

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FILOZOFICKÁ FAKULTA
KATEDRA ANDRAGOGIKY A PERSONÁLNÍHO ŘÍZENÍ

bakalárske prezenčné štúdium

2007-2010

Zuzana Čížová

Vzdelávanie ako prvok zvyšovania kvality života seniorov

Education as an element of improving quality of seniors life

BAKALÁRSKA PRÁCA

Praha 2011

Vedúci práce.....PhDr. Michal Šerák, PhD.

P r e h l a s u j e m,

že túto bakalársku prácu som vypracovala samostatne a uvádzam v nej všetky použité pramene a literatúru.

.....
Zuzana Čížová

V Prahe 5.1.2011

Ďakujem vedúcemu mojej práce PhDr. Michalovi Šerákovi, PhD. za odborné vedenie a podporu.

Obsah

ÚVOD	7
1 Kvalita života a jej determinanty	9
1.1 Charakteristika kvality života	9
1.2 Kvalita života v historickom kontexte	11
1.3 Vplyvy na kvalitu života	13
1.3.1 Zdravotné / fyziologické vplyvy	14
1.3.2 Sociálne vplyvy	16
1.3.3 Psychické vplyvy	18
1.4 Kvalita života seniorov	18
2 Staroba, starnutie	21
2.1 Charakteristika staroby a stranutia	21
2.2 Staroba ako vývinová etapa v živote človeka	23
2.3 Dôsledky stranutia	24
2.3.1 Biologické / fyziologické aspekty	25
2.3.2 Psychologické aspekty	27
2.3.3 Sociálne aspekty	29
3 Aktívny život a celoživot. vzdelávanie ako príprava na starobu	31
3.1 Príprava na starnutie a starobu	31
3.2 Preseniorská edukácia	35
4 Edukácia v treťom veku	37
4.1 Faktory podporujúce rozvoj edukácie seniorov	39
4.2 Geragogika ako veda o edukácii seniorov	42
4.3 Význam vzdelávacích aktivít v treťom veku	43
4.4 Možnosti vzdelávania v postproduktívnom veku	45

4.4.1 Univerzity tretieho veku na Slovensku	50
ZÁVER	54
SÚPIS BIBLIOGRAFICKÝCH CITÁCIÍ	59
BIBLIOGRAFIA	63

ANOTÁCIA:

Témou tejto bakalárskej práce je vzdelávanie a jeho vplyv na kvalitu života seniorov. Práca pozostáva zo štyroch teoretických častí. Prvá kapitola zahŕňa informácie o kvalite života a o vplyvoch na ňu pôsobiacich. V druhej kapitole som sa zamerala na charakteristiku ľudského starnutia, na jeho proces, dôsledky a aspekty starnutia. Tretia kapitola poskytuje základné informácie o celoživotnom vzdelávaní a rovnako o príprave na starobu a odchod do dôchodku. Posledná, štvrtá kapitola charakterizuje geragogiku ako vedu o vzdelávaní seniorov. Táto kapitola tiež ponúka prehľad vzdelávacích možností pre seniorov, informuje o možnostiach vzdelávania na slovenských univerzitách tretieho veku – o podmienkach prijatia na štúdium, aktivitách a poslaní univerzít tretieho veku.

ABSTRACT:

The topic of this bachelor work is education and its influence on quality of life of seniors. This work consist of four theoretical parts. The first chapter consist of information about quality of life and about the influences on quality of life. In the second chapter, I put my mind on characteristic of human aging, on its proces and effects and aspects of ageing. The third chapter gives basic information about lifelong learning and also equally on seniors prepare for retirement. The last fourth chapter describes geragogy as the art and science of teaching old people. This chpter also offers overview of educational oppurtunities for seniors. Also give information about possibility of education at Universities of the Third Age in Slovak Republic - condition for admission to study and also some activities and mission of Universities of the Third Age.

Úvod

Práca sa obsahovo dotýka troch veľmi aktuálnych tém: celoživotného vzdelávania, kvality života a starnutia a staroby. O tom, že vzdelávanie je celoživotným procesom, snáď, už dnes nikto nepochybuje. Samotná myšlienka školy dospelosti a staroby pochádza už z polovice sedemnásteho storočia z diela Jana Amosa Komenského. Nie je teda zďaleka ničím novým, keďže už Komenský zdôrazňoval potrebu vzdelávania bez ohľadu na sociálne postavenie, pohlavie, ale i vek človeka. V súvislosti so spoločenskými a demografickými zmenami sa však v oblasti vzdelávania dospelých formuje nová cieľová skupina, na ktorú je vzdelávanie zamerané a tou sú seniori.

Starnutie populácie je ďalším problémom, ktorý zo sebu prináša široké spektrum problémov a podnetov na celospoločenskú diskusiu. To, že naša európska populácia starne je zapríčinené jednak znižovaním natality, ale predovšetkým neustálym predlžovaním veku dožitia. Výsledkom medicínskeho pokroku a výrazného zlepšenia životnej úrovne obyvateľstva je okrem iného fakt, že štatisticky máme vysokú pravdepodobnosť prežiť dlhú starobu v relatívne dobrom fyzickom zdraví.

S tým súvisí otázka, ako toto relatívne dlhé obdobie v živote človeka prežiť, čím ho naplniť. Ako si zvýšiť kvalitu života v období staroby. Starnutie je prirodzené a nemôžeme sa mu vyhnúť, preto by nemalo byť vnímané ako niečo nepríjemné a odpudivé. Samotná staroba by nemala byť pasívnym čakaním na smrť, obdobím úplnej nečinnosti a stiahnutia sa za dvere svojho bytu do akejsi sociálnej izolácie.

Možnosť kvalitne a spokojne prežiť starobu je odmenou. Odmenou za, to ako človek žil celý svoj život, ako sa na starobu pripravil a ako a čím ju vyplňa.

Môže vôbec človeku pri riešení tejto neľahkej životnej úlohy pomôcť vzdelávanie? Na základe štúdia tejto problematiky si dovoľujem tvrdiť, že áno. A to hneď viacerými spôsobmi. Jednak tým, že už deťom a mládeži možno v procese vzdelávania a výchovy vstúpiť pozitívny náhľad na starnutie a starobu. Rovnako v období dospelosti môže vzdelávanie pomôcť človeku pripraviť sa na nasledujúce životné obdobie. A napokon samotné vzdelávanie v období staroby ju vhodným spôsobom naplňa, kultivuje, pomáha k jej lepšiemu a kvalitnejšiemu prežitiu.

Bakalárska práca vychádza zo štúdia odbornej literatúry z oblastí psychológie a vied o výchove a vzdelávaní. Ponúka prehľad základných informácií a definícií týkajúcich sa kvality života, staroby a starnutia. V ďalších kapitolách sa venuje príprave na starobu, vzdelávaním v období staroby, geragogike ako vede a osobitne univerzitami tretieho veku v prostredí Slovenskej republiky.

1 Kvalita života a jej determinanty

Život je ako hra, nezáleží na tom, ako dlho predstavenie trvalo, ale ako dobre bolo zahrané.

Seneca

1.1 Charakteristika kvality života

Kvalita života je často skloňovaným pojmom, ktorý sa pravidelne objavuje v médiách, zaoberajú sa ním v odborných publikáciách a pri najrôznejších príležitostiach sa s ním stretáva aj široká verejnosť. Možností ako tento pojem popisovať, vysvetľovať a chápať je mnoho. Snaží sa o to niekoľko vedných disciplín a každá ponúka iný uhol pohľadu na túto problematiku. Ekonomovia vidia súvislosti najmä medzi kvalitou života a materiálnymi podmienkami (hmotný blahobyt, výkonnosť ekonomiky). Sociologické štúdie sa zas zaoberajú najrôznejšími sociálnymi vplyvmi na kvalitu života. Psychologické koncepty vo všeobecnosti vidia kvalitu života ako akúsi individuálnu a subjektívnu spokojnosť s vlastným životom alebo pocit pohody. V medicínskej oblasti je kvalita života spájaná predovšetkým so zdravotným stavom človeka.

Skúmanie fenoménu kvality života je v posledných desaťročiach stále populárnejšie. Kvalita života je „vd'áčnou témou“ pre akademikov v oblasti spoločenských vied, ale aj pre politikov, či dokonca marketingových špecialistov, ktorí sa nám snažia ukázať a predať to, čo nám ku kvalitnému životu ešte chýba. V odbornej literatúre však nepanuje ani zďaleka názorová zhoda v tom, ako kvalitu života definovať. Situáciu nám neľahčuje ani to, že tento pojem býva často zamieňaný či nahradzovaný najrôznejšími pojmami ako *životný*

spôsob, životný štýl, životná úroveň (Balogová, 2005 s.49), či *sociálna pohoda, sociálny blahobyť a ľudský rozvoj* (Hnilicová, 2005 s.207). Táto situácia prekryvania sa jednotlivých pojmov je do určitej miery spôsobená tým, že pojem kvalita života sa snaží obsiahnuť množstvo najrôznejších oblastí života.

Pri pokuse definovať pojem kvalita života môžeme vychádzať z významu slov, ktoré ho tvoria, teda **kvality** ako akosti, alebo hodnoty a slova **život** označujúceho okrem iného bytie, jestvovanie, obdobie od narodenia až po smrť. Takto by sme mohli definovať kvalitu života ako určitú hodnotu, či už subjektívne, alebo objektívne posudzovanú, ktorú má naše bytie.

Svetová zdravotnícka organizácia definuje kvalitu života ako vnímanie jedinca, jeho pozície v živote, v kontexte kultúry a hodnotového systému a vo vzťahu k jeho cieľom, očakávaniam, normám a obavám. Ide o veľmi široký koncept, multifaktoriálne ovplyvnený jedincovým fyzickým zdravím, psychickým stavom, osobným vyznaním, sociálnymi vzťahmi a vzťahom ku kľúčovým oblastiam jeho životného prostredia. (Vaďurová, Mühlbacher, 2005 s.11)

Ak si dovoľíme určitú mieru zovšeobecnenia, môžeme konštatovať, že existujú dve dimenzie konceptu kvality života a to subjektívna a objektívna. Zatiaľ čo subjektívna kvalita života sa týka osobného prežívania a pociťovania spokojnosti so životom, objektívna znamená splnenie rôznych podmienok – sociálnych a materiálnych, fyzického zdravia. (Hnilicová, 2005, s. 208)

1.2 Kvalita života v historickom kontexte

Záujem mysliteľov o oblasti ľudského šťastia, blaha, či kvality života nie je historicky ničím novým. Kvality života sa dotýkajú v najstaršej histórii úvahy filozofov, neskôr teológov, ekonómov, či lekárov.

Už antickí myslitelia poukazovali na multidimenziálnosť fenoménu kvality života. Kľúčovým pojmom antického sveta bola **blaženosť**. Blaženosť, ktorá zahŕňala nielen príjemné emócie a pocity, ale aj komplex ďalších faktorov, ktoré sa dotýkali ako subjektívneho prežívania, tak aj postavenia jedinca v spoločnosti, jeho vzťahu k ostatným ľuďom, prírode i náboženstvu. Seneca zas zdôrazňuje, že podmienkou blaženého života je dobré zdravie, život v zhode s prirodzenosťou. (Démuth, 2004, s. 34-36)

Hedonizmus a jeho grécky predstaviteľ Aristippus tvrdil, že cieľom života je zažívať maximum slasti a šťastia. Hedonisti si taktiež mysleli, že príroda postavila človeka medzi dvoch pánov, bolesť a slasť a človek by sa mal utrpeniu čo najlepšie vyhnúť, pretože slasť naplní jeho prirodzenosť. Hedonisti tvrdili, že bohovia sa o človeka nestarajú a zmysel života si musí nájsť i uskutočňovať sám. Tým najvyšším je blaženosť. (Vencáľková, 2006, s. 8)

Dosiahnutie blaženosti by malo byť cieľom človeka aj podľa Epikura. Nie však blaženosť dosiahnutá bezuzdným holdovaním zmyslovej rozkoše, ale rozumom riadené a krotené úsilie o získavanie slasti a vyhýbanie sa strastiam. (Störig, 1991, s. 146)

V stredoveku bol kvalitný život podmieňovaný konaním dobra. Keď človek koná dobro, vtedy žije kvalitne. Podobne ako antickí myslitelia aj Tomáš Akvinský vyzdvihuje dôležitosť prirodzenosti a tvrdí, že len konanie, ktoré je

človeku vlastné, môže dosiahnuť požadovanú dokonalosť. (R. M., Ryan and E. L., Deci, 2001, s. 150-152)

V 18. storočí sa v podobe utilitarizmu objavuje nový a iný pohľad na kvalitu života a spokojnosť človeka. Dobro sa už nemusí opierať o nejaké vyššie hodnoty, ale je posudzované podľa užitočnosti. *„To, čo je užitočné a tým aj dobré, meria sa podľa toho, ako dlho zabezpečuje blaho nejakej osoby alebo populácie.“* (Lemckeová a kol., 1993, s. 363)

V nasledujúcom období výrazne ovplyvnil filozofické myslenie Kant, ktorý hlásal, že dobro a slasť vychádza z rozumu. Človek považuje za bytosť nielen empirickú, ale i mysliacu. Duchovná rovina človeka prekračuje tú empirickú. Z duše človeka, podľa neho vychádzajú určité princípy. A tie sú buď dobré alebo zlé, riadia naše konanie a tým pádom vedú k dobrému, alebo zlému životu. Hlavnými rovinami sú naše maximá a kategorický imperatív. Ak človek koná v súlade so svojimi zvnútornenými maximami a tak, ako káže kategorický imperatív je mu ako človeku dobre. Ak koná v rozpore s nimi, nemôže prežívať kvalitný život. (Störig, 1991, s.312)

Pojem „kvalita života“ bol po prvýkrát použitý prezidentom Johnsonom v USA ako politický slogan, ktorý označoval ekonomickú prosperitu. V šesťdesiatych rokoch sa kvalita života začala chápať ako výskumný problém. Bádatelia zdôraznili, že kvalita života nie je popísateľná iba ekonomickými ukazovateľmi, ale je to súbor sociálnych indikátorov. (Dragomirecká, 1997, s.103)

Wilson v roku 1967 na základe svojich výskumov v oblasti subjektívnej osobnej pohody sumarizoval charakteristiky šťastných ľudí. Diener (1984, s. 542) uviedol vo svojej práci Wilsonovu charakteristiku: šťastný človek je *„mladý, v dobrom zdravotnom stave, dostalo sa mu kvalitného vzdelania a*

výchovy, je dobre finančne ohodnotený, extravertovaný, optimistický, bezstarostný, veriaci, ženatý alebo vydatá, s vysokým sebahodnotením a kvalitným sebapojatím a sebaúctou, vyspelou pracovnou morálkou, primeranou ašpiračnou úrovňou (v zmysle všestranného nadania) inteligencie.“

V sedemdesiatych rokoch prebehlo v USA prvé národné zisťovanie kvality života obyvateľstva. Okrem subjektívnych ukazovateľov zachytávalo aj charakteristiky prostredia (životné, environmentálne podmienky). Výsledkom bolo porovnanie subjektívneho hodnotenia svojho života jednotlivcami v porovnaní s objektívnymi životnými podmienkami. V osemdesiatych rokoch sa kvalita života začala objavovať v lekárskejších a zdravotníckych výskumoch. Čo viedlo k návrhom na humanizáciu starostlivosti o pacientov. (Dragomirecká, 1997, s. 103)

V minulosti bolo hlavným cieľom odstrániť a zmierniť útrapy chorých a chudobných, neskôr už bola skúmaná spokojnosť s prácou a životom, a v súčasnosti je venovaná pozornosť meraniu a analýze pohody, kvality života a subjektívne vnímaného šťastia. Ako uvádza Dragomirecká (1997, s.102), kvalitou života sa v súčasnej dobe zaoberajú mnohé oblasti: medzikulturálne a sociologické porovnávanie rôznych skupín populácie, hodnotenia komunitných služieb a zdravotníckych programov alebo merania individuálnej pohody a pod.

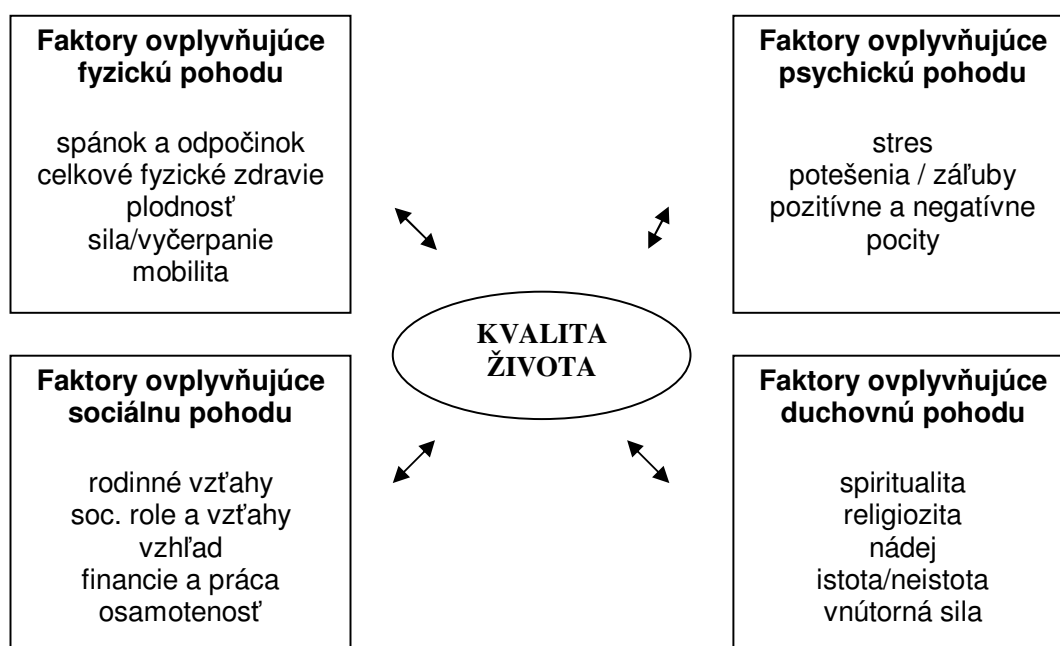
1.3 Vplyvy na kvalitu života

Kvalita života je determinovaná multifaktoriálne, teda činiteľov, ktoré ju ovplyvňujú je viacero. Činitele pôsobiace na kvalitu života možno rozdeliť do dvoch základných skupín (Jesenský in Kula, 2006, s.26):

Vnútorne činitele - somatické a psychické vybavenie jedinca, ktoré môže byť ovplyvnené zdravotným stavom, či poruchami.

Vonkajšie činitele – ekologické, spoločensko-kultúrne, výchovno-vzdelávacie, pracovné a materiálno-technické faktory. Táto oblasť obsahovo korešponduje s objektívnou kvalitou života.

Iní autori, Ferrell, Grant a Padilla (1995 in King & Hinds, 2003), skúmajúci kvalitu života onkologických pacientov rozlišujú štyri dimenzie kvality života (obr. 1). Tento pohľad sa dá zovšeobecniť na celú populáciu nielen ľudí s onkologickým ochorením.



obr. 1 - Preložené a upravené podľa Ferrell et al., 1995 in King & Hinds, 2003

1.3.1 Fyziologické a zdravotné vplyvy

Bezpochyby možno konštatovať, že **zdravie** je základným predpokladom a zároveň východiskom kvality života. Najrozšírenejšia definícia tohto pojmu podľa WHO tvrdí: „zdravie je stav úplnej fyzickej, psychickej a sociálnej pohody, nielen neprítomnosť ochorenia alebo telesnej chyby.“

Vplyvy pôsobiace na naše zdravie rozčlenil začiatkom 70. rokov minulého storočia kanadský minister zdravotníctva Lalonde (in Drbal, Bencko, 2005, s. 234) do štyroch množín, ktoré komplexne pôsobia na naše zdravie. Toto rozdelenie sa stalo všeobecne akceptovaným a neskôr aj kvantifikovaným. Z najväčšej časti, až päťdesiatimi percentami, ovplyvňuje naše zdravie a vznik rôznych ochorení spôsob života. Faktory prostredia pôsobia asi dvadsiatimi percentami. A zvyšok si približne rovnakým dielom rozdeľuje pôsobenie genetických predispozícií a zdravotná starostlivosť, či úroveň zdravotníctva. Rozdelenie v takejto podobe však dnes už neobstojí. Drbal a Bencko hodnotia zmeny nasledovným spôsobom.

V dôsledku neustáleho vývoja, technickej expanzie a pod. prichádza k zmenám uvedených determinánt a ich vzťahu ku kvalite života. Dnešná úroveň znalostí o **genetike** ukazuje, že okrem tradične chápaných vrodených väd, genetické kódovanie ovplyvňuje oveľa širšie spektrum patologických stavov, od vzniku alergií až po psychopatické syndrómy.

Rovnako prevratný je posun v oblasti poznania genómu a možností jeho ovplyvnenia. To otvára obrovské množstvo nových šancí na jeho pozitívne ovplyvnenie, ale aj potenciálnych rizík pôsobiacich na zdravie človeka. Taktiež aj **prostredie** prináša nové impulzy ovplyvňujúce zdravie, faktory a procesy fyzikálneho, chemického, biologického, či sociálneho charakteru v najrôznejších podobách vplývajú na ľudské zdravie a vytvárajú sa situácie, na ktoré nie je človek adaptačne pripravený.

Predstava, že **zdravotnícka starostlivosť** ovplyvňuje zdravie len z pätnástich percent si tiež vyžaduje prehodnotiť. Úroveň dnešnej medicíny natoľko pokročila, že nesporne dokáže ovplyvniť zdravie človeka oveľa väčším dielom.

1.3.2 Sociálne vplyvy

Oblasť sociálnych vplyvov na kvalitu života je nesmierne široká. Možno sem zahrnúť najrozličnejšie činitele. Popri tradičných sociálno-ekonomických ukazovateľoch ako je dosiahnutá životná úroveň, výška príjmov, či zamestnanosť sa dostávajú do popredia aj činitele ako vzdelanostná úroveň, kvalita verejných služieb, dôvera vo verejné inštitúcie, či ochrana a podpora tradičnej rodiny.

Holandská bádatelka Ruth Veenhovenová, ktorá skúma otázky kvality života a životného šťastia rozčlenila sociálne činitele ovplyvňujúce kvalitu života do niekoľkých oblastí. (In: Kováč, 2001, s. 34-43) Výrazný vplyv na kvalitu života má materiálne bohatstvo obyvateľstva. Tu sa skúmajú ukazovatele ako HDP, či kúpna sila meny v porovnaní s inými krajinami. Činiteľom pôsobiacim na kvalitu života je aj životný štandard, ktorý je ovplyvnený úrovňou výživy a stravovania, hygieny, či kvality bývania. Nezanedbateľný vplyv má štát, ktorý má zabezpečovať ochranu zdravia i majetku osôb, dobre fungujúci systém môže obyvateľstvu zabezpečiť pocit určitého bezpečia, spravodlivosti. Pre kvalitu života (v našom kultúrnom a geografickom priestore) je nesmierne dôležitá sloboda, dodržiavanie ľudských práv, vymáhateľnosť práva a v liberalizujúcej sa spoločnosti čoraz viac rozširujúca sa oblasť individuálnych slobôd (presadzovanie abortov, homosexuálnych partnerstiev verzus ochrana tradičných hodnôt a rodiny). Prvkami ovplyvňujúcimi kvalitu života sú aj tie, ktoré Veenhovenová zahŕňa pod pojmy kultúrna a sociálna klíma. Tu je najvýznamnejším vzdelanie, prístup k nemu i k informáciám, ale aj kultúrna úroveň spoločnosti. Demografická situácia tiež ovplyvňuje kvalitu života. V súčasnosti sa so zvyšujúcim podielom seniorov hovorí o takzvanom populačnom tlaku pôsobiacom na spoločnosť. A v neposlednom rade determinuje našu kvalitu života neustále prebiehajúca modernizácia, pokrok v oblasti vedy, techniky, ktorý mení a výrazným spôsobom uľahčuje každodenný život človeka.

Takto pomenované sociálne činitele zastupujú objektívnu stránku kvality života. Subjektívna kvalita života je o dobrom životnom pociate, pohode a spokojnosti s vecami okolo nás. Preto by nemalo byť prekvapením, keď rôzne viac, či menej seriózne štúdie skúmajúce životné šťastie, či spokojnosť obyvateľov jednotlivých krajín informujú, že oveľa spokojnejší ako obyvatelia vyspelých západných krajín, sú najchudobnejšie krajiny, kde nie je samozrejmé ani dodržiavanie základných ľudských práv a slobôd.

Objektívnu stránku kvality života vyše 150 krajín sveta monitoruje od roku 1990 United Nations Development Programme (Rozvojový program OSN). Každoročne zverejňuje (<http://hdr.undp.org>) poradie krajín podľa Human Development Index. Ide o indikátor zložený z troch hlavných položiek (ktoré obsahovo korešpondujú s niektorými sociálnymi vplyvmi na kvalitu života, tak ako ich členíme v tejto práci):

- výška hrubého domáceho produktu na 1 obyvateľa,
- počet rokov strávených vzdelávaním,
- očakávaná dĺžka života.

Na základe týchto hodnôt sa vypočítava index ľudského rozvoja a zostavuje rebríček sledovaných krajín. V roku 2010 bola Česká republika (dĺžka života: 76,9, počet rokov strávených vzdelávaním: 12,3) na 28. mieste a Slovensko (dĺžka života: 75,1, počet rokov strávených vzdelávaním: 11,6) 31. z celkového počtu 169 skúmaných krajín sveta. Medzi krajiny s najnižším stupňom ľudského rozvoja sa radia predovšetkým krajiny afrického kontinentu ako Sierra Leone či Nigéria. (Zaujímavosťou je, že podľa jednej štúdie WHO z posledných rokov žijú najšťastnejší ľudia práve v Nigérii.)

1.3.3 Psychické vplyvy

V najrôznejších súvislostiach sa zvykne hovoriť, že ľudská psychika je mocná čarodejka. To rozhodne platí aj v oblasti kvality života. Z psychologického hľadiska je totiž pri určovaní kvality života najdôležitejšie subjektívne vnímanie spokojnosti, respektíve nespokojnosti, so svojím životom. Pri tomto hodnotení zohráva úlohu súlad očakávaní, predstáv a presvedčení jedinca so skutočnosťou a zohľadňuje aj najrôznejšie podmienky, okolnosti a vzťahy, v ktorých človek svoj život prežíva.

Hlavnými zložkami takto subjektívne vnímanej a individuálnej kvality života sú: pohoda, spokojnosť, očakávania, či životné šťastie. Pričom v pocite pohody, či nepohody sa odráža široká škála pozitívnych, alebo negatívnych citových reakcií na uspokojenie jeho potrieb a nárokov v rôznych oblastiach ako aj príjemných, resp. nepríjemných telesných pocitov. Na rozdiel od toho sa v pocite spokojnosti odráža aj určité rozumové hodnotenie. (Čornaničová, str. 30, 2005)

V súvislosti s prežívaním subjektívnej pohody a spokojnosti sú dôležité schopnosti človeka ako prispôsobivosť zmeneným, či novým životným podmienkam a situáciám, ale aj účelné a emočne vyvážené zvládanie záťažových situácií a stresu. Nemenej dôležité sú osobnostné črty jedinca, jeho emocionálna inteligencia, stabilita, sebakontrola, či odolnosť.

1.4 Kvalita života seniorov

Kvalita života v období staroby je výrazne determinovaná tým, ako kvalitne žil jedinec v predchádzajúcich etapách svojho života. Starobu ovplyvňujú mnohé faktory prechádzajúce z predošlých vývinových etáp ako je

telesné i duševné zdravie, sociálny status, vzťahy s okolím, ale i v rodine, životný štýl. Pri subjektívnom vnímaní kvality života je dôležité aj to ako senior hodnotí svoj doterajší život. Vágnerová (2007, str. 301) uvádza, že až 80% ľudí vo veku 60 až 90 rokov hodnotí svoj život ako dobrý, alebo prevažne dobrý. Takéto pozitívne hodnotenie minulosti môže seniorovi pomôcť zvládať lepšie jeho aktuálny stav.

Staroba je však spätá s množstvom mýtov, predsudkov, či stereotypov, ktoré ovplyvňujú nielen jej vnímanie mladými, či dospelými, ale ovplyvňujú aj to ako vnímajú starobu samotní seniori. Bohužiaľ mnohé predsudky starobu devalvujú, môžu ovplyvniť sebapojatie seniora a tým pádom aj jeho životnú spokojnosť.

Niektoré mýty o starnutí a starobe, ktoré negatívne ovplyvňujú naše vnímanie tejto životnej etapy uvádza Haškovcová (2010, str. 42 – 45). *Mýtus falošných predstáv*, ktorý vznikol na základe presvedčenia, že len dobré, alebo vyhovujúce materiálne zabezpečenie je základom spokojnosti seniorov. *Mýtus zjednodušenej demografie* vychádzajúci z presvedčenia, že človek sa stáva starým v deň odchodu do dôchodku. A ukončenie jeho ekonomickej aktivity považuje aj za ukončenie zmysluplnej časti života. S tým súvisí aj *mýtus neužitočného času*, ktorý vychádza z predpokladu, že prospešný je len ten, kto pracuje a zaslúžený odpočinok seniorov je vlastne len neužitočné ničnerobenie. Ďalším rozšíreným mýtom je *mýtus homogenity*, ktorý takpovediac hádže seniorov a ich potreby do jedného vreca, nerešpektujúc rozdiely medzi jednotlivcami, ktoré sú v tomto veku výrazné. Zaujímavé sú aj *predstavy asexuálnej staroby*, *mýty o chudobe seniorov*, ale i *mýtus o pánovi Alzheimerovi*, ktorému pripisujeme aj bežnú zábudlivosť a považujeme ju za charakteristický prejav starnutia.

Hoci schopnosti a možnosti seniorov môžu byť a spravidla sú limitované zdravotným stavom a samotným starnutím, starší človek sa musí stále prispôsobovať novým podmienkam, problémom či zmenám. Pre kvalitný život je dôležité rozvíjať a naplňovať svoje možnosti, hoci sú do určitej miery obmedzené. Preto je nesmierne dôležitá triezvosť hodnotenia svojho života a umiernenosť nárokov naň. Seniori si uvedomujú problémy, ktoré sú pre starnutie typické aj ich negatívne dopady na život v budúcnosti. Takýto očakávaný pokles osobnej pohody je kompenzovaný idealizáciou minulosti. (Vágnerová 2007, s. 339)

Kvalita života seniorov je podmienená stratégiou starnutia. Gerontológovia rozlišujú pasívne a aktívne starnutie. Aktívne starnutie je starnutím úspešným a naplneným. Aktívny životný štýl seniora prispieva k jeho celkovej telesnej i duševnej pohode a zdraviu.

2 Staroba, starnutie

Ničím nestarne človek rýchlejšie ako myšlienkou na to, že starne.

Georg Christoph Lichtenberg

2.1 Charakteristika staroby a starnutia

Starnutie a staroba sú významnými fenoménmi ľudského života. Po celú dobu existencie ľudstva tento proces vzbudzuje otázky, ľudia pátrajú po tom prečo a ako starneme a najmä ako starnutie oddialiť. Hoci dnes je vysoko cenená mladosť, nie vždy to bolo tak. V časoch, keď nebolo dopriate každému, aby sa dožil vyššieho veku, bola staroba uctievaná a starí ľudia boli vysoko vážení.

Okrem toho, že je starnutie jednou z mála istôt, ktorú v živote máme všetci bez výnimky, môžeme ho definovať aj ako neustály, nezvratný prírodný proces. Starnutie prebieha kontinuálne už od počatia, ale za jeho skutočný prejav sa považuje až pokles funkcií organizmu. Starnutie sa teda začína narodením dieťaťa, pokračuje dospievaním a neúprosne smeruje až k smrti. Priebeh starnutia je u každého človeka iný, jedinečný.

Svetová zdravotnícka organizácia definuje starnutie ako postupný a nezvratný proces modifikácií štruktúr a funkcií organizmu pod vplyvom plynúceho času.

Staroba je niekedy nesprávne vnímaná ako choroba. *„Z hľadiska individua nejde pri starnutí o chorobu, ale o prirodzený nepretržitý biologický proces,*

v ktorom dochádza k zmenám organizmu v závislosti od pôsobenia mnohých vonkajších i vnútorných faktorov“ (Hegyí, 1994, s.35).

Tiež je pravdou, že v súvislosti s vyšším vekom sa objavujú častejšie určité druhy ochorení a rovnako aj ich priebeh môže byť iný ako u mladého človeka. Ale stále platí, že pokiaľ sa senior cíti dobre, je samostatný, pohyblivý, má dostatok aktivít aj medziľudských kontaktov je zdravý a môže byť so svojím životom celkovo spokojný.

Podľa Hrozenskej (2008, s. 9) môžeme starobu chápať v dvoch významoch. Ako čas, ktorý uplynul od zrodu objektu, v ktorom nie je automaticky zahrnuté hodnotenie, alebo ako záverečnú etapu života človeka, vymedzovanú aj ako dobu od skončenia ekonomickej aktivity do smrti, nazývanú aj tretí vek.

Toto obdobie nemožno definovať biologickým vekom, pretože individuálne rozdiely fyzického a psychického stavu rovnako starých ľudí sú rozdielne. Starnutie môžeme teda charakterizovať ako obdobie, keď u ľudí nastávajú postupné zmeny na úrovni molekulárnej až organovej. Schopnosť adaptácie sa znižuje, adaptačné mechanizmy sa menia kvantitatívne aj kvalitatívne, ubúda rezerva duševných a fyzických síl. Starnutie a staroba sú jednou z etáp ontogenetického vývinu človeka a predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka (Hrozenská 2008, s. 9)

Ako sme už spomenuli starnutie je nezvratný biologický proces, univerzálny pre celú prírodu, ktorý začína dňom narodenia. Je to zložitý multifaktoriálny dej. Determinovaný genetickými podmienkami aj faktormi vonkajšieho prostredia. Má vysoko individuálny charakter, každý človek starne iným spôsobom aj tempom. (Balogová, 2005, s 18)

V starnutí a v starobe je dôležité pre jedinca hľadať pozitívne aspekty a vyhýbať sa negatívnym predstavám o starnutí, ktoré vedú k obavám a strachu. Nesmierne dôležité sú očakávania staroby, ktoré ovplyvňuje starnutie. Gerontologické výskumy ukazujú že nepríjemné symptómy sprevádzajúce starobu sa prejavia častejšie u tých ľudí, ktorí si myslia, že majú už celý život za sebou. Práve naopak zdravší a plní energie sú tí, ktorí o rokoch nepremýšľajú, sú aktívni a veria, že toho majú ešte veľa pred sebou. (Balogová, 2005, s. 20)

2.2 Periodizácia staroby

Kalendárnym vekom možno starobu orientačne vymedziť. Podľa OSN je senior človek starší ako 65 rokov. Podobne ako pri iných životných obdobiach aj pri poslednej etape ľudského života nachádzame rôzne názory na jej periodizáciu. Svetová zdravotnícka organizácia prijíma takzvané pätnásťročné členenie dospelosti. Tomuto členeniu zodpovedá členenie Příhodovo (1974, s. 62) ktoré označuje jednotlivé obdobia staroby nasledovne. Vek 60 až 74 rokov označuje ako senescenciu, začínajúcu, skorú starobu. Nasleduje obdobie 75 až 89 rokov nazvané kmeťstvo, alebo sénium čiže vlastná staroba. Posledné je patriarchium, čiže dlhovekosť, vek nad 90 rokov.

U Mühlpachra (2004, s.21) sa stretávame s trochu rozdielnym členením. Vek 65 až 74 rokov považuje za vek mladých seniorov, ktorí sa práve adaptujú na penzionovanie, riešia otázky voľnočasových aktivít a možnosti sebarealizácie. Vo veku 75 až 84 rokov hovorí o starých senioroch, ktorí sa stretávajú so zmenami vo funkčnej oblasti, špecifickými ochoreniami a ich priebehom. A na rozdiel od Příhodovho členenia považuje za poslednú etapu vek 85 a viac rokov, kde hovorí o veľmi starých senioroch a najdôležitejšou úlohou v tejto vekovej skupine je sledovanie sebestačnosti seniorov.

Aj tu vidíme, že vďaka predlžovaniu veku dožitia nazývame seniormi odlišné generácie ľudí. Staroba teda nie je homogénna záležitosť. Hoci sa odborníci v tejto oblasti nedokážu zhodnúť na jednotnej definícii, či teórii starnutia, zhodujú sa na tom, že starnutie a staroba je vysoko individuálna záležitosť.

2.3 Aspekty starnutia

Staroba je častejšie ako ostatné životné etapy sprevádzaná zmenami, ktoré môžu viesť k erózii osobných zdrojov a nepriaznivo ovplyvňovať kapacitu jedinca udržať svoju samostatnosť, sebestačnosť, čiže kontrolovať svoju životnú situáciu. Ide o zmeny fyziologické, psychické a sociálne. V starobe dochádza aj k modifikácii neformálnych sociálnych sietí človeka a ich podpornej funkcii v dôsledku ovdovenia, úmrtia súrodencov, priateľov. (Sýkorová, 2007, s.12)

Staroba je jednou z neskorších fáz ontogenézy jedinca, je prejavom a dôsledkom involučných a morfológických zmien, ktoré majú u rôznych ľudí rôznu variabilitu. Podľa niektorých autorov môžeme hovoriť o troch druhoch staroby. O biologickom starnutí a starobe, ktorá sa vyznačuje zmenami v štruktúrach, vzhľade a fungovaní organizmu. Ďalej o kalendárnej starobe a starnutí, ktorá je od určitej zvyčajne podľa demografických ukazovateľov určenej vekovej hranice (zvyčajne 60-65 rokov). Alebo môžeme hovoriť o starnutí a starobe sociálnej, ktorá sa odvíja od zmien sociálneho charakteru ako je zmena sociálnych rolí človeka (odchod do dôchodku).

Interindividuálne rozpory medzi biologickým a kalendárnym vekom sú spôsobené rýchlosťou starnutia, ako aj množstvom iných biologických faktorov ako je spôsob života, zdravotná anamnéza alebo vplyv životného prostredia.

Biologické kritérium ako výkonnosť organizmu je dôležitejšie ako kalendárny vek.

Z hľadiska spoločenského vývoja dochádza k postupnému prelamovaniu vekových bariér a rozvíjaniu spoločnosti bez vekových bariér, resp. spoločnosti pre ľudí každého veku. (Hrozenská, 2008, s. 15)

2.3.1 Biologické aspekty

Existuje viacero teórií vysvetľujúcich príčiny starnutia. Niektoré hovoria, že je spôsobené poruchou syntézy bielkovín. Iné, že ide o pokračovanie akéhosi programu, ktorý sa začína vnútro maternicovým vývinom, pokračuje rastom a končí starnutím a smrťou. (Hrozenská, 2008, s. 16)

Viditeľnou zmenou, ktorú si starnúca osoba uvedomuje, je starnutie kože, ktorá vráskavie, ochabuje, je suchšia. Tieto zmeny sú výrazné najmä na tvári, krku, rukách a zápästiach. Celkový obraz môže vyvolávať aj psychické zmeny správania. (Balogová, 2005, s. 30)

Zjavným prejavom starnutia sú zmeny starnúceho tela. Na viditeľnej úrovni dochádza k zmenám telesného tkaniva tak, že pokožka a svaly strácajú elasticitu. Na bunkovej úrovni dochádza k zhoršeniu výkonnosti mitochondrií. Tieto zmeny majú ničivý účinok na fungovanie jednotlivých orgánových sústav. Vylučovacia sústava spomaľuje svoju činnosť, stráca výkonnosť pri vylučovaní toxínov a ostatných odpadových produktov. Tráviaca sústava je menej zdatná pri vstrebávaní živín. Dochádza k úbytku svalovej hmoty, dýchacia sústava dokáže zabezpečiť menší prívod kyslíka. V obehovej sústave srdce stráca svoju silu, pričom v dôsledku zužovania a zníženia pružnosti ciev je potrebné k rozvádzaniu krvi oveľa viac energie. Všetky tieto zmeny majú potom

nepriaznivý vplyv na fungovanie mozgu a tým aj na činnosť psychiky. (Hamilton, I.S., 1999 s. 25-26)

Zmysly slúžia mozgu ako nástroje kontaktu s okolitým prostredím, z čoho zákonite vyplýva, že úpadok zmyslov priamo ovplyvňuje funkciu mozgu. Mysel' staršieho človeka nie je schopná vnímať viac zmyslových informácií naraz, čo vedie k oneskoreným reakciám na okolité podnety. Výsledkom týchto zmien je znevýhodnené postavenie staršieho človeka v interakcii s mladšími ľuďmi. (Balogová, 2005, s. 32)

Starnutie sprevádzajú morfológické a funkčné zmeny. S pribúdajúcim vekom človeka podliehajú orgány jeho tela rôznym zmenám na úrovni buniek a tkanív, ktoré potom spôsobujú rôzne druhy zmien. Zmeny, ktoré sa na ľudskom organizme vyskytujú v závislosti od zvyšujúceho sa veku jedinca, možno porovnať a rozdeliť do troch kategórií. Starnutie primárne znamená telesné zmeny starnúceho organizmu. Starnutie sekundárne zahŕňa zmeny, ktoré nie sú nevyhnutným sprievodným znakom staroby, ale vyskytujú sa v nej častejšie. A napokon terciálne starnutie, ktoré pomenúva prudký a nápadný telesný úpadok. (Hrozenská, 2008, st.16)

Fyzické starnutie sa vyznačuje predovšetkým poklesom počtu buniek, ku ktorému sa pridáva aj zníženie výkonnosti zostávajúcich buniek. Všeobecným dôsledkom fyzického starnutia je zhoršovanie energetického zásobovania mozgu. Zmeny vnímania v starobe môžu byť dosť výrazné, u seniorov sa môže vyskytovať pomalšie vnímanie zmyslového sveta. (Hrozenská, 2008, str. 18)

Medzi fyziologické zmeny spojené so zvyšujúcim sa vekom patrí najmä: (Pichaud a Thureauová in Hrozenská 2008, str. 18)

- vysušovanie a vráskavenie kože,
- ubúdanie a šedivenie vlasov i ochlpenia,

- poruchy zraku a sluchu,
- ochabnutie svalstva,
- nárast tukovej a ubúdanie kostnej hmoty,
- rýchlejšia únava dýchacej sústavy,
- zmeny hormonálnej produkcie,
- pretváranie imunitného systému.

2.3.2 Psychologické aspekty

Pri sledovaní fenoménu starnutia v histórii si môžeme všimnúť, že duševné starnutie bolo často prehliadané na úkor zjavného telesného starnutia. Ľudia si všímali predovšetkým telesné zmeny a hľadali spôsoby, ako sa im vyhnúť. Dnes si odborníci uvedomujú dôležitosť psychiky v procese starnutia, sledujú jej zmeny a zhodujú sa na jednom, prirodzené psychické zmeny v starobe nie sú jednotné a sú výrazne ovplyvnené osobnosťou, či životným príbehom každého jednotlivca.

Významnú úlohu v živote starnúceho človeka zohráva to, aký si vytvoril obraz sám o sebe, ako vníma seba na základe vzťahu k minulosti, prítomnosti aj budúcnosti, aký obraz má vytvorený o svojom okolí, ako vyzerá obraz o starnutí jeho predkov, známych a dôležitý vplyv majú aj mýty a stereotypy o starnutí a starobe. K prijatiu starnutia a postojom voči starobe prispieva najmä vlastná osobnosť, jej črty, temperament a miera adaptability daného jedinca. (Hrozenská, 2008, str. 19)

Seniori v neskoršom veku môžu svoju osobnosť prispôbovať, nie však radikálne meniť. K spokojnému starnutiu vedie veľa ciest, všetky však v zásade predpokladajú zmierenie sa s obmedzeniami a znižovaním zodpovednosti bez

pocitu straty. Menej úspešnou stratégiou je neustály strach z príchodu staroby a boj proti nemu prostredníctvom prílišnej aktivity. (Hamilton, 1999, s. 159).

Štruktúra osobnosti sa mení. Akcentujú sa pôvodné črty osobnosti (dominancia, egocentrizmus, schopnosť empatie...) Kumulácia životných skúseností spravidla vedie k zmene hierarchie hodnôt. Vo vyššom veku prevláda túžba po pokoji, súkromí. Miera osamotenía a prežitok samoty je u každého jedinca individuálna. Motivácia k činnostiam môže vplyvom zvyšujúceho sa veku klesať. Tento jav však nie je konštantný. Mnohí starší ľudia sú do vysokého veku aktívni a venujú sa obľúbeným činnostiam. (Hrozenková, 2008, s. 21)

V súvislosti s odchodom do dôchodku bolo zistené, že ľudia blížiaci sa dôchodkovému veku začínajú mať obavy a sú viac sebakritickí. Väčšina však potom, čo prestane pracovať, hodnotí túto skutočnosť pozitívne. Niekedy však dochádza aj k situáciám, kedy trpia vážnymi psychologickými ťažkosťami, pretože majú pocit, že už nie sú užitoční. (Hamilton, 1999, s.162-163)

Pre kvalitu psychiky v starobe má zrejme väčší význam osobnosť človeka než kalendárny vek. K zmenám osobnosti, ktoré starnutie prináša, patrí aj nižšia odolnosť voči stresu, konfliktom, traumám, zvýšený sklon k úzkosti, depresiám či podozrievavosti. Emócie sa stávajú labilnejšími, starší ľudia ľahko podliehajú dojatiu. (Balogová, 2005 s.38)

Prvé príznaky starnutia vyvolávajú u človeka nepríjemné pocity. Napriek tomu nemusí byť postoj k vlastnej osobe záporný. Vo veľkej miere je však určený tým, aký postoj k starším ľuďom zaujíma spoločnosť. Spoločnosť väčšinou očakáva, že sa starší ľudia budú správať primerane svojmu veku, čím vznikajú negatívne stereotypy. Starnutie negatívne ovplyvňuje predovšetkým procesy, ako sú vštepovanie informácií a ich vybavovanie. Vekom pamäť slabne. Starší človek si dobre spomína na minulosť, ale horšie je to už so spomienkami,

ktoré sa dotýkajú nedávnych udalostí. Myslenie ako základ duševnej činnosti sa čo do kvality nemení až do vysokého veku, ibaže starší človek myslí pomalšie. Kvalita myslenia závisí od toho, aký bohatý osobný život bol život človeka v mladosti a kým skúsenosti si zachoval. (Balogová, 2005, s.39-40)

Existuje množstvo názorov na zmenu intelektu v priebehu starnutia. Podľa Hamiltona (1999, s. 48), starnutie prináša okrem iného rýchlejší úbytok intelektu, než fyzických a fyziologických schopností.

Každý človek bez ohľadu na vek potrebuje mať saturovanú potrebu prináležitosti k skupine, či potrebu byť potrebný. Čo sa týka starších ľudí a ich interakcií s okolím, rozlišujeme dve základné teórie – teóriu aktivity a teóriu odcudzovania. Podľa stúpenčov teórie aktivity je životná spokojnosť seniorov, ktorí sa aktívne zapájajú do spoločenských aktivít vyššia. Pri odcudzovaní – menej časté kontakty so svetom, čo je spôsobené oslabnutím zmyslov, odpútavanie sa od kontaktov s priateľmi, strata partnera, vedúce k izolácii seniorov. (Hrozenská, 2008, s. 22)

2.3.3 Sociálne aspekty

Tak ako každý iný človek je aj človek starnúci, či starý členom spoločnosti. Neustále vstupuje do najrôznejších sociálnych interakcií, a preto sociálne starnutie zahŕňa rozmanité stránky života človeka.

Sociálne starnutie je sprevádzané zhoršenými adaptačnými procesmi, vstupom do dôchodku a znížením aktivity. Vyšší vek so sebou prináša obdobie najväčších životných kríz. Starší človek stráca určité sociálne úlohy, stráca skôr nadobudnuté kontakty, menia sa jeho perspektívy a hodnotový systém. Veľkým prelomom je odchod do dôchodku. Človek žijúci pracovným a rodinným životom

sa musí preorientovať na inú činnosť – kultúru, šport, vlastné záujmy. Tieto zmeny by mali byť postupné a nenásilné. V tomto období je starší človek konfrontovaný s meniacim sa sociálnym prostredím – strata blízkej osoby, partnera, priateľov, známych. Mení sa finančná situácia, životný štandard, môže prísť k zmene doterajšieho životného priestoru a prostredia – môže to byť spôsobené zhoršením zdravotného stavu, kedy starší človek už nie je schopný postarať sa sám o seba a kvalita jeho života je narušená. Nezastupiteľnú úlohu na zamedzení alebo zmiernení následkov sociálnej deprivácie má rodina. (Balogová, 2005, s. 22)

V súvislosti so starobou sú spojené určité riziká, ktorými je senior ohrozený: (Hegyí in Balogová, 2005, s. 22)

- strata sebestačnosti alebo hrozba vzniku spoločenskej odkázanosti,
- strata partnera,
- osamelosť alebo život v sociálnej izolácii,
- nízky ekonomický príjem,
- odkázanosť na inštitucionálnu starostlivosť,
- zmena sociálneho prostredia,
- zmena doterajšieho životného štýlu,
- zmena doteraz platných hodnôt.

Staroba teda prináša množstvo rôznych zásadných životných zmien – smrť partnera, úmrtie iného človeka rodiny, odchod do dôchodku, úmrtie rovesníka, odchod detí z domova, náhla zmena životných podmienok, väčšie množstvo voľného času na dôchodku. Súhrn zmien v štruktúre aj vo funkciách organizmu v období staroby má somatický, psychický, emocionálny a sociálny charakter. Prítomnosť zmien môže zvyšovať krehkosť a zraniteľnosť organizmu, vedie k poklesu niektorých schopností. So zvyšujúcim sa vekom stúpa potreba času, aby sa človek mohol novým zmenám prispôbiť a nepociťoval ich pôsobenie ako nátlak. (Hrozenská, 2008, s. 22-23)

3 Aktívny život a celoživotné vzdelávanie ako príprava na starobu

Dbajme ,aby nám starnutie nerobilo vrásky na duši, keď nám ich už robí na tvári.

M. de Montaique

3.1 Príprava na starnutie a starobu

V najširšom ponímaní možno o príprave na starobu uvažovať ako o celoživotnej snahe minimalizovať negatívne a podporiť pozitívne vplyvy na organizmus. Cieľom je pripraviť jedinca na starobu, ktorú bude prežívať aktívne, v najlepšej možnej zdravotnej kondícii, duševnej pohode, primeranom sociálnom prostredí a zabezpečení. Je potrebné zdôrazniť, že ide o skutočne celoživotný proces, ktorého výsledkom má byť kvalitné prežitie staroby. Profesor Vondráček v tejto súvislosti tvrdí: *„pekná staroba nie je zadarmo, je to žatva nášho života, naša odmena, alebo trest za to ako sme žili a ako dobre (alebo zle) sme vychovali vlastné deti a nepriamo celú mladú generáciu.“* (cit. podľa Šiklová, 2010). Tu poukazuje na skutočnosť, že príprava na starnutie nie je len individuálnou záležitosťou každého jedinca, ale má aj širší rozmer v zmysle celospoločenskej prípravy na starnutie, vytváranie predpokladov pre porozumenie medzi generáciami a budovanie pozitívneho vzťahu k seniorom.

Hegyí uvádza, že príprava na starnutie by sa mala uskutočňovať v štyroch rovinách. Ako dlhodobá príprava, ktorá prebieha po celý život a zhŕňa zdravý spôsob života, vytváranie si primeraného postoju k starnutiu. Mala by byť už súčasťou etickej, či občianskej výchovy na školách. Nasleduje prelad'ovacia príprava vo veku 40 až 60 rokov, ktorá by mala zabrániť predčasnému starnutiu.

Približne päť rokov pred dosiahnutím dôchodkového veku začína krátkodobá príprava, zabezpečujúca zvládnutie prechodu do dôchodku, zabezpečenie sociálnej istoty a bezpečnosti. Poslednou je výchova k správne mu využívaniu voľného času v starobe, alebo výchova k aktívnej starobe (Hegyí, 1993, s. 35 – 39).

Livečka konštatuje, že starší ľudia po prekročení prahu dôchodkového veku a najmä po reálnom odchode do dôchodku, sa v tejto etape života stretávajú s množstvom problémov práve pre to, že na toto obdobie života neboli dostatočne pripravení. Preto by sa s prípravou na starnutie malo začať už v 45. až 50. roku života. (Livečka, 1979, s. 233)

Prípravu na starnutie možno rozdeliť na zdravotnícku, psychologickú a sociálnu. Zdravotnícka príprava na starnutie spočíva vo včasnom lekárskom vyšetrení, zameranom na včasnú diagnostiku chorôb, na prevenciu, diagnostiku a odstraňovanie rizikových faktorov, predovšetkým hypertenzie, obezity, fajčenia, hypercholesterolémie, hyperglykémie a hyperurikémie. Zahŕňa tiež odporúčania primeranej telesnej aktivity so zachovaním zásad pracovnej hygieny.

Psychologická príprava na starnutie vychádza zo zásad psychohygieny a gerontopsychológie. K pozitívnemu ovplyvneniu psychických funkcií, procesov a stavov dochádza ich stálou stimuláciou primeranými požiadavkami v rodinnom a spoločenskom živote, pri práci, v športe a v rámci zmysluplného využívania voľného času. Negatívne ovplyvňujú psychickú výkonnosť choroby, ktoré často idú ruka v ruke s neefektívnym zvládaním stavov psychickej záťaže. Na psychické zdravie a výkonnosť negatívne vplýva aj izolácia, jednostrannosť, nesprávne a neprimerané postoje k starnutiu a úlohe starnúceho človeka v spoločnosti.

Sociálna príprava na starnutie znamená zabezpečenie zmeny organizácie práce v súlade s vekom, výkonnosťou, vzdelaním a zdravotným stavom. Prechod z pracovného pomeru do dôchodku by mal byť plynulý a postupný, zabezpečený úpravou pracovnej doby a náplne práce. Vekom podmienený pokles pracovnej výkonnosti nie je v zásade pravidlom. So sociálnou prípravou úzko súvisia aj otázky bývania, stravovania, dĺžky dovolenky, trávenia voľného času, a pod.

Množstvo autorov formuluje svoje odporúčania ako sa pripraviť na starobu a následne ju kvalitne prežiť. Všetci sa zhodujú v dôležitosti aktívneho, iniciatívneho prístupu a záujmu jedinca, v porovnaní s pasívnym očakávaním pomoci a podpory okolia.

Český psychológ profesor Švancar uvádza takzvaných „päť pé“, ako predpokladov úspešnej adaptácie na starobu a v starobe:

1. Perspektíva – zachovať, upresňovať a pestovať svoj životný program a pozitívny výhľad do budúcnosti.
2. Pružnosť – pohotovosť prijímať nové podnety, meniť svoje životné zvyky, vrátane schopnosti sebakritiky. Usilovať sa o pochopenie nových dejov, nových postupov, aj v starobe sa vzdelávať.
3. Prezieravosť – schopnosť organizovať si svoj život primerane ku svojim možnostiam, kompenzovať úbytok síl. Vidieť veci v súvislostiach, vyberať si primerané ciele a činnosti, pripraviť sa na rôzne straty a ťažkosti, ktoré staroba často prináša, premýšľať o ich kompenzácii, včas si zabezpečiť vhodné bývanie aj finančné prostriedky na pokojný a aktívny život.
4. Porozumenie pre druhých – tolerancia odlišných názorov a postojov. Snaha o pochopenie druhých, o dobré vzťahy, neprepadať vyčítaniu, poučovaniu a hádavosti.
5. Potešenie – schopnosť udržať si zdroje radosti a potešenia. Pestovať aktívne dobrú náladu, užívať si drobné radosti všedného dňa (Langmeier, Krejčířová, 1998, s. 270).

Viliam Baláž uvádza desať podmienok potrebných na dosiahnutie dlhého života ,z ktorých vyberáme:

- myslieť na starobu a starnutie od včasnej mladosti,
- pripravovať sa na starobu tak, aby bola pokračujúcim, činným životom,
- vytvárať si podmienky zdravého odpočinku, telesnej obnovy a duševnej pohody, možnosti rekreácie a kultúrneho vyžitia sa,
- dbať o vyrovnanú atmosféru okolo seba a v sebe,
- každý deň vedome pôsobiť na zachovanie zdravej rovnováhy telesných činností a duševného stavu (Baláž, 1983, s. 170).

Takéto prehľady zásad správneho starnutia, sú do značnej miery len akousi ideálnou víziou, ktorú je málokto schopný úplne a bez výnimky splňať. Dôležité však je uvedomiť si, že pri príprave na peknú a kvalitnú starobu je potrebné vynaložiť značné úsilie.

Pre oblasť prípravy na starnutie a starobu funguje pri Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny ČR poradný a iniciatívny orgán Rada vlády pre seniorov a starnutie populácie. V roku 2008 prijala vláda Českej republiky už druhý Národný program prípravy na starnutie na obdobie rokov 2008 – 2012 (predchádzajúci 2002 až 2007). Tento Program vychádza odporúčaní OSN a stanovuje ciele a opatrenia, ktoré je potrebné realizovať v tejto oblasti. Ako strategické priority tento dokument určuje: aktívne starnutie, prostredie a komunitu priateľskú k starobe, zlepšenie zdravotnej starostlivosti, podpora rodiny a opatrovateľov a podporu participácie na živote spoločnosti a ochranu ľudských práv.

3.2 Preseniorská edukácia

Preseniorská edukácia je zameraná na konkrétnu prípravu človeka na starobu, ako prirodzenú životnú etapu a na zmenu životného štýlu s tým súvisiacu. Jej hlavnou úlohou by malo byť uľahčenie adaptácie na biologické, psychické a sociálne zmeny, ktoré sú očakávané. Je to výchova k adekvátnemu postoju k vlastnému starnutiu a snaží sa o dosiahnutie sociálnej istoty pri prechode do dôchodku. Práve toto obdobie prechodu považuje Šerák (2009, s. 192) za najrizikovejšiu dobu. Táto zmena prináša do života človeka mnoho zmien, ktoré môžu byť stresujúce. Ide o náhle ukončenie pracovnej činnosti, pokles príjmov a zdravotné problémy. Prichádza k zmene životného rytmu, človek má často nadbytok voľného času a práve ten by mal viesť aktívne vyplniť.

Livečka (1982, s. 297) pomenúva štyri funkcie vzdelávania v postproduktívnom veku, ktoré obsahovo korešpondujú s funkciami preseniorskej edukácie. A to funkciu preventívnu, ktorá predpokladá, že ak sú určité opatrenia vykonané v predstihu, môžu pozitívne ovplyvniť priebeh starnutia a staroby. Anticipačnú funkciu, ktorá prispieva k pripravenosti seniora na zmenu životného štýlu predovšetkým v súvislosti s odchodom z aktívneho pracovného života. Rehabilitačnú funkciu, zabezpečujúcu obnovu fyzických a duševných síl a v neposlednom rade posilňovaciu funkciu ,podporujúcu aktivitu seniora, stimulujúcu jeho činorodosť, rozvoj záujmov a schopností.

Čornaničová a Petřková (2004) zas formulujú pomocou hesla ROSA ciele preseniorského edukačného pôsobenia:

- R – racionálny postoj, ktorý by mal zabezpečiť porozumenie starnutiu,
- O – orientácia na budúcnosť, ako schopnosť plánovať a tešiť sa na niečo,
- S – sociálne kontakty, teda udržanie si dostatočného množstva priateľov,

A – aktivita, znamenajúca pravidelnú telesnú i duševnú činnosť, pestovanie koníčkov a záľub (cit. podľa Šerák, 2009, s.192).

4 Edukácia v tretom veku

Človek si myslí, že musí byť starý, aby mohol byť múdry. Ale v podstate má človek s pribúdajúcimi rokmi čo robiť, aby sa udržal sa tak múdry ako bol.

Johann Wolfgang Goethe

Vzdelávanie patrí medzi najvýznamnejšie aktivity v živote človeka. Možno ho definovať ako cieľavedomé učenie, získavanie či zdokonaľovanie rozumových, estetických, telesných a iných vedomostí, schopností, zručností a návykov. Predstavuje sprostredkované prijímanie doterajších poznatkov a skúseností ľudstva, správanie sa a hodnotových systémov. V odbornej literatúre sa na označenie celej šírky pedagogického pôsobenia používa najčastejšie dvojslovné spojenie výchova a vzdelávanie, novšie tiež pojem edukácia (Čornaničová, 2000, s.6).

Vzdelávanie sa dá určiť aj ako proces, v ktorom sa realizuje vzdelanie. Vzdelanie je podľa Průchu (1995 in Beneš 2003, s.15) súčasťou kognitívneho vybavenia osobnosti, jej vedomostí, znalostí a schopností vrátane tej úspešne ovládať svoj život. Osobnostné vzdelávanie zahŕňa nielen kognitívnu, ale aj praktickú a etickú dimenziu. Pod pojmom vzdelanie chápeme aj spoločensky organizovanú činnosť. Ale aj dosiahnutý stav „vzdelanosti“ v spoločnosti.

Edukácia ako uvádza Beneš (2003, s.17) znamená cieľavedomý rozvoj celej osobnosti a vytváranie podmienok tohto rozvoja. Podľa toho, na ktorú z osobnostných stránok seniora sú edukačné programy primárne zamerané, možno ich rozdeliť do niekoľkých skupín:

Vzdelávacie programy sa orientujú na získavanie poznatkov, informácií a zručností formou organizovaného záujmového vzdelávania alebo riadeného

sebvzdelávania. Oblasť záujmového vzdelávania seniorov reprezentujú u nás predovšetkým univerzity a akadémie tretieho veku, prednášková činnosť v kluboch dôchodcov, čitateľské krúžky v knižniciach a pod.

Kultúrno-kultivačné aktivity podporujú rozvíjanie osobnosti človeka prostriedkami umenia, kultúry, pohybovej výchovy, „hobby“ činností a pod. V našich podmienkach ich organizujú najmä kultúrno-osvetové zariadenia, ale sú aj súčasťou činnosti univerzít a akademií tretieho veku, klubov dôchodcov a ďalších zariadení.

Sociálno-psychologické edukačné programy sa zameriavajú na uchovanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov a psychického rozvoja, cielenej osobnej aktivity pri predchádzaní, oddiaľovaní a prispôsobovaní sa sociálno-psychologickým obmedzeniam vyplývajúcim zo starnutia. Môžu predstavovať tematickú podskupinu vzdelávacích programov alebo samostatné, špecificky orientované osvetové programy zdravotníckych, psychologicko-poradenských a ďalších inštitúcií (Čornaničová, 2000, s.2).

Edukácia seniorov rovnako ako celé vzdelávanie dospelých má svoje špecifiká, v porovnaní s edukáciou detí a mládeže tu nejde o formovanie osobnosti seniora prostredníctvom výchovy. Senior chce byť podporovaný a usmerňovaný, aby správne postupoval pri sebvzdelávaní, nie vychovávaný. Seniori si obsah vzdelávania osvojujú a zároveň ho hneď transferujú do reálneho života. To je základný rozdiel v porovnaní s deťmi a mládežou, ktorí nadobudnuté vedomosti a poznatky využívajú až neskôr v živote. Rovnako je rozdielna aj motivácia, dospelý resp. starý človek má sám záujem vzdelávať sa, nepotrebuje na rozdiel od detí motiváciu zvonku. (Határ, 2008, s.77-79).

Vzdelanie prináša klady jedincom každého veku. Vzdelávanie v seniorskom veku však už nevybavuje študenta informáciami na dobývanie sveta, ale je skôr procesom, ktorý zmysluplne kultivuje čas starnúcich dní. Seniori by sa mali dozvedieť predovšetkým to, čo im je blízke a čo môžu vo

svojom živote využiť. Vzdelávanie môže prispieť k adaptácii na starobu, pomáha sa orientovať v nových situáciách. Vďaka dostatku informácií sa senior môže kvalitne sám rozhodovať.

V súvislosti s predlžovaním veku odchodu do dôchodku je dnes čoraz aktuálnejšia problematika ďalšieho profesijného vzdelávania seniorov. V ňom už na rozdiel od záujmového vzdelávania nejde len o to, ponúknuť seniorovi zmysluplné a kultivované trávenie voľného času, ale jeho cieľom je pripraviť seniora pre výkon profesie. Či už ide o rozširovanie si odborných poznatkov z oblasti, v ktorej sa senior pracovne orientuje po celý život, alebo môže ísť o rekvalifikačné vzdelávanie v novej oblasti. Súčasná situácia na trhu práce je často podnetom na kariérnu zmenu aj pre ľudí seniorského veku, či už ide o zmenu pracovnej pozície, alebo sektoru pôsobenia. V takomto prípade je vzdelávanie pre seniora životnou nevyhnutnosťou.

Podpora ponuky vzdelávania pre seniorov by mala byť súčasťou prístupu vyspelej spoločnosti, od ktorej očakávame, že svojim členom zabezpečí bezpečné a dôstojné starnutie a umožní im plnohodnotne sa zapojiť do všetkých občianskych aktivít (Šerák, 2009, s.189).

4.1 Faktory podporujúce rozvoj edukácie seniorov

Základným faktorom, ktorý podmieňuje vznik a rozvoj edukácie seniorov ako významného spoločenského javu, je starnutie spoločnosti a vytváranie početnej generačnej skupiny seniorov. Medzi najdôležitejšie faktory ovplyvňujúce vznik edukácie seniorov Čornaničová (1998, s. 7-9) zahŕňa nasledovné faktory.

Početné zastúpenie staršieho a starého obyvateľstva v populácii

Starí ľudia tvoria v histórii ľudstva nebyvalú početnú časť obyvateľstva, ktorá sa už ďalej nedá vnímať ako okrajová. Ak má edukácia v spoločnosti naplňať svoju poznávaciu a humanizujúcu funkciu, musí sa zamerať na toto obyvateľstvo ako na špeciálnu cieľovú skupinu, vnútorne bohato členenú, s osobitnými edukačnými potrebami.

Zvyšovanie početného zastúpenia seniorov v populácii je zapríčinené jednak predlžovaním veku dožitia, ale i poklesom pôrodnosti. Demografický vývoj v Slovenskej republike ilustruje tabuľka.

Rok	Absolútny počet				Relatívny počet		
	0-14	15-59	60+	celkom	0-14	15-59	60+
1950	1 010262	2 130203	345 065	3 485530	28,98	61,12	9,90
1960	1 270503	2 301931	445 971	4 018405	31,62	57,28	11,10
1970	1 239782	2 668703	631 405	4 539890	27,31	58,78	13,91
1980	1 303715	3 023379	669 235	4 996329	26,09	60,51	13,39
1990	1 330509	3 190951	789 251	5 310711	25,05	60,09	14,86
2000	1 036426	3 527604	838 517	5 402547	19,18	65,30	15,52

Tab. 1: Rozloženie obyvateľstva do hlavných vekových skupín, SR v rokoch 1950-2000 Zdroj: Štatistický úrad Slovenskej republiky

Predlžujúci sa čas života človeka vo fáze staroby

Jednotlivec, ktorý sa “vyhne“ chorobám a nehodám predčasne ukončujúcim ľudský život v mladom a strednom veku a úspešne prekoná dôchodkovú adaptačnú krízu, má reálnu šancu dvoch desiatok rokov života v dôchodkovom veku, ktoré môže prežiť v relatívnej nezávislosti a sebestačnosti. Meniace sa očakávania súčasných seniorov od života v dôchodkovom veku Do seniorského veku prichádzajú v oveľa väčšom počte ako v minulosti vzdelaní, finančne nezávislí ľudia, relatívne v plnej životnej sile. Od seniorského obdobia života očakávajú pokračovanie jeho plnosti, nielen pasívne prežívanie „voľných“ dní.

Vek odchodu do dôchodku je od roku 2004 v Slovenskej republike stanovený jednotne pre obe pohlavia na 62 rokov. Nasledujúca tabuľka jasne zachytáva trend neustáleho predlžovania veku dožitia.

	1960	1970	1980	1990	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006
Muži	67,7	66,73	66,75	66,64	69,14	69,51	69,86	69,76	70,29	70,11	70,4
Ženy	72,47	72,92	74,25	75,44	77,22	77,54	77,63	77,62	77,82	77,9	78,2

Tab. 2: Rozloženie obyvateľstva do hlavných vekových skupín, SR v rokoch 1950-2000

Zdroj: Štatistický úrad Slovenskej republiky

Snaha o kvalitu a dôstojnosť života v starobe

Ľudský život sa stále viac akceptuje ako neopakovateľná a nenahraditeľná hodnota, spočívajúca v samom dare života, a po celý čas jeho trvania. Staroba je rovnocenným a zmysluplným obdobím, ktoré má pre každého individuálny význam, ale má i spoločenské poslanie. Je to kus života so svojimi právami a povinnosťami.

Hľadanie spoločenského poslania staroby

Starí ľudia sú nevyhnutnou súčasťou spoločnosti a staroba je fázou, ktorou prechádza každý zdravý jedinec. Plné chápania miesta starého človeka znamená aj prehodnotenie rol všetkých generácií spoločnosti. Aj starým ľuďom treba priznať rolu, ktorou tradične prispievali a i naďalej môžu prispievať k zdravému vývinu spoločnosti.

Sekundárne ekonomické aspekty vzdelania

Študujúci senior sa učí tiež efektívne sa vyrovnávať s obmedzeniami a s novými požiadavkami vyplývajúcimi zo starnutia a staroby. Ostáva tak dlhšie nezávislý najmä od finančnej zdravotnej a sociálnej inštitucionálnej starostlivosti. Faktor zmeny ako fenomén súčasnosti Súčasné obdobie je obdobím veľkých zmien. Zmeny sociálnych systémov patria k najviac stresujúcim zmenám. Obyčajný človek pri takýchto zmenách zažíva pocity bezradnosti a neistoty. O to

viac takéto pocity na staršiu generáciu, ktorá má zúžené možnosti vyrovnat' sa s nimi. Edukácia seniorov im preto pomáha orientovať sa v týchto zmenách.

Demokratizácia spoločnosti a hľadania nových modelov života v starobe

V súčasných snahách o prestavbu spoločnosti hľadajú aj starší ľudia svoje miesto v humanizácii spoločnosti. Mali by sami ešte aktívnejšie navrhovať projekty a hľadať cesty ich uskutočňovania. Vzdelávanie v seniorskom veku sa im stáva priestorom na hľadanie cesty, spôsobu, hodnôt života, na spoznávanie možností, ale i nevyhnutností v živote.

Takto chápané vzdelávanie predstavuje životnú hodnotu samo o sebe, jednu z možností "dobrá" v živote, pôžitok duch, ktorý môže a má byť prístupný všetkým (Čornaničová, 1998, s.8)

4.2 Geragogika ako veda o edukácii seniorov

V tejto práci používame prevažne pojem senior. Ten je všeobecne považovaný za neutrálne označenie človeka v období sénia, čiže staroby. Iné, negatívne zafarbenie má však pojem geront, z ktorého vychádza aj pomenovanie vednej disciplíny zaoberajúcej sa vzdelávaním seniorov. Pojem geront sa používa v medicínskej praxi, v bežnej reči je však často spájaný s predstavou starého, nesebestačného človeka.

Pojem geragogika, vychádza z gréčtiny zo slov gerón, čiže stavec a agein znamenajúceho viesť niekoho, je to špecializovaná vedná disciplína zameraná na skúmanie a systematizáciu poznatkov týkajúcich sa edukácie v období sénia a edukácie vo vzťahu k seniorskému veku človeka (Čornaničová, 2007, s. 4-5).

Oblasť vzdelávania seniorov sa stále vyvíja a ani je označenie nie je ustálené. Okrem pojmu geragogika, sú používané aj pojmy gerontopedagogika, či gerontagogika. Muhlpachr (2004, s.7) vidí geragogiku ako disciplínu vyvíjajúcu sa v rámci a spoločne s gerontológiou. Gerontológia je interdisciplinárnou vedou zaoberajúca sa všetkými súvislosťami starnutia. Čornaničová (2007, s.133) tvrdí, že primárne miesto geragogiky je v systéme vied o výchove a vzdelávaní a v ich rámci v andragogike.

Ctibor Határ (2005, s.18) poukázal na to, že geragogika nie je určená len starým ľuďom, ale aj deťom, mládeži a dospelým, pretože podrobne analyzuje prirodzené procesy starnutia, potreby a práva seniorov, poukazuje na medzigeneračné vzťahy a spôsoby ako ich optimalizovať a vylepšovať.

Predmetom geragogiky podľa Čornaničovej (2007, s. 10) je z hľadiska generačno-cieľovej orientácie edukácie, edukácia preseniorská (príprava na starobu a starnutie), edukácia proseniorská (formovanie pozitívneho vzťahu s starobe, prevencia ageizmu) a vlastná seniorská edukácia (vzdelávanie v séniu).

Balogová (2005, s. 118-119) člení predmet geragogiky z hľadiska špecializácie na sociálno-výchovnú starostlivosť o seniorov, kultúrno-osvetovú prácu so seniormi a profesijné a ďalšie vzdelávanie seniorov.

4.3 Význam vzdelávacích aktivít v treťom veku

Výrazná zmena, ktorou je pre človeka odchod z aktívneho pracovného života so sebou prináša isté riziká, už spomenuté v prechádzajúcich kapitolách. Seniori sú ohrození určitou izolovanosťou, či bezradnosťou ako adekvátne vyplniť svoj voľný čas. A tu sa vytvára široký priestor pre vzdelávanie, ktoré môže seniorovi pomôcť sa aktivizovať, zmysluplne využiť čas, či

prostredníctvom organizovaného vzdelávania nájsť nadviazať nové sociálne kontakty, alebo držať „krok s dobou“, teda vnímať a chápať neustále prebiehajúce zmeny.

Čornaničová (1998, s.11) vymedzuje poslanie a teda aj význam seniorskej edukácie v dvoch rovinách. Prvá je vo vzťahu k jednotlivcovi – seniorovi a druhá vo vzťahu k spoločnosti.

Vo vzťahu k jednotlivcovi - seniorovi edukačné aktivity predstavujú predovšetkým rozšírenie možností uspokojovať vzdelávacie a záujmové kultúrno-tvorivé a kultúrno-zážitkové potreby seniora, jednu z možností navodzovať, stimulovať a udržiavať vývinový potenciál človeka v seniorskom veku. Rovnako sú prostriedok korekcie žiadaných zmien osobnosti seniora a zámerného ovplyvňovania vývinovej dynamiky individuálnych osobnostných charakteristík, vzorcov správania, hodnotovej orientácia a postojov. Predstavujú podporu možností slobodnej voľby seniora v medziach životnej cesty, sociálnych a ekonomických podmienok života i podporu plnenia etapových úloh staršieho vekového obdobia. Rovnako by mali byť zdrojom pocitu životného optimizmu.

Vo vzťahu k spoločnosti edukácia seniorov predstavuje jednu z možností spoločenskej podpory života v starobe, pozitívny prvok spoločenskej atmosféry a sociálnych názorov na starobu. Ale aj príspevok k spoločenskej akceptácii modelov plnohodnotného životného štýlu v starobe, či obohatenie pozitívneho modelu plnohodnotného života človeka v každej jeho etape. A znamená dôležitý integrujúci prvok medzigeneračného pochopenia, medzigeneračnej solidarity, postojov úcty k životu (Čornaničová, 1998, s. 12).

4.4 Možnosti vzdelávania seniorov

Rozmanitosť možností vzdelávania seniorov by mala kopírovať rôznorodosť seniorov ako sociálnej skupiny. Seniorov diferencuje úroveň dosiahnutého vzdelania, pracovné zameranie, finančné možnosti jednotlivcov, rodinné zázemie, ale výrazne sa odlišujú aj mentálnou a fyzickou výkonnosťou a zdravotným stavom. Mühlpachr (2004, s.139) upozorňuje, že okrem diferencovanosti tejto skupiny na strane jednej, existuje aj výrazný homogenizačný znak na strane druhej. A tým je to, že väčšina členov už nie je aktívna v pracovnom procese.

V celosvetovom meradle vidíme dva smery orientácie vzdelávania seniorov. Prvým smerom je model segregačný, v ktorom sa seniori vzdelávajú separátne od mladších, denných študentov a nedochádza k prepojeniu generácií. Táto forma je zameraná na záujmové neprofesijné vzdelávanie, ktoré neponúka možnosti zvyšovania kvalifikácie. Druhým smerom, ktorý sa využíva na niektorých univerzitách je model integračný, ktorý ponúka vzdelávanie starších študentov spolu s mladými dennými poslucháčmi. Môže byť realizovaný dvoma spôsobmi, a to ako riadne kvalifikačné štúdium alebo ako záujmové štúdium seniorov v integrácii s mladými bez kvalifikačného zámeru. Výhodou tejto formy je prepojenie generácií, ktoré umožňuje v edukácii stavať na životných skúsenostiach starších študentov a na konfrontácii názorov a skúseností navzájom. (Hrapková, 2010, s.7)

Határ (2008, s.59-60) rozčleňuje seniorskú edukáciu do troch skupín rešpektujúc zaužívanú andragogickú klasifikáciu vzdelávania na vzdelávanie informálne, neformálne a formálne. Informálna edukácia seniora prebieha nezávisle od akýchkoľvek organizácií a prebieha prostredníctvom získavania a vykonávania rôznych životných rolí, ide o obohacovanie a formovanie človeka

životnými skúsenosťami. Edukácia neformálna sa realizuje vo voľnom čase seniorov, vychádza z ich záujmov a potrieb, realizovaná môže byť v rôznych osvetových, kultúrnych, náboženských či iných organizáciách. Napokon formálnou edukáciou označuje inštitucionálne edukatívne pôsobenie na univerzitách, či akadémiách tretieho veku a v rôznych kurzoch.

K tomuto členeniu možno doplniť, že nielen neformálna, ale i formálna edukácia seniorov sa realizuje vo voľnom čase a zväčša vychádza predovšetkým zo záujmov seniora a uspokojuje jeho potreby. Ide teda predovšetkým o vzdelávanie záujmové. Aj keď, ako sme už spomenuli, súčasným trendom vychádzajúcim z demografickej situácie, je účasť seniorov na profesijnom vzdelávaní. Či už ide o možnosti profesijného vzdelávania určené špeciálne pre seniorov (ako sú napríklad kurzy počítačovej gramotnosti), alebo ide o iné profesijné vzdelávanie, ktorého účastníkmi sú dospelí jedinci rôznych vekových kategórií vrátane seniorov.

Najznámejším spôsobom vzdelávania seniorov sú obsahovo najnáročnejšie **univerzity tretieho veku**. Tie pôsobia pri najvyšších stupňoch výchovno-vzdelávacej sústavy, pri vysokých školách. Toto zázemie im umožňuje organizovať pestrú ponuku vzdelávacích cyklov, ktoré trvajú obvykle 4-6 semestrov a to na úrovni práce vysokej školy. Na Slovensku dnes takmer pri všetkých vysokých školách pôsobia univerzity tretieho veku ako ich samostatné oddelenia. Univerzitám tretieho veku na Slovensku sa zvlášť venujeme v nasledujúcej podkapitole.

Rovnako aj **akadémie tretieho veku** predstavujú náročnejšiu formu združovania seniorov a ich základná orientácia je vzdelávacia. Pripravujú vzdelávacie cykly jedno- i viacsemestrálne, ale i krátkodobé cykly k aktuálnym otázkam. Obsah prispôsobujú miestnym potrebám, možnostiam a podmienkam.

Vychádzajú tiež v ústrety individuálnym záľubám účastníkov. V mestách na Slovensku sú akadémie tretieho veku organizované osvetovými a kultúrnymi centrami, neziskovými organizáciami, alebo ich organizačne zabezpečujú obecné a mestské úrady. Akadémie tretieho veku ponúkajú možnosť záujmového vzdelávania pre seniorov, ktorí nespĺňajú podmienky prijatia na štúdium na univerzitách tretieho veku (nemajú maturitnú skúšku), ale i pre seniorov z menších miest a obcí, ktoré nie sú sídlom vysokých škôl.

Organizácia vzdelávania v akadémiách tretieho veku je rôzna, podľa svojich možností ponúkajú buď viacsemestrálne kurzy podobné štúdiu na Univerzitách tretieho veku, alebo rôzne iné krátkodobé cykly prednášok, diskusné kluby, tréningy sociálnych zručností, jazykové kurzy, či zdravotné cvičenia.

U nás sú veľmi rozšírené **kluby seniorov** ako dobrovoľné zoskupenia ľudí, s určitým spoločným záujmom reprezentujú najčastejšiu formu spoločenského života starších ľudí. Známe sú buď pod lapidárnym označením kluby dôchodcov, alebo optimistickejšie kluby aktívnej staroby. Podstatou klubovej činnosti je záujem členov, preto môžu mať najrôznejšie zameranie, napríklad na športové, kultúrne, vzdelávacie, rekreačné a iné aktivity.

Seniorské kluby na Slovensku zriaďujú najmä dve najväčšie združenia: Jednota dôchodcov na Slovensku a Združenie kresťanských seniorov. Jednota dôchodcov na Slovensku (JDS) funguje ako občianske združenie od roku 1990, združuje približne 75 tisíc členov v 860 organizáciách. JDS pomáha pri príprave občanov na život a prácu v dôchodkovom veku, chráni práva a oprávnené požiadavky dôchodcov na spravodlivé a dôstojné dôchodkové zabezpečenie, zdravotnú a sociálnu starostlivosť, sleduje vývoj životnej úrovne dôchodcov a navrhuje príslušné opatrenia. Rovnako poskytuje sociálnu, zdravotnú a právno-

poradenskú pomoc svojim členom, pomáha pri realizácii celoživotného vzdelávania a podporuje kultúrno-spoločenské aktivity seniorov. Jednota dôchodcov na Slovensku má svoje zastúpenie v Rade vlády pre seniorov a pomáha presadzovať niektoré vládne opatrenia na zvyšovanie kvality života seniorov. K jej významným činnostiam patrí aj vydávanie časopisu Tretí vek.

Združenie kresťanských seniorov malo v roku 2007 takmer 4500 členov v 58 kluboch. Kluby zväčša fungujú pri miestnych farnostiach. Združenie si kladie za cieľ rozvíjať duchovné a hmotné dobro staršej generácie, nielen súčasnej, ale aj našich detí a vnúčat. Rozvíja občianske, národné a kresťanské povedomie členov. Dôstojnosť staršieho človeka si vyžaduje, aby jeho úroveň pokrývala životné potreby vrátane jeho duchovnej a kultúrnej dimenzie. Pri vytváraní podmienok a presadzovaní týchto oprávnených požiadaviek združenie spolupracuje s orgánmi štátnej správy a samosprávy, ako aj s občianskymi združeniami s podobným zameraním. Združenie nie je politickou organizáciou, ale sleduje spoločenské dianie a informuje o ňom svojich členov. Spolupracuje s politickými stranami najmä kresťanského zamerania a podporuje svojou činnosťou ich snaženia najmä v sociálnej oblasti a v problematike rodiny, hlavne viacdetej. K špecifickým aktivitám, ktoré tieto kluby pre svojich členov organizujú patrí usporadúvanie náboženských stretnutí, navštevovanie pútnických miest, či mnohé kluby organizujú spevácke kostolné zbory.

V malých obciach často predstavujú kultúrno-osvetové zariadenia a aktivity jediné spoločenské strediská kultúrno-výchovného pôsobenia na dospelých, a preto spolu so sociálnymi a zdravotníckymi zariadeniami, spoločenskými organizáciami a dobrovoľnými združeniami zohrávajú veľmi dôležitú úlohu v procese obohacovania života starších ľudí. Majú možnosť poskytnúť priestor na aktívne uspokojovanie kultúrnych, vzdelávacích, tvorivých i rekreačných aktivít.

Záujmové vzdelávanie seniorov nemusí prebiehať (a neprebíha) iba v kurzoch určených špeciálne pre túto vekovú skupinu. Širokú paletu možností ponúkajú múzeá, galérie, či knižnice. Slovenská národná galéria v Bratislave zrealizovala v roku 2005 projekt Talianske operné podvečery, ktorý mal veľmi pozitívny ohlas najmä u starších návštevníkov. Galéria zaujímavo spojila talianske výtvarné, hudobné a dramatické umenie. Seniori sú tiež častými návštevníkmi sprievodných podujatí pri výstavách ako sú stretnutia s umelcami, či filmové premietania.

Charakteristickou črtou osvetovo-vzdelávacích podujatí je to, že starší ľudia sú nielen ich účastníkmi, ale aj aktívnymi činiteľmi – lektormi, vedúcimi krúžkov, organizátormi a tvorcami programov. V kultúrno-osvetovej činnosti má väčšina aktivít medzigeneračný charakter, obsahujúci aj záujmy starších ľudí : prednášky, semináre, besedy, kurzová, krúžková, klubová činnosť, výtvarné umenie, hudba, divadlo, folklór, literatúra a ďalšie kultúrno-rekreačné aktivity, ako sú spoločenské posedenia, spoločenské hry, stretnutia, súťaže, kvízy, športové a relaxačné aktivity, podujatia pre celé rodiny, zájazdy, exkurzie, výlety, ako aj knižničné aktivity (Čornaničová, 2000, s.6).

V nemecky hovoriacich a škandinávskych krajinách sa vzdelávanie seniorov uskutočňuje aj na takzvaných **Ľudových univerzitách**, kde senior absolvuje vzdelávací program spolu s mladými poslucháčmi. Takáto forma vzdelávania napomáha vzájomnému ovplyvňovaniu zblížovaniu generácií (Mühlpachr, 2004, s.139).

Vzdelávanie seniorov nemusí prebiehať len v organizáciách. Veľmi častým „spoločníkom“ seniorov je televízia. Okrem najrôznejších publicistických, spoločenských, či dokumentárnych programov majú seniori

možnosť sledovať aj relácie určené priamo pre nich. Česká televízia ponúka spoločenský magazín „Barvy života“ a Slovenská televízia vysielala reláciu „Seniori“ s podtitulom magazín nielen pre tretí vek.

Rovnako ako sledovanie televízie aj počúvanie rozhlasu patrí k častým a obľúbeným činnostiam mnohých seniorov. Slovenský rozhlas momentálne nevysiela žiadnu reláciu určenú špeciálne pre seniorov, ale v jeho programovej ponuke si nájdú mnoho zaujímavých formátov, týkajúcich sa zdravia, či kultúry. Český rozhlas už od roku 1991 ponúka veľmi zaujímavú Rozhlasovú akadémiu tretieho veku. Takáto forma je výbornou možnosťou vzdelávania sa pre seniorov, ktorí majú obmedzené možnosti pohybu, či iné prekážky, ktoré im zabraňujú zúčastniť sa iných foriem vzdelávania.

V ponuke tlačovín určených špeciálne pre seniorov sú na tom českí seniori opäť lepšie ako slovenskí. V Českej republike vychádzajú periodiká ako „Doba senioru“, „Elán plus“, časopis „Generace“, „Revue plus“, či „Vital plus“. Na Slovensku vychádza internetový časopis „Senior.sk“.

4.4.1 Univerzity tretieho veku na Slovensku

Špecializovaná, širšie organizovaná edukácia seniorov sa objavuje v 70. rokoch tohto storočia ako nový fenomén výchovno-vzdelávacej praxe (Čornaničová, 1998, s. 5). Vzniká v období prežívania dôchodkového veku ako „zaslúženého odpočinku“ človeka, ktorý nasleduje po aktívnom období života. Skrytá pasivita tohto pojmu sa stávala pascou pre dôchodcov samotných, pretože ich nepriamo vylučovala z mnohých oblastí života spoločnosti. Na druhej strane sa stávala pascou aj pre spoločnosť, ktorá projektovala „domovy“ pre dôchodcov ako vhodné prostredie pre prežívanie staroby (Čornaničová, 1998, s. 5). Starí ľudia tu stretávali iba ďalších starých ľudí a personál zabezpečujúci starostlivosť

o nich. Stupeň starostlivosti obmedzoval na minimum denné realizačné možnosti obyvateľov a viedol k ich predčasnej odkázanosti na opateru.

Bol to práve bezprostredný zážitok z návštevy, ktorý sa stal priamym impulzom na zorganizovanie prvej „univerzity tretieho veku“ ako špecializovanej vzdelávacej aktivity pre seniorov na Univerzite v Toulouse, vo Francúzsku založená v roku 1973 Pierom Vellasom. Myšlienka sa veľmi rýchlo rozšírila v mnohých krajinách Európy a už v roku 1975 vznikla Medzinárodná asociácia univerzít tretieho veku (AIUTA – Association Internationale des Universités du Troisième Age). Hnutie univerzít tretieho veku (UTV) vychádza zo základnej idey zabezpečiť starším ľuďom právo na vzdelanie a účasť na kultúre prostredníctvom takto zameranej školskej politiky (Čornaničová, 1995, s. 3).

Prvá univerzita tretieho veku na Slovensku vznikla na pôde Univerzity Komenského v Bratislave v roku 1990. Podľa vzoru francúzskych a iných svetových seniorských univerzít hľadala tie metódy a formy práce, ktoré by na podmienky Slovenska a slovenských univerzít našim dôchodcom najlepšie vyhovovali. Vysoké školy vzali na seba úlohy sociálno-politickej povahy voči osobám tretieho veku a organizovaním univerzity tretieho veku pri svojich fakultách umožňujúci týmto ľuďom kvalitné využívanie ich času a možnosti naďalej hrať aktívnu úlohu v prospech spoločnosti a seba samého. Pierre Vellas pôvodne videl úlohy univerzít tretieho veku predovšetkým:

- v pokračujúcom vzdelávaní seniorov ako príspevku k zlepšovaniu ich zdravia, ide teda o konkrétnu osvetu a vzdelávanie všetkých starších ľudí,
- v priebežnej výchove a vzdelávaní tých, ktorí sú činní v rôznych oblastiach zdravotníctva, sociálnych služieb a ktorí sa profesionálne zaoberajú seniormi,
- vo výskume zdravotnej, hospodárskej, právnej, psychologickéj a sociálnej problematiky seniorov (Stadelhofer, 1997, s. 51).

Momentálne fungujú Univerzity tretieho veku (UTV) pri trinástich slovenských vysokých školách a univerzitách. Štúdium zvyčajne trvá tri roky, pričom prvý ročník je všeobecne zamerané štúdium, zväčša ponúka možnosť zoznámiť sa s jednotlivými študijnými odbormi. Ďalšie dva roky prebieha štúdium v určitom špecializovanom odbore podľa záujmu účastníka. Po absolvovaní štúdia niektoré z UTV ponúkajú možnosť zúčastňovať sa aktivít organizovaných klubmi absolventov UTV. Podmienkou prijatia na štúdium je dosiahnutý vek, spodná hranica býva 40 – 55 rokov a ukončené stredoškolské vzdelanie s maturitou.

Odbory štúdia sú rôzne a každá univerzita ich zabezpečuje podľa svojich personálnych, či materiálnych možností. Medzi najpopulárnejšie a najčastejšie otvárané patria odbory ako právo, dejiny umenia, informačné technológie, medicína, psychológia, či záhradníctvo. Sú tu však aj možnosti študovať menej všedné študijné programy ako hrnčiarstvo (Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre), fytoterapia (Univerzita Mateja Bela), či jóga (Univerzita Komenského).

Poslanie univerzít tretieho veku je veľmi široké. Základným je zabezpečenie práva starších ľudí na vzdelanie. Rovnako dôležité je prispievať ku kvalitnému vyplňaniu voľného času seniorov a k ich integrácii do spoločnosti v nových podmienkach. Významným poslaním UTV je záujmovým vzdelávaním pomáhať seniorom rozširovať si obzory, vedomosti, poznávať nové, skvalitňovať kognitívne funkcie, zlepšovať ich psychofyzickú kondíciu a spomaľovať starnutie. Nezanedbateľný je aj vplyv UTV na vnímanie staroby seniormi samotnými, pomáhajú predchádzať beznádeji, samote a pomáhajú budovaniu lepšieho sebahodnotenia (Hrapková, 2010, s.7).

Rovnako aj funkcie univerzít tretieho veku sú rozsiahle:

- spoločenská (prínos pre spoločnosť, pre činitele vzdelávacieho procesu - učiteľov i frekventantov);
- vzdelávacia (získavanie vedomostí, odovzdávanie informácií ďalším generáciám);
- zdravotná (zlepšovanie zdravotného stavu);
- ekonomická (šetrenie prostriedkov zdravotníctva na liečenie);
- psychologická (frekventanti sa cítia lepšie po psychickej stránke, menej trpia depresiami, neuvedomujú si problémy);
- výskumná (zapájanie frekventantov do výskumu, frekventanti ako objekt aj subjekt výskumu);
- pracovná (UTV ako nový životný program, vhodné vyplňanie voľného času);
- filozofická (nový pohľad frekventantov štúdia na svet a nové názory na dianie okolo nich) (Hrapková, 2010, s.7).

Ciele a úlohy univerzít tretieho veku, ako aj rôzne formy a metódy ich práce, sa konkretizujú v závislosti od požiadaviek a potrieb prostredia, v ktorom pôsobia. Snažia sa, aby čas staroby bol časom plného života, hodnotné činnosti, v ktorej sa človek angažuje natoľko, že to zmení jeho vzťah k svetu a ľuďom, ak sa to ukáže ako správne. Univerzity tretieho veku nechcú poskytovať náhradu poznatkov, nechcú byť „akoby“ vyhovujúcou inštitúciou pre tento vek, ktorá nevyžaduje intelektuálne, psychické a fyzické úsilie. Chcú slúžiť dialógu, stretávaniu ľudí a kultúr, súčasnosti a minulosti. Aj pre toto obdobie života človeka platí to, čo pre celú dospelosť – ak svoj čas nevenujeme tomu, čo angažuje do hĺbky, prinesie to prázdnotu a rozpory. Preto aj univerzity tretieho veku, ak majú skutočne prispieť rozvoju osobnosti starších ľudí, nemôžu podľahnúť procesom komercializácie a zľahčovaniu (Čornaničová, 1995, s. 5).

ZÁVER

Ľudia oddávna túžia čo najdlhšie žiť, ale nechcú zostarnúť. Dnes už síce nikto nehľadá zázračný elixír mladosti, či večného života, ale v prostredí panujúceho kultu mladosti, krásy a výkonnosti sa odborníci z oblasti medicíny, či športu snažia hľadať prostriedky na to, aby naše telesné schránky ostali čo najdlhšie funkčné. O tom, že zdravé a fungujúce telo je základnou podmienkou dobrej kvality života nemožno pochybovať. Ale rovnako nemožno pochybovať ani o tom, že bez zdravého ducha je len zdravé telo málo. Preto by malo byť úlohou pre odborníkov z oblasti psychológie, vzdelávania, či sociálnej práce hľadať cesty udržania si sviežej mysle aj v pokročilej starobe.

Ako popisuje prvá kapitola tejto práce, kvalita života je determinovaná množstvom vplyvov. Samotná kvalita života je pojem, ktorý je ťažko definovateľný, nejasný, ale zároveň sa za ním skýva vždy aktuálny, dôležitý a komplexný problém, ktorý si zaslúži našu pozornosť. Vzdelanie a vzdelávanie môže byť jedným z mnohých prvkov, ktoré kvalitu života dokážu ovplyvniť.

Na základe štúdia a analýzy odbornej literatúry zaoberajúcej sa touto problematikou sa mi zdá dôležité zdôrazniť niekoľko aspektov týkajúcich sa vzdelávania, ako možného prostriedku na zlepšenie kvality života seniorov. Za nesmierne dôležitú (a v dostupnej literatúre zatiaľ nie úplne spracovanú) považujem oblasť proseniorskej a preseniorskej edukácie.

Proseniorská edukácia, teda edukácia všetkých vekových skupín zameraná na spoznanie starnutia staroby, búranie negatívnych mýtov, potláčanie ageizmu, je v súčasnej dobe skôr výzvou ako realitou. Osveta v tejto oblasti je zvyčajne realizovaná jednorázovo – príležitostne (dni, či mesiace úcty k starším), alebo spôsobom, ktorý zasiahne len obmedzené množstvo ľudí (vedenie k prejavovaniu úcty a pomoci starším v rámci náboženskej výchovy a prípravy). K tomu, aby sa

stala proseniorská edukácia bežnou, rozšírenou a fungovala systematicky a účinne vedie ešte dlhá cesta. Výsledkom by bola pravdepodobne spoločnosť tolerantnejšia a ústretovejšia k seniorom. Na to, aby sa stala naša spoločnosť lepším miestom pre život aj pre túto skupinu ľudí je potrebná jej postupná kultivácia, podporená pôsobením masových médií, ale i politických a iných autorít tohto sveta.

Preseniorská edukácia, ktorej sa venovala tretia kapitola, je ďalšou oblasťou, ktorá si podľa mňa zaslúži zvýšenú pozornosť. Táto problematika je v slovenskej a českej odbornej literatúre spracovaná lepšie a vo väčšom rozsahu, ako proseniorská edukácia, ale v praxi (v prostredí Slovenskej republiky) je realizovaná tiež len v obmedzenej miere. Preseniorská edukácia by mala byť zameraná na ľudí v preddôchodkovom veku a poskytovať im pomoc a podporu pri príprave na starobu. Odchod človeka z aktívneho pracovného života je výraznou a zásadnou zmenou ovplyvňujúcou všetky oblasti prežívania. Človeku prichádzajúcemu do penzie sa mení každodenný rokmi zaužívaný rytmus života, mení sa jeho sociálna rola, často má táto zmena vplyv na jeho finančné možnosti, mení sa okruh ľudí, s ktorými senior prichádza do styku. Zvládnutie takejto výraznej zmeny si preto skutočne žiada určitú prípravu a plánovanie.

Na základe bezprostrednej skúsenosti autorky textu, môžeme porovnať prípravu na odchod do dôchodku s prípravou na materstvo. Narodenie dieťaťa prináša do života matky a jej rodiny výrazné zmeny, podobne ako odchod do penzie aj odchod na materskú dovolenku vyžaduje prestavbu životného štýlu človeka. Ak by sme mali porovnávať prípravu tehotných žien na materstvo, ich možnosti najrôznejšieho vzdelávania, širokú ponuku kurzov, cvičení a aktivít, ktoré poskytujú jednak štátne zdravotnícke zariadenia, ale aj súkromné firmy a možnosti prípravy na odchod do dôchodku, budúci seniori to majú v porovnaní s budúcimi mamičkami ťažšie. V oblasti prípravy na starobu je preto potrebná

predovšetkým vlastná aktivita a záujem človeka, iniciatívne vyhľadávanie možností prípravy, individuálne načasovanie a naplánovanie.

Určitú úlohu pri príprave vzdelávacích programov pre budúcich seniorov a seniorov by mali zohrávať aj zamestnávateľia. V ideálnom prípade by mali podporovať rovnosť príležitostí na trhu práce pre všetky vekové kategórie, umožniť zamestnancom postupný, pozvoľný prechod na dôchodok (využívať skrátené pracovné úväzky, prácu na dohodu). Toto je však prirodzene možné iba v prípade, ak by bol pre zamestnávateľa takýto postup komerčne, daňovo či akokoľvek inak výhodný, čo je zas námet pre legislatívnu iniciatívu štátu.

Ďalšou aktuálnou témou z oblasti vzdelávania seniorov, ktorá bola len okrajovo spomenutá v štvrtej kapitole, je profesijné vzdelávanie seniorov. To sa stáva vzhľadom na demografický vývoj dôležitejšie, ako kedykoľvek predtým. Ľudia v preddôchodkovom veku patria k ohrozeným skupinám na trhu práce. Celoživotné vzdelávanie, či už v podobe kvalifikačného alebo rekvalifikačného je pre seniora šancou zachovať si svoje pracovné zaradenie alebo získať nové.

Posledná časť práce predstavila typický príklad záujmového voľnočasového vzdelávania seniorov v podobe univerzít tretieho veku. Oblíbenosť tohto typu vzdelávacieho programu stúpa, čo ilustrujú aj výsledky z Univerzity tretieho veku pri Univerzite Komenského v Bratislave. Zatiaľ čo v roku 1990, keď otvorili prvý študijný odbor mali 235 poslucháčov, tak o desať rokov v školskom roku 2000/2001 navštevovalo prednášky už 1040 poslucháčov. A tento počet sa skoro zdvojnásobil na 1834 poslucháčov v roku 2009/2010 (Hrapková, 2010, s.7).

Na záver nám ostáva pokúsiť sa zhrnúť, akým spôsobom môže vzdelávanie fungovať ako prvok zvyšovania kvality života seniorov. Pri definovaní vplyvov pôsobiacich na kvalitu života sa vždy uvádza ako významný

determinant zdravie. Akým spôsobom môže vzdelávanie ovplyvniť zdravie starnúceho človeka? V oblasti psychického zdravia môže spomaliť oslabovanie kognitívnych funkcií, pomáha trénovať pamäť, a tým brzdí zhoršovanie pamäťových schopností. Rovnako môžeme predpokladať, že dobre informovaný, vzdelaný senior, so znalosťami o zdravom životnom štýle, prevencii ochorení, vhodnej strave sa bude pozornejšie starať o svoju telesnú schránku. Znalosti o procese starnutia a o fungovaní ľudského organizmu mu pomôžu vhodne reagovať na prípadné zdravotné ťažkosti, v ideálnom prípade sa im pokúsi poučene vyhnúť, či s nimi bojovať.

V oblasti psychických vplyvov by malo vzdelávanie napomôcť pocitu naplnenia, sebarealizácie, poskytnúť seniorovi možnosť dokázať, že je stále schopný a užitočný, a tým pôsobí na pocit osobnej pohody, a teda aj kvalitu života. Rozširovaním si obzorov a snahou udržať sa na pulze doby si senior vytvára možnosť neustále sa zapájať do spoločenského diania, predstavuje to preň pomoc pri medzigeneračnej komunikácii. Mnohí seniori majú sklon k nepružnosti a prílišnému konzervativizmu, vzdelávanie im môže pomôcť pochopiť aj iné, ako ich zaužívané spôsoby, a tým prelamuje bariéry medzi jednotlivými generáciami. Vzdelávanie môže rovnako pomôcť získaniu väčšieho sebavedomia, istoty a uvedomenia si vlastnej hodnoty a to sú rozhodne faktory, ktoré môžu ovplyvniť ich kvalitu života.

Vzdelávanie ovplyvňuje aj pracovné zaradenie človeka, tým aj jeho sociálny status, materiálne podmienky života a to je priestor pre ovplyvňovanie kvality života. Ako sme už spomenuli, profesijné vzdelávanie v preddôchodkovom či seniorskom veku otvára človeku nové možnosti uplatnenia sa na trhu práce. Môže znížiť jeho ohrozenie nezamestnanosťou alebo chudobou. Rovnako by malo vzdelávanie pomôcť seniorovi spoznať svoje práva a dokázať ustrážiť si ich dodržiavanie.

Náš súčasný svet je mimoriadne dynamický, neustále sa mení, každý deň sme zaplavovaní množstvom informácií a dezinformácií, v ktorých sa orientovať je neľahká úloha pre človeka v akomkoľvek veku. Preto by malo byť vzdelávanie nevyhnutnou súčasťou života.

ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH CITÁCIÍ

BALÁŽ, V. 1983. *Ako sa dožiť vysokého veku*. 1. vyd. Martin: Osveta, 1983. 170 s. ISBN 80-654 -587-0

BALOGOVÁ, B. 2005. *Seniori*. 1. vyd. Prešov: Akcent print, 2005. 157 s. ISBN 80-969274-1-8

BENEŠ, M. 2003. *Andragogika*. 1. vyd. Praha: Eurolex Bohemia, 2003. 216 s. ISBN 80-86432-23-8

ČORNANIČOVÁ, R. 1995. *Vzdelávanie v procesoch rozvoja osobnosti ľudí 3. veku*. In: Učebné texty pre študujúcich na univerzite tretieho veku. Bratislava: UK, s. 3-6

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov*. 1. vyd. Bratislava: UK, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1

ČORNANIČOVÁ, R. 2000. *Záver z konferencie*. In *Obohacovanie života starších ľudí edukačnými aktivitami 2*. Ed. R. Čornaničová. Bratislava : Národné osvetové centrum, 2000. ISBN 80-7121-196-6, s. 139-140

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov*. 2. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007. 156 s. ISBN 978-80-223-2287-4

DELFOVÁ, H., LEMCKEOVÁ M. a kol. 1993. *Lexikón filozofie*. 1. vyd. Bratislava: Obzor, 1993. 407 s. ISBN 80-215-0263-0

DIENER, E. 1984. *Subjective well-being*. Psychological Bulletin, 95, s. 542-575.

DRAGOMIRECKÁ, E., & ŠKODA, C. 1997. *Kvalita života – vymezení, definice, historický vývoj pojmu v sociální psychiatrii*. Česká a slovenská psychiatrie, roč. 93, č. 2, 102–108

DRBAL, C., BENCKO, V. 2005. *Prostředí, zdraví, jeho determinanty a kvalita života*. In PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha : Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0

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

HATÁR, C. 2005. *Inštitucionálna edukatívna starostlivosť o seniorov v Slovenskej republike*. 1. vyd. Nitra : PF UKF. 104 s. ISBN 80-8050-821-6.

HATÁR, C. 2008. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. 1. vyd. Nitra: EFFETA. 126 s. ISBN 978-80-89245-08-6

HATÁR, C. 2008. *Edukatívne a sociálne aspekty rezidenčnej starostlivosti o seniorov*. 1. vyd. Nitra : PF UKF. 88 s. ISBN 978-80-8094-383-7

HEGYI, L. 1993. *Príprava na starnutie*. In *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami* . NOC, Bratislava, 1993, s.35 – 39

HNILICOVÁ, H. 2005. *Kvalita života a její význam pro medicínu a zdravotnictví*. In PAYNE, J. a kol. *Kvalita života a zdraví*. Praha : Triton, 2005. ISBN 80-7254-657-0

HOTÁR, V., PAŠKA, P., PERHÁCS, J. a kol. 2000. *Výchova a vzdelávanie dospelých. Andragogika. Terminologický a výkladový slovník*. 1. vyd. Bratislava : SPN, 2000. 547 s. ISBN 80-08-02814-9

HRAPKOVÁ, N. 2010: *Štúdium na univerzitách tretieho veku – podpora kvality života*. In Skriptá pre 1. všeobecný ročník. 3. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 2010 s. 3-7 ISBN 80-223-2059-5

HROZENSKÁ, M. a kol. 2008. *Sociálna práca so staršími ľuďmi*. 1. vyd. Martin: Osveta, 2008. s. 180. ISBN 978-80-8063-282-3

KING, C., HINDS, P. 2003. *Quality of Life: from nursing and patient perspectives*. 2nd ed. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, 2003. 539 s. ISBN 0-7637-2235-9

KOVÁČ, D. 2001. *Kvalita života – naliehavá výzva pre vedu nového storočia*. Československá psychologie, 45,1, s. 33-34

KULA, L. 2006. *Kvalita života mladistvých a mladých dospelých*. Rigorozni práce. Brno: MU, Pedagogická fakulta, 2006.

LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. 343 s. ISBN 80-7169-195-X

LIVEČKA, E. 1979. *Úvod do gerontopedagogiky*. Praha: Ústav školských informací při ministerstvu školství ČSR, 1979. 233 s.

MIKLOŠKO, J. 2008. *Informácia o združení kresťanských seniorov Slovenska*. aktualizované 21.9.2008 [cit. 30.12.2010]
dostupné z WWW: http://www.jozefmiklosko.sk/zks/zks_informacie.htm

MÜHLPACHR, J. 2004. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004 202 s. ISBN 80-210-3345-2

PŘÍHODA, V. 1974. *Ontogeneze lidské psychiky: Vývoj člověka v druhé polovině života. IV díl.* 1.vyd. Praha: SPN, 1974. 495 s.

RYAN R. M. & DECI E.L. 2001. *ON HAPPINESS AND HUMAN POTENTIALS: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being.* Annual Review of Psychology. Roč. 52. 141-166

STADELHOFER, C. 1997. *Studium senioru v Německu a v Evropě.* In: Deset let vzdělávacích aktivit pro seniory. UP, Olomouc, s. 57 – 59.

STÖRIG, H. J. 1991. *Malé dějiny filozofie.* Praha: Zvon, 1991. 510 s. ISBN 80-7113-041-9

STUART-HAMILTON, I. 1999. *Psychologie stárnutí.* Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2

SÝKOROVÁ, D. 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie.* Praha: Sociologické nakladatelství, 2007. 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5

ŠERÁK, M. 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých.* 1. vyd. Praha: Portál, 2009. 208 s. ISBN 978-807367-551-6

ŠIKLOVÁ, J. 2010. *Deník staré paní.* dotisk 2. vyd. Praha: Kalich, 2010. s.183 ISBN 978-80-7017-082-3

VAĎUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P. *Kvalita života.* 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 144 s. ISBN 80-210-3754-7

VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Vývojová psychologie II*. 1.vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

VENCÁLKOVÁ, K. 2006. *Kvalita života a meditace*. Diplomová práce, Brno: MU, Fakulta sociálních studií, 2006

BIBLIOGRAFIA

BIRREN, J. 2006. *The handbook of the psychology of human ageing*. Amsterdam ; Boston : Elsevier. 564 s. ISBN 0-12-101265-4

BROMLEY, D. 1966. *The psychology of human ageing*. Harmondsworth: Penguin Books 366 s.

GREGOR, O. *Stárnout to je kumšt*. Praha: Olympia, 1983, ISBN 80-4817-387-3.

HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*. 1. vyd. Praha: Columbus, 1997. ISBN 80-85928-97-3

KALVACH, Z. *Co vás zajímá o stáří*. 2. vyd. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1986

PAYNE, J. a kol. 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, 2005. 629 s. ISBN 80-7254-657-0

PERHÁCS, J., PAŠKA, P. 1995. *Dospělý člověk v procese výchovy*. Bratislava : STIMUL. 157 s. ISBN 80-85697-21-1

SÝKOROVÁ, D. 2005. *Třetí věk trojí optikou*. Olomouc: Univerzita Palackého 187 s. ISBN 80-244-1006-0

ŠIPR, K. *Jak zdravě stárnout* 1. vyd. Rosice u Brna: Gloria, 1997. ISBN 80-901834-1-7.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha : Portál, 2004.
ISBN 80-7178-920-8

WOLF, J. *Umění žít a stárnout*. 1. vydání. Praha: Svoboda, 1982.