Vzdělávání v seniorském věku je tudíž součástí každého seniora, ale s ohledem k možnostem a osobními cílům. Pro seniory je velmi důležité, aby od začátku vzdělávacího procesu věděli, kdy vstupují do vzdělávacího procesu, jaké jsou vzdělávací cíle, čeho se budou snažit dosáhnout. Proto bychom od začátku měli být obeznámeni s cíli a zdali jsou senioři těchto cílů dosáhnout (Ondráková, 2012).

Vzdělávání seniorů má jako každý jiný systematický postup své poslání, účel, stejně jako sociální a speciálně pedagogické zaměření. **Hlavní význam vzdělávání seniorů** lze určit ve dvou úrovních:

- ve vztahu k jednotlivci – senior,
- s ohledem na společnost (Bočková, 2000).

Vzdělávání v seniorském věku má čtyři hlavní funkce, které výrazně ovlivňují kvalitu života seniorů a spokojenost seniora s jeho vlastním životem. Tyto funkce jsou současně také hlavním významem vzdělávacích aktivit v seniorském věku. První z nich je **preventivní význam**, kdy senior získává klíčové informace o tom, jak úspěšně stárnout, jak ovlivnit průběh fyzického stárnutí. Díky podpoře funkčního zdraví a aktivního průběhu stáří se eliminuje výskyt závažných psychických a sociálních událostí, fyzických potíží. **Rehabilitační význam** spočívá v edukační rehabilitaci dovedností, znalostí a schopností. **Volnočasový význam** se odráží v kvalitním a aktivním trávení volného času, senior neupadá v pasivitu ve svém domově, ale naopak získává nové znalosti, zajímavé inspirace k novým volnočasovým aktivitám, navazování nových sociálních kontaktů, motivaci k dalšímu studiu. **Anticipační význam** souvisí se získáváním aktuálních informací o změnách, nových jevech a celospolečenské situaci. Senior tak má přehled o nových objevech a technologiích, společenském vývoji a současném světě (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

Seniorovi může být vzdělávací činnost seniorů zintenzivnění možnosti plnění vzdělávacích a zájmových kulturně-tvůrčích a kulturně-zážitkových aktivit seniorů, možnost jednat, podporovat a udržovat rozvojovou schopnost osoby v seniorském věku, nástroj k nápravě požadovaných změn v osobnosti seniora, nástroj cílevědomého ovlivňování vývojové dynamiky individuálních osobnostních charakteristik, vzorců chování, hodnot a postojů, možnost svobodně rozhodovat o dalším způsobu a vývoji životní cesty, sociální a ekonomické situaci života, pomoc při plnění životních úkolů v jednotlivých etapách pro starší věk, základ pocitu radosti ze života, obohacující nástroj pro život seniora. Vzdělávací aktivity nabízejí seniorům možnost organizovat si vlastní život, jak být vnitřně vyrovnanější a spokojenější prostřednictvím nových informací. To má také důsledky pro seniory: člověk může také ovlivnit svou kognitivní a emocionální stránku prostřednictvím svého vlastního stylu chování, postojů a názorů. Změny způsobené stářím by neměly vést ke ztrátě motivace a k odložení života (Bočková, 2000).

Z výše uvedených klíčových významů vzdělávacích aktivit pro seniory je možno v ydedukovat taktéž základní cíle vzdělávání seniorů. První cíl je cíl **poznávací**. Senioři nabývají nové znalosti, prohlubují současné dovednosti. Druhý cíl je **postojový**, kdy senior získává nový postoj ke svému životu a budoucnosti, vzdělávání může být smyslem jeho života v období stáří. Třetí cíl je **psychomotorický**, pomáhá podporovat mobilizaci fyzických a psychických sil (Zormanová, 2017).

2.3 Faktory ovlivňující vzdělávání seniorů

Aby byl vzdělávací proces seniora úspěšný, je třeba brát ohled na faktory, které ovlivňují vzdělávání seniorů. Ty jsou tvořeny specifiky seniorů, jež byly v této práci již zmíněny. Dále je třeba vzít do úvahy objektivní a subjektivní faktory, jež mají schopnost působit na seniora, lektora a celé vzdělávací prostředí. K těmto objektivním a subjektivním faktorům lze uvést tři nadřazené a hlavní podmínky, bez kterých by vzdělávání seniorů v podstatě nemělo žádný smysl, význam. První podmínkou je respekt k seniorům, jejich vyvrálým osobnostem a dlouhodobě zakořeněnými názory a zvyky, které senioři již nejsou schopni změnit a ani to nechtějí. Druhou podmínkou je respekt k individuálním pocitům seniorů, které mohou být (především na počátku vzdělávacího procesu) velmi limitující – pocity úzkosti, strachu, nízké úrovně sebevědomí, zbytečnosti. Třetí podmínka spočívá v pečlivém plánování výuky a následné realizaci, která musí vycházet z celé řady faktorů

(charakter seniora, jeho motivace, aktuální zdravotní a duševní stav, schopnosti, vědomosti, dovednost) (Zormanová, 2017).

Subjektivní podmínky, které ovlivňují osobnost seniora při vzdělávacím procesu, tvoří současně také bariéry, které brání úspěšnému zakončení vzdělávacího procesu. Subjektivní faktory/bariéry jsou následující:

- osobnost seniora – žádoucí styl učení, poznávací styl, motivace, intelektové schopnosti, výše inteligenčního kvocientu,
- vitální a psychické mechanismy – výkonnost seniora, jeho slovní zásoba, schopnost rozumět odborným nebo novým výrazům,
- postupná kompenzace věkem – zhoršený tělesný a psychický výkon, pomalá úroveň chápání je kompenzována životními zkušenostmi, zralostí, vědomím, co senior do budoucna očekává,
- završovací stratifikace – senioři preferují vizuální kanál předávání informací před auditivním,
- fyzické podmínky – zdravotní stav, věk,
- sociální a sociokulturní podmínky – rodinný stav, status, vzdělanostní úroveň,
- obavy z poklesu senzorických a kognitivních schopností – nedůvěra ve vlastní schopnosti, nedostatek energie, vitality, nerozhodnost (Zormanová, 2017).

Objektivní faktory/bariéry jsou tvořeny následujícími prvky:

- učivo – obsah a rozsah učiva, obtížnost jeho pochopení, metody zprostředkovávání učiva,
- vzdělavatel – osobní a profesní kompetence lektora,
- realizace výuky – předkládané materiály, dostupnost výukového místa, hygienické normy, prostředí,
- nedostatek informací o edukačních příležitostech – nedostatečný přístup k informacím, doma konání vzdělávací aktivity je nevyhovující, nízká úroveň dopravní obslužnosti v místě realizace vzdělávací akce, finanční náročnost (Zormanová, 2017).

Každý z výše uvedených faktorů má schopnost negativně, ale i pozitivně, ovlivnit vzdělávací proces seniora.

2.4 Motivace ke vzdělávání

Motivace seniorů ke vzdělávání může být velmi různorodá, je subjektivní záležitostí každý senior tyto motivy pociťuje jinou měrou. Běžné je, že se spojuje více motivů, čímž se také zvyšuje pravděpodobnost úspěšnosti dokončení celého vzdělávacího procesu. Motivy mohou být například následující:

- touha doplnit nebo prohloubit své současné poznatky,
- snaha orientovat se v současném světě, který se dynamicky vyvíjí,
- potřeba kontaktu s vrstevníky,
- eliminace pocitu osamocení,
- naplnění potřeby sounáležitosti,
- potřeba seberealizace,
- pocit užitečnosti, vlastní identity,
- zvyšování sebedůvěry,
- získání kontroly nad vlastním životem,
- potřeba být aktivní,
- snaha dát životu určitý řád, stereotyp,
- smysl života,
- kompenzace poklesu výkonnosti (Zormanová, 2017).

„Motivace dalšího vzdělávání seniorů záleží hlavně na dosaženém vzdělání, dřívější účasti na dalším vzdělávání, ale i na druhou vzdělání; na dříve rozvinutých zájmech zabývat se různými oblastmi vědění a na účasti na kulturním životě, na sociálně aktivitě v rodině i vně rodiny, na politické angažovanosti, snaze zlepšit věci v komunitě, prosadit zájmy seniorů atd. Vzdělávání může být také hobby, zájem o poznání.“ (Beneš, 2008, s. 90).

2.5 Instituce vzdělávání seniorů v ČR

Na území České republiky poskytují vzdělávací aktivity pro seniory různorodé instituce. Těch je poměrně široké spektrum a jsou rozmístěné ve všech krajích ČR. Avšak v menších obcích může být nabídka vzdělávacích aktivit omezená.

Vzdělávací aktivity se mohou zaměřovat na jakoukoliv oblast a vědní obor. Velmi oblíbené jsou jazykové kurzy, tréninky paměti, kurzy vlastní bezpečnosti (popř. doplněné praktickými ukázkami a výcvikem sebeobrany), výtvarná a rukodělná tematika, informační technologie, práce s fotoaparátem a aplikacemi k úpravě fotografií, cestopisné besedy, počítačové kurzy, zdravotní tematika, rozvoj osobnosti atd. (Ondrušová, Krahulcová, 2020).

Univerzity třetího věku se v současné době realizují na většině vysokých škol v ČR. První taková univerzita vznikla v Olomouci roku 1986, další v Praze v roce 1987. Kurzy pro seniory probíhají v délce 1 semestru (tedy 12 týdnů), mohou být nastaveny tak, že na sebe posloupně navazují a tvoří celek v období několika let. Studium a univerzity třetího věku je zakončeno odevzdáním závěrečné práce a promoci. Aby mohli senioři takový kurz navštěvovat, musí dosahovat seniorského věku a mít maturitu. Poplatek za studium se pohybuje do 1 000 Kč za semestr (Suchá, Holmerová, 2019).

Akademie třetího věku organizují různé instituce, např. střední či základní školy, neziskové organizace, kulturní domy, knihovny, domovy dětí a mládeže. Vzdělávací kurzy pro seniory mohou být jednorázové, probíhají ale i v krátkodobých či dlouhodobých cyklech. Témata jsou velmi rozmanitá, senioři si mohou vybrat z širokého spektra různorodých vědních oborů. Studium není podmíněno napsáním závěrečné práce, senior získá certifikát o jeho absolvování (Suchá, Holmerová, 2019).

Univerzity volného času nevydávají osvědčení o absolvování, nejsou zde výstupní ani vstupní testy. Jsou otevřeny občanům všech věkových kategorií a výuka bývá často doplňována exkurzemi a praktickou výukou. Nabídka témat je velmi široká (Suchá, Holmerová, 2019).

Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata nabízí možnost prarodičům společně studovat s vnoučaty ve věku 6 – 12 let. Prarodiče se zde dostávají do nové a nezvyklé role, budují si vztah se svými vnoučaty, získávají nové dovednosti. Taková univerzita byla jako první organizována Centrem celoživotního vzdělávání a Matematicko-fyzikální fakultou univerzity Karlovy v Praze ve školním roce 2004/2005 (Suchá, Holmerová, 2019).

Virtuální univerzita třetího věku je založena na informačních a komunikačních technologiích. Ne každý senior má možnost účastnit se osobně na vzdělávacích aktivitách, univerzita není v dosahu jeho bydliště a senior není schopen se přepravit do místa konání.

Proto Provozně ekonomická fakulta České zemědělské univerzity v Praze připravila projekt, který má usnadnit přístup seniorů ke vzdělávání. Semestrální kurzy jsou zpracovány v podobě multimediálně zpracovaných přednášek, jejichž autory jsou akademičtí pracovníci. Na portálu fakulty jsou pro zaregistrované seniorské účastníky tyto materiály dostupné. Senioři se taktéž pravidelně schází na konzultačních střediscích, kde mohou absolvovat přednášky a vyplňovat si orientační testy. K přednáškám se mohou opakovaně vracet, k dispozici je jim taktéž slovníček pojmů, platforma pro komunikaci s jinými seniory-studenty apod. (Suchá, Holmerová, 2019).

Kluby seniorů jsou zájmovými sdruženími pro osoby podobného věku. Kluby jsou finančně dotovány z rozpočtů obcí a vzdělávací aktivity v nich mají jednorázový i pravidelný charakter. Jednorázový spočívá především v besedách, přednáškách, návštěvách divadel či výstav a koncertů, poznávacích zájezdech. Kontinuální kurzy jsou zaměřeny na různorodé oblasti a jejich smyslem je cvičit paměť, osvojovat si nové znalosti a prohlubovat stávající dovednosti (Suchá, Holmerová, 2019).

Letní škola pro seniory je velmi zajímavým projektem, který poprvé realizoval Kraj Vysočina. Tato škola spočívala v cyklu přednášek na různorodá témata, přičemž cílem bylo dosáhnout vysoké úrovně aktivního života seniorů. Letní škola nabízí své služby zdarma a je k dispozici v období od července do září (Suchá, Holmerová, 2019).

Centra aktivizačních programů jsou součástí sociálně-aktivizačních služeb pro seniory, které stanovuje zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách. Cílem je umožnit seniorům žít plnohodnotný život, pomoci jim navazovat a udržovat sociální kontakty s vrstevníky při smysluplných zájmových činnostech a preventivně působit proti sociálnímu vyloučení a zdravotním a psychickým problémům (Suchá, Holmerová, 2019).

Volnočasové aktivity v knihovnách jsou odlišné s ohledem na konkrétní region, v němž se knihovna nachází. Knihovny nabízí různorodé programy pro seniory buďto zcela zdarma, nebo za drobný poplatek. Obvykle probíhají v podobě výstav, přednášek, projekcí, klubů, besed apod. (Suchá, Holmerová, 2019).

3 VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ V DOMOVECH PRO SENIORY

Vzdělávání seniorů v domovech pro seniory, nikoliv v rámci specializovaných zařízení, má svá specifika. Může probíhat na dvou úrovních, přičemž první stupeň je obvyklejší s ohledem na nižší požadavky na odbornost pracovníka a vybavení. Jedná se o všeobecné seniorské vzdělávání, které přirozeně nemá profesionální charakter a souvisí se snahou cvičit kognitivní a motorické dovednosti seniorů, zachovávat a zlepšovat sociální kontakt seniorů s dalšími lidmi. Může se jednat o různorodé typy vzdělávání ve spojení s procvičováním dalších dovedností. Druhou možností je inovace znalostí a dovedností, tento stupeň je zaměřen na získání nových znalostí, které jsou pro seniora přínosem. Může se jednat o snahu naučit se ovládat moderní výpočetní technologie, osvojit si základy cizího jazyka apod. (Klevetová, 2017).

Ať už se jedná o formu všeobecného vzdělávání nebo inovaci znalostí a dovedností, mohou být vzdělávací aktivity v domovech pro seniory realizovány různými formami. Často jsou součástí aktivizačních programů a jejich struktura a propracovanost není kvalitativně na tak vysoké úrovni, jako právě systém volnočasových aktivit. Vzdělávání seniorů v domovech pro seniory netvoří strukturovaný ucelený rámec, který by byl jasně naplánovaný, jednalo by se o propracovaný systém s určitými vzdělávacími cíli. Obvykle se jedná o příležitostný charakter vzdělávacích akcí, nejčastěji jsou tyto akce realizovány formou přednášek a besed (Janiš, Skopalová, 2016).

Vzdělávací aktivity v domovech pro seniory mohou být realizovány buď interní nebo externí formou. V rámci externí formy se jedná o spolupráci domova seniorů s nějakou vzdělávací institucí (tou mohou být jakékoliv instituce charakterizované v kapitole 2.5 této práce), kdy školitel z dané vzdělávací instituce navštíví po předchozí dohodě domov pro seniory, kde posléze realizuje vzdělávací aktivitu. Tato vzdělávací aktivita může mít různé téma, délku, mohou být využívány různorodé pomůcky a cíle mohou být také odlišné. Je však vhodné, aby domov pro seniory realizoval takové vzdělávací aktivity, které uspokojují potřeby a přání seniorů. Pokud toto nebude respektovat, pak bude účast na vzdělávací akci nízká a pro seniory nebude znamenat žádný přínos, protože dané téma vzdělávací akce pro ně nebude zajímavé nebo jakkoliv přínosné. Druhou formou je interní forma vzdělávání, kdy realizuje danou vzdělávací aktivitu přímo personál domova pro seniory. Třetí možností vzdělávání je edukační činnost, která souvisí se zdravotní a duševním stavem seniorů. Jde o činnost, kterou zastává v podstatě veškerý personál domova pro seniory, který seniora edukuje o tom, jakým způsobem by se měl chovat s ohledem na svůj zdravotní stav (např.

diabetik musí jíst střídavě, zdravě, vynechávat sladké pokrmy, musí jíst pravidelně a hodně pít). Jedná se o vzdělávání v oblasti zdraví, sebezpěče a osvojování vědomostí, které jsou klíčové pro další život seniorů. Ať už se jedná o jakoukoliv formu vzdělávání, je nezbytné, aby byl navázán a dlouhodobě zajištěn partnerský vztah mezi klientem a školitelem (ať už jde o osobu externího vzdělavatele nebo o zaměstnance domova pro seniory), který je založen na důvěře a možnosti požádat o pomoc. Také je třeba poskytnout seniorům dostatek času na pochopení a osvojení nových informací a přemýšlení o nich, je nutno seniorům odpovídat na veškeré jejich dotazy a trpělivě opakovat všechny klíčové informace tak, aby si je senior vštípl a zapamatoval (Mlýnková, 2017).

To, že vzdělávání seniorů v domovech pro seniory je sice součástí péče o seniory, avšak nemá propracovaný systém, je mimo jiné způsobeno tím, že vzdělávání seniorů není dle aktuálního znění zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, základní činností domova pro seniory. Domov pro seniory svou podstatou poskytuje pobytové komplexní služby těm osobám, které mají z důvodu věku sníženou soběstačnost a potřebují neustálou pomoc jiné osoby. V souvislosti s tím jim poskytuje domov následující základní činnosti:

„a) poskytnutí ubytování,

b) poskytnutí stravy,

c) pomoc při zvládnutí běžných úkonů péče o vlastní osobu,

d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,

e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

f) sociálně terapeutické činnosti,

g) aktivizační činnosti,

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“ (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, § 49, odst. 2)

Zde je patrný zásadní nedostatek v legislativě, která sice uvádí, že základní činností je sociálně terapeutická i aktivizační činnost, avšak vzdělávací činnost zde zakotvena není. Je zakotvena u velkého množství jiných pobytových zařízení poskytujících sociální služby (chráněné bydlení, denní stacionář, týdenní stacionář, centrum denních služeb, podpora samostatného bydlení). Je proto do budoucna realizovat změny v oblasti legislativy, která napomůže zefektivnit proces vzdělávání seniorů v domovech pro seniory. Přesto, že zde nejsou zakotveny vzdělávací aktivity, obvykle jsou součástí aktivizačních programů pro seniory. Aktivizační program je v domovech nastavený takovým způsobem, aby zahrnoval i vzdělávací aktivity a to s ohledem na individuální potřeby seniorů, které souvisí

s individuálním plánováním. Jde buď o řízené aktivity, které se konají v domově a jsou společné pro všechny seniory, předem se plánují a jsou v souladu s aktivizačními cíli; nebo o aktivity, které si klienti domova vybírají sami s ohledem na své vlastní potřeby a přání.

Aktivizace seniorů se zakládá na podněcování potenciálu takovým způsobem, aby aktivita, kterou senior v rámci aktivizačního programu vykonává, vedla k jeho fyzickému zdraví a psychické pohodě. Jen tak je možno zajistit kvalitu života seniorů v souladu s konceptem aktivního stárnutí a kvality života seniorů. Aktivizační programy jsou proto v domovech nastaveny takovým způsobem, aby stimulovaly dovednosti, schopnosti a vědomosti seniora, preventivně působí proti poruchám koncentrace, myšlení a paměti. Taktéž vedou ke zlepšení sociálního života, protože senioři jsou při aktivizačním programu součástí skupiny seniorů, společně získávají nové zážitky a zkušenosti a vedou k eliminaci pocitu osamění a sociální izolace (Průcha, Veteška, 2014). V domovech proto fungují aktivizační programy, které realizuje aktivizační pracovník, jehož cílem je stimulovat aktivitu seniorů tak, aby senioři žili spokojeným a kvalitním životem. Tyto programy jsou naplánovány předem a jsou nastaveny takovým způsobem, aby reflektovaly aktuální situaci ve společnosti, roční období, svátky apod. Senior má možnost se tohoto programu dobrovolně účastnit, účast na něm však není povinná. Aktivizační pracovník by měl proto tyto programy plánovat takovým způsobem, aby motivoval seniory k účasti a naplnil cíle aktivizačních programů. Aktivizace má velký význam a hodnotu pro všechny klienty, proto je třeba uvážlivě sestavovat program tak, aby napomáhal kognitivnímu rozvoji seniorů, rozvoji jejich motorických dovedností, ale také jejich spokojenosti. Proto je třeba programy nastavovat takovým způsobem, aby byly v souladu s přáními klient (Holczerová, Dvořáčková, 2013).

Konkrétně se může jednat o následující aktivizačně-vzdělávací činnosti:

- procvičování slovní zásoby seniorů – různé hry, které mohou spočívat v hledání rýmů, synonym slov, slovním fotbalu, hledáním co největšího počtu slov na určité písmeno, práce s abecedou, přísloví a rčení apod.,
- matematická cvičení – procvičování sčítání a odčítání, násobení a dělení, matematických slovních úloh,
- kvízy a soutěže – procvičování a osvojování nových vědomostí, je vhodné vždy měnit téma kvízů (politika, historie, příroda, zvířata, literatura, film, zdravý životní styl),
- realizace různých přednášek a besed na různorodá témata,
- hraní společenských her,

- čtení knih a časopis – různorodé žánry, posléze diskuse o knize, polemizování o závěru knihy, vytváření vlastních konců knih (Zrubáková, Bartošovič, 2019).

Vzdělávací aktivity je však vhodné propojit také s pohybovými aktivitami. Senioři často zapomínají na dostatek zdravého pohybu, proto je třeba dbát na to, aby se senioři dostatečně hýbali. Přirozeně je třeba brát v úvahu jejich zdravotní a fyzický stav. Pohyb by měl být přiměřený a neměl by způsobovat seniorovi stres (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2016).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE

Praktická část práce je koncipována takovým způsobem, aby byl vyřešen výzkumný problém, který přímo navazuje na stanovené cíle této práce. Výzkumným problémem je analýza vzdělávacích aktivit ve zvoleném domově pro seniory. Cílem praktické části je vyhodnotit spokojenost seniorů se vzdělávacími aktivitami, které jsou jim nabízeny v daném domově seniory. Dílčí cíle výzkumu jsou následující:

- vyhodnotit, jak často se senioři účastní vzdělávacích aktivit ve vybraném domově pro seniory,
- nalézt bariéry, jež brání seniorům ve vzdělávání se,
- identifikovat klady, které seniorům vzdělání ve stáří přináší.

Práce se věnuje této problematice, protože odborná veřejnost zdůrazňuje důležitost vzdělávání seniorů, avšak laická veřejnost má tendenci tuto problematiku bagatelizovat a uchylovat se k ageismu. Vzdělání není důležité pouze pro děti, dospívající nebo pracující produktivní část společnosti, ale také pro seniory. Mnozí si to však neuvědomují a považují investice do vzdělávání seniorů za neefektivní a neúčelné. Tato práce se snaží poukázat na to, že vzdělání vede ke spokojenému životu seniorů a jde o investici vedoucí k podpoře konceptu aktivního zdravého stárnutí obyvatelstva.

4.1 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky byly formulovány následujícím způsobem.

VO 1: Jak často a jakou formou se senioři účastní vzdělávacích aktivit?

VO 2: Jaký je důvod neúčasti seniorů na vzdělávacích aktivitách?

VO 3: Jaké jsou hlavní pozitiva účasti na vzdělávacích programech?

VO 4: Jaká je celková spokojenost seniorů se vzdělávacími aktivitami, které jsou jim nabízeny v domově pro seniory?

VO 5: Jaké oblasti vzdělávání jsou pro seniory atraktivní?

VO 6: Mají senioři tendenci motivovat jiné seniory k tomu, aby se společně účastnili vzdělávacích aktivit, a tak se navzájem podporovali v růstu?

VO 7: Jaký je seniory preferovaný způsob získávání informací o vzdělávacích aktivitách v domově?

4.2 Metoda sběru dat

Znění dotazníku bylo sestaveno na základě informací, které byly získány studiem odborné literatury a taktéž na základě osobních zkušeností autora práce se seniory a jejich vzděláváním. Dotazník obsahuje celkem 28 položek, dotazník je rozdělen na tři dílčí části. První část má 5 položek a je zaměřena na zjištění identifikačních údajů o seniorech, všechny položky jsou uzavřené. Druhá část dotazníku má celkem 22 položek a je zacílena na zjištění faktické účasti seniorů na vzdělávacích aktivitách (ty jsou zde rozčleněny na různé typy vzdělávacích aktivit), přičemž poslední položka této části zjišťuje, proč se senioři neúčastní žádné ze vzdělávacích aktivit, pokud na předchozí tři položky uvedli negativní odpověď. Tito senioři jsou pro další dotazování vyselektováni, tedy na další položky by již neměli odpovídat. Položky zde jsou uzavřené. V této části jsou také položky uzavřené, v některých z nich je však možnost doplnit vlastní odpověď v rámci poslední možnosti „jiná“. Třetí část dotazníku obsahuje pouze jednu otevřenou položku, kde mají senioři možnost se volně vyjádřit k tomu, co by chtěli změnit na vzdělávacích aktivitách, které jsou v domově v současné době realizovány.

4.3 Výzkumný soubor

Za pomoci dotazníkového šetření byli osloveni senioři žijící ve vybraném domově pro seniory. Dotazník byl předložen mužům i ženám, kteří jsou starší 65 let. Zvoleni byli ti respondenti, jejichž kognitivní schopnosti jsou na takové úrovni, aby byli schopni relevantně odpovědět na otázky dotazníkového šetření. Někteří senioři již trpí degenerativními onemocněními, které eliminují jejich schopnost na otázky odpovídat – tito respondenti byli z dotazníkového šetření vyloučeni. Všichni ostatní senioři byli s žádostí o vyplnění dotazníků osloveni. Dotazníkové šetření bylo předloženo seniorům v průběhu měsíce června 2022. Šetření bylo přirozeně anonymní, tedy senioři měli možnost dotazníkové šetření vyplnit v soukromí, avšak taktéž měli možnost se tazatele zeptat na doplňující položky, mohli si nechat vysvětlit smysl jednotlivých položek, pokud ho nepochopili. V domově v současné době žije celkem 163 seniorů, celkem bylo získáno 100 vyplněných dotazníků, návratnost dotazníků je 61,3 %.

4.4 Základní charakteristika aktuálního stavu ve vybraném domově

V současné době mohou senioři žijící ve vybraných domovech pro seniory využívat následující spektrum vzdělávacích aktivit:

- vzdělávací aktivity veřejných knihoven,
- poznávací a vzdělávací zájezdy pro seniory,
- řádné vzdělávací programy seniorů,
- programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí,
- tréninky paměti,
- poradenství pro seniory,
- programy zaměřené na tělesnou a pohybovou aktivitu seniorů,
- adaptačně edukační programy v domovech důchodců,
- aktivizační a edukačně rehabilitační programy.

Účast na vzdělávacích aktivitách je čistě dobrovolná, senioři se mohou jednotlivých kurzů a programů účastnit, pokud o to mají zájem.

5 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

V této části práce jsou zpracovány výsledky realizovaného kvantitativního výzkumu. Byla zvolena metoda deskriptivní statistiky v součinnosti s tabulkami. Celkově bylo získáno 100 vyplněných dotazníků.

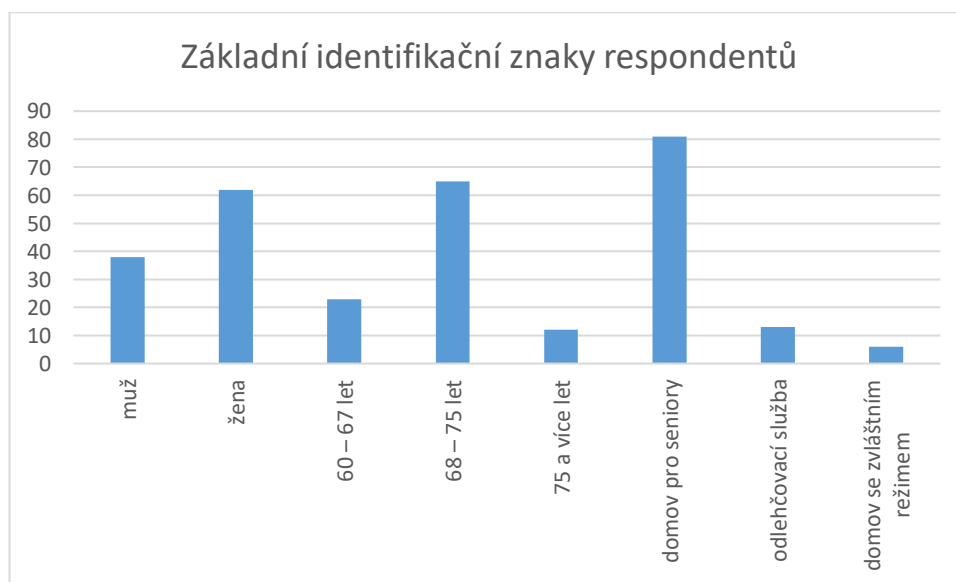
První část dotazníků byla identifikační a zjišťovala základní údaje o respondentech. Celkem bylo osloveno celkem 38 mužů a 62 žen, kteří žijí v daném domově pro seniory.

Druhá položka zjišťovala věk respondentů, je patrné, že 23 respondentů patří do věkové kategorie 60 – 67 let, dále 65 respondentů patří do věkové kategorie 68 – 75 let a pouze 12 respondentů spadá do věkové kategorie 75 let a více.

V daném zařízení služeb sociální péče se v současné době provozují tři druhy pobytových služeb: domov pro seniory, odlehčovací služba a domov se zvláštním režimem. Režim v těchto jednotlivých službách je odlišný, a to s ohledem na charakteristické znaky cílové skupiny klientů, kteří je využívají. Domov pro seniory využívá 81 oslovených respondentů, odlehčovací službu využívá 13 respondentů a domov se zvláštním režimem pouze 6 oslovených.

Identifikační znaky respondentů jako věk, pohlaví a umístění v konkrétním zařízení služeb sociální péče jsou shrnuty za pomoci následujícího obrázku 1.

Obrázek 1 Identifikační znaky respondentů (vlastní zpracování)



Čtvrtá položka zjišťovala, jaké je nejvyšší dokončené vzdělání, kterého senioři dosáhly. Základní vzdělání má 22 respondentů, středoškolské vzdělání zakončené výučním listem má 46 respondentů a maturitu získalo 26 respondentů. Vysokoškolským vzděláním vyššího stupně disponuje pouze 6 respondentů. Vyšší odborné vzdělání a vysokoškolské vzdělání nižšího stupně neoznačil žádný z oslovených respondentů, to je možno odůvodnit tím, že v době studia respondentů (s ohledem na jejich věk z tabulky 2) neexistovalo vysokoškolské vzdělání nižšího stupně (Bc.) a ani vyšší odborné školy tak, jak existují v současném institucionálním systému vzdělávání. Pátá a poslední identifikační položka zjišťovala, zda zaměstnání respondentů před odchodem do starobního důchodu bylo fyzicky či duševně namáhavé. Fyzicky namáhavou činnost vykonávalo 48 respondentů, duševně namáhavou činnost pouze 22 respondentů. Činnost, která byla spojením duševní i fyzické práce, byla typická pro výkon zaměstnání 17 respondentů. Dlouhodobě nepracovalo pouze 12 respondentů. Zde je možno již nalézt přímou souvislost výsledků této položky z výše uvedenou tabulkou 4. S ohledem na vysoký podíl respondentů, kteří dosáhli pouze základního vzdělání nebo vyučení, je přirozené, že se jednalo o osoby, které pracovaly fyzicky namáhavě. Duševní práci vykonávali respondenti s vysokoškolským vzděláním či maturitou. Výsledky těchto dvou otázek jsou shrnuty v následující tabulce 1.

Tabulka 1 Původní zaměstnání před odchodem do důchodu a vzdělání respondentů (vlastní zpracování)

Vzdělání respondentů	Absolutní hodnota	Původní zaměstnání respondentů	Absolutní hodnota
základní vzdělání	22	fyzicky namáhavé	48
středoškolské vzdělání zakončené výučním listem	46	duševně namáhavé	22
středoškolské vzdělání zakončené maturitou	26	spojení duševní i fyzické práce	17
vyšší odborné vzdělání	0	dlouhodobě jsem nepracoval/a	13
vysokoškolské vzdělání nižšího stupně	0		
vysokoškolské vzdělání vyššího stupně	6		

Další část položek již byla zaměřena na samotnou problematiku vzdělávání a postojů respondentů ke vzdělávání.

Šestá položka zjišťovala, zda se respondenti účastní (nebo v minulosti účastnili) organizovaných forem vzdělávání, které probíhají mimo domov, ve kterém žijí. Z následující tabulky 2 je možno vyčíst, že 95 respondentů se žádné takové vzdělávací organizované aktivity mimo domov nezúčastnilo. Pouze 5 respondentů se někdy podobné

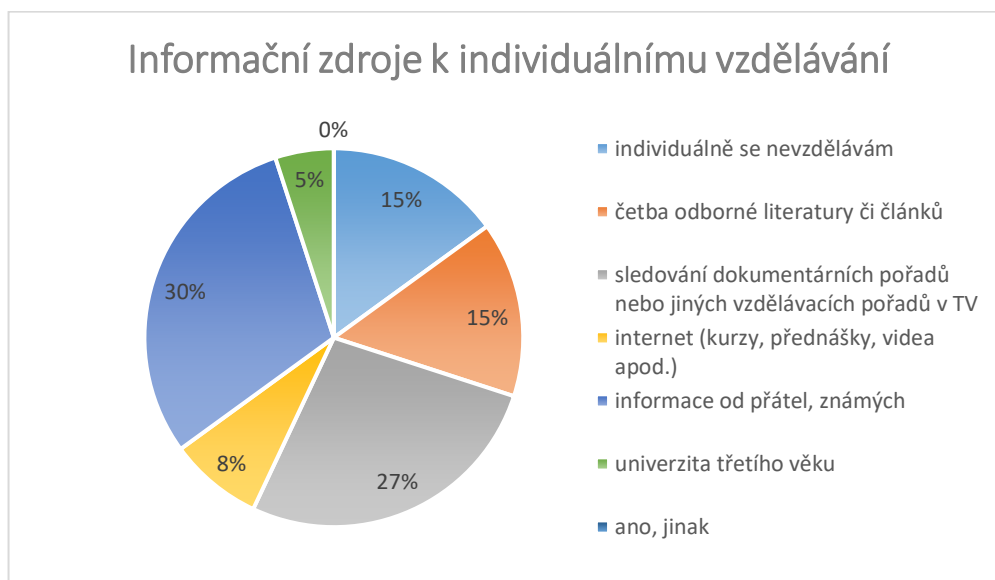
aktivity účastnilo. Je patrné, že snaha respondentů vzdělávat se mimo prostředí domova a organizovanou oficiální formou, je velmi nízká. Z toho vyplývá zvýšená odpovědnost aktivizačních pracovníků a dalšího personálu domova, kteří by se měli co nejvíce snažit klienty motivovat k tomu, aby se (v rámci svých možností) vzdělávali.

Tabulka 2 Účast na organizované formě vzdělávání mimo domov (vlastní zpracování)

Účastníte nebo účastnil/a jste se v minulosti nějaké formy organizovaného vzdělávání, jež probíhala mimo domov, v němž žijete?	Absolutní hodnota
ne	95
ano	5

Sedmá položka dotazníku měla za cíl zjistit, jaké formy informačních zdrojů respondenti využívají, pokud se individuálně (tedy bez pomoci pracovníků domova) vzdělávají. Z následujícího obrázku 3 vyplývá, že pouze 15 oslovených respondentů se žádnou formou individuálně nevzdělává. Zde tedy bylo nalezeno pozitivní zjištění, které je v určitém kontrastu s výše uvedenou informací, že senioři se téměř nevzdělávají mimo domov seniorů. Je tedy patrné, že senioři se vzdělávat chtějí, avšak vyhovuje jim vzdělávání v rámci domova, nikoliv mimo domov a rádi se vzdělávají individuálně za pomoci zdrojů, které si oni sami zvolí a považují je za vhodné. Četnou odborné literatury nebo článků se vzdělává 15 respondentů, sledováním vzdělávacích či dokumentárních pořadů se vzdělává 27 respondentů, za pomoci internetu se individuálně vzdělávání 8 respondentů a informace od přátel či známých jsou dostačující pro 30 respondentů. Pět respondentů označilo formu univerzity třetího věku, jedná se o ty respondenty, kteří volí formu vzdělávání mimo domov (viz předchozí tabulka 2).

Obrázek 2 Informační zdroje využívané k individuálnímu vzdělávání (vlastní zpracování)



Osmá položka dotazníku analyzovala četnost účasti na vzdělávacích aktivitách v domově. Vzdělávací proces by měl být průběžný, kontinuální, nikoliv nárazový. V domově probíhá každý všední den. Z následující tabulky 3 je možno vyhodnotit, že 25 respondentů se nikdy vzdělávacích aktivit v domově neúčastní. Každý den se těchto aktivit účastní 33 respondentů, 4x týdně se jich účastní 23 respondentů, 3x týdně žádný z oslovených respondentů, 2x týdně je to 11 respondentů a 1x týdně žádný z respondentů. Pouze nárazově a výjimečně se těchto aktivit účastní 8 oslovených respondentů. Zde je patrné, že třetina oslovených respondentů se vzdělávacích aktivit v domově neúčastní vůbec nebo velmi zřídka. Zbytek respondentů se aktivně snaží se těchto aktivit účastnit. I účast 2x týdně je možno považovat za pozitivní zjištění.

Tabulka 3 Četnost účasti na vzdělávacích aktivitách v domově (vlastní zpracování)

Účastníte se vzdělávacích aktivit v domově, v němž nyní žijete??	Absolutní hodnota
ne, nikdy	25
ano, každý den	33
ano, 4x týdně	23
ano, 3x týdně	0
ano, 2x týdně	11
ano, 1x týdně	0
ano, ale jen výjimečně	8

Tři výše uvedené položky byly selektivní, jejich smyslem bylo (kromě zjištění klíčových údajů) vytrdit respondenty, kteří se v domově neúčastní žádných vzdělávacích aktivit, nevzdělávají se individuálně nebo mimo domov. Pokud tedy respondenti ani jednu

z těchto tří forem vzdělávání nevyužívají, pak by byly jejich odpovědi na další položky kontraproduktivní. Celkem bylo vytrženo 19 respondentů, zbylo tedy 81 respondentů, kteří dotazník plně dokončili.

Devátá položka šetření byla zacílena pouze na ty respondenty, kteří jsou pro další položky vyloučeni z důvodu, že se žádným způsobem nevzdělávají. Z tabulky 4 je možno vyčíst důvody, proč se těchto 19 respondentů nevzdělávají. Vzdělávání byla vždy jen nepříjemná povinnost, která je nebavila, pro 4 respondenty. Celkem 10 respondentů nevidí žádný důvod k dalšímu vzdělávání, když nové znalosti a dovednosti nemohou uplatnit v praxi v rámci svého zaměstnání. Čas tráví raději jiným způsobem, než vzděláváním, 5 respondentům. Žádný respondent neuvedl jiné důvody nebo nevyhovující nabídku vzdělávacích aktivit v daném domově.

Tabulka 4 Důvod nevzdělávání (vlastní zpracování)

Z jakého důvodu se žádným způsobem nevzděláváte?	Absolutní hodnota
vzdělávání mě nebaví, vždy to pro mě byla jen nepříjemná povinnost	4
nevidím důvod, proč se vzdělávat, když nové znalosti již nemohu uplatnit v zaměstnání	10
raději trávím čas jinak	5
nevyhovuje mi nabídka vzdělávacích aktivit, které jsou mi v domově nabízeny	0
jiné	0

Desátá položka zjišťovala, jaké jsou motivy respondentů ke vzdělávání. Na tuto položku mohli respondenti uvést více možných odpovědí. Celkem bylo získáno 307 odpovědí, tedy každý respondent průměrně uvedl 3 možné odpovědi. Nejvíce byly označovány dvě odpovědi, a to eliminace pocitu osamění a potřeba být aktivní, ty shodně označilo 56 respondentů. Kompenzaci poklesu výkonnosti uvedlo 37 respondentů a potřebu kontaktu s vrstevníky označilo 35 respondentů. Dále 33 respondentů uvedlo jako motiv pocit užitečnosti a vlastní identity a 25 respondentů uvedlo potřebu seberealizace. Naopak nejméně respondentů uvedlo jako důvody potřebu sounáležitosti a snahu o stereotyp a řád v jejich životě.

Jedenáctá položka navazovala na předchozí položku a zjišťovala, jaké cíle si respondenti představují, že budou dosaženy za pomoci vzdělávacích aktivit. Na tuto otázku odpovídalo 80 respondentů (jeden z respondentů neuvedl žádnou odpověď). Respondenti jsou zde rozděleni na muže a ženy a je zde vyobrazena taktéž relativní hodnota, tedy

procentuální vyhodnocení. Je patrné, že velmi podobných výsledků dosáhly tři možné odpovědi. Jedná se o snahu eliminovat úbytek paměťových funkcí – 23 respondentů, tedy 28,8 % oslovených osob, zlepšení vnímání vlastního těla – 22 respondentů, tedy 27,5 % oslovených osob a eliminaci poruch motivace – 25 respondentů, tedy 31,3 % oslovených osob. Velmi malý podíl respondentů uvedl eliminaci narušení vnímání – 4 respondenti, tedy 5 % oslovených osob a eliminaci poruch řeči – 6 respondentů, tedy 7,5 % oslovených osob. Žádný z oslovených respondentů neuvedl eliminaci poruch spánku. V této položce je možno nalézt rozdíl rozdílnost mezi muži a ženami. Ženy si za svůj cíl stanovují i doplňkové cíle, tedy eliminaci narušení vnímání a eliminaci poruch řeči, přičemž tyto odpovědi označily pouze ženy a žádný z mužů. Motivy a cíle vzdělávání shrnuje následující tabulka 5.

Tabulka 5 Motivy a cíle vzdělávání (vlastní zpracování)

Jaké motivy spatřujete v tom, že se vzděláváte?	Absolutní hodnota	Jakých cílů se za pomoci vzdělávacího procesu snažíte dosáhnout?	Absolutní hodnota
touha doplnit nebo prohloubit své získané poznatky	11	eliminace úbytku paměťových funkcí	23
snaha orientovat se v současném světě, který se dynamicky vyvíjí	10	eliminace narušení vnímání	4
potřeba kontaktu s vrstevníky	35	apraxie	22
eliminace pocitu osamocení	56	eliminace poruch řeči	6
naplnění potřeby sounáležitosti	5	eliminace poruch motivace	25
potřeba seberealizace	25	eliminace poruch spánku	0
pocit užitečnosti, vlastní identity	33		
zvyšování sebedůvěry	12		
získání kontroly nad vlastním životem	9		
potřeba být aktivní	56		
snaha dát životu určitý řád, stereotyp	6		
smysl života	12		
kompensace poklesu výkonnosti	37		

Dvanáctá položka se zaměřovala na nalezení bariér, které respondentům mohou bránit v procesu vzdělávání. Tyto bariéry je nutno překonat, aby se člověk mohl vzdělávat. Následující tabulka 6 vyobrazuje počty odpovědí, přičemž respondenti jsou zde opět rozdělení dle pohlaví. Nejvíce respondenti označovali pomalou úroveň chápání, kterou jako bariéru uvedlo 25 respondentů, tedy 30,9 % oslovených osob. Tato bariéra je spojena

s věkem respondentů a není možné ji snadno eliminovat. Souvisí s přirozeným procesem stárnutí. Druhou nejčtenější odpovědí byla neschopnost rozumět novým či odborným výrazům, tuto odpověď označilo 22 respondentů, tedy 27,2 % oslovených osob. Zde je patrná rozdílnost v rámci identifikačního znaku – pohlaví. Tuto odpověď totiž označilo 17 žen a pouze 5 mužů, problém rozumět odborným a novým výrazům je tedy palčivější u žen. Třetí nejčtenější odpověď tvořil zhoršený tělesný a psychický výkon, který označilo 15 respondentů, tedy 18,5 % oslovených osob. Celkem 10 respondentů, tedy 12,3 % oslovených, se obává náročnosti učiva a obtížnosti jeho pochopení. Pouze 8 respondentů, tedy 9,9 % oslovených, uvedlo obavy z poklesu senzorických a kognitivních schopností. Nevyhovující styl prezentaci ze strany vyučujícího označila pouze 1 žena. Ostatní bariéry nebyly u respondentů zaznamenány. Některé z těchto bariér je možno eliminovat velmi snadno (přestat používat odborné či nové výrazy, nebo při jejich používání vždy uvést i synonymum, kterému budou senioři rozumět a současně se tak naučí nové výrazy; učivo a jeho náročnost přizpůsobit dovednostem a schopnostem seniorů; dostatečná motivace seniorů), jiné eliminovat v podstatě nelze.

Tabulka 6 Bariéry ve vzdělávání (vlastní zpracování)

Jaké překážky musíte překonat, abyste se mohl/a v současnosti aktivně vzdělávat?	Absolutní hodnota	Muž	Žena	Relativní hodnota
nevyhovující styl prezentace informací ze strany vyučujícího	1	0	1	1,2
neschopnost rozumět odborným nebo novým výrazům	22	5	17	27,2
zhoršený tělesný a psychický výkon	15	5	10	18,5
pomalá úroveň chápání	25	12	13	30,9
finanční náročnost studia	0	0	0	0,0
obavy z poklesu senzorických a kognitivních schopností	8	3	5	9,9
náročnost učiva, obtížnost jeho pochopení	10	2	8	12,3
osobnost vzdělavatele – nevyhovující styl a metody výuky	0	0	0	0,0
nekvalitní předkládané materiály	0	0	0	0,0
nedostatek informací o edukačních příležitostech	0	0	0	0,0
jiné	0	0	0	0,0
nepocítují žádné bariéry	0	0	0	0,0

Třináctá položka byla zaměřena na to, jakým způsobem respondenti získávají informace o tom, jaké vzdělávací aktivity budou v domově pořádány. Z následující tabulky 7 vyplývá, že 25 respondentů, tedy 30,9 % oslovených je zjišťuje z nástěnky v domově,

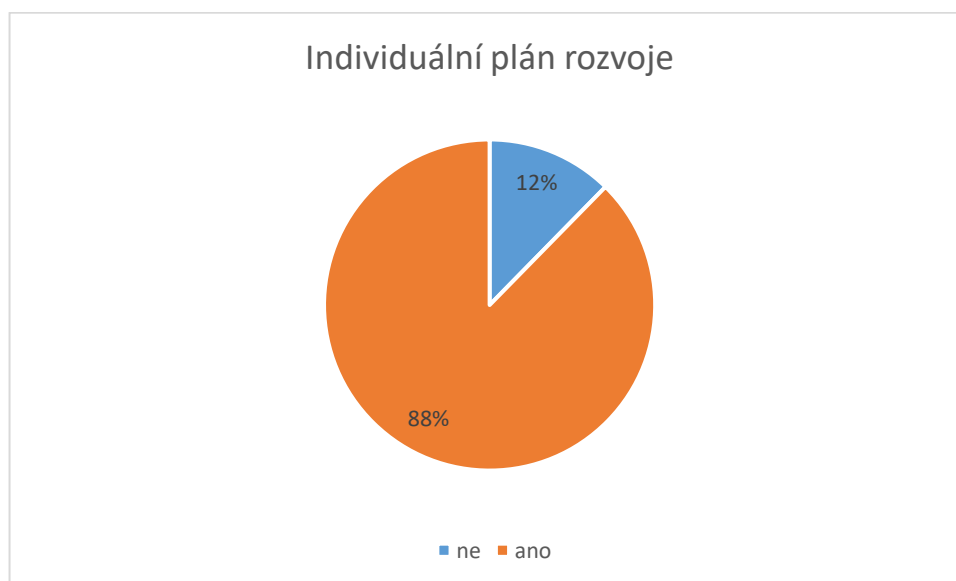
55 respondentů, tedy 67,9 % oslovených je zjišťuje od pracovníků domova. Pouze 1 respondent je získává od jiných seniorů žijících v domově.

Tabulka 7 Získávání informací o vzdělávacích aktivitách v domově (vlastní zpracování)

Jakým způsobem získáváte informace o vzdělávacích aktivitách, které jsou v domově, v němž žijete, pořádány?	Absolutní hodnota	muž	žena	Relativní hodnota
z nástěnky v domově	25	11	14	30,9
od pracovníků domova	55	15	35	67,9
od jiných seniorů žijících v domově	1	0	1	1,2
jinak	0	0	0	0,0

Čtrnáctá položka se zacílila na zjištění informace, zda všichni respondenti mají zpracovaný svůj individuální plán rozvoje, který se zaměřuje na jejich vzdělávání. Z následujícího obrázku 3 lze vyhodnotit, že pouze 10 respondentů, tedy 12,3 % oslovených osob, tento plán zpracován nemá a 71 respondentů, tedy 87,7 % oslovených tento plán zpracovaný má. Je poněkud zarážející, že 12,3 % respondentů tento plán z nějakého důvodu, který je v současné době neznámý, nemá vypracovaný. Bylo by vhodné do budoucna analyzovat důvody, proč někteří senioři v domově nemají svůj vlastní individuální plán rozvoje a tuto situaci napravit.

Obrázek 3 Individuální plán rozvoje (vlastní zpracování)



Patnáctá položka šetření nabízela respondentům výpis širokého spektra vzdělávacích institucí, které v České republice v současné době nabízí seniorům možnost vzdělávání. Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku, Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata, Virtuální univerzita třetího věku a Letní škola pro seniory nejsou oslovenými

respondenty využívány. Pouze 2 respondenti, tedy 2,5 % oslovených, využívají Univerzity volného času, celkem 5 respondentů tedy 6,2 % oslovených osob, využívá Kluby seniorů. Centra aktivizačních programů využívá 21 respondentů, tedy 25,9 % oslovených a volnočasové aktivity v knihovnách 53 respondentů, tedy 65,4 % oslovených osob. Nejoblíbenější a nejdostupnější jsou tedy knihovny, které nabízí pro seniory celou řadu vzdělávacích volnočasových aktivit.

Šestnáctá položka šetření byla zacílena na zjištění konkrétních vzdělávacích aktivit, kterých se respondenti v domově účastní. Tento domov nabízí poměrně široké spektrum různorodých činností, které pomáhají seniorům k jejich aktivizaci a dalšímu rozvoji. Na tuto položku uvedli respondenti celkem 157 odpovědí, tedy jeden respondent uvedl průměrně 1,9 odpovědi. Nejčastější byly poznávací a vzdělávací zájezdy pro seniory, ty označilo celkem 35 respondentů, tedy 22,3 % oslovených osob. Tyto zájezdy spojují vzdělávání, zábavu a prohlubování sociálních vztahů, jsou obecně mezi seniory pozitivně hodnocené. Druhou nejčastější odpovědí jsou tréninky paměti, které označilo 33 respondentů, tedy 21 %. Programy zaměřené na fyzickou aktivitu uvedlo 23 respondentů, tedy 14,6 % oslovených. Vzdělávací aktivity veřejných knihoven uvedlo 17 respondentů, tedy 10,8 % oslovených osob. Aktivizační a edukačně rehabilitační programy jsou lákavé pro 15 respondentů, tedy 9,6 % oslovených. Institucionalizované a organizované programy pro seniory zvolilo 12 respondentů, tedy 7,6 % oslovených. Adaptačně edukační programy a programy přípravy na zdravé stárnutí a stáří označilo 11 respondentů, tedy 7 % oslovených osob. Poradenství pro seniory neuvedl žádný z respondentů.

Zde je možno nalézt určitý nesoulad s výsledky předchozí položky. Bylo zjištěno, že 53 respondentů, tedy 65,4 % oslovených osob, využívá knihovny ke vzdělávání. Avšak v této položce vzdělávací aktivity veřejných knihoven uvedlo pouze 17 respondentů – viz následující tabulka 8.

Tabulka 8 Využívané instituce a aktivity vzdělávání (vlastní zpracování)

Kterých vzdělávacích aktivit se v domově pro seniory účastníte? Můžete uvést více možných odpovědí.	Absolutní hodnota	Jaké vzdělávací instituce využíváte ke svému dalšímu vzdělávání?	Absolutní hodnota
vzdělávací aktivity veřejných knihoven	17	Univerzita třetího věku	0
poznávací a vzdělávací zájezdy pro seniory	35	Akademie třetího věku	0
řádné vzdělávací programy seniorů	12	Univerzity volného času	2
programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí	11	Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata	0
tréninky paměti	33	Virtuální univerzita třetího věku	0
poradenství pro seniory	0	Kluby seniorů	5
programy zaměřené na tělesnou a pohybovou aktivitu seniorů	23	Letní škola pro seniory	0
adaptačně edukační programy v domovech důchodců	11	Centra aktivizačních programů	21
aktivizační a edukačně rehabilitační programy	15	Volnočasové aktivity v knihovnách	53

Sedmnáctá položka se respondentů dotazovala na místo, kde nejčastěji probíhají vzdělávací aktivity v domově. Nejčastěji tyto aktivity probíhají ve společenské místnosti, tu označilo 51 respondentů, tedy 63 % oslovených osob. Klubovnu uvedlo 19 respondentů, tedy 23,5 % oslovených. Externí vzdělávací zařízení označilo 6 respondentů, tedy 7,4 % oslovených osob. Venku tyto aktivity probíhají dle úsudku 5 respondentů, tedy 6,2 % oslovených osob. Je poměrně negativním zjištěním, že vzdělávací aktivity probíhají z 86,5 % ve společenské místnosti nebo klubovně a venku nebo v externích vzdělávacích zařízeních probíhají jen zřídka. Přitom změna prostředí by byla pro seniory velmi výhodná a motivující.

Osmnáctá položka zjišťovala, zda se senioři účastní poznávacích a vzdělávacích zájezdů pro seniory. Z následující tabulky 9 vyplývá, že 55 respondentů, tedy 67,9 % oslovených osob se těchto zájezdů účastní. Naopak se jich neúčastní 26 respondentů, tedy 32,1 % oslovených osob. Opět je možno dát tuto položku do kontrastu s předchozí otázkou, kdy poznávací a vzdělávací zájezdy označilo 35 respondentů, tedy 20 respondentů méně, než u této položky.

Tabulka 9 Účast na poznávacích zájezdech v porovnání s místem vzdělávacích aktivit (vlastní zpracování)

Kde nejčastěji probíhají vzdělávací aktivity ve Vašem domově?	Absolutní hodnota	Účastníte se poznávacích vzdělávacích zájezdů pro seniory?	Absolutní hodnota
venku	5	ano	55
ve společenské místnosti	51	ne	26
v klubovně	19		
v externích vzdělávacích zařízeních	6		

Devatenáctá položka byla nabízena respondentům škálu odpovědi od 1 do 5 (hodnocení jako ve škole, kdy 1 = výborný, 5 = nedostatečný) a respondenti měli na této škále ohodnotit svou subjektivní spokojenost s nabídkou témat a oblastí vzdělávacích aktivit v domově. Znamku 1 uvedlo celkem 40 respondentů, zatímco znamku 2 uvedlo 41 respondentů. Průměrná známka je 1,5, tedy lze vyhodnotit výbornou až chvalitebnou spokojenost s tématy a oblastmi vzdělávání, což je rozhodně pozitivní zjištění. Nebyl nalezen zásadní rozdíl mezi hodnocením mužů a hodnocením žen (na položky celkem odpovídalo 48 žen a pouze 33 mužů).

Dvacátá položka byla koncipována podobným způsobem, jako předchozí devatenáctá, v tomto případě však měli respondenti hodnotit subjektivní spokojenost s kvalitou vzdělávacích aktivit v domově. Celkem 45 respondentů uvedlo znamku 1 a 36 respondentů označilo znamku 2. V tomto případě ženy hodnotily kvalitu vzdělávacích aktivit přísněji, než muži. Průměrná známka je tedy 1,4, značí tedy výbornou, až chvalitebnou spokojenost s kvalitou vzdělávacích aktivit, což je opět pozitivní zjištění.

Jednadvacátá položka byla opět koncipována stejně jako dvě předchozí položky, avšak byla zacílena na subjektivní zhodnocení spokojenosti s osobou, která v domově tyto vzdělávací aktivity realizuje. Z následující tabulky 10 vyplývá, že všichni respondenti uvedli znamku 1, tedy všichni jsou maximálně spokojeni s osobou realizující vzdělávací aktivity a nemají vůči ní naprosto žádné výhrady. V tabulce jsou zahrnuty taktéž výsledky předchozích dvou položek.

Tabulka 10 Spokojenost respondentů se vzděláváním v domově (vlastní zpracování)

Ohodnoťte Vaši subjektivní spokojenost s nabídkou témat a oblastí vzdělávacích aktivit v domově	1	2	3	4	5
muž	16	17	0	0	0
žena	24	24	0	0	0
Ohodnoťte Vaši subjektivní spokojenost s kvalitou vzdělávacích aktivit v domově					
muž	23	10	0	0	0
žena	22	26	0	0	0
Ohodnoťte Vaši subjektivní spokojenost s osobou, která vzdělávací aktivity v domově realizuje					
muž	33	0	0	0	0
žena	48	0	0	0	0

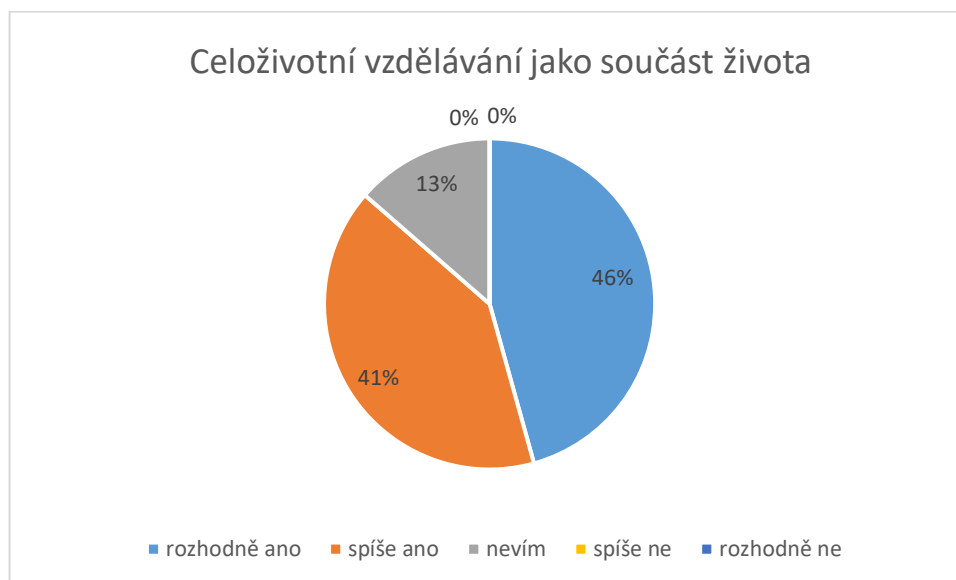
Dvaadvacátá položka vyhodnocovala subjektivní názor respondentů na vztah mezi vzděláváním, které absolvují a jeho vlivem na kvalitu života a celkovou spokojenost. Z následující tabulky 11 je možno vyčíst pozitivní výsledek, kdy žádný z respondentů neoznačil negativní odpověď. Pouze 12 respondentů, tedy 14,8 % oslovených, se vyjádřilo neutrálně za pomoci odpovědi nevím. Pozitivní vyjádření uvedlo 69 respondentů, tedy 85,2 % oslovených osob, tito respondenti jsou přesvědčení, že vzdělávání má pozitivní vliv na kvalitu jejich života a osobní spokojenost.

Tabulka 11 Vztah mezi vzděláváním a kvalitou života (vlastní zpracování)

Myslíte si, že vzdělávání zlepšuje kvalitu Vašeho života a Vaši celkovou spokojenost?	Absolutní hodnota	Relativní hodnota
ne	0	0,0
nevím	12	14,8
ano	69	85,2

Třiadvacátá položka se respondentů dotazovala na to, zda považují celoživotní vzdělávání za součást života každého člověka. Z následujícího obrázku 4 vyplývá, že žádný z respondentů neuvedl negativní odpověď spíše ne nebo rozhodně ne. Neutrální odpověď nevím uvedlo 11 respondentů, tedy 13,6 % oslovených osob. Odpověď spíše ano uvedlo 33 respondentů, tedy 40,7 % oslovených osob a odpověď rozhodně ano uvedlo 37 respondentů, tedy 45,7 % oslovených osob. Celkově se tedy vyjádřilo pozitivně 86,4 % oslovených, což je opět pozitivním zjištěním.

Obrázek 4 Důležitost vzdělávání jakožto součásti života (vlastní zpracování)



Čtyřicátá položka se zaměřovala na zjištění budoucích potřeb respondentů, tedy analyzovala oblasti a témata, ve kterých by se respondenti chtěli v budoucnosti vzdělávat. Na tuto položku uvedlo odpověď pouze 48 respondentů, tedy 33 respondentů se zdrželo odpovědi. Z následující tabulky 12 vyplývá, že 28 respondentů, tedy 58,3 % oslovených osob, by se rádo vzdělávalo v oblasti současných moderních technologií, kam se řadí práce s PC, internetem a aplikacemi. Náboženské a teologické aspekty jsou žádoucí oblastí vzdělávání pro 10 respondentů, tedy pro 20,8 % oslovených osob. Cizí jazyky a oblast zdravého životního stylu by shodně rádo studovalo 5 respondentů, tedy 10,4 % oslovených. Jiné oblasti jako příroda, historie nebo možnost vlastního vyjádření neoznačil žádný z oslovených respondentů.

Tabulka 12 Témata vzdělávání do budoucna (vlastní zpracování)

V jakých oblastech byste se rád/a do budoucna vzdělával/a?	Absolutní hodnota	Relativní hodnota
současné moderní technologie	28	58,3
příroda – rostliny, zvířata	0	0,0
cizí jazyky	5	10,4
studium historie, minulosti	0	0,0
zdravá výživa a zdravý životní styl	5	10,4
náboženské a teologické aspekty	10	20,8
jiné	0	0

Pětadvacátá položka měla za cíl zjistit, zda se senioři snaží motivovat ke vzdělávacím aktivitám také jiné obyvatele domova, tedy vrstevníky, kteří jsou jejich přáteli. O motivaci jiných osob nesnaží 71 respondentů, tedy 87,7 % oslovených osob. Naopak se snaží jiné

seniory motivovat 10 respondentů, tedy 12,3 % oslovených. Konkrétně tato motivace probíhá v rámci přátelských vztahů mezi seniory, kdy se setkávají u kávy, povídají si spolu, navzájem se podporují a pomáhají si.

Poslední uzavřená položka zjišťovala, jaký je přínos vzdělávání k procesu adaptaci na stáří a stárnutí a změny, které jsou s tímto spojeny. Z následující tabulky 13 vyplývá velmi pozitivní zjištění, že všichni respondenti cítí pozitivní přínos vzdělávání na adaptaci na stáří.

Tabulka 13 Motivace jiných seniorů a přínos vzdělávání k adaptaci na stáří (vlastní zpracování)

Odpověď	Motivace jiných seniorů ke vzdělávání	Lepší adaptace na stárnutí díky vzdělávání
ne	71	0
ano	10	81

Poslední položka byla položkou otevřenou a respondenti se zde mohli volně vyjádřit k danému tématu a k tomu, co by do budoucna chtěli změnit na vzdělávacích aktivitách v domově, kde žijí. Na tuto položku konstruktivně odpovědělo jen malé množství respondentů, ti ostatní považují vzdělávání sice za pozitivní součást jejich života v domově, nepřikládají mu však hlubší význam a nemají do budoucna žádné specifické požadavky na změny. Všichni oslovení respondenti se však vyjádřili celkově spokojeně, jsou rádi, že mají možnost vzdělávání a chtějí se vzdělávat především v oblasti novinek ve společnosti.

6 DISKUSE A NÁVRHY

V této části práce je nyní možno provést diskusi, vyhodnotit výzkumné položky a navrhnout možná opatření do budoucnosti, která by mohla napomoci zlepšit úroveň vzdělávání seniorů v daném domově pro seniory.

VO 1: Jak často a jakou formou se senioři účastní vzdělávacích aktivit?

Bylo zjištěno, že 25 respondentů se nikdy vzdělávacích aktivit v domově neúčastní. Každý den se těchto aktivit účastní 33 respondentů, 4x týdně se jich účastní 23 respondentů, 3x týdně žádný z oslovených respondentů, 2x týdně je to 11 respondentů a 1x týdně žádný z respondentů. Pouze nárazově a výjimečně se těchto aktivit účastní 8 oslovených respondentů. Zde je patrné, že třetina oslovených respondentů se vzdělávacích aktivit v domově neúčastní vůbec nebo velmi zřídka. Zbytek respondentů se aktivně snaží se těchto aktivit účastnit. I účast 2x týdně je možno považovat za pozitivní zjištění. Pouze 15 oslovených respondentů se žádnou formou individuálně nevzdělává. Celkem 5 oslovených respondentů se vzdělává (nebo vzdělávalo) nějakou organizovanou formou vzdělávání mimo domov. Po sumarizaci výsledků lze tedy konstatovat, že pouze 19 respondentů se žádným způsobem nevzdělává (mimo domov, v rámci vzdělávacích aktivit domova a ani individuální formou). Gruberová (1998) uvádí, že stáří je spojeno s postupným ubýváním sil, ubýváním energie, psychickými a fyzickými změnami – ty způsobují, že senioři již skutečně nemají dostatek síly a elánu být aktivní pravidelně a vyvíjet dlouhodobou míru soustředění a vzdělávacích (či fyzických aktivit). V důsledku tohoto tvrzení je možno tedy potvrdit, že i snížená účast seniorů, kteří vzdělávací aktivity absolvují pouze 2x týdně, jsou dostačující a pozitivní.

VO2: Jaký je důvod neúčasti seniorů na vzdělávacích aktivitách?

Vzdělávání byla vždy jen nepříjemná povinnost, která je nebavila, pro 4 respondenty. Celkem 10 respondentů nevidí žádný důvod k dalšímu vzdělávání, když nové znalosti a dovednosti nemohou uplatnit v praxi v rámci svého zaměstnání. Čas tráví raději jiným způsobem, než vzděláváním, 5 respondentům. Žádný respondent neuvedl jiné důvody nebo nevyhovující nabídku vzdělávacích aktivit v daném domově. Tyto důvody k neúčasti nejsou svou podstatou provázány s bariérami, které staví cestu mezi seniora a vzdělávací aktivitu či program. Vyplývají z jejich osobnostních hodnot a charakterových vlastností, kdy vzdělání není jejich prioritou a na hodnotovém žebříčku je umístěno velmi nízko. Je možno také

polemizovat nad důsledky z dětství, kdy současní senioři jsou generací, kdy byli vzdělávání v období komunismu, kdy byl na děti ve školách vyvíjen silný tlak na precizní výkony, vždy bezchybné úpravy sešitů, chování bez jakýchkoliv výstřelků a kolektivismus, který ušlapával jejich individualitu a osobní zájmy a potřeby. Odstranit tyto důvody neúčasti u daných seniorů je v podstatě nemožné. Jedná se o jejich osobní volbu, kdy se oni sami rozhodli, že v období stárnutí nechtějí svůj volný čas věnovat studiu, ale chtějí ho raději věnovat jiným aktivitám. Nelze konstatovat, že je toto rozhodnutí zásadně špatné nebo naopak zásadně dobré. Jde o individualitu osobnosti a různorodost zájmů – to, co vyhovuje jednomu člověku, je pro druhého nepřijatelné. Neúčast seniorů je nejspíše také způsobena stereotypy a subjektivními obavami z neúspěchu. Avšak Čevela, Kalvach a Čeledová (2016) důrazně upozorňují na to, že se prodlužuje funkční stav seniorů díky zlepšování zdravotní péče, posouvá se hranice seniorského věku a také roste úcta k seniorům a klesá úroveň ageismu. Tato pozitivní fakta mohou vést k tomu, že senioři se budou chtít vzdělávat a v rámci přirozeného koloběhu díky jejich vzdělávání budou tyto pozitivní faktory dále prohlubovány.

VO3: Jaké jsou hlavní pozitiva účasti na vzdělávacích programech?

Jako hlavní pozitivum účasti na vzdělávání je možno považovat fakt, že 69 oslovených respondentů, tedy 85,2 % oslovených je přesvědčeno, že vzdělávání má pozitivní vliv na kvalitu jejich života a osobní spokojenost. Dalším klíčovým pozitivem je to, že všichni oslovení senioři uvedli, že vzdělávání jim pomáhá se lépe adaptovat na změny, které přináší stárnutí. Mezi další, avšak ne méně důležitá pozitiva patří také eliminace úbytku paměťových funkcí, lepší vnímání vlastního těla, eliminace poruch motivace. Díky těmto pozitivům se u seniorů eliminuje pocit osamocení, jsou v sociálním kontaktu s jejich vrstevníky, jsou aktivní, naplňuje se u nich potřeba seberealizace, užitečnosti a vlastní identity. Vidovičová (2017) označuje čtyři klíčové znaky kvality života: sebeúctu, obecné zdraví a funkční status, socioekonomický status a životní spokojenost. Všechny tyto znaky je možno naplnit za pomoci vzdělávacích aktivit seniorů, protože ty v důsledku vedou k tomu, že senioři mají radost z toho, že se naučili něco nového a jsou na sebe pyšní; zlepšuje se jejich spokojenost, protože díky novým schopnostem a dovednostem jsou schopni např. více komunikovat se svou rodinou (za pomoci informačních technologií, jejichž užívání si osvojili); zlepšuje se jejich sociologický i funkční status. Pozitiva účasti na vzdělávacích aktivitách jsou tedy neoddiskutovatelné a patrné.

VO4: Jaká je celková spokojenost seniorů se vzdělávacími aktivitami, které jsou jim nabízeny v domově pro seniory?

Spokojenost s nabídkou témat vzdělávacích aktivit v daném domově je na průměrné známce 1,5, tedy lze vyhodnotit výbornou až chvalitebnou spokojenost s tématy a oblastmi vzdělávání, což je rozhodně pozitivní zjištění. Spokojenost s kvalitou vzdělávacích aktivit dosáhla průměrné známky 1,4, značí tedy výbornou, až chvalitebnou spokojenost s kvalitou vzdělávacích aktivit, což je opět pozitivní zjištění. Spokojenost s osobou vzdělavatele dosáhla průměrné známky 1, tedy všichni jsou maximálně spokojeni s osobou realizující vzdělávací aktivity a nemají vůči ní naprosto žádné výhrady. Je tedy možno uvést, že spokojenost respondentů s tím, jak v daném domově probíhají vzdělávací aktivity a jak je nastaven vzdělávací program, je velmi vysoká, což je rozhodně pozitivním zjištěním. Je třeba dbát na to, aby tato spokojenost byla zachována i do budoucna a nedocházelo ke změně stavu směrem ke zhoršení. Tato spokojenost je vysoká i díky tomu, že jsou v domově nabízené vzdělávací aktivity nastavovány takovým způsobem, aby získané informace mohli senioři využívat v každodenním životě a aby pro ně byly zajímavé a prakticky využitelné. To potvrzuje také Zormanová (2017), podle které je toto klíčově důležité. A potvrzuje to i průzkum, kdy bylo zjištěno, že senioři, kteří se nevzdělávají, se nevzdělávají z toho důvodu, že nové informace nemohou využít ve svém zaměstnání či běžném životě. Proto je do budoucna třeba, aby domov koncipoval vzdělávací aktivity do budoucna takovým způsobem, aby odrážely aktuální dění ve společnosti, vývoj informačních technologií apod.

VO5: Jaké oblasti vzdělávání jsou pro seniory atraktivní?

Oblasti vzdělávání se mění v čase s ohledem na vývoj společnosti a změny, ke kterým dochází. Bylo zjištěno, že 28 respondentů, tedy 58,3 % oslovených osob, by se rádo vzdělávalo v oblasti současných moderních technologií, kam se řadí práce s PC, internetem a aplikacemi. Náboženské a teologické aspekty jsou žádoucí oblastí vzdělávání pro 10 respondentů, tedy pro 20,8 % oslovených osob. Cizí jazyky a oblast zdravého životního stylu by shodně rádo studovalo 5 respondentů, tedy 10,4 % oslovených. Jiné oblasti jako příroda, historie nebo možnost vlastního vyjádření neoznačil žádný z oslovených respondentů. Je možno hodnotit silně pozitivně, že senioři mají zájem a projevují snahu o vzdělávání se v oblasti výpočetních technologií, které jsou nedílnou součástí moderní informační společnosti. Pro mnohé seniory se jedná o oblast, kterou neznají, mají z ní obavy a neumí zacházet ani se základními moderními technologiemi. Snaha o jejich osvojení může

mít pozitivní vliv také na zlepšení jejich kontaktu s rodinou (mohou si telefonovat přes videohovory, mohou si posílat fotografie či zprávy). Cíle vzdělávání jsou podle Zormanové (2017) poznávací, postojové a psychomotorické. To koresponduje s výše uvedenými oblastmi, které senioři považují za atraktivní: práce s PC a internetem se pojí s poznávacími cíli vzdělávání, postojové cíle se pojí s náboženskými a teologickými aspekty, oblast zdravého životního stylu souvisí s psychomotorickými funkcemi. Je tedy patrné, že teoretická doporučení odborníků jsou v současné době platná.

VO6: Mají senioři tendenci motivovat jiné seniory k tomu, aby se společně účastnili vzdělávacích aktivit, a tak se navzájem podporovali v růstu?

O motivaci jiných osob nesnaží 71 respondentů, tedy 87,7 % oslovených osob. Naopak se snaží jiné seniory motivovat 10 respondentů, tedy 12,3 % oslovených. Konkrétně tato motivace probíhá v rámci přátelských vztahů mezi seniory, kdy se setkávají u kávy, povídají si spolu, navzájem se podporují a pomáhají si. Je tedy patrné negativní zjištění, kdy senioři, kteří považují vzdělávání za důležitou a nedílnou součást života, nemají tendenci motivovat jiné seniory (kteří nemají pozitivní vztah ke vzdělávání) k účasti na vzdělávacích programech. Zde je možno polemizovat nad tím, zda je tato pasivita způsobena laxností, nebo naopak snahou nenutit nikoho do ničeho, co si nepřeje. Do budoucna by bylo vhodné vést seniory k tomu, aby se navzájem motivovali a podporovali ke vzdělávacím aktivitám. Oslovení respondenti si jsou vědomi toho, že vzdělávání je pro ně přínosem, pomáhá jim při adaptaci na stáří a změny v životě, jsou motivováni k dosahování cílů souvisejících se vzděláváním v domově. Je třeba, aby se změnil stávající laxní přístup seniorů ke vzdělávání směrem k aktivní snaze se vzdělávat a vést k ní i přátele z domova. Chybějící snahu motivovat jiné seniory je možno odůvodnit také tím, že si senioři uvědomují, že oni sami bojují se zhoršující se pamětí, poklesem kognitivních funkcí a jsou si vědomi toho, že s tímto problémem bojují i jejich přátelé v domově, což potvrzuje i Ptáček a Ptáčková (2021).

VO7: Jaký je seniory preferovaný způsob získávání informací o vzdělávacích aktivitách v domově?

Bylo zjištěno, že 25 respondentů, tedy 30,9 % oslovených je zjišťuje z nástěnky v domově, 55 respondentů, tedy 67,9 % oslovených je zjišťuje od pracovníků domova. Pouze 1 respondent je získává od jiných seniorů žijících v domově. Informace od pracovníků domova jsou tedy pro respondenty velmi důležité, hrají pro ně klíčovou roli, verbální přímá komunikace s personálem domova je pro ně příjemnější, než písemná forma.

Návrhy a doporučení pro daná domov pro seniory

Je vhodné motivovat ke vzdělávacím aktivitám i ty seniory, kteří se doposud vzdělávacích aktivit neúčastnili. Přirozeně není možné seniory nutit k tomu, aby se takových aktivit neúčastnili, avšak je třeba je nenásilnou formou vést k procvičování základních kognitivních dovedností a schopností. Nemusí se jednat přímo o řízenou vzdělávací aktivitu, dostatečné je nenásilnou formou za pomoci her a různých vědomostních kvízů procvičovat kognitivní dovednosti tak, aby si toho senior v podstatě nevšiml. Ti senioři, kteří se žádnou formou nevzdělávají, mohou postupně začít trpět problémy s pamětí a dalšími obtížemi, které v důsledku stíží také práci personálu domova. To, že senioři již nemají dostatek fyzických ani psychických sil je přirozené, avšak několikaminutové procvičování kognitivních dovedností by mělo být každodenní součástí života seniorů.

Bylo by vhodné, aby senioři viděli, že získané informace mohou nějakým způsobem uplatnit v praxi. Někteří z nich se nevzdělávají z toho důvodu, že nemohou nově nabitě informace jakkoliv prakticky využít. Proto je vhodné zavést určitý systém, kdy senioři nějakým způsobem své nově nabitě dovednosti využijí. Možné je např. propojit systém vzdělávání s dalšími aktivitami. Domov pro seniory navštěvují např. děti ze základních škol nebo uměleckých a jiných kroužků, je možno realizovat znalostní soutěže mezi seniory a dětmi, kdy se senioři budou v daném časovém úseku vzdělávat v určitém oboru na stejné téma, jako děti ve škole a posléze si s nimi v zábavné soutěži změří znalosti. Tak dojde rovnou k několika efektům – senioři budou mít možnost k využití získaných znalostí, efektivně stráví volný čas a dojde k jejich vytržení z každodenního stereotypu.

Vzdělávání by mělo být koncipováno takovým způsobem, aby bylo spojeno s edukací klientů o jejich zdravotním stavu. Pak bude mít opět určitý význam a bude zde využitelnost informací získaných vzděláváním v praxi. Např. informace o zdravém životním stylu jsou klíčově důležité pro diabetiky, ale i pro seniory, kteří jsou relativně zdraví a chtějí si své zdraví udržet co nejdéle.

Je nutno pravidelně analyzovat názor seniorů na vzdělávací aktivity v domově a to takovým způsobem, aby senioři neměli strach vyjádřit svou nespokojenost. Pokud bude kvalita vzdělávacích aktivit klesat, pak je třeba nalézt příčinu této nespokojenost a eliminovat ji. V současné době je spokojenost seniorů se vzdělávacími aktivitami na dobré úrovni, avšak jsou zde nedostatky, na které poukazuje snížená známka. To je třeba do

budoucná pravidelně sledovat a vyhodnocovat spokojenost, aby nedošlo k dalšímu poklesu a nespokojenosti klientů se vzdělávacími aktivitami v domově seniorů.

Nabídka vzdělávacích aktivit by měla být nastavena takovým způsobem, aby přesně odpovídala požadavkům seniorů. V současné době jde o následující oblasti: moderní výpočetní technologie (PC, internet, aplikace, chytré mobilní telefony), náboženství a teologie, zdravý životní styl, cizí jazyky. Jiná témata vzdělávání v současné době nejsou pro seniory atraktivní.

Faktem je, že se senioři nesnaží se navzájem motivovat ke vzdělávání a nemají tendenci si navzájem pomáhat získávat nové informace a dovednosti. Motivace ke vzdělávání navzájem je na nízké úrovni a poukazuje na nezájem seniorů. Avšak vzájemné vztahy, sociální interakce a rozhovory mezi seniory mohou dovést ke vzdělávání i ty seniory, kteří doposud neměli zájem o to, aby se vzdělávali. Je třeba, aby personál domova, který má na starost vzdělávání a aktivizaci seniorů edukoval ty seniory, kteří se vzdělávacích aktivit účastní, o tom, jaké je vzdělávání důležité a tyto informace předávali i ostatním seniorům. Možná si tito senioři ani neuvědomují, že by mohli rychle a efektivně přivést ke vzdělávání ty seniory, kteří o to jinak nemají zájem. Pokud jim to však aktivizační pracovník připomene, pak je velká pravděpodobnost, že motivace jiných seniorů seniory bude úspěšná.

Je vhodné kombinovat formy předávání informací o vzdělávacích aktivitách v domově. Do budoucna je možno zvolit variantu vytváření tištěných týdenních plánů vzdělávacích programů, které by byly do budoucna seniorům distribuovány zaměstnanci domova, kteří by je seniorům osobně předali a vysvětlili jim žádoucí doplňující informace.

ZÁVĚR

Vzdělávání seniorů je oblastí, která je v současné době hojně diskutována a věnuje se jí dostatečná pozornost nejen v rámci diskusí odborníků, ale také v domovech pro seniory v každodenním životě. Personál domova si uvědomuje, že vzdělávání seniorů je pozitivní záležitostí s mnoha kladnými důsledky pro všechny zúčastněné. Seniori díky vzdělávacím aktivitám eliminují negativní pocity izolace a osamění, získávají nové znalosti, zlepšují své dovednosti a díky tomu mají pocit sebeúcty a radost z dobře odvedené práce. To vše v důsledku znamená spokojenost s jejich životem. Senior, který žije spokojený život, se snaží být více samostatným a soběstačným, čímž v důsledku zefektivňuje fungování domova a personál má tak dostatek času pomáhat těm, kteří v důsledku fyzických onemocnění nemohou zajistit své základní potřeby sami.

Cílem teoretické části práce bylo vymezit pojmy z oblasti vzdělávání seniorů. V práci byla tedy zpracována teoretická část, která byla založena na metodě analýzy, syntézy a komparace. Byl zde charakterizován proces stárnutí a změny spojené se stářím, byly definovány cíle vzdělávání seniorů, motivy ke vzdělávání i bariéry, které seniorům brání se vzdělávat. Cílem praktické části je vyhodnotit subjektivní názor a postoje seniorů ke vzdělávání v domově, v němž žijí. Bylo zjištěno, že seniori mají obecně ke vzdělávání pozitivní vztah, považují ho za důležité a uvědomují si, že vzdělávací aktivity pro ně mají kladné důsledky, jež vedou ke zlepšování kvality jejich života. Avšak do určité míry jsou seniori laxní, nesnaží se sami aktivně vyhledávat možnosti vzdělávání, spíše pasivně přijímají nabízené vzdělávací aktivity. Hlavním cílem této práce bylo analyzovat zkušenosti seniorů se vzdělávacími aktivitami v domově pro seniory, v němž žijí. Je možno konstatovat, že seniori jsou se vzdělávacími aktivitami v domově v současné době velmi spokojeni. Tato spokojenost byla zjištěna v oblasti nabízených vzdělávacích témat, kvality vzdělávacích aktivit i s osobností člověka, který dané vzdělávací aktivity realizuje. Spokojenost seniorů je na vysoké úrovni, nevyjádřili žádná negativa, která by v současné době pociťovali. Do budoucna si přejí být dále vzdělávání v moderních oblastech, jako je práce na PC a s internetem, cizí jazyky, zdravý životní styl apod.

Do budoucna je možno danému domovu pro seniory doporučit, aby nadále pokračoval v aktivním vzdělávání seniorů, nabízel aktuální témata, která jsou pro seniory zajímavá a mají pro ně určitý smysl a význam pro jejich každodenní život. Je třeba seniory motivovat k účasti a pomáhat jim překonávat bariéry, které jim brání ve vzdělávání. Také by

bylo vhodné snažit se vzdělávací aktivity co nejvíce oživit, např. realizovat je ve venkovních prostorách domova (při příznivém počasí) nebo na externích vzdělávacích místech. Také by bylo vhodné pravidelně seniory informovat o přesných vzdělávacích aktivitách, termínech a programech vzdělávání, které budou v domově realizovány a to písemnou i verbální formou současně. Je třeba seniory zapojovat do příprav vzdělávacích programů, aby oni sami mohli určovat alespoň témata vzdělávacích programů nebo místa a metody vzdělávání. Tato spoluúčast na ně bude působit silně motivačně, budou mít pocit užitečnosti, že sami osobně přispěli ke vzdělávacím aktivitám v domově.

Vytvoření kvalitních podmínek pro život seniorů, pro jejich důstojný a spojený život, je hlavním úkolem domova pro seniory. Pro seniory se nejedná pouze o sociální zařízení, ale jedná se o jejich domov, o místo, kde žijí a tráví zde veškerý čas. Aby zde mohli stárnout zdravě a spokojeně, je nezbytné, aby v domově byli šťastní a aby jim domov nezajišťoval pouze základní fyziologické potřeby, ale aby se posunoval na pomyslné pyramidě potřeb co nejvýše. Uspokojit také potřebu sebeúcty, seberealizace a radosti z dobře odvedené práce je klíčově důležité. Všechny tyto potřeby je možno uspokojit za pomoci správně nastavených vzdělávacích aktivit, které budou seniorům nabízeny. Vzdělávání seniorů je proto možno považovat za klíčovou a nedílnou součást jejich života a do budoucna by měla být vzdělávacím aktivitám věnována dostatečná pozornost.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BENEŠ, Milan. *Andragogika*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2580-2.
2. BOČKOVÁ, Věra. *Celoživotní vzdělávání – výzva nebo povinnost?* Olomouc: Univerzita Palackého, 2000. ISBN 80-244-0155-X.
3. ČEVELA, Rostislav; KALVACH, Zdeněk a Libuše ČELEDOVÁ. *Sociální gerontologie*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
4. ČEVELA, Rostislav; KALVACH, Zdeněk a Libuše ČELEDOVÁ. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum Press, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
5. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
6. GRUBEROVÁ, Božena. *Gerontologie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1998. ISBN 80-7040-286-5.
7. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013. ISBN 978-80-247-8891-3.
8. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2016. ISBN 978-80-271-9541-1.
9. KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0102-3.
10. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany*. Praha: Grada Publishing, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
11. MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelsví: 2. díl učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0131-3.
12. ONDRÁKOVÁ, Jana a kol. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

13. ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum Press, 2020. ISBN 978-80-246-4383-0.
14. PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981. ISBN neuvedeno.
15. PLAMÍNEK, Jiří. *Vzdělávání dospělých*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-8945-3.
16. PTÁČKOVÁ, Hana; PTÁČEK, Radek a kol. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-0876-3.
17. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-8250-8.
18. SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Karolinum Press, 2016. ISBN 978-80-246-3110-3.
19. SUCHÁ, Jitka a Iva HOLMEROVÁ. *Praktický rádce pro život seniora*. Praha: Albatros Media, 2019. ISBN 978-80-264-2769-8.
20. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-5446-8.
21. TOMCZYK, Łukasz. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR Praha, 2012. ISBN 978-80-904-5319-7.
22. TOMEŠ, Igor; ŠÁMALOVÁ, Kateřina a kol. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Karolinum Press, 2017. ISBN 978-80-246-3612-2.
23. VIDOVIČOVÁ, Lucie a kol. *Stáří ve město, město v životě seniorů*. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8622-7.
24. VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada Publishing, 2021. ISBN 978-80-271-2866-2.
25. Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

26. ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-9715-6.
27. ZRUBÁKOVÁ, Katarína a Ivan BARTOŠOVIČ. *Nefarmakologická léčba v geriatрии*. Praha: Grada Publishing, 2019. ISBN 978-80-271-1415-3.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Identifikační znaky respondentů	39
Obrázek 2 Původní zaměstnání před odchodem do důchodu a vzdělání respondentů	40
Obrázek 3 Informační zdroje využívané k individuálnímu vzdělávání.....	42
Obrázek 4 Individuální plán rozvoje	46
Obrázek 5 Důležitost vzdělávání jakožto součásti života.....	51

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Účast na organizované formě vzdělávání mimo domov.....	41
Tabulka 2 Četnost účasti na vzdělávacích aktivitách v domově	42
Tabulka 3 Důvod nevzdělávání	43
Tabulka 4 Motivy a cíle vzdělávání.....	44
Tabulka 5 Bariéry ve vzdělávání	45
Tabulka 6 Získávání informací o vzdělávacích aktivitách v domově	46
Tabulka 7 Využívané instituce a aktivity vzdělávání	48
Tabulka 8 Účast na poznávacích zájezdech v porovnání s místem vzdělávacích aktivit	49
Tabulka 9 Spokojenost respondentů se vzděláváním v domově	50
Tabulka 10 Vztah mezi vzděláváním a kvalitou života	50
Tabulka 11 Témata vzdělávání do budoucna	51
Tabulka 12 Motivace jiných seniorů a přínos vzdělávání k adaptaci na stáří	52

PŘÍLOHA: DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

Vážený uživatelé sociální služby,

chtěl bych Vás touto cestou požádat o vyplnění tohoto dotazníku pro potřeby mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní a slouží pouze pro potřebu bakalářské práce.

Předem děkuji za Váš čas a ochotu.

Marek Gabrhelík

Identifikační údaje

1. Uved'te, prosím, Vaše pohlaví.
 - a) muž
 - b) žena

2. Uved'te, prosím, váš věk.
 - a) 60 – 67 let
 - b) 68 – 75 let
 - c) 75 a více let

3. Jaké druh pobytové služby v současné době využíváte?
 - a) domov pro seniory
 - b) odlehčovací služba
 - c) domov se zvláštním režimem

4. Jaké je Vaše nejvyšší dokončené vzdělání?
 - a) základní vzdělání
 - b) středoškolské vzdělání zakončené výučním listem
 - c) středoškolské vzdělání zakončené maturitou
 - d) vyšší odborné vzdělání
 - e) vysokoškolské vzdělání nižšího stupně
 - f) vysokoškolské vzdělání vyššího stupně

5. Jaké bylo Vaše původní zaměstnání, které jste před odchodem do starobního důchodu primárně vykonával/a?

- a) fyzicky namáhavé
- b) duševně namáhavé
- c) spojení duševní i fyzické práce
- d) dlouhodobě jsem nepracoval/a

Položky zaměřené na vzdělávání

6. Účastníte nebo účastnil/a jste se v minulosti (v období, kdy žijete v domově) nějaké formy organizovaného vzdělávání, jež probíhala mimo domov seniorů, v němž žijete? Jedná se např. vzdělávací aktivity organizované jiným zařízením, např. univerzitou, soukromou vzdělávací společností.

- a) ne
- b) ano, konkrétně šlo o.....

7. Jaké informační zdroje využívání k individuálnímu vzdělávání? Můžete označit více možných odpovědí.

- a) individuálně se nevzdělávám
- b) četba odborné literatury či článků
- c) sledování dokumentárních pořadů nebo jiných vzdělávacích pořadů v TV
- d) internet (kurzy, přednášky, videa apod.)
- e) informace od přátel, známých
- f) univerzita třetího věku
- g) ano, jinak

8. Účastníte se vzdělávacích aktivit v domově seniory, v němž nyní žijete??

- a) ne, nikdy
- b) ano, každý den
- c) ano, 4x týdně
- d) ano, 3x týdně
- e) ano, 2x týdně
- f) ano, 1x týdně
- g) ano, ale jen výjimečně

9. Pokud jste na všechny tři výše uvedené položky (položky č. 6, 7, 8) uvedl/a odpověď ne, prosím, uveďte, z jakého důvodu se žádným způsobem nevzděláváte. Můžete označit více možných odpovědí. Na další položky již, prosím, neodpovídejte.

- a) vzdělávání mě nebaví, vždy to pro mě byla jen nepříjemná povinnost
- b) nevidím důvod, proč se vzdělávat, když nové znalosti již nemohu uplatnit v zaměstnání
- c) raději trávím čas jinak
- d) nevyhovuje mi nabídka vzdělávacích aktivit, které jsou mi v domově nabízeny
- e) jiné

10. Jaké výhody spatřujete v tom, že se vzděláváte? Můžete označit více možných odpovědí.

- a) touha doplnit nebo prohloubit své současné poznatky,
- b) snaha orientovat se v současném světě, který se dynamicky vyvíjí,
- c) potřeba kontaktu s vrstevníky,
- d) eliminace pocitu osamocení,
- e) naplnění potřeby sounáležitosti,
- f) potřeba seberealizace,
- g) pocit užitečnosti, vlastní identity,
- h) zvyšování sebedůvěry,
- i) získání kontroly nad vlastním životem,
- j) potřeba být aktivní
- k) snaha dát životu určitý řád, stereotyp
- l) smysl života
- m) kompenzace poklesu výkonnosti

11. Jakých cílů se za pomoci vzdělávacího procesu snažíte dosáhnout?

- a) eliminace úbytku paměťových funkcí
- b) eliminace narušení vnímání – zlepšení vnímání souvislostí, kontextu
- c) apraxie – vnímání vlastního těla
- d) eliminace poruch řeči – snaha o stimulaci komunikace, verbálního vyjadřování
- e) eliminace poruch motivace – motivace k aktivnímu způsobu života, vzdělávání a růstu, jež mají smysl i v seniorském věku
- f) eliminace poruch spánku

12. Jaké překážky musíte překonat, abyste se mohl/a v současnosti aktivně vzdělávat?

Můžete uvést více možných odpovědí.

- a) nežádoucí styl učení,
- b) neschopnost rozumět odborným nebo novým výrazům,
- c) zhoršený tělesný a psychický výkon
- d) pomalá úroveň chápání
- e) sociální a sociokulturní podmínky
- f) obavy z poklesu sensorických a kognitivních schopností
- g) náročnost učiva, obtížnost jeho pochopení
- h) osobnost vzdělavatele – nevyhovující styl a metody výuky
- i) nekvalitní předkládané materiály
- j) nedostatek informací o edukačních příležitostech
- k) jiné
- l) nepocítuji žádné bariéry

13. Jakým způsobem se dozvídáte o vzdělávacích aktivitách, které jsou v domově, v němž žijete, pořádány?

- a) z nástěnky v domově
- b) od pracovníků domova
- c) od jiných seniorů žijících v domově
- d) jinak

14. Máte zpracovaný individuální plán vlastního rozvoje, který je zaměřen na oblast vzdělávání?

- a) ne
- b) ano

15. Jaké vzdělávací instituce využíváte ke svému dalšímu vzdělávání?

- a) Univerzita třetího věku
- b) Akademie třetího věku
- c) Univerzity volného času
- d) Experimentální univerzity pro prarodiče a vnoučata
- e) Virtuální univerzita třetího věku
- f) Kluby seniorů

- g) Letní škola pro seniory
- h) Centra aktivizačních programů
- i) Volnočasové aktivity v knihovnách

16. Kterých vzdělávacích aktivit se v domově pro seniory účastníte? Můžete uvést více možných odpovědí.

- a) vzdělávací aktivity veřejných knihoven
- b) poznávací a vzdělávací zájezdy pro seniory
- c) řádné vzdělávací programy seniorů
- d) programy přípravy na stáří a zdravé stárnutí
- e) tréninky paměti
- f) poradenství pro seniory
- g) programy zaměřené na tělesnou a pohybovou aktivitu seniorů
- h) adaptačně edukační programy v domovech důchodců
- i) aktivizační a edukačně rehabilitační programy

17. Kde nejčastěji probíhají vzdělávací aktivity ve Vašem domově?

- a) venku
- b) ve společenské místnosti
- c) v klubovně
- d) v externích vzdělávacích zařízeních (muzeum, galerie apod.)

18. Které místo vzdělávacích aktivit Vy osobně upřednostňujete?

- a) venku
- b) ve společenské místnosti
- c) v klubovně
- d) v externích vzdělávacích zařízeních (muzeum, galerie apod.)

19. Účastníte se poznávacích a vzdělávacích zájezdů pro seniory?

- a) ano
- b) ne

20. Ohodnoťte Vaši subjektivní spokojenost s nabídkou témat a oblastí vzdělávacích aktivit v domově na škále od 1 do 5 (známkování jako ve škola, kdy 1 = výborná, 5 = nedostatečná).

1 2 3 4 5

21. Ohodnoťte Vaši subjektivní spokojenost s kvalitou vzdělávacích aktivit v domově na škále od 1 do 5 (známkování jako ve škola, kdy 1 = výborná, 5 = nedostatečná).

1 2 3 4 5

22. Ohodnoťte Vaši subjektivní spokojenost s osobou, která vzdělávací aktivity v domově realizuje na škále od 1 do 5 (známkování jako ve škola, kdy 1 = výborná, 5 = nedostatečná).

1 2 3 4 5

23. Myslíte si, že vzdělávání zlepšuje kvalitu Vašeho života a Vaši celkovou spokojenost?

- a) ne
- b) nevím
- c) ano

24. Považujete celoživotní vzdělávání za důležitou součást života každého občana?

- a) rozhodně ano
- b) spíše ano
- c) nevím
- d) spíše ne
- e) rozhodně ne

25. V jakých oblastech byste se rád/a do budoucna vzdělával/a?

- a) současné moderní technologie (práce s PC, internetem, aplikacemi)
- b) příroda – rostliny, zvířata
- c) cizí jazyky
- d) studium historie, minulosti
- e) zdravá výživa a zdravý životní styl
- f) náboženské a teologické aspekty

g) jiné

26. Motivujete Vy osobně jiné seniory, kteří s Vámi v domově žijí, aby se také účastnili vzdělávacích aktivit?

a) ne

b) ano

27. Pomáhá Vám vzdělání lépe se adaptovat na změny, které přináší stárnutí?

a) ne

b) ano

Otevřená položka

28. Co byste do budoucna chtěl/a změnit na vzdělávacích aktivitách v domově, v němž v současné době žijete?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....