

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE
PEDAGOGICKÁ FAKULTA

EDUKÁCIA AKO DETERMINANT KVALITY ŽIVOTA
SENIOROV

DIPLOMOVÁ PRÁCA

Študijný program: Pedagogika

Školiace pracovisko: Katedra pedagogiky

Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.

Nitra 2012

Bc. Helena Vargová



Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre
Pedagogická fakulta

ZADANIE ZÁVEREČNEJ PRÁCE

Meno a priezvisko študenta: Bc. Helena Vargová
Študijný program: pedagogika (Jednoodborové štúdium, magisterský II. st., externá forma)
Študijný odbor: 1.1.4 pedagogika
Typ záverečnej práce: Diplomová práca
Jazyk záverečnej práce: slovenský

Názov: Edukácia ako determinant kvality života seniorov

Anotácia: Ukazuje sa, že edukácia v každej etape ľudského života, a teda aj v starobe, predstavuje určitý spoločný menovateľ viacerých národných i medzinárodných dokumentov, resp. programov o senioroch a pre seniorov, pričom jej najväčší potenciál nespočíva len v budovaní (udržiavaní) vyššej vzdelanostnej úrovne obyvateľstva, ale tiež v zvyšovaní kvality života jednotlivých členov spoločenskej štruktúry, v efektívnejšom riešení vzniknutých alebo potenciálnych problémov a pod. Využitie edukácie za týmto účelom, a to i vo vzťahu k seniorskej populácii, je však možné tak v prirodzených, ako aj v rezidenčných podmienkach. Magisterská práca by sa mala zaoberať analýzou predmetných dokumentov/programov, osobnosťou seniora z aspektu ontogenetického, významom seniorskej edukácie a jej ťažisko by malo spočívať vo výskume edukácie ako determinantu kvality života seniorov, ktorí žijú v rezidenčných alebo prirodzených podmienkach.

Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.
Oponent: prof. PhDr. Ján Perhács, CSc.
Katedra: KPG - Katedra pedagogiky
Vedúci katedry: prof. PhDr. Viera Kurincová, CSc.
Dátum zadania: 27.09.2010
Dátum schválenia: 11.10.2010


prof. PhDr. Viera Kurincová, CSc.
vedúci/a katedry

Ďakujem školiteľovi diplomovej práce doc. PaedDr. Ctiborovi Határovi, PhD. za odborné vedenie, cenné rady a podnety, ktoré mi poskytol pri spracovávaní diplomovej práce.

ABSTRAKT

Vargová, Helena: *Edukácia ako determinant kvality života seniorov*. [Diplomová práca]. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre. Pedagogická fakulta. Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD. Stupeň odbornej kvalifikácie: Magister. Nitra: PF, UKF, 2012. počet strán: 84.

Predkladaná diplomová práca má teoreticko-empirický charakter a je štruktúrovaná do dvoch hlavných oblastí. Prvé tri kapitoly predstavujú teoretické východiská a analýzu základných pojmov súvzťažných k téme diplomovej práce. Prvá kapitola pojednáva o osobnosti seniora, prejavoch starnutia a o potrebách seniorov. Druhá kapitola je venovaná kvalite života a vplyvu edukácie na ňu. Tretia kapitola približuje univerzitu tretieho veku (U3V) ako inštitúcie záujmového vzdelávania starších ľudí. Štvrtá kapitola je venovaná výskumu vybraných aspektov kvality života seniorov v Slovenskej republike.

Kľúčové slová: Kvalita života. Senior. Osobnosť seniora. Edukácia seniorov. Vzdelávacie potreby seniorov. U3V (univerzita tretieho veku).

ABSTRAKT

Vargová, Helena: *Education as a Determinant of Seniors Quality of Life*. [Thesis]. Constantine the Philosopher University in Nitra. Faculty of Education. Supervisor: doc. PaedDr. Ctibor Határ, Phd. Qualification Level: Nitra: PF,UKF, 2012. Number of pages: 84.

The thesis has theoretical and empirical character and is divided into two main areas. First three chapters present theoretical basis and analysis of main notions concerning the idea of the thesis. The first chapter deals with the personality of seniors, manifestation of senescence and the seniors needs. The second chapter is devoted to the quality of life and influence of education on the life quality. The third chapter describes university of the third age (U3A) as an educational institution of seniors interest. The fourth chapter presents research of selected aspects of seniors quality of life in the Slovak Republic.

Key words: Quality of life. Senior. Personality of senior. Education of Seniors. Educational needs of seniors. U3A (university of the third age).

OBSAH

ÚVOD	8
1 OSOBNOSŤ SENIORA	11
1.1 Prejavy starnutia a staroba	13
1.2 Potreby seniorov	22
2 KVALITA ŽIVOTA SENIOROV	29
2.1 Všeobecne o kvalite života	29
2.2 Vplyv edukácie na kvalitu života seniorov	33
3 UNIVERZITY TRETIEHO VEKU V SR	36
3.1 Organizácia štúdia na U3V	38
3.2 Edukácia seniorov a jej význam	40
4 SKÚMANIE PROBLEMATIKY V PRAXI	45
4.1 Projekt výskumu	45
4.2 Analýza výskumných zistení	50
4.3 Závery a odporúčania pre prax	71
ZÁVER	75
ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	77
PRÍLOHY	84

TABUĽKY A GRAFY

Tabuľka 1:	Pohlavie respondentov	51
Tabuľka 2:	Vek respondentov	52
Tabuľka 3:	Miesto bydliska.....	53
Tabuľka 4:	Nadobudnuté vzdelanie.....	54
Tabuľka 5:	Rodinný stav	56
Tabuľka 6:	Zastúpenie rodinného stavu podľa chronologického hľadiska veku (kalendárneho veku), podľa WHO.....	58
Tabuľka 7:	Kde ste získali informácie o U3V?	59
Tabuľka 8:	Ako dlho navštevujete daný študijný program?	62
Tabuľka 9:	Spĺňa študijný program Vaše očakávania?	63
Tabuľka 10:	V čom Vás napĺňa štúdium na U3V?.....	64
Tabuľka 11:	Prejavilo sa štúdium na U3V na kvalite Vášho života?.....	66
Tabuľka 12:	Pomáha Vám štúdium na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?	67
Tabuľka 13:	Keby ste mali možnosť, zvolili by ste si opäť štúdium na U3V?	69
Tabuľka 14:	Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?.....	70
Graf 1:	Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?	72
Graf 2:	Pomáha Vám štúdium na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?	73

ÚVOD

Výchova a vzdelávanie človeka sú obmedzované na jeho detstvo a mladosť. Táto predstava o výchove a vzdelávaní je už dávno prekonaná. Oboje, tak výchova ako aj vzdelávanie, sú chápané ako celoživotný proces, ktorého dôležitou podmienkou je, aby k nim mali všetci rovnakú príležitosť a dostupnosť. Cieľom celoživotného vzdelávacieho procesu je vytvoriť také podmienky a vzdelávacie príležitosti, aby ľudia počas svojho života cítili v sebe potrebu vzdelávať sa, zdokonaľovať sa a tiež aby mohli túto svoju potrebu uspokojiť v priebehu svojho života, ako aj vo svojom postproduktívnom veku. Človek sa učí pokiaľ žije, t.j. počas celého svojho života (Mühlpachr, P., 2004).

Prvý, kto sformuloval a mal záujem o myšlienku školy dospelosti a staroby nebol nikto iný ako Ján Amos Komenský. Jeho myšlienka školy dospelosti a staroby, ktorou sa zaoberal, bola u neho od jeho prvotných začiatkov hlavnou súčasťou celoživotného vnímania výchovy a vzdelávania človeka. Základom tejto myšlienky bolo potrebné viesť človeka bez ohľadu na to, aký je jeho vek, jeho pohlavie a jeho sociálne postavenie v spoločnosti. J. A. Komenský rozlišoval osem stupňov výchovy. Stupne po sebe nasledovali a zároveň nadväzovali na seba, čím spolu tvorili školu celého ľudského života, ktorá označovala ľudský život od samotnej kolísky až po hrob. Bola to škola, ktorou J. A. Komenský predstavoval v celých dejinách pedagogiky najobsiahlejší výchovný plán človeka. Celoživotné vzdelávanie a výchova sa stali aktuálne, respektíve začali byť aktuálnymi až v druhej polovici 20. storočia, kedy v spoločnosti začala vznikať potreba ďalšieho vzdelávania a výchovy dospelých. Prichádza sa na to, že samotná myšlienka celoživotného vzdelávania a výchovy sa stala potrebou dneška (In Wolf, J., 1992).

Ľudský život, jeho dĺžka sa neustále predlžuje. V Starovekom Ríme bol priemerný dožitý vek 22 rokov. V stredoveku bola dĺžka ľudského života o jedenásť rokov vyššia, čiže vek bol 33 rokov. Na začiatku 19. storočia bol priemerný dožitý vek 38 rokov. V celkovom meradle, za posledných 200 rokov, sa pravdepodobná dĺžka života zdvojnásobila. Dnes v Slovenskej republike sa muži dožívajú v priemere 78 rokov a ženy až 82 rokov. I napriek tomu poznamenávame a v konečnom dôsledku to aj vidíme, že život starého človeka v 21. storočí nie je vôbec jednoduchý. Každým nasledujúcim novým dňom vo svojom živote pociťujeme potrebu vyrovnávať sa s novými pribúdajúcimi skutočnosťami, s ktorými sa stretávame každý deň. Medzi staršími ľuďmi sú aj takí, ktorí sa dokážu postaviť priamo k týmto skutočnostiam, čím dali najavo, že sa rozhodli nezaostávať za mladšími. Sú to ľudia, ktorí nestrácajú elán do života. Sú zvedaví

a ich život, i keď v staršom veku, je pre nich, respektíve sa stáva pre nich veľkou výzvou. Vzdelávacie potreby starších ľudí boli dlho zaznávané a ignorované. Na tomto stave niesla svoj podiel aj veda o starnutí a starobe – gerontológia, ktorá vytvárala rôzne negatíva o starobe. Etapa života starých ľudí bola predovšetkým spájaná s chorobami, obmedzeniami a stratami. Pod život starých ľudí sa často podpísala aj negatívna pasivita. V 60-tych rokoch 20. storočia prichádza v našej spoločnosti k prehodnoteniu starej a starnúcej populácie. Na scénu spoločnosti prichádza vedeckotechnický rozvoj. V súvislosti s ním sa v oblasti vzdelávania začína objavovať takzvaná nová cieľová skupina ľudí, ktorí sú v postproduktívnom veku a práve na nich je toto celé vzdelávanie zamerané (Mühlpachr, P., 2004).

Touto vetou by sme chceli povedať, že ide o štúdium študentov staršieho veku na univerzitách tretieho veku (ďalej len U3V). S týmito študentmi sme mali možnosť stráviť jednu prednášku na U3V a vidieť na nich ich usilovnosť, spontánnosť a radosť, ktorú si prejavovali navzájom medzi sebou. Zaujímali sa o všetko čo bolo na prednáške. Vedeli prejavovať radosť z nových skúseností, tešili sa novými informáciami, ktoré sa dozvedeli z prednášky. U3V nesprostredkováva starším ľuďom, ktorí ju navštevujú len poznatky, ale ich aj do istej miery zblízuje medzi sebou. Máme tým na mysli zblížovanie, ktoré nebolo len medzi nimi, seniormi, ale je to aj zblížovanie sa s mladšou generáciou študentov na škole.

Starších ľudí mám veľmi rada. Boli a sú pre mňa veľkým príkladom, vzorom a veľkou výzvou. Vždy som k nim inklinovala. Páči sa mi na nich ich jednoduchosť, prostosť, húževnatosť a hlavne odvaha navštevovať U3V v ich veku, v ktorom si dokážu ešte stále prehlbovať svoje vedomosti. Vždy som ich dokázala počúvať, keď začali rozprávať. Počúvala som ich príbehy, rôzne rady, ktoré mi v mojom živote veľakrát pomohli. Na tomto základe sme sa rozhodli, že hlavným cieľom diplomovej práce je zamerať celkový pohľad na problematiku osobnosti seniora, na možnosti jeho edukácie, na jej význam v staršom veku, ktorá zvyšuje jeho kvalitu života.

Diplomová práca má päť kapitol, kde je na seba naviazaná teória s empiriou. V prvej kapitole sa venujeme základným pojmom, ako je osobnosť seniora a s tým súvisiace starnutie a jeho potreby. V práci popisujeme prejavy starnutia a starobu. V druhej kapitole sa zaoberáme kvalitou života seniorov, kde bližšie špecifikujeme význam kvality života seniorov a samotný vplyv edukácie na ich život. V tretej kapitole sa venujeme U3V, v ktorej je spracovaná koncepcia vzdelávania, organizácia štúdia na U3V, samotná edukácia seniorov a jej význam v postproduktívnom veku. V štvrtej kapitole diplomovej

práce sa venujeme skúmanej problematike v praxi na U3V, ktorej súčasťou je analýza výskumných zistení, závery a odporúčania pre prax.

1 OSOBNOSŤ SENIORA

Pojem osobnosť je veľmi zložitý. Je to jedinečný a neopakovateľný biologicko-psychicko-sociálny, ale aj duchovný systém, ktorý sa neustále mení, vyvíja v závislosti od spoločenského vývoja, ktorý je v určitom historickom, časovom, ale aj teritoriálnom kontexte. Každá časť tohto procesu je rovnako dôležitá, nakoľko v nej ide o flexibilný proces formovania, utvárania a (seba)zdokonaľovania osobnosti, ktorý má celoživotný charakter. Človek sa stáva osobnosťou vo výchovnom a socializačnom procese až vtedy, keď prejde fázami socializácie, individualizácie, personalizácie a enkulturácie a začne si osvojovať socializačné obsahy, ako sú hodnoty, normy, názory a ideály spoločnosti, alebo keď začne preberať na seba zodpovednosť a začína vykonávať rôzne sociálne roly (Határ, C., 2008).

Osobnosť človeka ako pojem je spoločný menovateľ pre mnohé antropologické vedy a vedné disciplíny. Podľa C. Határa (2005, s. 27) *„osobnosť každého ľudského jednotlivca je biologicky a sociokultúrne determinovaná, má dynamický charakter, znamená to, že sa neustále vyvíja a rozvíja, nakoľko podlieha rôznym endogénnym a exogénnym vplyvom“*.

Najkratšiu definíciu pojmu osobnosti uviedol M. Zelina (2004), podľa ktorého ju môžeme chápať ako systém, ktorý *„reguluje vzťahy medzi človekom a svetom“* (In Határ, C., 2008, s. 21).

Osobnosť je interpretovaná rôznorodo. Psychológovia klasici ju definujú ako *„sústavu (systém štruktúr) pomerne všeobecných, trvalých a základných duševných vlastností jednotlivého človeka“* (Ďurič, L. a kol. 1977, In Határ, C., 2008, s. 21). Novšia literatúra psychológie zas vymedzuje osobnosť ako *„vnútornú organizáciu duševného života človeka, skutočnosť, že je jednotou čiastkových funkcií, že teda funguje ako jednotný celok interindividuálne odlišných dispozícií, a ako taký vytvára zmysluplné súvislosti s vonkajšími prejavmi, t.j. so správaním individua“* (Nakonečný, M., 1998, In Határ, C., 2008, s. 21).

Andragogický slovník *Výchova a vzdelávanie dospelých* (2000, s. 309) sa tiež zaoberá osobnosťou a definuje ju ako *„najvyšší systém organizácie psychického života ľudského jednotlivca, ktorý reguluje konanie, cieľavedomé správanie človeka v interakcii s prostredím“*.

Osobnosť seniora ako celku tvoria tri základné integrované zložky:

1. Zložka racionálna (kognitívna zložka) – je charakterizovaná reflexným procesom v mozgovej kôre. Obsahuje genotypový základ (genotyp je súbor, celok všetkých dedičných faktorov určitého organizmu) osobnosti, ktorý je tvorený rozumovou schopnosťou, ako je inteligencia a fenotypový základ (fenotyp – je to súbor, celok všetkých vonkajších znakov a oblastí organizmu), ktorý predstavuje výsledok vzdelávacieho procesu.
2. Zložka emocionálna (socio-afektívna zložka) – prostredníctvom nej človek vyjadruje svoj vzťah ku skutočnosti. Vyznačuje sa tým, že je dynamická, čo svedčí o tom, že je premenlivá. Človek prostredníctvom emócií dokáže vyjadriť svoj vzťah a postoj k vlastnej činnosti a vonkajšej skutočnosti.
3. Zložka vegetatívna (psychomotorická zložka) – u človeka sa prejavuje v jeho správaní, konaní a postojoch. „*Jej prirodzený základ tvoria vrodené pudy a reflexy*“ (Hotár, V. – Paška, P. – Perhács, J. a kol., 2000, s. 71).

Vo výchovnom a socializačnom procese si človek osvojuje hodnoty, normy, kultúru, národné povedomie a tradície príslušnej spoločnosti, v ktorej žije a až tu sa stáva osobnosťou. Počas života nadobúda človek v socializačnom procese ďalšie nové vedomosti a skúsenosti, ktoré závisia od jeho sociálnych úloh, ktoré vykonáva počas celého svojho života. Na základe týchto sociálnych úloh sa z neho postupne stáva osobnosť v pravom slova zmysle. Osobnosť a jej vývin v zmysle koncepcií celoživotného vývinu chápeme a hovoríme o nej ako o procese, v ktorom sa odohrávajú rôzne zmeny s potenciálom pre jej rast a obohacovanie (Čornaničová, R., 1998).

Osobnosť človeka je jedinečná, neopakovateľná, ktorá sa vyznačuje svojou individuálnosťou a odlišnosťou, uvádza B. Balogová (2005). Individuálnosť a odlišnosť označila ako dva prvky, ktoré tvoria v osobnosti seniora práve to významné, na ktoré by sme sa mali u seniorov zamerať, vedieť tieto dva prvky individuálnosti a odlišnosti pochopiť a vedieť ich u nich aj vnímať.

Stotožňujeme sa s tým, čo uvádza o osobnosti staršieho človeka A. Prozanto (2006). Píše o nej, že je utváraná jeho predchádzajúcim vývojom, pričom nesmieme zabúdať na jeho predchádzajúce skúsenosti, schopnosti adaptovania sa, na jeho záťažové situácie, na jeho primárnu rodinu, v ktorej žil a učil sa v nej počas svojho života vytvárať vzťahy k ľuďom, spoločnosti a tým sa učil prijímať istý spôsob života (In Klevetová, D., Dlabalová, I., 2008).

Pojem senior je podľa R. Čornaničovej označenie významovo neutrálne, ktoré zastrešuje a nahrádza rôzne terminologické vymedzenia vzniknuté v lekárskejších, psychologických, sociologických, ale aj v iných vedných disciplínach. Používa sa pre osoby, ktoré žijú seniorský vek. Etapa tohto života je význačná tým, že sú v nej badať prvé príznaky starnutia. V odbornej literatúre sa senior označuje aj ďalšími významami slov. Termín geront, ako označenie pre seniora, sa dostal do povedomia verejnosti v súvislosti s geriatrickými pracoviskami a ich pôsobnosťou. Ďalšími slovami sú skôr narodení, dôchodca, alebo na označenie starnutia pre staršie osoby používame oslovenie, ako je babička a dedko. Senior je slovo ohybné, je možné z neho tvoriť odvodeniny a v konečnom dôsledku je to slovo, ktoré je aj významovo prehľadné. Jeho pojem sa začal používať aj v edukácii. R. Čornaničová ďalej o pojme senior uvádza, že tento pojem je jeden zo základných termínov, nakoľko o jeho prijatí do teórie edukácie hovoria aj nasledovné dôvody:

- chýba iné emočné nezaťažené, všeobecné označenie človeka v celom vekovom období sénia,
- termín tohto pojmu nadväzuje na pojem sénium, ktorým je označené celkové vekové obdobie staroby,
- je akceptovaný samotnými účastníkmi seniorských edukačných aktivít, ktorí ho prijali a používajú,
- z lingvistického hľadiska má svoj význam, nakoľko je to slovo priehľadné, dá sa ohýbať a ľahko sa tvoria od neho odvodeniny (Čornaničová, R., 1998, 2007).

Senior a seniorská problematika je v dnešnej dobe v centre diania. C. Határ (2005, s. 24) o nej píše, že „*seniorská problematika sa postupne dostáva do centra pozornosti, ... a čoraz viac, intenzívnejšie sa stáva témou dňa. Otázne však zostáva, do akej miery sa daná starostlivosť realizuje v prospech samotného seniora*“.

1.1 Prejavy starnutia a staroba

Starnutie a staroba sú javy, ktoré sú staré ako samé ľudstvo a aj napriek tomu sa javia stále tak, akoby nepatrili do dnešnej modernej doby. Prejav starnutia je chápaný ako biologický proces, ktorý je nezvratný, začína sa narodením a je rovnaký pre celú našu prírodu. Ohľadom starnutia vzniklo a neustále vzniká mnoho teórií, ktoré sa stále vysvetľujú. Život a celé jeho trvanie je geneticky podmienené, z čoho vyplýva,

že na procese starnutia sa v ľudskom živote podieľa súčasne viac faktorov, medzi ktoré patria faktory genetické, ekologické, patologické a sociálne.

Starnutie je proces, ktorý je prirodzený. Zachytávané sú v ňom bio-psycho-sociálno-duchovné spektrá celého života každého jedinca. Keď hovoríme o starnutí, hovoríme o biologickom procese, ktorý je zákonitý. Ale na druhej strane, keď hovoríme o starobe, hovoríme a myslíme na posledné obdobie života človeka, ktoré je ukončené vždy jeho smrťou (Krajčík, Š., 2000).

Nad starnutím sa zamýšľa aj B. Balogová (2005), ktorá poníma starnutie ako prirodzený biologický proces, v ktorom nejde o chorobu, ale ide o zmeny prebiehajúce v našom organizme, na ktoré pôsobí veľa ďalších vonkajších a vnútorných faktorov. Pojem starnutie sa dá charakterizovať aj ako súhrn všetkých zmien, ktoré sú v štruktúrach a funkciách organizmu.

Každý organizmus človeka začína starnúť od svojej prvej, začínajúcej fázy ľudského života a na základe tejto fázy môžeme povedať, že „*starnutie môžeme považovať za nezvratný, zákonitý proces, ktorý sa začína príchodom človeka na svet*“ (Bratská, M., 1993, In Čornaničová, R., 1993, s. 114). S uvedeným tvrdením sa stotožňujeme.

Všetci veľmi dobre vieme, že náš vek nám určuje dátum nášho narodenia. Každá bytosť ho má zapísaný vo svojom rodnom liste. Od tohto dátumu, od jeho prvopočiatku máme dokonale zmapovaný celý náš život, našu osobnosť.

Zo spoločenského hľadiska vyplýva, že človek je starý vtedy, keď je za takého považovaný členmi spoločnosti, v ktorej žije. Ako teda môžeme definovať starnutie? Môžeme ho definovať ako jeden z procesov nášho ľudského vývinu, ktorý je potrebný, aby sme ho zároveň posudzovali aj ako jeden zo súčastí našej kontinuálnej premeny.

Staroba je označená prirodzenou etapou, ktorá v živote každého jedinca zachytáva bio-psycho-sociálno-duchovné spektrum. Poznatky o starobe a starnutí nám poskytuje gerontológia, ktorá podáva iným vedným disciplinám metodologické, a obsahové východiská, ktoré sú zamerané (s akcentom) na seniorský vek. Je tiež aj východisková pre antropologické, behaviorálne, edukatívne a sociálne vedy, ktorých cieľovou skupinou, ako sme už spomenuli, sú aj seniori (Határ, C., 2005).

V Andragogickom slovníku (Hotár, V. – Paška, J. – Perhács, J., a kol., 2000, s. 42) je pojem starnutie definovaný ako „*proces postupnej involúcie so sprievodnými biologickými, psychickými a sociálnymi zmenami v organizme a osobnosti človeka*“ (In Határ, C., 2008, s. 27). Ako sme už uviedli, existuje veľa spôsobov ako môžeme definovať starnutie, jeho proces. Niektoré jeho definovania sú príbuzné a niektoré

sú niečím výnimočné. Ako je to teda s našim starnutím, alebo kedy vlastne začíname starnúť?

Podľa E. Topinkovej a J. Neuwirta (1995, s. 17) je starnutie „špecifický, nezvratný a neopakovateľný biologický proces, univerzálny pre celú prírodu“.

Na druhej strane V. Pacovský a H. Heřmanová (1981, s. 57) definovanie ich procesu starnutia dopĺňajú a charakterizujú ako proces, ktorý je: „dlhodobo nakódovaný, je nezvratný, neopakuje sa, jeho povaha je rôzna, zanecháva stopy, jeho rozvoj sa riadi špecifickým časovým zákonom, ktorý má tendenciu podliehať vplyvom prostredia“.

P. Mühlpachr (2004) prirovnáva starnutie k zákonitosti celoživotného procesu, ktorý je individuálny u každého. Tento proces podľa neho dokáže ovplyvňovať životné podmienky, interakciu s prostredím, ale aj životný štýl a zdravotný stav.

Starnutie je jedna etapa nášho života, je prítomné všade a je v každom z nás. Takto píše o starnutí L. Hayflick (1997), ktorý ho okrem iného nazval aj súčasťou celej našej živej a neživej prírody. Vyjadruje sa o ňom ako o nutnosti, ktorá patrí do života človeka, nikomu sa nevyhýba, a preto je potrebné si ju uvedomovať a stotožňovať sa s ňou. Definovať starnutie nie je ľahké a nie je to len obyčajné plynutie času v našom živote. Je to prejav rôznych dejov v určitom čase, ktoré sa zaznamenávajú. Popisuje ho ako súhrn rôznych biologických zmien a funkčných strát, ktoré s pravdepodobnosťou u každého človeka zvyšujú jeho úmrtie.

Každý človek starne inak a na starnutie má svoje individuálne tempo. Starší ľudia majú spoločný jedine počet rokov. Prevládajú u nich individuálne črty. Veľakrát mylná, a často aj nesprávna je ich predstava, keď si myslia, že všetci starší ľudia sú rovnakí, že majú rovnaké potreby a sú rovnako zraniteľní. Pri starnutí nejde o chorobu, ale ide o prirodzený nepretržitý biologický proces, pričom dochádza k zmenám. Zmeny závisia od pôsobenia vonkajších a vnútorných faktorov. Starnutie a staroba sú významnou etapou pri ontogenetickom vývine jednotlivca, v ktorom predstavujú prirodzenú súčasť životného cyklu človeka a sú aj javom, ktorý je individuálny a spoločenský (Balogová, B., 2005).

Pri popisovaní starnutia sa stretávame často aj s jeho negatívnymi výrazmi, ktorými môžu byť strata, regres, či rôzne výrazy, akými sú nemohúcnosť, slabosť a rôzne ďalšie. Dostupná literatúra nám dáva možnosť zistiť, že s týmto opisom starnutia sa stotožňuje väčšina odborníkov. Na strane druhej je tento popis výrazov u iných odborníkov vnímaný aj ako záporný. G. Hocman (1985) podporuje tento postoj a stotožňuje sa s ním. Podľa neho starnutie určuje jedincovi úbytok telesných, ale aj duševných síl, spomaľuje chemické

procesy, ktoré prebiehajú v organizme, prichádza zvráskavenie pokožky tela, šedivenie vlasov, znižovanie kvality zmyslov a tiež aj väčšia náchylnosť k chorobám.

Stotožňujeme sa s J. Herchlom (1999), s jeho definovaním starnutia ako s procesom, v ktorom postupne ubúdajú duševné a telesné sily, spomaľujú sa niektoré deje v celom organizme, nastávajú zmeny vo všetkých orgánoch jedinca. Na základe týchto zmien sa začína prejavovať väčšia náchylnosť k chorobám. Od Herchlovho definovania starnutia sa odlišuje definovanie G. Hocmana (1985), ktorý definuje starnutie prostredníctvom vlastností, kedy dochádza k úbytku telesných a duševných síl, spomaľujú sa chemické procesy v organizme a podľa neho nastávajú zmeny vo všetkých orgánoch. Vo svojom definovaní o starnutí ďalej poukazuje aj na to, ako sa starnutie prejavuje v najrozmanitejších podobách, ako k nemu môžeme pristupovať z rôznych hľadísk, ktoré delí na dve skupiny. Prvá skupina vysvetľuje starnutie ako vopred naprogramovaný dej, ktorý je zakódovaný v každom živom tvorovi, v jeho genetickom materiáli. Druhá skupina vysvetľuje spôsob sledovaním, ako a kedy sa znaky neskorej dospelosti transformujú na znaky starnutia. Staroba je záverečná fáza ľudského vývinu, preto je potrebné a nutné ju posudzovať ako súčasť kontinuálnej premeny. Nakoľko ide o kontinuálnu premenu, je dosť ťažké nájsť definíciu, ktorá by dokázala uspokojiť to, v ktorom období sa končí stredný vek a kedy sa začína staroba.

Ako sme už spomenuli, proces starnutia prechádza rôznymi štrukturálnymi zmenami v organizme. Stotožňujeme sa s vyjadrením, že tieto rôzne zmeny, ktoré prechádzajú celoživotným procesom, dokážu do istej miery oslabovať odolnosť jedinca rovnako po fyzickej, ako aj po jeho psychickej výkonnosti (Kuric, J., 1997).

Multifaktoriálny zložitý dej, aj takýmito výrazmi sa hovorí o starnutí ako o zložitom deji, ktorý je výsledkom vzájomného pôsobenia genetických podmienok, ale aj faktorov vonkajšieho prostredia. Každý jedinec starne podľa „*vlastného programu*“. Prirodzeným procesom sa volá normálne starnutie, ktorého prejav v začiatkoch je nenápadný, zrýchľovať sa začína postupne až v pokročilom veku. Táto etapa v živote človeka má prirodzené znaky, o ktorých by mal človek vedieť z toho dôvodu, aby nebol zrazu prekvapený, keď sa dostavia. „*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, L., 1994, In Balogová, B., 2005 s. 20 – 21).

Biologické, psychické a sociálne starnutie je poznačené vyšším vekom. Vyšší vek prináša pre jedinca obdobie rôznych zmien, ale aj životných kríz. Jedinec vo vyššom veku

prichádza o niektoré sociálne úlohy, prichádza aj o kontakt s okolím. Prelomovým obdobím u starších ľudí je vstup do dôchodku a odchod detí z rodiny. Z tohto dôvodu je u jedinca potrebné, aby sa vedel preorientovať zo svojho doterajšieho života na iný životný štýl, na iné životné zmeny, v ktorých bude žiť. V preorientovaní sa na iný životný štýl by mala byť každému jedincovi v prvom rade nápomocná jeho vlastná rodina. Prichádzajúce zmeny sa týkajú hlavne biologických, sociálnych a psychických rizík, ku ktorým zaradujeme:

- biologické riziká
 - ✓ nehybnosť,
 - ✓ ochorenie, ktoré ohrozuje stratu života.
- sociálne riziká
 - ✓ strata sebestačnosti, hrozba vzniku spoločenskej odkázanosti,
 - ✓ strata partnera alebo partnerky,
 - ✓ osamelosť, život v sociálnej izolácii,
 - ✓ nepostačujúci ekonomický príjem,
 - ✓ odkázanosť na inštitucionálnu starostlivosť,
 - ✓ zmena sociálneho prostredia, životného štýlu a doteraz platných hodnôt.
- psychologické riziká
 - ✓ rôzne stavy zmätenosti a s tým súvisiace duševné choroby,
 - ✓ pasívny postoj k životu a submisívny typ osobnosti (Hegyí, L., 1994, In Balogová, B., 2005).

Starnúci človek musí byť dobre pripravený hlavne na biologické a psychické zmeny, ktoré ho čakajú v jeho živote. Na druhej strane je pre seniora dôležité, aby bola aj spoločnosť pripravená na tieto dôsledky, ktoré prináša so sebou staroba a starnutie. Spomedzi týchto rizík sa najčastejšie vyskytujú ekonomické dôsledky, ktoré plynú z rastúceho počtu obyvateľstva v populácii – rast osôb v postproduktívnom veku a sociálno-zdravotné zdravotné dôsledky, ktoré sa prejavujú hlavne chorobnosťou a zvýšenou potrebou, akou je sociálna a zdravotná starostlivosť. Psychologické a sociálne dôsledky sú známe úlohou starších ľudí v spoločnosti, so zabezpečením ich práv, postavením a riešením ich problémov. Tu ide hlavne o to, aby si ľudia v dôchodkovom veku mohli rozvíjať a prehlbovať svoje schopnosti, čím by si zároveň zvyšovali aj kvalitu svojho seniorského života. Výsledkom riešenia týchto závažných problémov a otázok bolo II. Svetové zhromaždenie OSN v Madride v roku 2002, ktoré sa zaoberalo starnutím, na základe ktorého bol prijatý *Medzinárodný akčný plán o starnutí*. Stretnutie sa na zhromaždení

zaoberalo podmienkami a možnosťami udržania materiálnej úrovne starších ľudí a zmenami, ktoré sa týkali rodiny (Balogová, B., 2005).

Na konci prirodzeného vývinového procesu je u každého individua starnutie a staroba (V. Pacovský, 1990). Vo fázach ontogenetického vývinu je možné identifikovať zmeny vzostupnej povahy – progresie a zmeny zostupnej povahy – regresie. Na základe tohto hľadiska sa staroba a starnutie označujú prevahou zmien regredujúcich. Túto vývinovú fázu považuje za špecifický biologický proces, ktorý je charakterizovaný tým, že je dlhodobo nakódovaný, nezvratný, neopakuje sa, má rôznu povahu a zanecháva trvalé stopy a jeho rozvoj je riadený druhovo špecifickým časovým zákonom, ktorý podlieha vplyvom prostredia. Podobné vyjadrenia má k danej problematike aj F. Tvaroh (1984, In Tomašovičová, A. 2002), ktorý opisuje starnutie ako „*proces, ktorý vedie k úbytku síl, k spomaleniu až k vyhasnutiu životných pochodov. Jeho zakončením je prirodzená smrť*“.

Príčinami starnutia a staroby sa už zaoberalo množstvo výskumov a štúdií. Z hľadiska výskumu nám ich bližšie popisuje Š. Litomerický (1992), ktorý uvádza, že práve výskumy objavili určitý fakt, že systémy organizmu starnú rôzne a rôznou rýchlosťou. A tak isto aj dynamika starnutia môže byť v rôznom vekovom období u každého jedinca tiež rôzna. Prostredníctvom výskumu sa zistilo, že starnutie to nie je len strata, ale je to aj stabilita a zisk. Podľa výskumov, zmeny v procese starnutia nie sú iba zmeny v biologickom procese, ale tak isto sú aj výsledkom pôsobenia prostredia a tiež výsledkom pôsobenia vplyvov psychických a sociálnych. Na tomto základe zmena môže byť pozitívna = zisk, negatívna = strata, alebo môže byť aj neutrálna, čiže ani zisk ani strata, ale len jednoducho rozdiel. Zisk a strata sa v priebehu vývoja viažu k určitému úseku života jedinca. Starší ľudia kompenzujú stratu novými schopnosťami, ich organizáciou s cieľom, aby si udržali aj naďalej svoju funkčnosť

Procesu starnutia sa zabrániť nedá. Jeho nežiaducim účinkom môžeme zabrániť aktívnou činnosťou, čo znamená, že ho môžeme do veľkej miery ovplyvniť empiricky, čo je aj dokázané. V procese starnutia jednu z rozhodujúcich úloh však zohráva samotná adaptácia dospelých na túto etapu života, s ktorou je potrebné vedieť sa vyrovnáť. Príchodom na svet dostáva každý človek určitý genetický základ, okrem ktorého má aj vrodené určité vlohy, ktoré sa v každom z nás počas nášho života a v samotnom procese výchovy formujú.

Záverečná fáza ľudského vývoja, ktorou je staroba, je pre nás akási predzvesť ukončenia nášho života. Nikto nevie, kedy sa mu skončí život. Je nám všetkým veľmi

dobře známe, že skôr či neskôr to čaká každého z nás, to najviac obávané a priam ťažko vysloviteľné slovo smrť.

Podľa Stuarda I. Hamiltona (1999), starnutie je záverečná fáza ľudského vývoja, ktorú je potrebné vnímať ako jednu zo súčastí kontinuálnej premeny. Súhlasíme so Stuardom I. Hamiltonom aj napriek tomu, že je veľmi ťažko vnímať túto skutočnosť a vedieť sa s ňou stotožniť.

Pre ľudský organizmus je typické, že niektoré jeho vlastnosti sa menia vekom, a niektoré sú také, že sa počas starnutia dokonca aj zlepšujú. Starnutie môžeme nazvať aj procesom určitých zmien, ktoré sa u človeka prejavujú. Prejav vonkajších zmien je na prvý pohľad viditeľný. Tak ako sa prejavujú vonkajšie zmeny, tak isto sa prejavujú aj zmeny vnútorné. V starobe sa u človeka mení:

- telesná výška – kyfóza, skolióza, pre starého človeka je typická zhrbená postava,
- koža – je suchá, zvráskavená, ochabnutá a žltkastá,
- vlasy – sú tvrdšie, šedivé alebo biele, dochádza k ich vypadávaniu a dochádza k zmene ochlpenia,
- zrak – postupom času stráca svoju pružnosť, prichádza k častým chorobám zraku akými sú šedý a zelený zákal,
- sluch – stráca svoju citlivosť a ostrosť, ktorá je zapríčinená vysokými tónmi, objavuje sa psychická hluchota,
- zuby – vo zvýšenej miere sa v nich ukladá vápnik, zuby sú preriedené, začínajú vypadávať,
- mozgový a nervový systém – mozgové bunky postupne odumierajú, klesá hmotnosť mozgu, ubúdajú bunky a vlákna nervového systému,
- obličky – ich funkčné jednotky ubúdajú, klesá ich prekrvenie, podobne klesá kapacita močového mechúra, dochádza k inkontencii moču,
- hmotnosť – ľudia v staršom veku mávajú silnejšiu postavu, neskorším vekom telesná hmotnosť klesá, čo je najčastejšie príčinou trávenia, využívania živín,
- kosti – ich tvar a štruktúra sa mení, sú krehké, náchylné na zlomenie, vzniká osteoporóza,
- svalstvo – svalstvo organizmu sa znižuje, stráca sa svalová sila,
- pľúca – ich vekom klesá ich pružnosť, postupne sa znižuje ich funkcia, dýchanie je menej efektívne,

- srdce a cievy – krvný tlak má tendenciu stúpať, cievy strácajú svoju elasticnosť a tak sa stávajú rigidnými,
- tráviaci systém – znižuje sa peristaltika orgánov, ako je žalúdok, črevá, sliznica pažeráka, klesá hmotnosť pečene,
- krv – znižuje sa hodnota hemoglobínu,
- čuch, chuť, hmat – s vekom dochádza k úbytku počtu chuťových papíl na jazyku a tým dochádza aj k poklesu chuti,
- bolesť – menšie uvedomovanie bolesti, čiže znížená odpoveď na bolesť,
- spánok – u starých ľudí je známe, že ho majú nedostatok, spánok im chýba,
- rovnováha – pri chôdzi alebo státí sa častejšie objavuje kolísanie, čím vzniká väčšie riziko pádu,
- pohyblivosť – nedostatok pohybu zapríčiňuje osteoporóza, vzrastá riziko pľúcnej embólie, trombózy žíl (Marcinková, D. – Hrozenská, M. – Vaňo, I., 2005).

C. Pichaud a I. Thareauová (1998, s. 13), svojim pohľadom na starnutie uvádzajú nasledovné: „*Starnúť to je v prvom rade škaredší vzhľad: vrásky, scvrknuté a zoslabnuté telo ... Ďalej strata zmyslov ... Starnutie je aj strach z utrpenia, samoty, blížiacej sa smrti...Starnúť znamená veľa vecí. Strácame našich blízkych, ale sme aj múdrejší.*“

Ako teda definujeme starnutie? Z množstva literatúry je vidieť, že pokusov o napísanie definícií o starnutí bolo už veľa. Na základe uvedeného množstva definícií môžeme len konštatovať, že doteraz z tak veľkého množstva definícií, ktoré boli vyslovené a napísané, nebola žiadna definícia dokonalá, ale ani jedna z nich nebola konečnou.

Spolu so starnutím sa veľmi často skloňuje aj slovo staroba. Na rozdiel od starnutia, staroba nám predstavuje určitú etapu životného cyklu človeka. Pod pojmom staroba chápeme „*určitú etapu životného cyklu človeka, ktorá sa vzťahuje k obdobiu právneho nároku človeka na poberanie a prežívanie starobného dôchodku (nie však výsluhového) a k obdobiu, kedy človek zaznamenáva vo svojom organizme a na svojej osobnosti viaceré involučné zmeny*“ (Határ, C., 2008, s. 27).

Stredný vek a staroba. Je veľmi ťažko nájsť medzi týmito dvomi slovami definíciu v danom okamihu života. Tu sa nám zdá, ako keby tu bol život rozdelený na etapy, v ktorom keď jedna etapa života končí, hneď za ňou začína ďalšia, nová. Každá vývinová etapa je ovplyvňovaná predchádzajúcimi etapami a každá súčasná etapa dokáže ovplyvňovať nasledujúce vývinové etapy. Ľudia starnú a postupom času môžu na sebe

pozorovať premenu svojich ľudských, fyzických a takisto aj psychických znakov. Tieto znaky je na nich najviac vidieť v prechode medzi znakmi stredného veku a znakmi staroby. Starobou môžeme nazvať aj stav, ktorý u jedinca nastal v procese starnutia. Vývinové etapy života jedinca sa nedajú presne časovo ohraničiť, ale dajú sa v živote jedinca rozlíšiť. Ich začiatok a koniec je u jedincov individuálny, ale veľmi úzko závisí aj od duševného vývinu, ale aj od telesného formovania každého jedinca.

Už v dávnej minulosti si dokázali aj Egypťania svoj život rozdeliť na jednotlivé obdobia, ktoré sa striedali, a týmto striedaním si uvedomovali, že pokiaľ ich život ako jedinca dospeje k istému vrcholu, majú zo života dve tretiny za sebou. Starovekým myslením, ako uvádza J. Wolf (1982), bol ľudský život rozdelený na štyri obdobia:

- jar – detstvo,
- leto – mladosť,
- jeseň – plodný život,
- zima – staroba (Wolf, J., 1982).

Meradlom určovania periodizácie etáp v ľudskom živote podľa R. Čornaničovej (1998) je v literatúre označený vek, ktorým chápeme vymedzenie určitého časového úseku, resp. ním môžeme chápať aj určitú dobu, ktorá je pre človeka niečím charakteristická a to buď v spoločensko-historickom význame, alebo vo význame, ktorý je charakteristický vo vzťahu k ľudskému životu. B. Balogová (2005) z tohto hľadiska poukazuje na určité všeobecné charakteristiky ľudí v periodizácii ľudského života, ktoré porovnala s jednotlivými členeniami a tak vytvorila túto následnú kategorizáciu:

1. chronologické hľadisko veku = kalendárny vek. Je údajom o človeku, začína sa jeho narodením, je dimenziou kvantity. Svetová zdravotnícka organizácia (ďalej len WHO), jej experti prijali nasledovné chronologické delenie dospelosti a staroby:

- 45 – 59 rokov – stredný vek,
- 60 – 74 rokov – čiastočná staroba (starší vek),
- 75 – 89 rokov – vysoký vek (vlastná staroba),
- 90 rokov a viac – dlhovekosť.

V. Pacovský (1990) a H. Haškovcová (1990), obaja rozdeľujú starobu na mladšiu starobu a pokročilú starobu. Mladšiu starobu ohraničili vekom 65 až 75 rokov, a pokročilá staroba je podľa nich 75 rokov a viac. E. Rheinwaldová (1999) navrhla kategóriu, ktorá je rozdelená na: mladú starobu od 60 do 69 rokov, zrelú starobu 70 – 79 rokov, pokročilú starobu 80 – 89 rokov a veľmi pokročilú starobu s ohraničením od 90 do 99 rokov.

Stuart I. Hamilton (1999) uvádza rozdelenie ľudí nad 65 rokov na kategóriu tretieho a štvrtého veku, kde tretí vek označuje za taký, ktorý je ešte aktívny a život je nezávislý v starobe. Štvrtým vekom označil obdobie, kedy je človek pri zabezpečovaní si základných potrieb odkázaný na pomoc druhých. Najvýstižnejšie členenie periodizácie veku a terminológiu seniorského obdobia používa R. Čornaničová (1998), ktorá v jej členení a v terminológii vychádza z analýzy, ktorá sa používa u nás, ale aj v zahraničí:

- stredný vek – začína involúciou a je ohraničený od 45 do 60 rokov,
 - sénium – obdobie ktoré podľa nej zahŕňa vek po 60. roku človeka,
 - ✓ starší vek od 60 do 74 rokov – obdobie počiatkovej staroby,
 - ✓ staroba od 75 do 89 rokov – obdobie vlastnej staroby,
 - ✓ dlhovekosť od 90 rokov vyššie (In Balogová, B., 2005).
2. biologicko-funkčné hľadisko veku = skutočný funkčný potenciál človeka, ktorý má svoje charakteristiky:
- biologické,
 - psychologické,
 - sociálne.
3. demografické hľadisko = predstavuje podiel osôb určitého kalendárneho veku, ktorý je v pomere k danému počtu obyvateľstva.
4. hľadisko veku z pohľadu štátnej politiky = dôchodkový vek, ktorý vychádza z veku chronologického a z počtu prežitých rokov (In Balogová, B., 2005).

Staroba je jednou z etáp vývinu organizmu, ktorá sa chápe v súvislosti s človekom a jeho dlhým vekom, v ktorom sa človek stále formuje. Podľa C. Határa (2005) *„rozhodujúcim činiteľom v procese formovania, utvárania a zušľachtovania osobnosti každého človeka je výchova.“*

Staroba je etapa, ktorá sa u jedinca dosť ťažko ohraničuje, nakoľko je u každého individuálna. Preto z tohto hľadiska sú mnohí autori na jej ohraničenie názorovo odlišní. Staroba sa nazýva aj séniom a je poslednou vývinovou etapou.

1.2 Potreby seniorov

V súčasnej dobe a v spoločnosti je za seniora považovaná osoba, ktorej vek je nad 60 rokov. Tento vek je nazývaný aj „administratívnou hranicou“, ktorá označuje odchod do dôchodku. Je s ňou spájaná nová sociálna kategória a ten, kto túto hranicu

prekročí, získava ekonomický status osoby v postproduktívnom veku s označením senior. Senior je rovnaká osoba ako každý jedinec. Tak, ako každý potrebuje mať uspokojené svoje potreby, takisto potrebuje mať uspokojené svoje potreby aj senior.

B. Geist (2000) uvádza, že potreby môžeme triediť z rôznych hľadísk. Sú autori, ktorí delia potreby na fyziologické a sociálne, niektorí ich delia na primárne a sekundárne. Sú aj takí, ktorí používajú delenie na biologické a získané, alebo vrodené a náučné. Potreby delia aj podľa jednotlivých oblastí ľudského života.

Problematika potrieb je jednou z hlavných otázok vzťahu medzi človekom k sebe samému, ale aj vzťahu k životu a k svojmu prostrediu, v ktorom žije. Potreba je nejednoznačne definovaný pojem, označuje sa ním stav, ktorý môže byť objektívny alebo subjektívny. Objektívny stav je vtedy, ak niekto trpí nejakým nedostatkom, keď niečo objektívne chýba organizmu, jednotlivcovi alebo skupine. Na strane druhej, subjektívny stav je vtedy, keď si myslíme, alebo sa môžeme domnievať, že sa niekomu upiera právo na niečo, na čo má dotýčný jednotlivec, alebo skupina nárok. Uspokojovanie potrieb patrí medzi základné podmienky existencie a rozvoja človeka. Človek svoju potrebu najčastejšie vyjadruje žiadosťou. Sú však žiadosti, ktoré nezodpovedajú skutočným potrebám, ale tieto môžu mať oveľa hlbšiu potrebu ako je potreba kontaktu a lásky. Z tohto hľadiska je potrebné, aby sme vedeli dokázať žiadosti rozlišovať. Každý jedinec, teda aj senior, si potrebuje uspokojovať svoje potreby. S pribúdajúcimi rokmi a starnutím ubúdajú seniorovi jeho kompetencie, dochádza u neho k úpadku síl, k rezignácii a apatiám. Začínajú sa u neho meniť hodnoty potrieb. Sú potreby, pri ktorých môže u seniora prísť k deficitu, ale sú aj také, ktoré sa prejavujú u neho prebytkom. Následne prichádza akýsi posun väzieb medzi jednotlivými potrebami. Niektoré prepojenia sa medzi sebou upevňujú ako napríklad bezpečie, ktoré je často spojované s fyzickou podobou, ale zas na druhej strane sa niektoré potreby oslabujú, prípadne znižujú. Pomáhať starým ľuďom je chvályhodná vec, ktorú musíme doplniť aj o to, že pomáhajúci, okrem toho, že pomáhame starému človeku musí byť pozorný aj ku všetkým jeho potrebám. Teóriami a definíciami potrieb o ich samostatné rozdelenie sa zaujímal mnoho autorov. Každý, kto sa o ne zaujímal a pozeral sa na ne, videl ich len zo svojho uhla pohľadu (Pichaud, C., Thareauová, I., 1998).

Čo sa týka potrieb človeka, najznámejším autorom zaoberajúcim sa potrebami je A. H. Maslow (1908 – 1970), americký psychológ, ktorého teóriu si rozoberieme ďalej. Z Maslowovej teórie vychádza aj H. Chloubová, ktorá hovorí, že každý človek si v priebehu svojho života stavia aj Dom svojich životných potrieb. Ona sama sa tiež

zaoberá dôležitosťou týchto potrieb človeka, hovorí o nich, že sa dajú vnímať ako určitý stav organizmu, ktorý je charakterizovaný napätím a dynamickou silou, ktorá vzniká buď z nedostatku alebo z prebytku, ktorý smeruje k obnoveniu homeostázy, čiže k životnej rovnováhe a pohode jedinca. Tak ako každý dom má svoje základy, prízemie a poschodia, tak aj jej dom životných potrieb ich má tiež, čo vidíme na nasledovnom obrázku 1 (Chloubová, H., 2003).

POTREBY ČLOVEKA								
seba-realizácia	seba-aktualizácia	životné hodnoty	tvorivé potreby	duchovné potreby	kultúrne potreby	pracovné potreby	estetické potreby	rôzne záujmy
sebaúcta	seba-prijatie	úspech uznanie	neurobiť hanbu	intimita	poznacie pochopenie	autonómia	moc	submisia
láska	empatia	dôvera	komunikácia	rodina	priateľstvo	starosť o druhých	identita	pozitívny vzťah
zdravie	bezpečie pomoci	istoty sociálne ekonom.	sebestačnosť	bývanie	informácie	podnety	mier pokoj	potreba štruktúry rádu
dýchanie	hydratácia	výživa	vyprázdnenie moču stolice	aktivita telesná duševná	spánok odpočinok	teplo byť bez bolesti	očista hygiena	sexuálne materské potreby

Obrázok 1: Dom životných potrieb (Chloubová, H., 2003).

O životných potrebách H. Chloubová (2003) ďalej uvádza, že sa dajú nazvať aj základnou motivačnou silou, ktorá pomáha udržať rovnováhu vo vnútri organizmu, medzi samotným človekom a prostredím. Táto motivačná sila pomáha človeku v jeho orientácii, ponúka mu adaptáciu na zmeny, ktoré vznikajú počas života. Potreby pomáhajú meniť prostredie na základe sebarealizácie.

Potreba je prejav priania. Je to prejav nedostatku, niečoho, čo chýba a preto je potrebné tento nedostatok odstrániť (Trachtová, E. a kol., 1999). V priebehu života dochádza u človeka k neustálemu uspokojovaniu potrieb. Ak sú potreby človeka v jeho živote uspokojené, nechápeme ich ako potrebu, alebo ako nutnosť. K takýmto potrebám patrí bezpodmienečne dýchanie, jedlo, pitie, spánok, vyprázdňovanie. Tieto základné

potreby si najviac uvedomujeme až vtedy, ak ochorieme, alebo v staršom veku, v starobe. Vtedy si začneme uvedomovať ich význam a ako sú veľmi dôležité pre náš život.

Potreby sa dajú nazvať aj základnou motivačnou silou, ktorá pomáha udržať rovnováhu vo vnútri organizmu, medzi samotným človekom a prostredím. Táto motivačná sila pomáha človeku v jeho orientácii, ponúka mu adaptáciu na zmeny, ktoré vznikajú počas života. Potreby pomáhajú meniť prostredie na základe seberealizácie. Pri vysokom veku človeka sa často stáva, že u človeka prichádza k poruche uspokojovania psychosociálnych potrieb a rovnováhy s prostredím. V postproduktívnom veku by mal mať každý primerané zdravie, materiálne, finančné zabezpečenie a hlavne svoje miesto, kde sa cíti najlepšie, kam sa rád vracia a cíti sa ako doma. Najlepším pocitom v tomto veku je, aby človek cítil potrebu, že je v tejto spoločnosti ešte platný, že majú o neho záujem a je prospešný pre svoje okolie (Haškovcová, H., 1990).

Tak, ako sú uspokojované potreby človekom, tak isto sú aj potreby, ktoré sú neuspokojované. Neuspokojenie potrieb vzniká porušením vnútornej alebo vonkajšej rovnováhy, ktorá môže nastať v dôsledku nedostatku dôležitých látok, ktoré sú pre organizmus človeka a pre jeho život veľmi dôležité. Patrí sem kyslík, voda, potrava, ale môžu to byť aj dôležité potreby, ako je pocit istoty, bezpečia, lásky, alebo aj pocit uznania. Potreby sa vzájomne dokážu aj ovplyvňovať, čo znamená, že neprebiehajú izolovane jedna od druhej. V starobe u človeka prichádza aj k zmenám v orientácii potrieb, kde najčastejšou zmenou je väčšia viazanosť na rodinu, s ktorou úzko súvisí láska a spolunažívanie. Starí ľudia vo svojom živote čoraz viac pociťujú prázdnotu, osamelosť a veľmi často sa im nedarí uspokojiť ich komunikáciu. Ako sme už napísali, uspokojovanie potrieb človeka je jednou zo základných podmienok jeho existencie a jeho rozvoja.

V druhej polovici 20. storočia vytvoril hierarchické usporiadanie potrieb A. H. Maslow. Jeho postup potrieb vychádza zo všeobecných skúseností za predpokladu, že jadro ľudských potrieb je determinované biologicky, ale zároveň s vrodeným potenciálom a ďalším rozvojom a formovaním pomocou vonkajších vplyvov. Tieto možnosti sa u iných životných druhov nenachádzajú. Hierarchické usporiadanie potrieb je usporiadané podľa ich prežívania a naliehavosti ich potreby. Potreby, ktoré sú v tomto usporiadaní ako vyššie, sú uspokojované až vtedy, keď má človek uspokojované tie potreby, ktoré sú na nižších úrovniach. Maslow rozlišuje dva druhy uspokojovania potrieb. Prvý druh je vyjadrený v tradičnom ponímaní redukcie potreby, tento sa týka všetkých potrieb, ktoré vyjadrujú deficit = hlad, ktorý je redukovaný pocitom nasýtenia a pocit ohrozenia je redukovaný pocitom bezpečia. Druhý druh uspokojovania potrieb

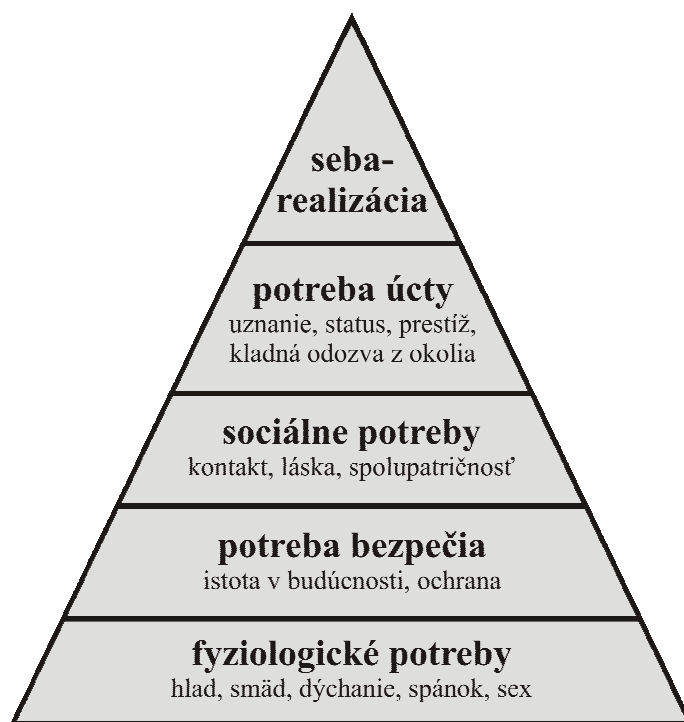
súvisí s potrebami rastu, kde každé uspokojovanie túto potrebu posilňuje a tým dosahuje uspokojovaná potreba povahu motivačného stavu a nie redukcie (Nakonečný, M. 2003).

A. H. Maslow usporiadal ľudské potreby do piatich kategórií:

1. potreby fyziologické – sú základné potreby, potreby prežitia, z ktorých keď len jedna nie je uspokojená, môže sa to odraziť na celkovom našom zdravotnom stave. Patrí sem vzduch, potrava, voda, spánok, vylučovanie, celková hygiena, tíšenie bolesti a fyzické kontakty. Fyziologické potreby sú základnou časťou pyramídy potrieb.
2. potreba istoty a bezpečia – je dôležitá pre každého človeka. Človek pri týchto potrebách potrebuje, aby mal bezpečné miesto, pocit bezpečia, istoty, necítiť sa sám. Medzi potreby istoty a bezpečia patrí aj ekonomické zabezpečenie, fyzické zabezpečenie, ktoré nám môžu pomôcť zabezpečiť kompenzačné pomôcky. Patrí sem aj potreba psychického zabezpečenia, ktorá sa prejavuje pocitom istoty necítiť sa sám. Potreba istoty a bezpečia je považovaná za základnú psychickú potrebu.
3. potreby sociálne – vyznačujú sa kontaktom, komunikáciou, nebyť a nežiť v osamote, mať niekoho, byť s niekým, k niekomu patriť, vedieť sa adaptovať. Na margo adaptácie R. Čornaničová (1998) uvádza, že adaptácia seniora sa dá posudzovať aj podľa toho, ako sa darí seniorovi uviesť do súladu jeho životné potreby, ich spôsob uspokojovania spolu s požiadavkami spoločnosti a jeho prostredia. Vzťahy v spoločnosti a vnútorná spokojnosť seniora sú dosť spoľahlivým ukazovateľom na to, aby nám pomohol zistiť, ako sa dokáže senior adaptovať v starobe. Sociálne potreby sú aj o potrebe informovanosti o svete, vedieť čo sa deje a mať správy o svojich blízkych. Človek by mal patriť k nejakej skupine, alebo chodiť do nejakého klubu. Dôležitá je potreba lásky, aby mal človek pocit, že ho niekto potrebuje, že niekto na neho čaká, že s ním niekto stále ráta. Tiež potrebuje mať aj kontakt s ľuďmi, aby s nimi komunikoval, čo mu vie pomôcť v tom, aby sa nedostal do sociálnej izolácie. Toto všetko je veľmi dôležitým zmyslom v živote človeka. Tomagová, M., Bóriková, I. a kol. (2007) hovoria, že výsledkom neuspokojenia tejto potreby je osamelosť, neprijatie, odmietnutie, neprítomnosť priateľov, odcudzenie sa.
4. potreba sebaúcty – predstavuje u človeka takú autonómiu, ktorá vyjadruje slobodu rozhodovania za seba samého, potrebu uznania a užitočnosti a mať zdravý obraz o sebe samom.
5. potreba sebarealizácie, sebanaplnenia – je potreba, ktorá vyjadruje hľadanie zmyslu života, po čom túži každý z nás. Sebarealizácia vyjadruje túžbu človeka po zdokonaľovaní a po osobnom raste. Tieto potreby nastupujú až vtedy, ak

sú uspokojované potreby z predchádzajúcich úrovní. Maslow vidí sebarealizáciu ako jeden z produktov zrelosti, ktorý sa vyvíja cez vzťah k ľuďom. Potreba sebarealizácie je akýmsi zdrojom motivácie človeka. Stáva sa, že v niektorých prípadoch u staršieho človeka potreba sebarealizácie a sebanaplnenia začne vyhasínať, kedy človek nechce už nič dosiahnuť (Pichaud, C. – Thareauová, I., 1998).

Do rámca potrieb sebarealizácie môžeme zaradiť aj duchovné potreby (sebatranscendenciu), ktoré čoraz viac v súvislosti so starnutím naberajú na ich význame. „Z duchovného aspektu práve spiritualita nevyhnutne patrí do života seniora, dáva mu zmysel – pomáha mu vyrovnať sa s ním. S pribúdajúcim vekom sa človek stáva citlivejší k otázkam zmysluplnosti svojho života“ (Kráľovská, V., 2005, s. 49).



Obrázok 2: Maslowova pyramída ľudských potrieb.

Dôležité miesto v živote starších ľudí zastupuje aj viera (duchovné hodnoty) a cirkevné spoločenstvá. Cirkevné spoločenstvá starším ľuďom poskytujú určitú sociálnu rolu. Viera má pre nich určitý hodnotový systém, dodáva im istotu k určitému poriadku, taktiež im pomáha k tomu, aby mali vyrovnaný postoj v ich vlastnej starobe a s rôznymi problémami, ktoré sú s ňou spojené (Gasperová, M. 2008).

Nešporová, O., a kol. (2008) uvádza, že A. H. Maslow pri skúmaní ľudských potrieb, ktoré sú dôležité pre život každého človeka zistil, že ľudia, u ktorých boli

uspokojované základné potreby pre ich život, sú oveľa šťastnejší, aktívnejší a zdravší ako ľudia, ktorí počas svojho života tieto potreby uspokojované nemali.

2 KVALITA ŽIVOTA SENIOROV

V predchádzajúcich kapitolách sme písali o seniorskom veku, čo všetko prináša a aké zmeny a problémy nastávajú v tejto etape života. V etape života seniorského veku sa postupom času nemení len ľudské telo, menia sa aj jeho funkcie, mení sa jeho psychika a menia sa aj sociálne kontakty. Medzi najdôležitejšie zmeny v živote človeka patrí odchod do dôchodku. Je to zmena, ktorá zasahuje značnou časťou do života jedinca a tak isto má aj dopad na kvalitu života jedincov, ktorí sú v dôchodkovom veku.

2.1 Všeobecne o kvalite života

Za prvého autora, ktorý použil tento pojem v roku 1958, sa považuje americký ekonóm a sociológ J. K. Galbraith. Do pozornosti sa dostal tento pojem najviac v druhej polovici minulého storočia. Začal sa používať v spoločenských vedách a dostal sa aj do koncepčných dokumentov OSN (In Tokárová, A. a kol. 2002).

Podľa A. Tokárovej (2002) „*obsah pojmu kvalita života si človek najlepšie uvedomuje najmä vtedy, keď sa jeho životná situácia zásadným spôsobom zmení*“. Podľa nej, zásadnou zmenou u seniora môže byť vstup do dôchodku, s ktorou sa mení sociálna pozícia človeka a zmeny jeho doterajších hodnôt, ako sú napr. zamestnanie, pracovné vzťahy a iné. Doterajšie hodnoty dodávajúce životu zmysel prestávajú platiť a nové hodnoty ešte nie sú vytvorené, alebo sú len v predstavách vytvorenia. Postoj k týmto zmenám by mal viesť seniora k tvorbe nových noriem so zameraním na naplnenie „*vlastných predstáv o kvalitnom živote*“, nakoľko kvalita života je považovaná za subjektívnu kategóriu, ktorá je ovplyvňovaná rôznymi vonkajšími okolnosťami, akými sú politické, ekonomické a kultúrne podmienky, ktoré pôsobia ako determinanty kvality života. Najdôležitejším faktorom je človek a jeho životný postoj (In Balogová, B. s. 49, 2005). Na druhej strane B. Balogová (2005) v rámci charakteristiky kvality života hovorí, že pri vstupe do dôchodku vychádzame z predstavy, že kvalita života je polyrozmerný fenomén, ktorý má svoj rozmer biologický, psychologický, neurofyziologický, sociálny, ekonomický, kultúrny, etický, estetický. V živote človeka môže byť z uvedených faktorov niektorý dominantný alebo potlačený. Bez axiologického pohľadu nie je možné objasniť pojem kvality života, nakoľko závisí od hľadania hodnôt v živote človeka.

V súvislosti s pojmom kvalita života sa stretávame rovnako v odbornej, ale aj v bežnej terminológii. Termín kvalita života sa často zamieňa s pojmom spôsob života, životný štýl alebo s pojmom životná úroveň, preto si tieto zamieňané termíny priblížime bližšie a uvedieme, čo máme pod ich významom rozumieť:

- spôsob života – je založený na vzťahu rôznych druhov činností ľudí navzájom, kde môže ísť o činnosť ľudí, ktorá sa týka činnosti pracovnej, profesionálnej, kultúrnej, politickej, ale aj činnosti vo voľnom čase. Druhy činnosti ľudí vyjadrujú podiel zúčastnených na tvorbe vzťahov medzi nimi.
- životný štýl – vyjadruje určitú mieru a samotný spôsob zvnútorňovania a sformovania noriem v spôsobe života. Zohľadňuje aj podiel vplyvu osobnostných, fyzických a duchovných dispozícií, tiež návykov, charakteru, temperamentu, osobných potrieb a záujmov, ktoré sú zamerané na spôsob konania a správania ľudí.
- životná úroveň – ovplyvňuje spôsob života, ale aj životný štýl. Realizuje sa prostredníctvom trhu, od ktorého závisí, ako je trh zameraný. Či je trh zameraný na to, aby uspokojoval potreby ľudí, alebo či ide o to, čo tvrdí E. Fromm (1967, In Křivohlavý, J., 2001), že dochádza k zhoršovaniu kvality života premenou individua na „pasívneho, ľahostajného, necitlivého a rozumovo jednostranne rozvinutého človeka“. V praxi dochádza veľmi často k porovnávaniu pojmov spôsob života a životná úroveň (In Balogová, B., 2005).

A. Tokárová (2002, In Balogová, B., 2005, s. 51) uvádza, že pod kvalitou života by sa mohla rozumieť aj „*žiaduca (optimálna) úroveň existencie života jednotlivcov alebo skupín, ktorá je vyjadrená pomerom k štandardu, vyjadreného v dokumentoch danej krajiny*“.

P. Mühlpachr (2002) sa o kvalite života vyjadruje aj ako o veľmi subjektívnej, a individuálnej, ktorá predstavuje rôzne veci, ktoré sú v rôznom čase a pre rôznych ľudí, upozorňuje na tempo starnutia, ktoré je podľa jeho vyjadrenia individuálne a vedie k diferenciacii kvality života v postproduktívnom veku. Do kvality života okrem zdravotného stavu, fyzickej a psychickej výkonnosti sa premietajú aj ďalšie faktory, akými sú aj pohlavie jedinca, životná úroveň rodiny a celková jej situácia. Podľa neho na subjektívnej kvalite života sa najviac podieľa získaný socioprofesionálny status, ktorý pôsobí ako zdroj uspokojenia, ale takisto sa môže prejavovať aj negatívne. Negatívne sa prejavuje tým, že jedinec začína strácať svoju rolu a postupne s ňou stráca aj svoju funkčnú identitu. Mühlpachr považuje za najdôležitejšie kritérium v kvalite života

rôznorodé potreby a možnosti jeho uspokojovania, kde ide v prvom rade o potreby človeka, ktoré sú fyziologické, psychické a sociálne.

Sociologický slovník (Jandourek, J., 2007, s. 197) uvádza definovanie kvality života ako pojem, ktorý označuje „*kvalitatívne parametre ľudského života, životného štýlu a životných podmienok spoločnosti*“.

J. Křivohlavý (2001, s. 164) charakterizuje kvalitu života ako „*súd (v logickom slova zmysle ide o subjektívny súd (úsudok), ktorý je výsledkom porovnávania a zvažovania viacerých hodnôt. Kvalita sama je hodnotou, je zážitkovým vzťahom, reflexiou (výsledkom zamyslenia) nad vlastnou existenciou. Je nesúrodým porovnaním a motiváciou (hybnou silou žitia)*“. Křivohlavý okrem toho, že charakterizoval kvalitu života, ešte o nej aj uvažoval v určitých rovinách, ktoré rozdelil nasledovne:

- v makro-rovine – kde v tejto rovine ide o kvalitu života, ktorá sa týka veľkých spoločenských celkov, kde je potrebné sa hlbšie zamyslieť nad kvalitou života, nakoľko je súčasťou základných politických úvah,
- v mezo-rovine – v tejto rovine ide o otázky kvality života, ktoré sa týkajú malých sociálnych skupín, ako je napr. škola, zariadenie pre seniorov, nemocnica, ...
- v osobnej rovine – sa zaoberá životom jednotlivca, individua, ktorá sa týka každého z nás jednotlivo. Pri hodnotení kvality života v tejto rovine ide o subjektívne hodnotenie spokojnosti života. Každý hodnotí kvalitu svojho života sám na základe svojich predstáv, očakávaní a vlastného presvedčenia,
- rovina fyzickej existencie – v tejto časti roviny ide o porovnateľné správanie druhých, ktoré sa dá objektívne merať, ale aj porovnávať (In Balogová, B., 2005).

Podľa M. Hrozenskej (2008), kvalita života je výsledkom vzájomného pôsobenia sociálnych, zdravotných, ekonomických a environmentálnych podmienok ľudského života a spoločenského rozvoja, ktoré na seba vzájomne pôsobia. Podľa Corrigan a Buicana sa kvalita života delí na:

- objektívnu kvalitu života, ktorá predstavuje životné podmienky, kde patrí finančný príjem, bývanie a miera sociálnych kontaktov,
- subjektívnu kvalitu života, ktorá predstavuje subjektívne prežívanie spomínaných aspektov.

Ďalej o kvalite života uvádza, že názory na kvalitu pochádzajú z dôležitých teórií ľudskej spoločnosti, rodiny, spoločenského, ale aj z hospodárskeho života.

R. Čornaničová a A. Petřková (2004, s. 40) vo svojej publikácii uvádzajú pojem kvalita života, ktorý je definovaný ako „určitý koncept toho, čo človeku prináša pocit pohody a spokojnosti v živote.“ Podľa nich kvalita života zahŕňa všetky aspekty života seniora, kde patria aspekty biologické, psychologické, sociálne a duchovné.

Psychológovia P. Hartl a H. Hartlová (2000) sa o kvalite života vyjadrujú, že ju môžeme chápať ako mieru sebarealizácie a duševnej harmónie, ktorá je ako miera životnej spokojnosti a nespokojnosti, ako vyjadrenie pocitu životného šťastia, kde k jej najvšeobecnejším znakom patrí sebestačnosť, samostatná obsluha vlastnej osoby a pohyblivosť.

Kvalita života sa dá podľa J. Křivohlavého (2001) merať. Prostriedkami objektívneho merania sú ukazovatele, indikátory kvality života, ktoré sa získavajú prostredníctvom výpovedí respondentov. Na meranie sa využívajú objektívne údaje, ktoré sú získané zozbieraním a spracovaním rôznych inštitúcií. Metódy, ktorými môžeme merať kvalitu života Křivohlavý rozdeľuje do troch skupín:

1. metóda merania kvality života, kde je kvalita života hodnotená druhou osobou,
2. metóda merania kvality života, kde hodnotiteľom je sama daná osoba,
3. metóda zmiešaná – vzniká kombináciou prvých dvoch typov metód.

V posledných rokoch sa čoraz častejšie so seniormi spája celoživotné vzdelávanie, ktoré je podľa H. Vad'urovej a P. Mühlpachra (2005) nevyhnutnou súčasťou kvality života.

Celoživotným vzdelávaním sa zaoberá dokument Európskej komisie – Memorandum o celoživotnom vzdelávaní. V Memorande je citované, že sa majú budovať také spoločnosti, ktoré budú schopné zabezpečiť rovnaké príležitosti a prístupy pre všetkých, ktorí sa budú chcieť vzdelávať a zvyšovať si kvalifikáciu. Každý bude mať rovnaký prístup ku kvalitným informáciám, poradenstvu, celoživotnému vzdelávaniu, a tým, že tieto prístupy budú pre všetkých rovnaké, by sa mali všetci bez rozdielu podieľať na rozvoji moderného verejného života (<http://www.minedu.sk/data/USERDATA/DalsieVzdel/VD OC/2000_memorandum_o_celozivotnom_vzdelavani.pdf>).

Za spoločensko-politickú snahu o naplnenie kvality života seniorov môžeme označiť vyhlásenie rezolúcie Valného zhromaždenia (VZ) OSN č. 47/5 zo dňa 16. októbra 1992, ktorej príloha obsahuje *Vyhlásenie o starnutí*, ktorým sa VZ rozhodlo rok 1999 vyhlásiť za *Medzinárodný rok starších ľudí*. Medzinárodný rok starších ľudí môžeme označiť ako spoločensko-politickú snahu o naplnenie kvality života seniorov. Na základe tohto vyhlásenia bol v Slovenskej republike vytvorený 11. augusta 1999 a uznesením vlády

prijatý *Národný program ochrany starších ľudí 1999*. Národný program sa opiera o nasledovné princípy OSN pre starších ľudí, ktorými sú:

- princíp nezávislosti,
- princíp sebarealizácie,
- princíp zúčastnenosti,
- princíp starostlivosti,
- princíp dôstojnosti (In Balogová, B., 2005).

Pri charakterizovaní pojmu kvality života dochádzalo u rôznych autorov k nejednotnosti a k nejednoznačnosti, nakoľko sa nedá jednoznačne definovať. Kvalitu života sa snažia mnohí skúmať a definovať zo svojich najrôznejších uhl'ov pohľadu, ale aj z jej najrôznejších hľadísk. Celkový prístup vo výskume nám predstavuje kvalitu života ako tému, ktorá je najdiskutovanejšou v rámci vedeckých disciplín. V rámci týchto diskusií základnou a najčastejšou otázkou je určovanie kľúčových komponentov, ktoré sa predovšetkým dotýkajú hlavne kvality života. O kvalite života môžeme povedať, že najčastejšie býva hodnotená predovšetkým z hľadiska ekonomického, nakoľko v jej poňatí boli vždy predstavované také hodnoty, ktoré by mali dokázať uspokojiť človeka.

2.2 Vplyv edukácie na kvalitu života seniorov

Starší ľudia – seniory, sa čoraz viac dostávajú do pozornosti sociológov, lekárov, filozofov a spoločnosti. Vo výskumoch, publikáciách a rôznych diskusiách sa snažia o najpodrobnejšie a najdetailnejšie popísanie staršieho človeka a jeho starnutia, ktoré je považované za jednu zo súčastí jeho kvalitatívnej premeny. Tak ako je starnutie považované za jednu zo súčastí kvalitatívnej premeny, tak je aj prelomovým obdobím v živote jedinca prechod z jeho aktívnych činností pracovného života do života dôchodkového. Tento prechod dokáže priniesť so sebou veľké zmeny v jeho životnom štýle, ktoré dokážu mnohokrát postaviť seniora pred rôzne situácie a problémy, ktoré nepozná. Starší človek si pre svoj ďalší život a pre pocit užitočnosti a svojej sebarealizácie potrebuje zachovať primeranú činnosť, ktorú si vo svojom živote môže udržať vzdelávaním. Vzdelávanie je tou najlepšou a zároveň aj najvýznamnejšou aktivitou v živote každého jedinca, ktoré sa v jednotlivých obdobiach života mení. V začiatkoch vzdelávania ide o získanie gramotnosti, no v neskoršom období už ide vo vzdelávaní o získanie potrebných poznatkov, ktoré postupne využívame a potrebujeme ich

v zamestnaní. Jednou vetou môžeme povedať, že vzdelávanie a informácie sú pre nás potrebné v celom postproduktívnom veku. Vzdelávanie pomáha starším ľuďom oddialiť starnutie. Nesmieme zabudnúť povedať, že edukácia v staršom veku je zložitejšia ako v mladšom veku, a aj napriek tomu je pre starší vek určitým prínosom. V súčasnej spoločnosti je často diskutovaná a skloňovaná otázka seniorskej edukácie, ktorá sa zaoberá aj tým, či je, alebo nie je starší človek vychovávateľný a vzdelávateľný a či vôbec majú pre neho edukačné aktivity význam aj v starobe. Ba práve naopak. Vďaka týmto aktivitám vie starší človek pozitívnejšie žiť, dokáže sa udržiavať v dobrom stave, vie aktívnejšie komunikovať so spoločnosťou a vie si aj uvedomiť, že vzdelávanie v staršom veku je pre neho dobrovoľné a dominantné (<http://www.aksen.sk/vzdelavanie/edukacia-seniorov>).

R. Čornaničová (2000) uvádza, že vzdelávanie, čiže edukácia je dôležitá v živote seniorov, nakoľko vie ovplyvniť ich kvalitu života. Nie je to len o komunikácii, o získavaní nových poznatkov, nových kontaktoch, o nových priateľoch a o prekonávaní pocitu samoty. Edukáciou získava senior v staršom veku mnohé ďalšie nové aktivity, ktoré sú v podobe rôznych informácií. Novými informáciami nadobúda rôzne zručnosti, pomocou ktorých si v živote dokáže rozvíjať svoju osobnosť. Takto sprostredkované a získané edukačné aktivity pomáhajú seniorovi udržiavať sa v dobrom stave po fyzickej, ale aj po psychickej stránke a dávajú mu pociťovať, že je ešte potrebný pre spoločnosť, v ktorej žije (<http://uke.sav.sk/zp/2000/zp6/cornanic.htm>).

Edukácia seniorov spĺňa aj mnohé funkcie, ktoré majú význam pre toho seniora, ktorý sa rozhodne vzdelávať aj napriek tomu, že má už vyšší vek. R. Čornaničová (2007) uvádza členenie funkcií edukácie seniorov z dvoch základných hľadísk:

1. hľadisko primárnej orientácie – je zamerané na rozvoj niektorej osobnostnej stránky seniora, podľa ktorej môžeme funkcie edukácie seniorov rozdeliť na:
 - vzdelávacie – je primárne zamerané na získavanie informácií, poznatkov, zručností,
 - kultúrno-kultivačné – je zamerané na rozvíjanie osobnosti človeka rôznymi prostriedkami umenia, kultúry, pohybovej výchovy v oblasti záujmových voľnočasových aktivít,
 - sociálno-psychologické – je tiež primárne zamerané na uchovanie primeranej kvality života v oblasti sociálnych vzťahov, psychického rozvoja, prispôsobuje sa psychosociálnym obmedzeniam, ktoré plynú zo starnutia.
2. hľadisko špecifického zamerania – tu môžeme v edukácii seniorov hovoriť o rôznych funkciách, medzi ktoré sa radia nasledovné funkcie:

- funkcia preventívna – táto funkcia plní edukačné aktivity, ktoré pozitívne dokážu ovplyvniť priebeh starnutia a kvalitu života v starobe,
- rehabilitačná – jej úlohou je znovuoobnovenie a udržiavanie fyzických a duševných síl, a je spojená s ďalšou existenciou človeka,
- adaptačná – tvorí rovnováhu medzi prostredím a človekom, jeho organizmom,
- komunikačná – pri edukačných aktivitách realizuje aktívnu komunikáciu s prostredím a s celou spoločnosťou,
- aktivizačná – pomáha k začleneniu do spoločnosti, pomáha k fyzickému a duševnému zdraviu, životnému uspokojeniu,
- relaxačná – je zameraná na kultivované trávenie voľného času,
- medzigeneračné porozumenie – pomáha k prehĺbeniu medzigeneračného porozumenia a zároveň aj na prevenciu napätia medzi generáciami.

Pre kvalitu života seniorov má edukácia nielenže veľký význam, ale je pre nich aj dôležitou súčasťou. Podľa R. Čornaničovej (1995, In. Hrapková, N., 2010a), edukácia im pomáha oddialiť ich starnutie. Edukácia môže byť aj jedna z možností, ktorá jedincovi pomáha, ako hľadať cestu životom, spôsob života, v ktorom sa spoznávajú možnosti a potreby, ktoré sú v živote každého z nás. Takto chápané vzdelávanie má pre každého silný celoživotný rozmer, ktorý sa dotýka celej dĺžky života, má dané určité špecifické črty, ktoré sa nachádzajú v každej základnej etape života.

3 UNIVERZITY TRETIEHO VEKU V SR

Univerzity tretieho veku sú vzdelávacie inštitúcie so zameraním od svojho vzniku na záujmové vzdelávanie pre špecifickú vekovú skupinu obyvateľstva, t.j. pre seniorov. Mesto Toulous vo Francúzsku sa do histórie zapísalo vznikom prvej takejto univerzity v roku 1973. Podnet na jej vznik dal sociológ a profesor Pierre Vellas, ktorý si počas návštevy v jednom domove dôchodcov všimol, že obyvatelia tohto domova trávajú voľný čas nečinnosťou. Na základe tohto zistenia zorganizoval pre obyvateľov domova rôzne prednášky, semináre o maliarstve, ktorým dal názov – Letná škola Univerzity v Toulouse. Myšlienka tohto zámeru bola pozitívna a pomaly sa začala šíriť ďalej po celom Francúzsku. Univerzity pre seniorov začali na školách usporadúvať rôzne prednášky, ktorým bol postupom času pridaný všeobecný názov univerzity tretieho veku. Ich počet od tejto doby rástol, začali sa zriaďovať po celom svete (Hrapková, N., 2000).

V roku 1975 vznikla Medzinárodná svetová asociácia U3V (ďalej len AIUTA) tiež z iniciatívy profesora Vellasa. Jej cieľ a zámer je nazvaný podľa profesora Vellasa – Vellasovský model. Tento model je výrazne modelom európskym s nasmerovaním na pomáhanie a zlepšovanie životných podmienok starších ľudí a to tak, aby títo ľudia mohli hrať aktívnu úlohu aj naďalej vo svojom živote a aby cítili pocit užitočnosti pre spoločnosť, v ktorej žijú. Modely Vellasa sú prispôbené podmienkam krajín, ktoré zakladali alebo zakladajú U3V (Hrapková, N., 2000).

U3V je záujmovo-vzdelávacia inštitúcia, ktorá vykonáva záujmové vzdelávanie ľudí v súlade s koncepciou celoživotného vzdelávania v SR a následne nadväzuje na gerontologický program UNESCO. Poslanie U3V je koncipované v Čl. 2 v Zásadách činností a pravidlách štúdia, ktorých hlavnou úlohou je čo najvhodnejšou formou sprístupňovať nové informácie, poznatky z rôznych vedeckých disciplín, vedomosti vo vybraných odboroch všetkým záujemcom v postproduktívnom veku, ale aj starším ľuďom, ktorí sa nemôžu zapájať z rôznych dôvodov do každodenného pracovného procesu a i napriek tomu prejavujú záujem zúčastňovať sa záujmového vzdelávania (<[http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=1821 & zasady-cinnosti-a-studia-na-utv](http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=1821&zasady-cinnosti-a-studia-na-utv)>).

N. Hrapková (2007) uvádza, že štúdium na U3V pomáha starším ľuďom pri rozvíjaní ich osobnosti, čo je veľkým prínosom pre nich samých, ale aj pre našu spoločnosť. Predstavuje jednu z mnohých možností, ako sa dá prežiť plnohodnotným spôsobom aj vek poproduktívny.

V Slovenskej republike sa tiež realizuje vzdelávanie pre seniorov na U3V. Prvá takáto univerzita svojho druhu bola v Slovenskej republike založená 15. októbra 1990 pri Univerzite Komenského v Bratislave. Postupne u nás vznikali tieto univerzity aj v ďalších mestách s vysokými školami. Na Slovensku sú tieto univerzity združené v Asociácii Univerzít tretieho veku (AS U3V), ktorá bola založená ako záujmové združenie právnických osôb 1. decembra 1994 na Technickej univerzite v Košiciach. Asociácia je dobrovoľné a nezávislé záujmové združenie U3V. Jej terajšie sídlo je na Univerzite Komenského v Bratislave. Členské univerzity asociácie sa stretávajú, kde ich hlavným poslaním na týchto stretnutiach je vzájomne sa medzi sebou informovať o vzdelávacích aktivitách a riešiť metodické, organizačné a ekonomické otázky vzdelávania seniorov (<<http://www.uniba.sk/asociaciautv/>>).

Dnes je na Slovensku v trinástich mestách zriadená U3V. Štúdium je určené populácii, ktorá má záujem rozšíriť, prehĺbiť, resp. doplniť si oblasť poznania, alebo praktických zručností. Každá U3V má svoj štatút, ktorým sú vydané Zásady činnosti a pravidiel štúdia. Zásady organizácie a štúdia upravujú spôsob organizácie, jej riadenie, financovanie, študijný poriadok a sú záväzné pre všetkých účastníkov U3V. Štúdium na tejto univerzite trvá tri roky. Každý odbor na U3V má spracovanú ucelenú ponuku svojho vzdelávacieho programu, ktorú ponúka vzdelávajúcim sa seniorom. V nasledujúcom prehľade predkladáme vznik U3V na Slovensku ako ho uvádza N. Hrapková (2010b).

Vznik U3V na Slovensku:

1. UK v Bratislave	rok 1990
2. SPU Nitra	rok 1991 Klub dôchodcov rok 1993 VŠP rok 1996 SPU
3. UKF Nitra	rok 1991 Klub dôchodcov rok 1996 UKF
4. TU Košice	rok 1992
5. UMB Banská Bystrica	rok 1992
6. TU Zvolen	rok 1993
7. Žilinská univerzita	rok 1995
8. STU Bratislava	rok 1998
9. Trnavská univerzita	rok 1999

- | | |
|-----------------------|----------|
| 10. Trenčín | rok 2002 |
| 11. Liptovský Mikuláš | rok 2005 |
| 12. Ružomberok | rok 2006 |
| 13. Prešov | rok 2006 |

Obdobie vzniku U3V predstavovalo novú kategóriu osôb. Bola to kategória, ktorá sa začala objavovať v seniorskej sociálnej politike a vo vzdelávaní.

Hnutie U3V vychádza podľa R. Čornaničovej (1995, In Hrapková, N., 2010a) z idey zabezpečiť ľuďom v staršom veku právo na ich vzdelanie a účasť na kultúre prostredníctvom školskej politiky.

3.1 Organizácia štúdia na U3V

U3V patria medzi ponuky vzdelávacích aktivít spolu s akadémiami tretieho veku, dennými centrami, jednotou dôchodcov, rôznymi poradenskými službami s komunikáciou sociálneho pracovníka, resp. inými odborníkmi. Osobám tretieho veku dokážu tieto univerzity ponúknuť taký program činnosti a také aktivity, ktoré zodpovedajú hlavne ich podmienkam a potrebám. Program štúdia na U3V im prispieva svojou kvalitnou formou k vyplneniu ich voľného času, ktorý im tiež umožňuje rozširovať si svoj vlastný obzor, pomáha im zvyšovať vedomosti, taktiež im vie správne poskytnúť najnovšie informácie z diania vo svete a z diania doma. Činnosť univerzity im umožňuje nielen doplniť, ale aj obnoviť vedomosti v najrôznejších oblastiach života. Taktiež im pomáha udržať ich spoločenské aktivity, ktoré im pomáhajú k samostatnosti a k rozširovaniu vedomostí. Medzi dôležité poslania seniorov v ich štúdiu na U3V patrí integrácia do spoločnosti, kde si musia zvykať na nové podmienky, ktoré súvisia s ich vstupom do dôchodku. Zlepšením psychofyzickej kondície seniorov je možné docieľiť spomalenie ich starnutia. Na základe rôznych ponúk vzdelávacích programov, ktoré sú rôzne odborne zamerané, im tieto odborné programy pomáhajú zlepšiť kvalitu ich života. Štúdiom na týchto univerzitách sa pomáha seniorom do určitej miery prekonať aj ich pocit samoty, ktorý môže pomôcť zabrániť tomu, aby ich nepostihla sociálna izolácia. Vo svete, ale aj u nás majú U3V za sebou množstvo odborov, ktoré sa týkajú hlavne ľudských činností. Ciele týchto činností sú síce vo svete spoločné, ale štatúty a štruktúry univerzít sú veľmi rôznorodé a práve to prispieva k obohacovaniu seniorskej činnosti. V celkovom vývoji koncepcií a vzdelávacích systémov na U3V v celosvetovom meradle vidíme dva smery, modely orientácie obsahu vzdelávania seniorov:

1. prvým smerom je *model segregáčny*, v ktorom sa seniori vzdelávajú oddelene (separátne) od denných študentov. Vo vzdelávaní v tomto smere nedochádza k žiadnemu prepojeniu medzi jednotlivými generáciami, nakoľko forma edukácie segregáčnym modelom je zameraná na záujmové neprofesionálne vzdelávanie, ktoré je orientované na uspokojovanie vzdelávacích potrieb a záujmov seniorov a neponúka žiadnu možnosť zvyšovania kvalifikácie.
2. druhým smerom, ktorý je využívaný na U3V, je *model integračný*. Tento model ponúka vzdelávanie starších študentov spolu s ostatnými „mladými“ študentmi, ktorí sú poslucháčmi dennej formy štúdia. Model integračný sa môže realizovať dvoma spôsobmi:
 - ako riadne kvalifikačné štúdium,
 - ako záujmové štúdium seniorov v integrácii s mladými študentmi, ale bez kvalifikačného zámeru (N. Hrapková, 2004).

Prepojením týchto dvoch generácií je výhodou to, že v edukácii im umožňuje toto prepojenie stavať na životných skúsenostiach starších študentov a na konfrontácii názorov a skúseností oboch generácií navzájom. Na Slovensku organizátori štúdia na U3V ponúkajú svojim záujemcom rôzne možnosti záujmového vzdelávania s využitím modelu segregáčného. Účastníci, ktorí sa zúčastňujú vzdelávania na U3V tvoria dôležitú skupinu, ktorá s určitosťou dopomáha k vylučovaniu výskytu psychosociálnych ochorení, ktoré postihujú hlavne ľudí v staršom veku. U3V umožňujú svojim záujemcom poskytnúť sebarealizáciu, tak isto im poskytujú možnosť ich životného naplnenia, aktivizujú ich k tvorivosti a tým im pomáhajú posilňovať ich sociálne väzby (Hrapková, N., 2004).

Hlavným poslaním U3V je realizovať vzdelávanie seniorov na vysokých školách a prispievať k zabezpečeniu práv starších ľudí na vzdelanie. Prispievať ku kvalitnému vyplňaniu voľného času seniorov, k rozširovaniu ich vedomostí, obzoru, objasňovaniu neznámych skutočností, získavaniu nových informácií tak z oblasti vedy, ako aj zo spoločenského života, pomáhať integrovať sa starším občanom do spoločnosti, v ktorej ich čakajú nové podmienky vzniknuté z ich prechodu do dôchodku, ale aj počas neho a prispievať k zlepšeniu celkovej psychofyzickej kondície u seniorov a k spomaľovaniu ich starnutia (< http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=271&poslanie_utv >).

3.2 Edukácia seniorov a jej význam

Pojem edukácia v sebe zahŕňa výchovu a vzdelávanie, ktorá tvorí sústavu inštitucionálnych aktivít s nasmerovaním na rozvoj schopností, hodnotových postojov, osobných kvalít, ktoré sú potrebné pre spôsobilosti v nastávajúcich rolách každého jedinca, na jeho sebarealizáciu a na jeho celoživotné rozvíjanie (Švec, Š. 2002).

N. Hrapková (2010c) hovorí, že vzdelávanie starších ľudí sa v dnešnej dobe zaraďuje k aktuálnym otázkam súčasnej doby. V populácii obyvateľstva sa čoraz viac zvýrazňuje rastúci podiel starších a starých ľudí. Vidíme, že počet starších ľudí neustále rastie, čím sa samozrejme predlžuje jeho vek. Vo viacerých štátoch v Európe, ale takisto aj v Amerike, sa čoraz viac diskutuje o starších ľuďoch, o ich voľnom čase, ako by bolo čo najlepšie ho vyplniť. Na rad prichádzajú rôzne vzdelávacie formy, medzi ktoré patria aj U3V, ktoré svojim programom dokážu študentom iniciovať zdravý spôsob života, kvalitu života a dokážu im pomôcť v ich zdravom starnutí.

R. Čornaničová (2007) uvádza, že edukácia seniorov predstavuje hlavnú oblasť skúmania geragogiky, ktorá pochádza z gréckeho slova *geron* – stavec, *agein*, *agoge* – viesť, vedenie. Je to vedná disciplína, ktorá skúma a zároveň aj systematizuje poznatky, ktoré sa týkajú edukácie v senu a celkovej edukácie vo vzťahu k človeku, ktorý je v seniorskom veku. Jej predmet štúdia je edukácia seniorov, teda edukácia, ktorá sa zaoberá seniorským vekom, edukáciou, ktorá je v prospech senu, a proseniorskou edukáciou, ktorá pripravuje človeka na starobu. Edukácia seniora je aj aktívnou podporou životného programu v starobe, prostredníctvom ktorej sa uskutočňujú cieľovo, ale aj vekovo špecifické ponuky edukácie dospelých. O edukácii sa v spojitosti s edukačnými aktivitami hovorí, že edukačné aktivity podľa nej môžu plniť rôzne úlohy, pomocou ktorých sa rozvíja celkový osobnostný potenciál seniora. Rozvoj osobnostného potenciálu seniora môže byť podľa nej pre mnohých seniorov súčasťou ich nového životného programu, môže byť pre nich aj novým miestom jeho sociálnych vzťahov a zdrojom k ich novému životnému optimizmu.

Podľa C. Határa (2005) je geragogika vedná disciplína, ktorá nie je určená len starým ľuďom, ale rovnako deťom, mládeži a mladým dospelým ľuďom, nakoľko dokáže podrobne analyzovať prirodzený proces starnutia, potreby a práva starších občanov, vie poukázať na medzigeneračné vzťahy, ich spôsoby, ako sa dajú optimalizovať, ale aj vylepšovať. O edukácii seniorov hovorí, že táto je ponímaná ako jedna zo súčastí spoločenského života, ktorá plní určitým spôsobom sociálnu a socializačnú funkciu.

Edukáciu seniorov C. Határ (2008) porovnáva s edukáciou detí a mládeže, v ktorej ide predovšetkým o formovanie osobnosti pomocou výchovy. Senior chce, aby bol podporovaný, usmerňovaný, aby dokázal správne postupovať pri sebvýchove a sebvzdelávaní. Deti svoje nadobudnuté vedomosti a poznatky používajú vo svojom živote neskôr, kým dospelí a seniori ich dokážu využiť hneď po ich osvojení.

R. Čornaničová (2007, s. 12) uvádza, že „*edukácia seniorov v čase svojho vzniku predstavovala symbol nového, aktívneho, cieľavedomého, informovaného prístupu samotného seniora k svojmu životu. Prístupu, v ktorom sa edukácia stáva jednou z možností spoznávať a vytvárať si nové oblasti záujmu, aktivít, kontaktov, rozvoja alebo aspoň udržiavania si kvality života seniora*“. Jej vzťah k senu ako k jednej etape ľudského života má oveľa širší záber ako len aktivity, ktoré sú určené pre seniorov. Podľa generačného určenia môžeme v súvislosti so seniormi hovoriť o edukácii, ako o:

- edukácii preseniorskej – zaoberá sa prípravou na starnutie a starobu,
- vlastnej seniorskej edukácii – zaoberá sa výchovou, vzdelávaním seniorov,
- edukácii proseniorskej – formuje pozitívny vzťah k starobe a starším ľuďom.

Čornaničová, R. (1998) tiež hovorí o edukácii ako o jednej z možností, ktorá umožňuje spoznávať a vytvárať nové oblasti záujmu, aktivít, kontaktov a udržiavania si kvality života. V treťom veku dokáže napĺňať edukačné potreby seniorov podľa ich osobných záujmov. Edukácia pre seniorov sa môže zaradiť medzi vyššie potreby, čím môžeme teda konštatovať, že nepatrí medzi potreby základné. Vyššie potreby pre seniorov sú poznanie ocenenia a uznanie seniora, poznanie porozumenia, úcta, spravodlivosť, poriadok a ešte mnoho ďalších potrieb. Edukácia má veľký význam pre seniora, ktorá mu dokáže pomôcť oddialiť starnutie a to tým, že ho dokáže zmysluplne napĺňať rôznymi aktivitami. Ako sme už spomenuli, vzdelávanie patrí medzi najvýznamnejšie aktivity v živote človeka. U3V, edukácia seniorov, príprava na dôchodkový vek, to sú všetko spojenia, ktoré sú obsahovo veľmi rozsiahlou oblasťou. Edukácia seniorov je téma so širokým záberom, ktorá nie je dôležitá len u nás, ale je dôležitá aj v celosvetovom meradle. Čoraz viac sa jej dotýkame a čoraz viac o nej diskutujeme. Vzdelávanie seniorov je v dnešnej spoločnosti akceptované. Jeho akceptácia je jedna z možností spoločenskej podpory ich života. U3V sa vzdelávacími programami orientujú na získavanie poznatkov, informácií, zručností, ktoré sa prevádzajú formou organizovaného záujmového vzdelávania, alebo aj riadeného sebvzdelávania. Okrem vzdelávacích programov, ktoré sú na U3V, rozvoj osobnosti človeka podporujú aj kultúrno-kultivačné aktivity, ktoré rozvíjajú osobnosť človeka prostredníctvom umenia, kultúry, pohybovej výchovy a iných aktivít. Na kvalitu života,

na jej priemerné uchovanie sa zameriavajú sociálno-psychologické edukačné programy. Vzdelávanie na U3V môžeme charakterizovať aj ako podporu špecifických vitálnych mechanizmov, ktoré vedú k spomaľovaniu involučných procesov jednotlivca, kde toto spomaľovanie sa stáva zaujímavým a začína sa mu venovať väčšia pozornosť. Rôzne výskumy, ktoré boli realizované na U3V, alebo na akadémiách tretieho veku nám potvrdzujú, že aj po šesťdesiatke, ktorá už znamená štádium viditeľných zmien, je tento jedinec schopný absolvovať plnenie edukačných programov. Predpokladom toho, aby sa starší človek mohol učiť, je uspôsobenie kognitívnych funkcií, ako je dobrá vnímavosť, pozornosť, pamäť, myslenie a celá osobnosť človeka. Udržiavanie vzdelávacích aktivít v seniorskom veku predstavuje určitý životný optimizmus. Po výskume na U3V a zosumarizovaní výskumnej otázky „*Čo prináša vzdelávanie seniorovi ?*“, nám Čornaničová priblížila niektoré odpovede seniorov, z ktorých uvádzame:

- možnosť uspokojenia vzdelávacích potrieb podľa osobných záujmov – naplnenie neuskutočneného sna z mladosti – štúdium na vysokej škole,
- nový, druhý, resp. náhradný životný program,
- jedna z možností navodzovania, stimulácie a udržiavania vývinového potenciálu človeka v seniorskom veku,
- získanie nových poznatkov rozvíjať nové schopnosti a tým podporiť žiadané zmeny osobnosti, ovplyvňovať dynamiku osobnostných charakteristík, správania, postojov a hodnotovej orientácie,
- spoznať svoje možnosti, a tým získať väčšiu slobodu životnej cesty, a s tým súvisiace sociálne a ekonomické podmienky života,
- priestor na získanie realizácie sociálnych kontaktov,
- spoznanie možností ako môžeme pozitívne ovplyvniť priebeh starnutia,
- obohacovanie života v senu,
- zdroj istých životných pocitov (Čornaničová, R., 2000).

Edukácia patrí spomedzi všetkých aktivít človeka k najvýznamnejším nielen v jeho živote, ale aj v živote komunity, národov, štátov a celej spoločnosti, ktorú predstavuje ľudstvo samo (Pastier, J., 1994).

Medzi najdôležitejšie východiská edukačných aktivít, ktoré sa týkajú seniorov, patrí poznanie. Poznanie v tom, že aj starý človek je schopný a vie sa učiť nové veci. Hlavným pozitívom tejto edukácie je skutočnosť, že študenti nepocitujú, resp. nie je na nich vyvíjaný žiaden tlak. Účasť na edukácii je dobrovoľná so slobodným výberom a štúdiom

zamerania. Sociálne prostredie a vlastná aktivita sú faktory, na základe ktorých je každý senior schopný pretvárať, formovať a kultivovať svoju osobnosť, čo znamená, že je v konečnom dôsledku vychovávateľný a vzdelávateľný, čo vyplýva najmä z toho, že:

- seniори majú prirodzenú potrebu sa vzdelávať,
- proces vzdelávania a sebvýchovy im umožňuje riešiť ich životné situácie a životnú úroveň efektívnejšie, ale aj pohotovejšie,
- majú potrebu dokázať, že ešte stále sú schopní sa učiť a sú pripravení aj adekvátnym spôsobom byť užitoční pre spoločnosť,
- sú si vedomí, že s informáciami a poznatkami, ktoré získali počas školských časov, si už v dnešnej dobe nevystačia,
- efektivita vlastnej seniorskej edukácie je závislá od vnútornej a vonkajšej motivácie seniora (Határ, C. 2005).

Podľa V. Prusákovej (1994) vzdelávanie, čiže edukácia je v staršom veku jedným z prostriedkov, ktorý dokáže odhaľovať starnutie a naplňovať človeka aktivitami, ktoré majú pre neho význam. Východisko vzdelávania starších ľudí tvorí najmä poznanie, ktoré je pre nich dominantné v tom, že sú schopní sa učiť a dokážu niečo tvoriť aj v starobe.

Vzdelanostná úroveň obyvateľstva je veľmi dôležitá. Podľa N. Hrapkovej (2002, s. 9 – 10) „vzdelanostná úroveň obyvateľstva ovplyvňuje vzťah človeka k životu a jeho postoje k spoločnosti. Zvyšovanie úrovne vzdelania a permanentné vzdelávanie pozitívne vplyva na vytváranie zdravého životného štýlu, kladných postojov k životu u ľudí každého veku“.

Účasť starších ľudí na živote spoločnosti prispieva k zlepšeniu ich psychického stavu a pomáha im zvyšovať spoločenské vedomie. Mnohé štatistiky nás presvedčajú, že je stále väčší počet ľudí v rôznych obdobiach života, ktorí sa vzdelávajú. To, že sa ľudia vzdelávajú, toho je svedkom aj štúdium na U3V, o ktoré je z radov seniorov veľký záujem. Záujem je možný už len z toho hľadiska, že štúdium na U3V poskytuje priestor pre uspokojovanie túžby po poznaní a odborných vedomostiach, rovnako pre zdravých v seniorskom veku, ako aj zdravotne postihnutých, ale aj pre všetkých ostatných, ktorí majú o toto štúdium záujem. V rámci uvedeného štúdia sú jej účastníci naplňaní nielen novými poznatkami, ale tiež aj získavaním nových kontaktov a nových priateľstiev. Na základe uvedeného môžeme len konštatovať, že je nevyhnutné, ba priam potrebné, aby sa ďalšie vzdelávanie stalo osobnou potrebou pre každého jedinca, a to hlavne pre rôzne okolnosti, v ktorých sa môže človek ocitnúť. Celoživotné vzdelávanie a jeho rôznorodé

ponuky, ktoré sa nám núkajú prostredníctvom edukácie na U3V, nás môžu k tomu len stimulovať. O U3V je známe, že pre starších ľudí je táto univerzita zdrojom životnej sily, ktorá v ich živote prispieva k pozitívnej integrácii osobnosti (Hrapková, N. 2010a).

Posledné desaťročie nám zmenilo pohľad na starobu. Hlavnou príčinou tejto zmeny sa stal nárast prirodzenej dĺžky jedinca, z ktorej seniori tvoria tretinu celkovej populácie. Tento jav upozornil na záujem politikov a spoločenských vied. Začína väčší záujem o aktívne starnutie. Medzinárodný akčný plán o starnutí pripomína opatrenia, ktoré sa týkajú pracovných príležitostí seniorov. Pohyb, práca, vzdelanie, ale aj čínorodý život sú často pre seniorov záchranou pred ich psychickým úpadkom. Zmysluplný život a kreativita v ich pracovnej činnosti často dokážu seniora povzniesť, dokážu ho podržať v dobrom životnom optimizme a v neposlednej miere aj v dobrej fyzickej a psychickej kondícii a pohode do vysokého veku.

Senior v dnešnej dobe už nie je jedinec, ktorý zastáva okrajové miesto v našej spoločnosti. V edukácii dokáže participovať ako rovníocenný a tak isto je aj zaujímavý ako študent, ktorý predstavuje oveľa mladšie vekové vrstvy obyvateľstva. Nové tisícročie nám prináša so sebou množstvo nových zmien. K novým zmenám patria demografické údaje, ktoré signalizujú zvyšovanie podielu seniorov v našej spoločnosti. S týmito zmenami prichádza ďalšia zmena, ktorá sa dotýka koncepcie celoživotného vzdelávania.

4 SKÚMANIE PROBLEMATIKY V PRAXI

V teoretickej časti diplomovej práce sme sa zaoberali osobnosťou seniora, prejavom jeho starnutia a staroby, edukáciou seniorov a kvalitou ich života. Kvalite života sme sa venovali prostredníctvom vzdelávania, ktoré nielen že dokáže výrazne pôsobiť na seniora, ale má aj výrazné pozitíva na jeho život.

Vzdelávanie, čiže edukácia, patrí medzi najdôležitejšie aktivity v živote každého jedinca. Jej význam sa mení v jednotlivých oblastiach života. V začiatkoch ide o získavanie gramotnosti a postupne je to získavanie ďalších nových poznatkov, ktoré sú pre každého jedinca užitočné v jeho ďalšom vzdelávaní. Vzdelávanie v staršom veku je veľkým prínosom a účinným prostriedkom pre seniorov, vďaka ktorému si môžu oddialiť svoje starnutie.

Najznámejšiu edukatívnu možnosť pre seniorov ponúkajú U3V, ktoré vytvárajú pre nich vysokohodnotné životné programy pre naplnenie ich života, ktoré vedú k ich osobnému rastu. U3V majú veľký vplyv na vzdelávanie a ich motiváciu. Motivácia patrí medzi najdôležitejšie podmienky v edukácii seniorov.

Cieľom týchto univerzít je ochota pomôcť starším ľuďom, vedieť ich zaktivizovať na podmienky dnešného života a pomôcť im rôznymi vzdelávacími programami zdravšie prežiť ich starší vek. Účastníci takýchto vzdelávaní tvoria na U3V dôležité skupiny, ktoré si edukáciou obohacujú svoj život, aby ho mali kvalitnejší.

Mnohé štatistické údaje presvedčivo ukazujú, že v dnešnej spoločnosti je čoraz väčší počet ľudí, ktorí sa vzdelávajú v rôznych obdobiach svojho života nevyvímajúc seniorský vek. Na takéto skupiny sme sa zamerali aj my v našom výskumnom súbore, v ktorom sme zisťovali či je edukácia jednou z dôležitých súčastí v ich živote a či im dokáže pomôcť skvalitniť ich život.

4.1 Projekt výskumu

Pre skúmateľa je výskumný projekt hlavným sprievodcom, podľa ktorého sa vo výskume orientuje a riadi. Vypracovanie výskumného projektu si vyžaduje veľa času, nedá sa zostaviť naraz, zostavuje sa postupnou prácou, jednotlivými krokmi a podľa toho, ako skúmateľ vniká do samotnej problematiky a ako vie na túto problematiku reagovať (Gavora, P. a kol., 2008). V projekte výskumu definujeme výskumný problém, ciele

výskumu, hypotézy, vymedzenie a formuláciu výskumného poľa, vymedzenie a charakteristiku výberového súboru, výskumné metódy, časový plán riešenia diplomovej práce a jeho samostatnú realizáciu. Vymedzenie pojmov – kvalita života, senior, osobnosť seniora, edukácia seniora, U3V, sú vysvetlené v teoretickej časti diplomovej práce.

I.

Vymedzenie a formulácia výskumného problému:

1. Ako vplýva edukácia seniora na subjektívnu spokojnosť seniorov?
2. Ktoré psycho-sociálne potreby dospelých/seniorov uspokojuje edukácia na U3V?
3. Ako vplýva edukácia na adaptáciu ľudí na dôchodkový vek?
4. Ako vplýva edukácia na sociálnu integráciu seniorov?

II.

Ciele výskumu:

Cieľ č. 1: Zistiť, či ovplyvňuje edukácia na U3V ich subjektívnu spokojnosť.

Cieľ č. 2: Zistiť, či uspokojuje edukácia na U3V dostatočne psycho-sociálne potreby seniorov.

Cieľ č. 3: Zistiť, či ovplyvňuje edukácia na U3V adaptáciu na dôchodkový vek.

Cieľ č. 4: Zistiť, či ovplyvňuje edukácia na U3V sociálnu integráciu seniorov.

III.

Pre výskum v diplomovej práci sme si stanovili hypotézy, ktoré vychádzajú z toho, čo je o danom probléme už známe a čo chceme o ňom ďalej vedieť. V empirickej časti sa budeme snažiť hypotézu potvrdiť, alebo na druhej strane vyvrátiť:

Hypotéza H1: Predpokladáme, že vzdelávanie na U3V podmieni efektívnejšiu sociálnu integráciu seniorov do spoločnosti (t.j. vzdelávanie ako prevencia sociálnej segregácie seniorov).

Hypotéza H2: Predpokladáme, že vzdelávanie na U3V bude predurčovať efektívnejšiu adaptáciu starších ľudí na dôchodkový vek.

IV.

Výskumné pole:

1. Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre (UKF)
Univerzita tretieho veku

2. Slovenská poľnohospodárska univerzita v Nitre (SPU)
Univerzita tretieho veku

V.

Vymedzenie a charakteristika výberového súboru:

1. Humanitné odbory:

- ✓ poslucháči vzdelávacieho programu U3V na PF v Nitre
odbor : Ľudové remeslá (15 respondentov)
odbor: Psychológia tretieho veku (29 respondentov)

2. Reálne odbory:

- ✓ poslucháči vzdelávacieho programu U3V na FZKI v Nitre
odbor: Záhradníctvo (29 respondentov)
- ✓ poslucháči vzdelávacieho programu U3V na FEM v Nitre
odbor: Účtovníctvo (12 respondentov)

VI.

Výskumné metódy:

1. pozorovanie (príležitostné),
2. dotazník vlastnej konštrukcie,
3. metóda logických operácií: analýza, syntéza, komparácia.

VII.

Časový plán riešenia diplomovej práce:

Časový plán riešenia diplomovej práce																	
Meno a priezvisko riešiteľa	Bc. Helena Vargová																
Meno konzultanta DP	doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.																
Meno oponenta DP	prof. PhDr. PaedDr. Ján Perhács, CSc., Dr. h. c.																
	Mesiac /rok																
	2010		2011						2012								
	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	0
	0	1	2	1	2	3	4	5	6	9	0	1	2	1	2	3	4
Odsúhlasenie témy DP	x	x															
Konzultácia s vedúcim DP		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x		
Príprava teoretických východísk			x	x													
Štúdium odbornej literatúry			x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Tvorba plánu riešenia DP				x	x												
Príprava logického rámca			x	x													
Tvorba plánu výskumu				x	x	x											
Popis použitých metód skúmania					x	x	x										
Realizácia výskumu								x	x	x	x	x					
Kontrola informácií													x				
Analýza informácií													x	x	x		
Formulovanie záverov														x	x		
Počítačové spracovanie															x	x	
Korektúry a tlač DP																	x
Odovzdanie DP																	x
Príprava prezentácie DP																	x
Obhajoba DP																	x
Dátum a podpis vedúceho práce	podpis diplomanta																

VIII.

Realizácia výskumu:

1. príprava výskumu:

- ✓ sumarizácia dostupných primárnych a sekundárnych prameňov,
- ✓ štúdium a analýza získaných prameňov,
- ✓ uvažovanie o metodologickej orientácii výskumu.

2. etapa realizácie:

- ✓ získavanie nových empirických faktov.

3. etapa – spracovanie, vyhodnocovanie:

- ✓ spracovanie výsledkov výskumu a jeho interpretácia pomocou matematicko-štatistických metód a metód logických operácií,
- ✓ interpretácia údajov,
- ✓ vyhodnotenie výsledkov.

Výskumná metóda je súhrnný názov pre súbor postupov, pomocou ktorých sa získavajú potrebné údaje. V diplomovej práci sme vo výskume použili dotazník. Dotazník je spôsob, kde sa písomne kladú otázky a odpovede na otázky sa získavajú tiež písomným vyjadrením. Je to spôsob, ktorý patrí medzi najčastejšie a najpoužívanéjšie metódy v kvantitatívnom výskume, ktorý vo svojom zisťovaní a spracovávaní narába s číselnými údajmi. Dotazník môžeme charakterizovať aj ako výskumný nástroj, ktorý sa najčastejšie používa na hromadné získavanie údajov, ktoré reprezentujú veľký počet odpovedajúcich, ale používa sa aj na pomerne rýchle zisťovanie rôznych informácií, faktov, názorov, postojov, rôznych preferencií, hodnôt, motívov a potrieb. Zadávanie dotazníka voláme administráciou. Osoba, ktorá dotazník vyplňa sa nazýva respondent. Hlavnou a základnou požiadavkou naplánovaného výskumu je vždy jasne a zrozumiteľne stanovený cieľ (Gavora, P., 2008). V našom prípade je tento cieľ stanovený v diplomovej práci.

Dotazník môžeme nazvať ako merný prostriedok, pomocou ktorého sa skúma určitá mienka ľudí, ktorí dávajú anonymné odpovede na jednotlivé javy, udalosti. Sú to otázky, ktoré sú vopred pripravené, písomne naformulované na problém, ktorý sa dotazníkom zisťuje. Dotazník (príloha A), ktorý sa týkal nášho výskumu sme vypracovali sami, je zhotovený z troch častí:

1. Úvodná časť obsahovala predstavenie výskumníka a vysvetlenie opodstatnenosti a cieľ, čo chceme týmto dotazníkom zistiť.

2. Hlavnú časť dotazníka tvorilo 14 otázok, ktoré pozostávali z administratívnych otázok, ako sú pohlavie, vek, miesto bydliska, nadobudnuté vzdelanie a rodinný stav. Ďalšie otázky v dotazníku sa týkali študentov, kde mali odpovedať, akým spôsobom získali informácie o U3V, na základe čoho si vybrali študijný program, a ako dlho tento program navštevujú. Otázka v dotazníku je zameraná aj na to, či spĺňa daný program, ktorý si vybrali, ich očakávania, či ich štúdium na U3V napĺňa a či sa prejavuje ich štúdium na kvalite ich života. Za zmienku sa stálo aj pýtať, že keby mali možnosť, či by si opäť zvolili štúdium na U3V. Poslednou otázkou v dotazníku sme sa ich spýtali, či sa štúdium na U3V prejavilo aj v ich spoločenskom živote. Pri tvorbe otázok sme použili nasledovné typy dotazníkových položiek:
- a) dotazníkové položky zatvorené, ktoré ponúkali vopred stanovené alternatívy odpovedí: dichotomické ponuky – jednoduchý výber, viacnásobný výber,
 - b) otvorené položky, kde respondenti výskumu nevolili odpoveď z ponúkaných alternatív, ale odpovedali na otázky voľne.
3. Záverečnú časť dotazníka tvorilo poďakovanie respondentom za jeho vyplnenie.

Dotazník na U3V, ktorá je na UKF, sme administrovali osobným stretnutím s respondentmi. Na U3V na SPU sme dotazník administrovali prostredníctvom vyučujúcich. Pre naplnenie cieľa diplomovej práce a empirickej časti diplomovej práce sme pracovali so vzorkou 85 respondentov, pod ktorou rozumieme celý súbor opýtaných, ktorým sme rozдали dotazníky na vyplnenie. Vzorka 85 respondentov predstavovala 100,00 %. Návratnosť vyplnených dotazníkov bola tiež 100,00 %.

Vzorka respondentov – vymedzenie a formulácia výskumného poľa bola tvorená z humanitných odborov na U3V na UKF a z reálnych odborov na U3V na SPU, ako sme už uviedli pri vymedzení a charakteristike výberového súboru.

4.2 Analýza výskumných zistení

Analýzu výskumných zistených sme vo výskume spracovali do tabuľkových prehľadov, v ktorých sme uviedli výsledky z dotazníkov za každú univerzitu osobitne a zároveň aj spolu. Výsledky jednotlivých zistení sme porovnávali medzi oboma U3V navzájom.

Otázka 1: Pohlavie respondentov

Tabuľka 1: Pohlavie respondentov

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Muži	2	4,55	7	17,07	9	10,59
Ženy	42	95,45	34	82,93	76	89,41
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

V tabuľke 1 je znázornená štruktúra opýtaných respondentov podľa pohlavia. Z celkovej výskumnej vzorky 85 respondentov tvorila U3V na UKF vzorku 44 respondentov. Uvedenú vzorku reprezentovali 2 muži = 4,55 % a 42 žien, ktoré predstavovali z uvedenej vzorky 95,45 % z celkového počtu zúčastnených respondentov na U3V na UKF.

U3V na SPU bola tvorená vzorkou 41 respondentov, tú reprezentovalo 7 mužov = 17,07 % a 34 žien, ktoré predstavovali z celkového počtu 41 respondentov 82,93 %.

Na základe výskumu, ktorý sa týkal pohlavia respondentov môžeme potvrdiť, že mužov i keď v menšom množstve, ale predsa je viac na U3V na SPU ako na U3V na UKF, z čoho vidieť, že muži viac inklinujú k prírodným vedám, ako k vedám humanitným. Ďalej z nášho výskumného súboru môžeme v uvedenej tabuľke vidieť, že o štúdium na U3V majú väčší záujem ženy, čo je dokázané aj ich početnejším zastúpením na oboch univerzitách.

Z celkového počtu 85 respondentov za obe univerzity spolu tvorili muži 10,59 %, čo predstavovalo 9 mužov. Ženy z celkového výskumného súboru oboch univerzít tvorili 89,41 %, čo predstavovalo 76 žien. Odborná literatúra často uvádza rozdiel v počte mužov a žien v seniorskom veku v prospech žien. Tento rozdiel sa potvrdil aj v našej výskumnej vzorke. Nepomer medzi mužmi a ženami môže nasvedčovať aj tomu, že ženy prejavujú o toto štúdium väčší záujem ako muži. Avšak takéto stanovisko môžeme použiť len pri tomto našom výskume. Skutočnosť vyššieho zastúpenia žien môže súvisieť aj s demografickým zložením obyvateľstva v SR, ktoré môžeme vidieť v prílohe **B** tejto diplomovej práce.

Otázka 2: Vek respondentov

Tabuľka 2: Vek respondentov

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
45 – 59 rokov stredný vek	22	50,00	20	48,78	42	49,41
60 – 74 rokov starší vek	20	45,45	21	51,22	41	48,24
75 – 89 rokov vlastná staroba	2	4,55	0	0	2	2,35
nad 90 rokov dlhovekosť	0	0	0	0	0	0
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Chronologické hľadisko veku, čiže kalendárny vek, nám predstavuje údaj o veku človeka, ktorý začína jeho narodením, dimenziou jeho kvality. Vekové rozpätie účastníkov výskumu je v tabuľke rozpisané podľa chronologického delenia dospelosti a staroby, ktoré prijala WHO.

Z výskumnej vzorky 44 respondentov na U3V na UKF jeden respondent (žena), uviedol v dotazníku vek 43 rokov. Z výskumnej vzorky sme ho nevyklúčili, nakoľko niektoré U3V majú vo svojich podmienkach štúdia uvedené, že ženy môžu byť na U3V prijaté s vekom nad 40 rokov. Pri zisťovaní veku respondentov sme použili chronologické delenie podľa Svetovej zdravotníckej organizácie (WHO), kde stredný vek (45 – 59 rokov) tvorilo na tejto univerzite 22 osôb = 50,00 %, starší vek (60 – 74 rokov) tvoril zo vzorky 20 osôb = 45,45 % a vlastná staroba (75 – 89 rokov) predstavovala na U3V na UKF 2 osoby = 4,55 %.

Vzorka súboru na U3V na SPU bola tvorená 41 respondentmi. Stredný vek (45 – 59 rokov) predstavoval zastúpenie 20 osôb = 48,78 %, starší vek (60 – 74 rokov) bol tvorený vzorkou 21 osôb = 51,22 %. Vlastná staroba na U3V na SPU nemala zastúpenie. Pri tomto výskumnom súbore na U3V na SPU musíme podotknúť, že 3 respondenti na tejto U3V dosahovali vek od 40 – 44 rokov, vo výskume sme ich zarátali do stredného veku, i keď WHO má členenie tohto veku od 45 – 59 rokov. Z výskumného súboru sme ich

nevyradili, nakoľko U3V na SPU má stanovenú jednu z podmienok prijatia na štúdium, ktorou je vek žien nad 40 rokov.

Z celkového množstva opýtaných bol na oboch univerzitách približne rovnakým počtom zastúpený stredný vek a starší vek. V súčasnosti je veľa výskumov z U3V, ktoré potvrdzujú, že život človeka po 60 roku je sprevádzaný rôznymi involučnými zmenami. Z výskumov U3V je známe, že človek po šesťdesiatke sa dokáže aklimatizovať, čo manifestuje svojim vitálnym organizmom. Vzdelávacie aktivity v tomto veku sa dajú chápať ako jeho nový životný optimizmus, ktorého príkladom je aj naša tabuľka 2 – vek respondentov, ktorá našimi zisteniami potvrdzuje fakt, že ľudia v staršom veku majú záujem o ďalšie vzdelávanie aj počas ich staroby. Tiež je neprehliadnuteľné zistenie, že U3V na UKF má zastúpenie vo vlastnej starobe 2 respondentmi, čo potvrdzuje už predošlé zistenia, že vzdelávacie aktivity sa dajú chápať aj ako nový životný optimizmus. Dlhovekosť, ktorá sa pohybuje od 90 rokov a viac, nemala vo výskumnej vzorke na U3V zastúpenie ani na jednej univerzite.

Otázka 3: Miesto bydliska

Tabuľka 3: Miesto bydliska

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Vidiek	16	36,36	18	43,90	34	40,00
Mesto	28	63,64	23	56,10	51	60,00
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Cieľom tretej otázky nášho výskumu bolo zistiť, či respondent, ktorý navštevuje U3V pochádza z vidieka alebo z mesta.

U3V na UKF zastupovalo 16 respondentov z vidieka, čo predstavovalo z celkovej vzorky zúčastnených na danej univerzite vo výskume 36,36 %. Mesto bolo zastúpené 28 respondentmi, čo bola väčšia polovica z celkového počtu zúčastnených, ktorá sa rovnala 63,64 %.

U3V na SPU bola vidiekom zastúpená 18 respondentmi, čo sa rovnalo 43,90 %, a mesto zastupovalo 23 respondentov, čo predstavovalo 56,10 % z výskumnej vzorky na tejto univerzite.

Z uvedeného výskumu môžeme konštatovať, že mesto má vyššie zastúpenie na štúdiu v porovnaní s vidiekom. Výsledok týchto odpovedí môže byť ovplyvnený jedným z rozhodujúcich faktorov, ktorým je vzdialenosť a s ňou súvisiaca doprava a financovanie.

Z celkového sumára výskumného súboru za obe univerzity spolu môžeme konštatovať, že 51 respondentov (60,00 %) pochádza z mesta a zároveň tvoria nadpolovičnú väčšinu študujúcich.

Otázka 4: Nadobudnuté vzdelanie

Tabuľka 4: Nadobudnuté vzdelanie

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Základné vzdelanie	1	2,28	0	0	1	1,18
Stredoškolské vzdelanie	31	70,45	27	65,85	58	68,23
Vysokoškolské vzdelanie	12	27,27	14	34,15	26	30,59
Iné	0	0	0	0	0	0
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Výsledky v tabuľke 4 sa týkajú dosiahnutého vzdelania našich respondentov, ktorí navštevujú U3V. Pri pohľade na tabuľku vidíme, že najväčšie zastúpenie vo výskume majú seniori so stredoškolským vzdelaním, ukončené maturitnou skúškou.

Pri spracovaní dotazníkov sme zistili, že jeden respondent, ktorý navštevuje U3V na UKF uviedol vo svojom dotazníku, že má základné vzdelanie. Respondentom bola žena, ktorá uviedla stredný vek a pochádza z mesta. Odpoveď na otázku: Na základe čoho ste si vybrali študijný program, čo Vás inšpirovalo? znela: „podľa záľub“. Z jej ostatných odpovedí, ktoré boli veľmi jednoduché a výstižné bolo vidieť, že štúdiom na U3V je určite jej veľkou záľubou, ktoré jej niečím pomáha v jej živote. Odpovede na otázky boli v dotazníku zodpovedané pozitívne a bolo z nich cítiť radosť zo štúdia. Miestami sa nám zdalo, ako keby jej toto štúdiom splnilo určité priania, ktoré nemala naplnené v mladšom veku. Na základe týchto jej odpovedí v dotazníku sme sa rozhodli, že ju z výskumnej vzorky nevyradíme. Výskumnú vzorku na U3V na UKF tvorilo 44 respondentov, z čoho

31 respondentov (70,45 %) malo ukončené stredoškolské vzdelanie, ktoré na tejto univerzite bolo zastúpené strednou ekonomickou školou so siedmimi respondentmi, gymnázium s pomaturitným štúdiom mali ukončené šiesti respondenti, strednú zdravotnú školu ukončilo päť respondentov, strednú stavebnú školu štyria respondenti, po dvoch respondentoch boli ukončené stredné školy pedagogická, potravinárska, chemická a strojnícka, strednú poľnohospodársku školu mal ukončenú jeden respondent. Jeden respondent uviedol v dotazníku už spomínanú základnú školu, ktorá predstavovala vo výskumnej vzorke na tejto U3V 2,28 %. Vysokoškolské vzdelanie malo ukončené 12 respondentov, čo predstavovalo 27,27 % z celkového počtu 44 respondentov. Po troch respondentoch mali ukončenú vysokú školu ekonomickú, pedagogickú a chemicko-technologickú. Po jednom respondentovi boli ukončené vysoké školy so zameraním na teológiu, architektúru a farmáciu.

Z výskumnej vzorky 41 respondentov na U3V na SPU malo stredoškolské vzdelanie ukončené 27 respondentov, čo sa rovnalo 65,85 % zúčastnených na tejto výskumnej vzorke. Deväť respondentov malo ukončené gymnázium, sedem strednú ekonomickú školu, po dvoch respondentoch bola vo vzorke ukončená stredná škola stavebná, strojnícka a poľnohospodárska. Po jednom respondentovi mali zastúpenia stredné školy chemická, potravinárska, vojenské gymnázium, sociálna práca a stredné odborné učilište s maturitou obrábač kovov. Vysokoškolské štúdium na tejto U3V bolo zastúpené 14 respondentmi, čo predstavovalo z výskumnej vzorky na danej univerzite 34,15 %. Štyria respondenti mali ukončené vysokoškolské vzdelanie učiteľského smeru, po troch respondentoch boli ukončené vysoké školy s odborom ekonomickým a odborom poľnohospodárskym. Po jednom respondentovi mala zastúpenie vysoká škola policajného zboru, vysoká škola strojnícka, chemicko-technologická a televízna žurnalistika.

Porovnaním nadobudnutého vzdelania medzi oboma univerzitami sme vo výskume v tejto dotazníkovej otázke zistili, čo môžeme aj konštatovať, že so stredoškolským vzdelaním navštevuje viac účastníkov U3V na UKF a s vysokoškolským vzdelávaním navštevuje viac účastníkov U3V na SPU, i keď na druhej strane môžeme povedať, že zistené údaje sa od seba neodlišovali väčšími percentuálnymi rozdielmi. Nadobudnuté vzdelanie zúčastnených respondentov nám v tabuľke 4 prehľadne zobrazuje, akým percentom je reprezentovaný celkový podiel účasti spolu, t.j. účasť oboch univerzít na U3V s ukončeným stredoškolským a vysokoškolským vzdelaním. Seniorov, ktorí ukončili strednú školu bolo 58 a tí predstavovali z celkového výskumného súboru 85 respondentov nadpolovičnú väčšinu, t.j. 68,23 %. Tento výsledok výskumu by sme

mohli dať aj do spojitosti s otázkou č. 13, ktorá znie: Keby ste mali možnosť, zvolili by ste si opäť štúdium na U3V? Medzi týmito dvoma otázkami vidíme spojitosť v tom, že stredoškóľáci majú v sebe akúsi vnútornú potrebu ďalej sa vzdelávať, získať nové informácie, vedomosti, ako keby si na U3V kompenzovali to, že neštudovali na vysokej škole počas svojej mladosti a stále v sebe cítia potrebu po tomto druhu vzdelávania. Respondentov s ukončeným vysokoškolským vzdelaním bolo spolu za obe U3V 26, čo tvorilo 30,59 % z celkového výskumného súboru. Respondent, ktorý označil ukončenie základnou školou, tvoril 1,18 %.

Otázka 5: Rodinný stav

Tabuľka 5: Rodinný stav

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Slobodný/slobodná	5	11,36	6	14,63	11	12,94
Ženatý/vydatá	25	56,82	24	58,53	49	57,65
Rozvedený/rozvedená	6	13,64	5	12,20	11	12,94
Žijem s družkou/ druhom	0	0	1	2,44	1	1,18
Žijem sám/sama	8	18,18	5	12,20	13	15,29
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Dôležitým faktorom pri hodnotení kvality života je okrem iného aj bývanie a kontakty s blízkymi osobami. Na základe toho nás zaujímalo s kým bývajú naši seniori – respondenti v spoločnej domácnosti. Na tomto základe sme sa v rámci výskumnej časti diplomovej práce rozhodli, že sa pozrieme, z akého rodinného stavu pochádzajú respondenti z výskumnej vzorky U3V.

U3V na UKF rodinný stav ženatý/vydatá bol zastúpený 25 respondentmi, čo predstavovalo nadpolovičnú väčšinu zúčastnených na tomto štúdiu, t.j. 56,82 %, druhým v poradí bol rodinný stav, ktorý bol zastúpený 8 osobami žijúcimi sám/sama, ktorí predstavovali 18,18 %. Postupne za nimi nasledoval rodinný stav rozvedený/rozvedená.

Túto skupinu tvorilo 6 respondentov, čo sa rovnalo 13,64 %. Rodinný stav slobodný/slobodná bol zastúpený 5 respondentmi, ktorí tvorili 11,36 %.

U3V na SPU bola tiež podobne ako predchádzajúca univerzita na prvom mieste zastúpená rodinným stavom ženatý/vydatá s počtom 24 respondentov, čo predstavovalo 58,53 %, slobodný/slobodná so 6 respondentmi tvorili z výskumného súboru na tejto univerzite 14,63 %. Rodinný stav rozvedený/rozvedená a žijem sám/sama mali rovnaké zastúpenie respondentov 5, čo predstavovalo 12,20 %. Z celkového počtu respondentov na U3V na SPU jeden respondent uviedol, že žije s druhom/družkou (2,44 %).

V spoločnom zobrazení v tabuľke 5 vo výskumnej vzorke za obe univerzity spolu rodinný stav ženatý/vydatá zastupovalo 49 respondentov = 57,65 %, žijem sám/sama 13 respondentov = 15,29 % z celkovej výskumnej vzorky. Slobodný/slobodná, rozvedený/rozvedená mali rovnaké zastúpenie po 11 respondentov = 12,94 %. Žijem s družkou/duhom označil 1 respondent, čo predstavovalo 1,18 %. Čím je človek starší, stáva sa aj osamelejším. Samota môže byť zapríčinená vdovstvom alebo rozvodom. V staršom veku je pre osamelého človeka ťažšie nadväzovať nové kontakty alebo priateľstvá. Takúto možnosť zoznámení a nových kontaktov pre starších ľudí ponúkajú popri štúdiu U3V, nakoľko sa tu nachádzajú seniory, ktorí majú často rovnaké alebo podobné osudy a záujmy. Vo výskumnom súbore pri rodinnom stave za obe univerzity spolu sme zistili, že rovnako na oboch univerzitách prevládal rodinný stav ženatý/vydatá nadpolovičnou väčšinou, kde prevládajúcu skupinu tvorili ženy, nakoľko muži majú v celkovom výskumnom súbore zastúpenie len 9 respondentov, čo predstavuje 10,59 %. Na základe porovnania rodinných vzťahov, v ktorých žijú respondenti, sme sa rozhodli, že spravíme celkové porovnanie oboch U3V spolu, aby sme zistili aj podľa rozdelenia WHO, z ktorých vekových skupín najčastejšie navštevujú respondenti štúdium na týchto univerzitách.

Na U3V spolu za obe univerzity podľa WHO (tabuľka 6), sme výskumom zistili nasledovné zastúpenia respondentov: stredný vek mal medzi slobodnými zastúpenie 2 respondentov, ženatý/vydatá 30, rozvedený/rozvedená 9, a žijem sám/sama 1 respondent. Starší vek v kategórii slobodný/slobodná tvorilo 8 respondentov, ženatý/vydatá 19, rozvedený/rozvedená 2, žijem s družkou/duhom 1 respondent a sám/sama predstavovalo 11 respondentov. Vlastnú starobu reprezentoval 1 respondent slobodný/slobodná, a 1 respondent, ktorý žije sám. Ako vidíme s postupujúcim vekom sa mení aj rodinný stav, čo môžeme vidieť v kategórii žijem sám/sama v staršom veku. V tabuľkovom prehľade je možné vidieť, že v staršom veku sa začína zvyšovať samota,

osamelosť, ktorá je úzko spojená s odkázanosťou na seba samého, nakoľko v tomto vekovom období už mnoho seniorov nemá životných partnerov. Účasť osamelých seniorov na edukácii na U3V je pre nich príležitosťou a motiváciou ako zmeniť svoj životný štýl, ako aktívne tráviť voľný čas a ako sa vrátiť k spomienkam, ktoré prežívali v mladosti a tým postupne zabúdať na samotu. Takáto motivácia je považovaná za jednu z najvýznamnejších pedagogicko-psychologických kategórií, ktorá okrem toho, že pomáha osamelým sa integrovať do spoločnosti, zároveň predstavuje pre nich aj akúsi hybnú silu, ktorá im postupne pomáha zabúdať na pocit samoty. Na druhej strane môžeme povedať, že možno práve táto motivácia im dokázala určitým spôsobom ovplyvniť ich rozhodnutie, prečo je práve dobré pre nich ísť študovať na U3V. Potrebné je tiež povedať, že okrem týchto seniorov, sú aj seniori, ktorí sa vedia uspokojiť len s pasívnou formou informácií, čo je len na ich škodu.

Tabuľka 6: Zastúpenie rodinného stavu podľa chronologického hľadiska veku (kalendárneho veku), podľa WHO

	Spolu U3V na UKF a SPU			
	45 – 59 r. stredný vek	60 – 74 r. starší vek	75 – 89 r. vlastná staroba	nad 90 r. dlhovekosť
Slobodný/slobodná	2	8	1	0
Ženatý/vydatá	30	19	0	0
Rozvedený/rozvedená	9	2	0	0
Žijem s družkou/ druhom	0	1	0	0
Žijem sám/sama	1	11	1	0
Spolu	42	41	2	0

Otázka 6: Kde ste získali informácie o U3V?

Tabuľka 7: Kde ste získali informácie o U3V?

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Z tlače	8	18,18	3	7,32	11	12,94
Od priateľov	20	45,45	21	51,22	41	48,23
Z rádia	0	0	0	0	0	0
Z TV	1	2,27	0	0	1	1,18
Z internetu	13	29,55	15	36,58	28	32,94
Z letáka, resp. iných propagačných materiálov	2	4,55	1	2,44	3	3,53
Iný zdroj	0	0	1	2,44	1	1,18
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Takéto znenie mala v dotazníku otázka číslo šesť. Vyjadrením respondentov na oboch univerzitách sme získali nasledovné výsledky.

Na U3V na UKF najviac seniorov na túto otázku odpovedalo, že ich zdrojom informácií o U3V boli práve priatelia, čím sa dokázalo to, čo sa hovorí, že najlepšou reklamou sú vždy pozitívne skúsenosti, ktoré sme získané od svojich blízkych priateľov. Odpoveď od priateľov označilo 20 respondentov, čo predstavovalo 45,45 %. Druhým najväčším zdrojom informovanosti o U3V je internet, ktorý označilo 13 respondentov, t.j. 29,55 %. Ďalej nasledovala tlač s 18,18 %, ktorú uviedlo 8 respondentov, leták, resp. iný propagačný materiál označili 2 respondenti ktorí tvorili z celkovej informovanosti 4,55 % a 2,27 % tvoril zdroj, ktorým bola televízia. Rádio a iný zdroj nebol označený respondentmi.

Respondenti U3V na SPU odpovedali na položenú otázku podobne ako na predchádzajúcej univerzite. Tiež ich hlavným zdrojom informácií boli priatelia, ktorí predstavovali väčšiu polovicu odpovedí, čo sa rovnalo 51,22 %. Internet predstavoval 36,58 % s 15 respondentmi, ďalej nasledovala tlač s 3 respondentmi a 7,32 %. Leták a iný propagačný materiál spolu s uvedením iného zdroja predstavovali rovnako po 2,44 %. Zdroj rádio a televízia na tejto univerzite neoznačil žiaden respondent.

Porovnaním medzi oboma univerzitami sme výskumom zistili, že seniori, ktorí navštevujú U3V na UKF čítajú asi dennú tlač (18,18 %) viac, nakoľko mali väčší podiel v percentuálnom vyjadrení v označení tohto zdroja, ako seniori na U3V na SPU (7,32 %). To, že seniori čítajú dennú tlač je len v ich prospech, nakoľko čítaním si cibría svoju pamäť a prehľbujú si ním svoje vedomosti. Za obe univerzity spolu sme zistili ohľadom informovanosti o U3V, že respondentov o U3V najviac informovali ich priatelia, ktorých označilo až 41 respondentov. Z celkovej výskumnej vzorky títo respondenti predstavovali 48,23 %, za priateľmi nasledoval s 32,94 % internet ako zdroj informácií o U3V, ktorý označilo 28 respondentov. Tlač ako zdroj informácií označilo 11 respondentov, čo sa rovnalo 12,94 % a informácie z letákov resp. iných propagačných materiálov označili 3 respondenti, ktorí predstavovali 3,53 %. Televízia a iný zdroj mali označenie po 1 respondentovi. Rádio ako zdroj informácií o U3V neoznačil nikto z respondentov. Napriek zisteným skutočnostiam musíme konštatovať, že informácie o U3V prostredníctvom tlače, rozhlasu a televízie budú zastúpené vo väčšej miere a vôbec sme nepredpokladali, že niektoré nebudú označené vôbec ako zdroj informácií.

Otázka 7: Na základe čoho ste si vybrali študijný program, čo Vás inšpirovalo?

Vzdelávacie programy na U3V sa svojim zložením najčastejšie orientujú na získavanie nových poznatkov, informácií, zručností, ktoré sú seniorom podávané prostredníctvom organizovaného záujmového vzdelávania. Vzdelávacie programy sú podávané seniorom prednáškami. Vo výskumnom súbore pri tejto otázke sme respondentom ponúkli otvorenú otázku, kde nevolili odpoveď z ponúkaných alternatív, ale odpovedali na otázku voľne. Odpovede na otázku 7 sme vyhodnotili písomnou formou za každý študijný odbor osobitne.

Na U3V na UKF sme robili výskum na odbore ľudových remesiel a psychológii tretieho veku. Nakoľko sú to odlišné odbory, z tohto dôvodu sme si odpovede na otázku vyhodnotili za každý odbor zvlášť, ako sme už napísali. Odbor ľudové remeslá mal vo výskumnej vzorke zaradených 15 respondentov, ktorí na položenú otázku udávali nasledovné odpovede: 10 respondentov udalo vo svojich odpovediach, že odbor ľudové remeslá si vybrali na základe záujmu o ručné práce, na základe krásy ľudových výrobkov, ktorá ich fascinuje, radi sa učia nové veci, ku ktorým majú veľký obdiv a sú prekvapení, že aj takéto niečo sa vyučuje. Tri odpovede boli zamerané na obohatenie života o niečo nové, na uplatnenie si kreativity, rozšírenie svojich vedomostí a zručností v danej problematike.

Dvomi respondentami na základe vyhodnotenia odpovedí ide okrem obdivu k remeslám aj o získanie nových kontaktov. U3V je okrem vzdelávacej inštitúcie pre starších ľudí aj sociálnou inštitúciou a práve tieto dve odpovede nám potvrdili význam uspokojovania potrieb starších ľudí, ktoré sú spoločenského charakteru. Druhým odborom U3V na UKF bola psychológia tretieho veku, na ktorej bolo prítomných 29 respondentov. Odpovede boli rôznorodé, ich zosumarizovanie bolo ťažšie. Z odpovedí, ktoré boli napísané pri otázke, sa najčastejšie opakovala odpoveď mám záujem študovať tento odbor nakoľko ma baví, chcem lepšie spoznať človeka, jeho problém a jeho myslenie, pracujem s ľuďmi, kde môžem psychológiu využiť, preto sa v nej chcem a potrebujem vzdelávať. Vzdelávať sa v psychológii bola vždy moja túžba. Prostredníctvom nej môžem získavať viac informácií o ľudskom myslení a pocitoch, je to zaujímavý predmet, chcem sa donútiť študovať niečo nové, psychológia je mojou záľubou, je to odlišná práca od mojej. Vyskytla sa aj odpoveď – osobne sa ma tento problém dotýka, preto sa o ňu zaujímam. Z uvedených odpovedí nám vychádza, že seniori majú záujem o štúdium psychológie, prostredníctvom ktorej sa chcú dozvedieť niečo nové, chcú si pri tomto štúdiu naplniť svoje túžby, inovovať a rozširovať svoje vedomosti, ktoré im môžu byť užitočné v ich živote a pri práci, ktorú vykonávajú.

U3V na SPU mala tiež dotazníky rozdelené na dvoch odboroch, a to na odbore účtovníctvo a odbore záhradníctvo. Na odbore účtovníctvo sme mali výskumnú vzorku 12 respondentov. Respondenti odpovedali najčastejšie na uvedenú otázku, že majú také pracovné zameranie, ku ktorému potrebujú účtovníctvo, v tomto odbore sa chcú zdokonaľovať, chcú si rozšíriť v ňom ešte viac okruh svojich vedomostí z tejto oblasti. Robia to na základe svojho vlastného záujmu. Na základe týchto odpovedí je možné konštatovať, že účastníci tohto odboru majú motiváciu z hľadiska svojich potrieb, pomocou ktorých sa snažia držať krok s dobou vo vzdelávacích potrebách a tiež prostredníctvom svojej sebarealizácie ako potreby sa chcú uplatniť v spoločnosti, v ktorej žijú. Výskumnú vzorku odboru záhradníctva na U3V na SPU tvorilo 29 respondentov. Z toho 27 respondentov sa vyjadrilo, že sa zaujímajú o záhradníctvo, o nové informácie a vedomosti z tejto oblasti. Dvaja respondenti z celkového počtu označili, že s uvedeným odborom už majú skúsenosti a navštevujú ho len preto, aby si doplnili novšie informácie zo záhradníckej problematiky.

Otázka 8: Ako dlho navštevujete daný študijný program?

Tabuľka 8: Ako dlho navštevujete daný študijný program? (tabuľka podľa vzdelávacích odborov)

Počet rokov štúdia	U3V na UKF				U3V na SPU			
	Ľudové remeslá	%	Psychológia 3 veku	%	Účtovníctvo	%	Záhradníctvo	%
1	0	0	0	0	12	100,00	16	55,17
2	2	13,33	16	55,17	0	0	13	44,83
3	4	26,67	12	41,38	0	0	0	0
4	1	6,67	0	0	0	0	0	0
5	6	40,00	1	3,45	0	0	0	0
6	0	0	0	0	0	0	0	0
7	0	0	0	0	0	0	0	0
8	2	13,33	0	0	0	0	0	0
Spolu	15	100,00	29	100,00	12	100,00	29	100,00

V tabuľke 8 je zobrazená výskumná vzorka za U3V na UKF s počtom 15 respondentov za odbor ľudové remeslá a s počtom 29 respondentov za odbor psychológie tretieho veku. Odbor ľudové remeslá navštevuje 15 respondentov (100,00 %). Z toho 6 respondentov (40,00 %) navštevuje tento odbor piaty rok, 4 (26,67 %) tretí rok a po 2 respondentoch (13,33 %) navštevujú daný odbor druhý a ôsmy rok. Jeden respondent (6,67 %) navštevuje tento odbor štvrtý rok. Odbor psychológia tretieho veku bol zastúpený výskumnou vzorkou 29 respondentov (100,00 %). Druhý rok tento odbor navštevuje 16 respondentov (55,17 %), tretí rok 12 (41,38 %) a 1 (3,45 %) navštevuje program psychológie tretieho veku už piaty rok.

U3V na SPU je zameraná na reálne vedy. Celkovú vzorku tejto univerzity tvorilo 12 respondentov z odboru účtovníctvo a 29 respondentov z odboru záhradníctvo. Účtovníctvo bolo zastúpené 12 respondentmi (100,00 %), kde všetci zúčastnení respondenti navštevovali tento odbor v prvom ročníku, čo sa rovnalo 100,00 %. Druhým

odborom tejto univerzity bolo záhradníctvo s počtom respondentov 29. Z toho 16 respondentov (55,17 %) navštevuje tento odbor prvý rok a 12 (44,83 %) navštevuje odbor v druhom ročníku.

Pri celkovom zhodnotení môžeme konštatovať, a je to aj preukázateľné v tabuľke 8, že sa tu nachádzajú študenti, ktorí navštevujú dané odbory opakovane, z čoho je vidno, že tieto odbory ich dokážu stále niečím zaujať. Z analýzy výskumu na odbore ľudové remeslá na U3V na UKF je šesť študujúcich, ktorí navštevujú odbor ľudové remeslá už piaty rok a dvaja respondenti tento odbor navštevujú už ôsmy rok. Ich odpovede na návštevnosť sú jednoduché a prosté. Ľudové remeslá mi stále dokážu obohatiť môj život o niečo nové, dozvedáme sa vždy novšie informácie, nadobúdame novšie vedomosti a poznatky z daného odboru. Z uvedenej výskumnej vzorky môžeme konštatovať, že o študijný odbor ľudové remeslá na U3V na UKF je veľký záujem, nakoľko tento program dokáže napĺňať potreby svojich študentov v staršom veku. Tento fakt dokazujú aj vyjadrenia respondentov svojim opakovaným štúdiom, čím zrejme poukazujú na kvalitu práce pedagóga, ktorý v danom odbore inovuje vzdelávací program, zaraďuje nové pracovné postupy, prípadne nové aktuálne poznatky.

Otázka 9: Splňa študijný program Vaše očakávania?

Tabuľka 9: Splňa študijný program Vaše očakávania?

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Áno	41	93,18	32	78,05	73	85,88
Nie	0	0	1	2,44	1	1,18
Niekedy	3	6,82	8	19,51	11	12,94
Neviem odpovedať	0	0	0	0	0	0
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Z celkovej výskumnej vzorky 44 respondentov na U3V na UKF odpovedalo 41 respondentov, t.j. 93,18 % , že študijný program splňa ich očakávanie, 3 respondenti

uviedli, že program ich očakávanie spĺňa len niekedy, čo predstavovalo z celkovej výskumnej vzorky 6,82 %.

Na U3V na SPU bolo 41 respondentov. Z toho 32 respondentov označilo, že študijný program spĺňa ich očakávania, čo predstavovalo 78,05 %. Osem respondentov (19,51 %) odpovedalo na položenú otázku, že študijný program ich očakávania spĺňa len niekedy. Jeden respondent označil, že študijný program jeho očakávania nespĺňa, čo tvorilo z celkovej výskumnej vzorky 2,44 %.

Z výskumného zistenia za obe univerzity môžeme konštatovať, že splnenie očakávania zo štúdia vysoko prevyšuje nadpolovičnú väčšinu 85,88 %, čo dáva dobrý signál pre štúdium na U3V pre ďalších študentov. Ďalej môžeme povedať aj to, že ponúkané sylaby týkajúce sa vzdelávania na oboch univerzitách tretieho veku vystihujú reálne vzdelávací proces, ktorý sa skutočne praktizuje vo vyučovacom procese.

Otázka 10: V čom Vás napĺňa štúdium na U3V ? (môžete uviesť aj viac odpovedí).

Tabuľka 10: V čom Vás napĺňa štúdium na U3V? (môžete uviesť aj viac odpovedí)

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Osobnostný rozvoj	30	22,73	20	21,05	50	22,03
Seberealizácia	22	16,67	17	17,89	39	17,18
Udržanie si sociálnych kontaktov	21	15,91	14	14,74	35	15,42
Robím to, čo som v minulosti nemohol	20	15,15	7	7,37	27	11,89
Dozvedám sa nové informácie	37	28,03	36	37,89	73	32,16
Iné (uved'te)	2	1,51	1	1,06	3	1,32
Spolu	132	100,00	95	100,00	227	100,00

Pri tejto výskumnej otázke sme respondentom umožnili výber zo šiestich možností, pričom mohli na danú otázku uviesť aj viac odpovedí.

Z výskumnej vzorky 44 respondentov na U3V na UKF sme získali výskumom nasledovné odpovede, ktoré uvádzame v zostupnom poradí. Počtom 37 respondentov bola

označená odpoveď dozvedám sa nové informácie. Uvedený počet predstavoval 28,03 %. Ďalšie odpovede vo výskumnej vzorke boli v nasledovnom poradí: osobnostný rozvoj 30 odpovedí (22,73 %), sebarealizácia 22 odpovedí (16,67 %), udržanie si sociálnych kontaktov 21 odpovedí (15,91 %) a robím to, čo som v minulosti nemohol 20 odpovedí (15,15 %). Odpoveď iné uviedli 2 respondenti (1,51 %), ktorú bližšie necharakterizovali.

U3V na SPU bola s poradím odpovedí na tom takisto ako U3V na UKF. Rozlišovali sa medzi sebou len nepatrným percentuálnym vyjadrením. Najviac odpovedí malo označenie dozvedám sa nové informácie, ktorú označilo 36 respondentov (37,89 %), osobnostný rozvoj označilo na tejto univerzite 20 respondentov (21,05 %), sebarealizáciu 17 respondentov (17,89 %), udržanie si sociálnych kontaktov 14 (14,74 %) a 7 respondentov (7,37 %) uviedlo pri tejto otázke odpoveď, že robia to, čo v minulosti nemohli. Jeden respondent (1,06 %) z výskumnej vzorky označil možnosť iné, ktorá nebola bližšie špecifikovaná.

Pri zhodnotení oboch univerzít medzi sebou navzájom sme prišli k záveru, že zodpovedané otázky respondentmi oboch univerzít boli v percentuálnom vyjadrení približne rovnako zastúpené. Medzi oboma univerzitami sa najviac percentuálne od seba líšila odpoveď na otázku robím to, čo som v minulosti nemohol, kde túto odpoveď zvolilo 20 respondentov na U3V na UKF a na U3V na SPU ju označilo len 7 respondentov. Stredoškolsky vzdelaní respondenti svojim označením odpovede robím to, čo som v minulosti nemohol znovu potvrdili, že majú v sebe potrebu ďalej sa vzdelávať, získavať nové informácie a vedomosti. Tak, ako pri otázke 4, ktorá sa týkala nadobudnutého vzdelania, tak isto aj pri tejto otázke v čom Vás napĺňa štúdium na U3V sa nám výskumom potvrdilo, čo môžeme aj konštatovať, že stredoškolsky vzdelaní seniori si kompenzujú na U3V to, že v mladosti nenavštevovali vysokú školu. Naše zistenia poukazujú na fakt, že vek vzdelávaného nie je v tomto prípade obmedzujúci faktor. Ba naopak, seniori majú viac času, ktorý im umožňuje orientovať sa v najnovšom dianí a získavať nové poznatky z rôznych oblastí vedy a spoločenského života. Tieto zistenia sú pre vysoké školy motiváciou pre skvalitňovanie vzdelávania na U3V a rozširovania ponuky programov.

Otázka 11: Prejavilo sa štúdium na U3V na kvalite Vášho života?

Tabuľka 11: Prejavilo sa štúdium na U3V na kvalite Vášho života?

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Áno (v čom)	36	81,82	20	48,78	56	65,88
Nie	4	9,09	6	14,63	10	11,77
Neviem	4	9,09	15	36,59	19	22,35
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Ako sme uviedli v teoretickej časti našej diplomovej práce, kvalitu života, obsah tohto pojmu si človek najlepšie uvedomuje vtedy, keď sa mu nejakým spôsobom začne meniť, alebo sa mu celkovo zmení jeho životná situácia (Tokárová, A., 2002).

V uvedenej otázke na U3V na UKF respondenti odpovedali nasledovne: 36 respondentov (81,82 %) odpovedalo na otázku áno, 4 respondenti odpovedali na otázku nie (9,09 %) a takisto 4 odpovedali neviem, čo sa tiež rovná 9,09 %. Odpovede na otázku boli rôznorodé. Podľa odpovedí bolo vidieť, že každý kto odpovedal na túto otázku áno, pociťoval určitú zmenu vo svojom živote. Odpovede respondentov v odbore ľudové remeslá boli nasledovné: som hrdá na svoje vedomosti a schopnosti, objavila som v sebe vzťah k veciam, ktoré som v minulosti nemala možnosť bližšie spoznať, mohla som sa sebarealizovať a som viac samostatnejšia, odrazu som pocítila iný rozmer vo svojom seniorskom živote – vrátila som sa do študentských čias, nadobudla som nové vedomosti a informácie, ktoré odovzďávam svojim vnukom a vnučkám. Psychológia tretieho veku je odbor s iným zameraním, čo sa prejavilo aj na odpovediach respondentov, nakoľko odpovede na otázku boli viac adresované a zamerané na život, na jeho poznanie, porozumenie, na pochopenie ľudí, na postoj, ktorý vyjadřili pozeraním sa na život s úsmevom a radosťou žiť. Medzi týmito dvoma odbormi boli niektoré odpovede aj spoločné, tie sa týkali hlavne nadobudnutia nových informácií, rozšírenia vedomostí, respondenti v odpovediach tiež uviedli, že sú radi, keď sa nachádzajú v kolektíve medzi ľuďmi, poukázali aj na to, že vzdelávanie v seniorskom veku im pomáha viac sa zamýšľať nad takými otázkami, pri ktorých v minulosti prešli bez povšimnutia, a napísali aj

odpoveď, že získané nové poznatky dokážu aplikovať v rodine, práci a lepšie sa im komunikuje.

Na U3V na SPU sa otázky respondentov dali spolu skôr porovnať. Výskumom sme zistili nasledovné odpovede: 21 respondentov odpovedalo na túto otázku nie alebo neviem. Z toho odpoveď nie označilo 6 respondentov, čo sa rovnalo 14,63 % a odpoveď neviem označilo 15 respondentov, čo predstavovalo 36,59 % z výskumnej vzorky na danej univerzite. Tieto negatívne odpovede vychádzajú možno aj z toho, že odbor účtovníctvo a záhradníctvo boli z časti zastúpené respondentmi prvých ročníkov, čo sa určite prejavilo aj na tomto základe. Odpoveď áno uviedlo 20 respondentov, čo bolo 48,78 %. Odpoveďou áno uvádzali hlavne, že majú nové informácie v daných odboroch, širší rozhľad, vedia sa lepšie orientovať a seberealizovať v danej problematike. Ďalej uviedli, že popri štúdiu získali nové kontakty, priateľstvá a majú aktívnejší život. V odpovediach nezabudli opomenúť ani nové kontakty, s čím súvisia nové priateľstvá, lepšia orientácia a širší rozhľad v danej problematike.

Za obe U3V spolu sme výskumom zistili nasledovné výsledky. Pozitívne áno označilo 56 respondentov (65,88 %), čo znamenalo, že štúdiom na U3V sa prejavilo na ich kvalite života. Nie odpovedalo 10 respondentov, čo predstavovalo z celkového výskumného súboru 11,77 % a odpoveď neviem označilo 19 respondentov (22,35 %). Z uvedeného výskumu, ktorý bol na oboch U3V, nás pri tejto otázke najviac potešilo, keď respondenti uviedli, že majú lepšie myslenie a potrebujú dokázať, že aj oni v tomto veku majú niečo, čo dokáže obohatiť ich život a život spoločnosti. Videli sme aj osobne ich radosť, ich zanievanie v ich práci na odbore ľudových remesiel.

Otázka 12: Pomáha Vám štúdiom na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?

Tabuľka 12: Pomáha Vám štúdiom na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Áno	36	81,82	24	58,54	60	70,59
Nie	4	9,09	5	12,19	9	10,59
Neviem	4	9,09	12	29,27	16	18,82
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

V tejto otázke odpovedali respondenti na to, či im ich štúdium na U3V pomáha pri adaptovaní sa na podmienky seniorského veku. Výskumnými zisteniami sme zistili, že na oboch univerzitách odpoveď áno a neviem boli približne rovnako percentuálne zastúpené.

Na U3V na UKF bolo výskumom zistené, že z celkového počtu 44 seniorov, ktorí tvorili na tejto univerzite výskumnú vzorku, až 36 z nich odpovedalo áno (81,82 %), čím potvrdili, že štúdium na U3V im pomáha adaptovať sa na podmienky seniorského veku. Odpoveď áno vysoko prekročila nadpolovičnú väčšinu opýtaných respondentov na tejto univerzite. Odpoveď nie a neviem bola zastúpená po 4 respondentoch. Každá z týchto odpovedí predstavovala 9,09 %, i keď musím podotknúť, že jedna seniorka z odboru ľudové remeslá, ktorá patrila do vekového obdobia stredný vek (45 – 59 rokov) sa vyjadrila, že sa necíti byť ešte seniorkou.

U3V na SPU podobne ako na UKF tiež svojou odpoveďou áno potvrdila, že im U3V pomáha adaptovať sa na podmienky seniorského veku. Odpoveď áno z celkového počtu výskumnej vzorky 41 respondentov predstavovala 58,54 %, čo tiež predstavovalo nadpolovičnú väčšinu respondentov. Nie odpovedalo 5 respondentov (12,19 %) a neviem 12 (29,27 %).

Pri porovnaní oboch univerzít presvedčivejšie odpovede ohľadom adaptovania sa na seniorský vek boli na U3V na UKF. Z celkovej vzorky 85 respondentov označilo odpoveď áno 60 respondentov, čo bolo 70,59 %. Odpoveď nie označilo 9 respondentov z celkovej výskumnej vzorky, ktorá predstavovala 10,59 %. Tí, ktorí sa nevedeli rozhodnúť, či im štúdium pomáha alebo nepomáha adaptovať sa na podmienky seniorského veku označili odpoveď neviem. Odpoveď neviem označilo 16 respondentov z celkovej výskumnej vzorky, čo predstavovalo 18,82 %. Zistenia z výskumnej vzorky poukazujú na fakt, že silná motivácia seniorov zúčastňovať sa na štúdiu programov na U3V vyplýva zo snahy neprerušit' svoj intelektuálny rozvoj a sociálne kontakty i po nástupe do dôchodku. Jedným z vedľajších dôsledkov aktivít seniorov v rámci U3V je ich optimizmus a vitalita.

Otázka 13: Keby ste mali možnosť, zvolili by ste si opäť štúdium na U3V?

Tabuľka 13: Keby ste mali možnosť, zvolili by ste si opäť štúdium na U3V?

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Áno (prečo)	44	100,00	39	95,12	83	97,65
Nie (prečo)	0	0	0	0	0	0
Niekedy (prečo)	0	0	2	4,88	2	2,35
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Na základe odpovedí na túto otázku môžeme konštatovať, že seniori na oboch U3V majú záujem o toto štúdium. Obe univerzity, tak U3V na UKF ako aj na SPU dosiahli podobné výsledky.

Na U3V na UKF sa všetci zúčastnení respondenti vo výskumnej vzorke s počtom 44 respondentov zhodli v odpovedi, čo deklarovali svojim označením áno. Odpoveď áno tvorila v tomto celom výskumnom súbore na tejto univerzite 100,00 %.

Na U3V na SPU odpovedalo áno 39 respondentov, čo predstavovalo 95,12 %. S týmto percentom zúčastnení potvrdili, že by sa opäť zúčastnili štúdiá na U3V. Dvaja respondenti označili svoju odpoveď, že štúdiá na U3V by sa zúčastnili len niekedy, čo predstavovalo 4,88 %. Môžeme konštatovať, že štúdiom na U3V na UKF prevýšilo záujem vo vyššej miere v porovnaní s U3V na SPU.

Výskumom tejto otázky bolo zistené, že študujúci seniori majú záujem o štúdium na U3V a určite by si vybrali aj ďalšie odbory. To, že by si zvolili opäť štúdium na U3V bolo výskumom dokázané, nakoľko z celkového výskumného súboru 85 respondentov označilo odpoveď áno 83 respondentov (97,65 %). Odpoveď nie za celkový súbor nebola označená a odpoveď niekedy označili 2 respondenti, čo predstavovalo z celkového výskumného súboru za obe univerzity spolu 2,35 %. Zo širokého spektra odpovedí, ktoré napísali, vyberáme najčastejšie odpovede: veľmi dobre mi prospieva stretávať sa s ľuďmi v mojom veku, udržiavať si sociálne kontakty je potrebné, nové informácie a nové vedomosti sú potrebné, kontaktom s ľuďmi si zvyšujem kvalitu svojho života, vážim si strávené chvíle štúdiom na univerzite a budem pokračovať v tomto štúdiu pokiaľ budem vládvať a pokiaľ nebudem mať uspokojené svoje dávne túžby, učením si zvyšujem kvalitu

svojho života, je to vyplnenie voľného času dobrou vecou, cítim možnosť osobnostného rozvoja, páči sa mi tu a už mám vybratý ďalší odbor, ktorý ma zaujíma, som rada v kolektíve ľudí. Takéto odpovede uviedli do dotazníka respondenti na vyššie uvedenú otázku. Pozitívne vyjadrenia respondentov poukazujú na fakt, že pri tvorbe vzdelávacích programov boli zohľadnené požiadavky tejto skupiny študujúcich. Pre vysoké školy sú vyjadrenia respondentov potvrdením oprávnenosti pokračovať a rozvíjať daný typ štúdia.

Otázka 14: Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?

Tabuľka 14: Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?

	U3V na UKF	%	U3V na SPU	%	Spolu za obe univerzity	%
Áno (som spoločensky aktívnejší/aktívnejšia)	29	65,91	16	39,02	45	52,94
Nie (vediem rovnaký život ako predtým)	15	34,09	16	39,02	31	36,47
Neviem posúdiť	0	0	9	21,96	9	10,59
Spolu	44	100,00	41	100,00	85	100,00

Prejav štúdia na U3V v spoločenskom živote manifestovali respondenti nasledovnými odpoveďami.

Z U3V na UKF z výskumnej vzorky 44 respondentov tejto univerzity boli zistené nasledovné výsledky: 29 respondentov (65,91 %) označilo odpoveď áno, že sú spoločensky aktívnejší, 15 respondentov (34,09 %) označilo odpoveď nie, čím potvrdili, že vedú rovnaký život ako predtým. Odpoveď neviem posúdiť neoznačil žiaden respondent na uvedenej univerzite.

Od respondentov na U3V na SPU sme z výskumnej vzorky získali nasledovné výpovede. Áno odpovedalo 16 respondentov (39,02 %), čím deklarovali, že ich život sa zmenil a sú spoločensky aktívnejší. Taký istý počet respondentov odpovedalo pri možnosti nie (vediem rovnaký život ako predtým), čo predstavovalo tiež 39,02 %. Odpoveď neviem posúdiť označilo 9 respondentov, čo sa rovnalo 21,96 %.

Celkové zhodnotenie odpovede na danú otázku sme tiež vyhodnotili spolu za obe univerzity. Odpoveď áno (som spoločensky aktívnejší/aktívnejšia) označilo 45 respondentov, čo predstavovalo z celkovej výskumnej vzorky 52,94 %. Odpoveď nie (vediem rovnaký život ako predtým) označilo 31 respondentov, čo predstavovalo 36,47 %. Tí, ktorí nevedeli posúdiť, či sa ich štúdium na U3V prejavuje, respektíve neprejavuje v ich spoločenskom živote bolo 9 (10,59 %). Pri vyhodnotení výpovedí respondentov z UKF na túto otázku vyplýva, že pravdepodobne program Ľudové remeslá podstatne ovplyvnil zmenu spoločenského života, nakoľko respondenti získali nové zručnosti, ktoré im umožnili zvýšiť ich prestíž a sebavedomie. Naopak, zhodné výsledky áno – nie na SPU (16 = 39,02 %) poukazujú na to, že jednostranné rozvinutie schopností z určitého odboru ešte nemusí spôsobiť pocit zmeny v spoločenskom živote. Predpokladáme, že v tomto prípade ide iba o prehĺbenie vedomostí z určitého odboru.

4.3 Závěry a odporúčania pre prax

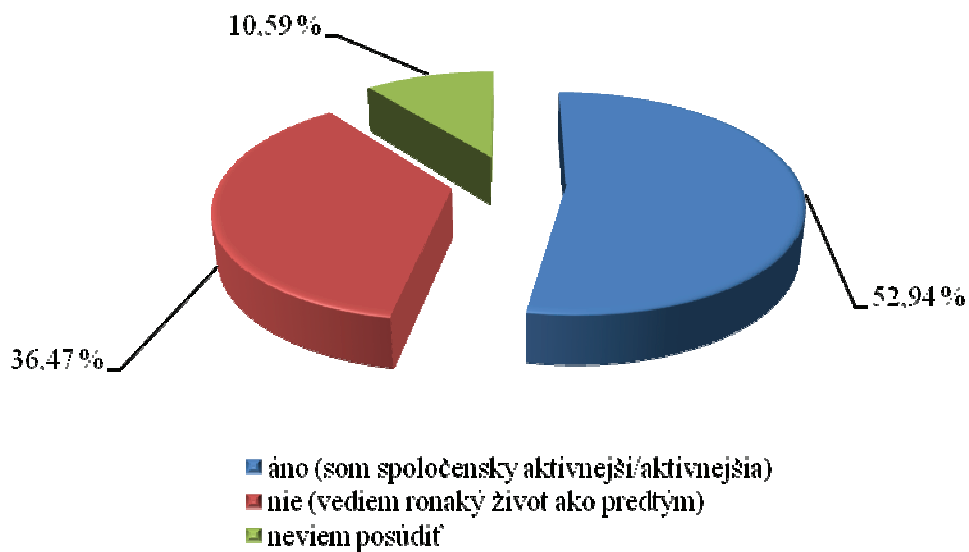
Výskumným cieľom diplomovej práce bolo zistiť, ako edukácia ako jeden z hlavných determinantov, vplýva na kvalitu života seniorov.

Hypotéza H1:

Predpokladáme, že vzdelávanie na U3V podmieni efektívnejšiu sociálnu integráciu seniorov do spoločnosti (t.j. vzdelávanie ako prevencia sociálnej segregácie seniorov).

H1 mala súvis s dotazníkovou otázkou 14, ktorou sme sa pýtali zúčastnených respondentov vo výskume „či sa prejavilo ich štúdium na U3V v ich spoločenskom živote“.

Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?



Graf 1: Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?

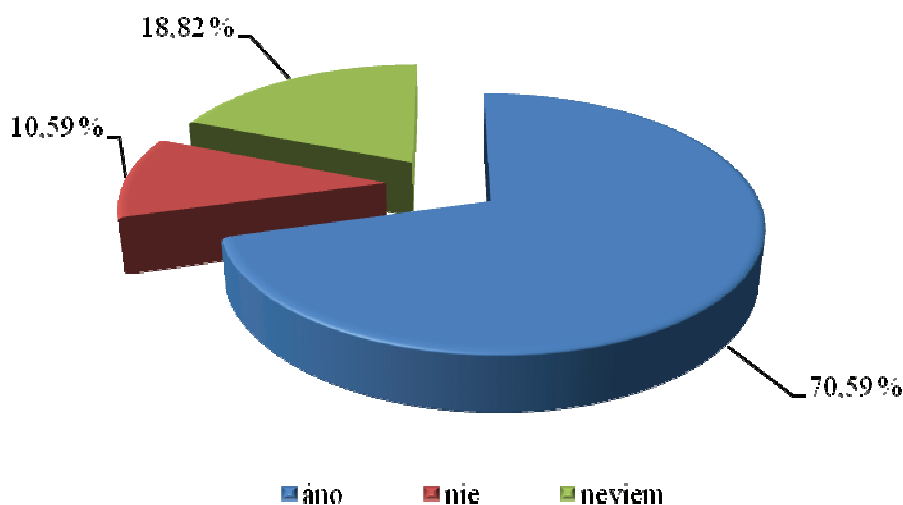
Na základe otázky 14 sme zistili, že spolu odpoveď áno za obe U3V (som spoločensky aktívnejší/aktívnejšia) označilo z celkového výskumného súboru 85 respondentov 45, čo predstavovalo 52,94 %. Odpoveď nie (vediem rovnaký život ako predtým) označilo 31 respondentov, čo bolo 36,47 % a odpoveď neviem posúdiť označilo spolu 9 respondentov, čo sa rovnalo 10,59 % z celkovej výskumnej vzorky. Z uvedených výpovedí respondentov môžeme konštatovať, že **H1** sa nám potvrdila, nakoľko nadpolovičná väčšina zúčastnených na tomto výskume označila, že vzdelávanie, na ktorom sa zúčastňujú na U3V, podmieňuje ich efektívnejšiu sociálnu integráciu.

Hypotéza H2:

Predpokladáme, že vzdelávanie na U3V bude predurčovať efektívnejšiu adaptáciu starších ľudí na dôchodkový vek.

Uvedená **H2** súvisela v dotazníku s otázkou 12, ktorou sme sa respondentov pýtali, „či im štúdium na U3V pomáha adaptovať sa na podmienky seniorského veku“.

Pomáha Vám štúdium na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?



Graf 2: Pomáha Vám štúdium na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?

Z celkovej výskumnej vzorky označilo 60 respondentov odpoveď áno, ktorá predstavovala z celkového výskumného súboru za obe univerzity 70,59 %. Odpoveď áno predstavovala nadpolovičnú väčšinu opýtaných na uvedenú otázku. Odpoveď nie označilo 9 respondentov, čo bolo z celkového výskumného súboru 10,59 %. Šestnásť respondentov (18,82 %) označilo odpoveď neviem. H2 sa nám potvrdila.

Na základe literatúry ale aj iných zdrojov, ktoré sme používali v tejto diplomovej práci v jej teoretickej časti a vo výskume, ktorý sme vykonali na U3V na UKF a SPU v Nitre prichádzame k záveru, že pre ľudí v postproduktívnom veku má veľký význam štúdium na U3V. Výskumom sme zistili, že mesto má vyššie zastúpenie v štúdiu na U3V v porovnaní s vidiekom, čo môže byť ovplyvnené vzdialenosťou, súvisiacou dopravou a financovaním štúdia na U3V. Tu by bolo od nás nezodpovedné, keby sme nespomenuli Memorandum o celoživotnom vzdelávaní, ktoré chápeme ako neustály proces s nepretržitým vzdelávaním, ktorý prebieha počas celého nášho života. Memorandum vydalo opatrenia na podporu celoživotného vzdelávania v podobe šiestich kľúčových posolstiev, z ktorých v jednom posolstve je zadané „*priblíženie sa vzdelávania k domovom*“. Hlavným cieľom uvedeného posolstva je poskytnúť príležitosť v celoživotnom vzdelávaní čo najbližšie k vzdelávajúcim sa, k ich vlastným komunitám, kde je veľmi dôležité, aby úsilie v tomto ich vzdelávaní bolo podporované v maximálnej miere a s pomocou informačných a komunikačných prostriedkov. Preto je potrebné

zamyslieť sa nad detašovanými pracoviskami, ktoré by sa približovali bližšie k domovom ľuďom, čím by bolo určite umožnené vzdelávať sa viacerým, a tým by sme pomohli naplniť jedno z poslствий Memoranda.

Vychádzajúc z prieskumných zistení sme dospeli k nasledovným odporúčaniam pre prax:

1. Vytvárať väčšiu príležitosť pre seniorov na štúdium na U3V – približovať vzdelávanie viac k domovom, aby mali všetci rovnaké príležitosti sa vzdelávať.
2. Umožniť väčšiu informovanosť a propagáciu o U3V v spoločnosti prostredníctvom médií – rozhlasu, televízie, ale aj tlače.
3. Vytvárať kvalitné edukačné programy, ktoré by boli zamerané na kvalitu života, ktoré by im pomáhali pripravovať sa na starnutie a na vstup do dôchodku.
4. Prostredníctvom U3V viac zapájať seniorov do spoločenského života, podporovať ich viac vo voľnočasových aktivitách, aby mnohí z nich dokázali pri týchto aktivitách zabudnúť na osamelosť.
5. Viac investovať do kvality vzdelávania starnúceho obyvateľstva, čím by sa viac zvyšovala ich účasť na vzdelávaní.
6. Seniori majú veľa životných skúseností, ktoré by mohli odovzdať nasledujúcim generáciám. Na základe týchto skúseností by stálo za úvahu porozmýšľať o prepojení niektorých aktivít U3V s aktivitami študentov denného štúdia.

ZÁVER

V dnešnej spoločnosti a celkovo v celom svete je známe, že ľudský vek sa predlžuje, klesá pôrodnosť, narastá počet starších ľudí a úmerne k tomu sa znižuje počet produktívneho obyvateľstva. Situácia tohto zistenia poukazuje aj na to, že v blízkej budúcnosti sa môže stať, že nebude dostatok potrebných osôb, ktoré by sa mali vedieť postarať o staršiu generáciu ľudí. Na základe uvedeného je potrebné, aby mali starší ľudia aktívny prístup k životu, pomocou ktorého sa dá predchádzať starnutiu.

Posledné roky sú typické tým, že sa venuje stále väčšia pozornosť otázkam kvality života seniorov, ktorá súvisí ako sme už spomenuli s priemerným vekom. Pre starších ľudí je dôležité, aby sa vzdelávali. Vzdelávacie potreby seniorov sú rôznorodé a ich naplnenia vždy vedú k ich osobnostnému rastu. Vzdelávanie, ktoré je určené pre osoby v postproduktívnom veku sa vykonáva na U3V. Vedomosti a poznatky, ktoré získavajú seniori edukáciou na týchto univerzitách im mnohokrát dokážu vyriešiť ich nezodpovedané otázky, neraz im pri štúdiu pomôžu spoznávať aj rôzne nové hodnotové systémy a nové myslenie. Kvalita života seniorov je ovplyvňovaná mnohými faktormi, medzi ktoré patrí životný štýl, sociálne prostredie, v ktorom žijú, ich samotné zdravie, bývanie, rôzne pracovné aktivity, vzdelávanie, etické princípy a množstvo ďalších faktorov. Samotná problematika kvality života je obsahom viacerých medzinárodných dokumentov, ako je napríklad Medzinárodný akčný plán o starnutí, ktorý bol prijatý na 1. Svetom summite o starnutí vo Viedni v roku 1982 a Medzinárodný akčný plán o starnutí, ktorý bol prijatý na 2. Svetovom summite v Madride v roku 2002.

Na celkovej výskumnej vzorke oboch U3V (85 respondentov) sa nám potvrdilo, že seniori, ktorí navštevujú vzdelávací program, sú so študijným programom spokojní a dokonca môžeme konštatovať, že ich splnené očakávania vysoko prevyšovali nadpolovičnú väčšinu zúčastnených respondentov na týchto programoch. Obzvlášť nás vo výskume potešila odpoveď na otázku, či spĺňa študijný program ich očakávania, kde 73 respondentov uviedlo pozitívnu odpoveď. Táto odpoveď z celkového výskumného súboru predstavovala až 85,88 %. Zaujímavá odpoveď bola aj na otázku v čom ich napĺňa štúdium na U3V, kde medzi prvé tri odpovede označili dozvedám sa nové informácie, osobnostný rozvoj a sebarealizáciu. Výpovede respondentov napovedajú o správnom smerovaní vzdelávania seniorov v rámci U3V.

Na základe uvedených výskumných zistení môžeme konštatovať, že štúdium na U3V sa výrazne podieľa na udržaní kvality života u tých seniorov, ktorí sa zúčastňujú na jeho vzdelávaní. Vzdelávacie aktivity U3V prispievajú seniorom k pocitu ich dôstojnosti, pomáhajú im k zdravému starnutiu, k adaptovaniu sa na seniorský vek, životnému uspokojeniu, k začleneniu seniorov do spoločnosti, ale aj k nadväzovaniu nových vzťahov. Tiež im pomáhajú v komunikácii, sebauplatneniu, k získavaniu nových kontaktov, ale aj k ich fyzickému a duševnému zdraviu. Výchovu a vzdelávanie je potrebné chápať ako celoživotný proces, ktorého jedna z požiadaviek je, aby príležitosť k procesu vzdelávania bola pre všetkých rovnaká. Úlohou spoločnosti je vytvárať také podmienky, aby všetci ľudia cítili v sebe potrebu sa vzdelávať a aby si mohli túto potrebu v priebehu svojho života uspokojiť, aj keď v neskoršom postproduktívnom veku. Preto je dôležité, aby sme dbali na to, že starých ľudí je potrebné podporovať, je ich potrebné chrániť, nakoľko sú klenotom našej spoločnosti, sú jej históriou a zároveň sú dobrými učiteľmi pre nás všetkých.

ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

AKSEN o.z. 2012. *Vzdelávanie. Edukácia seniorov*. [online]. [cit. 2012-02-11]. Dostupné na internete: <<http://aksen.sk/vzdelavanie/edukacia-seniorov>>.

ASOCIÁCIA UNIVERZÍT TRETIEHO VEKU. 2011. *Úvod*. [online]. Bratislava : UK, 2011. [cit. 2012-02-11]. Dostupné na internete: <<http://www.uniba.sk/asociaciautv/>>.

BALOGOVIÁ, B. 2005. *Seniori*. 2. vydanie. Prešov : Pavel Šidelský – Akcent print, 2005. 157 s. ISBN 80-969274-9-3.

BRATSKÁ, M. 1993. Sociologický pohľad na proces starnutia a starobu. In *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami: zborník zo seminára s medzinárodnou účasťou konaného pri príležitosti Európskeho roka starších ľudí a solidarity medzi generáciami*. Bratislava : NOC, 1994. ISBN 80-7121-068-4, s. 114.

ČORNANIČOVÁ, R. 1994. Potenciál a limity edukatívnych prístupov v treťom veku. In *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami: zborník zo seminára s medzinárodnou účasťou konaného pri príležitosti Európskeho roka starších ľudí a solidarity medzi generáciami*. Bratislava : NOC, 1994, s. 30.

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

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

ČORNANIČOVÁ, R. 2000. Vzdelávanie v treťom veku ako podpora kvality života. In *Životné prostredie – revue pre teóriu a tvorbu Životného prostredia*. [online]. 2000, roč. XXXIV, č. 6 [cit. 2011-11-29]. Dostupné na internete: <<http://uke.sav.sk/zp/2000/zp6/cornanic.htm>>. ISSN 0044-4863.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 2. dopl. vydanie. Bratislava : Univerzita Komenského, 2007. 156. s. ISBN 978-80-223-2287-4.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. Idea vzniku a založenia UTV na Slovensku. In *Zborník História a súčasnosť UTV na Slovensku*. Zborník k 15. výročiu vzniku univerzít tretieho veku na Slovensku. Bratislava : UK, ISBN 978-80-223-2309-3, s. 8-9. [cit. 2011-11-25]. Dostupné na internete: <<http://www.uniba.sk/asociaciautv/>>.

ČORNANIČOVÁ R. – PETŘKOVÁ, A. 2004. *Gerontagogika. Úvod do teórie a praxe edukácie seniorů*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, s. 92. ISBN 80-244-0879-1.

GASPEROVÁ, M. 2008. *Staroba vysoká škola viery*. Martin : Osveta, 2008. 186 s. ISBN 978-80-8063-271-7.

GAVORA, P. a kol. 2008. *Úvod do pedagogického výskumu*. 4.vyd. Bratislava : UK, 2008. 236 s. ISBN 978-80-223-2391-8.

GEIST, B. 2000. *Psychologický slovník*. Praha : Vodnář, 2000. 425 s. ISBN 80-86226-07-7.

HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. 2000. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha : Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.

HAŠKOVCOVÁ, H. 1990. *Fenomén stáří*. Praha : Pyramída, 1990. 416 s. ISBN 80-738-158-2.

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

HATÁR, C. 2008. *Edukácia seniorov v sociálnych zariadeniach*. Nitra : Effeta – Stredisko sv. Františka Saleského, 2008. 125 s. ISBN 978-80-89245-08-6.

HAYFLICK, L. 1997. *Jak a proč stárneme*. Praha : Knižní klub, 1997. 426 s. ISBN 80-7176-536-8.

HERCHL, J. 1999. *Prichádza tretí vek*. Banská Bystrica : DÚ BB,1999.

HOCMAN, G. 1985. *Stárnutí*. 1. vyd. Praha : Avicentrum, 1985. 104 s.

HOCMAN, G. 1999. *Stárnutie*, 1. vyd. Partizánske : Gramond, 1999. 223. s. ISBN 80-85587-07-6.

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

HRAPKOVÁ, N. 2000. *Učebné texty pre študujúcich na univerzite tretieho veku*. 1 vyd. Bratislava : UK, 2000. 146 s. ISBN 80-223-1531-1.

HRAPKOVÁ, N. 2002. *Vzdelávanie seniorov a nové trendy pre tretie tisícročie: odborný seminár s medzinárodnou účasťou z príležitosti 10. výročia EFOS, 7. november 2002*. Bratislava : UK, 2002. 103 s. ISBN 80-223-1881-7.

HRAPKOVÁ, N. 2004. Myšlienky k metodike vyučovania seniorov. In *Vzdelávanie seniorov na Slovensku. Zborník príspevkov z metodického seminára 11. novembra 2004* [online]. Bratislava : STU, 2004. [2012-01-10]. Dostupné na internete: <<http://www.uniba.sk/asociaciautv/zbornik2004.htm>>. ISBN 80-227-2417-3.

HRAPKOVÁ, N. 2007. Genéza a súčasný stav UTV v SR. In *História a súčasnosť UTV na Slovensku. Zborník k 15. výročiu vzniku univerzít tretieho veku v SR*. [online]. Bratislava: UK, [cit. 2012-02-11]. Dostupné na internete: <<http://www.uniba.sk/asociaciautv/zbornik2007.htm>>.

HRAPKOVÁ, N. 2010a. *Štúdium na univerzitách tretieho veku – podpora kvality života*. [online]. Bratislava : ČDV UK, 2010. [cit. 2011-11-25]. Dostupné na internete: <http://www.cdvuk.sk/blade/index.php?c=959&studium_na_utv_podpora_kvality_zivota>.

HRAPKOVÁ, N. 2010b. Dvadsať rokov univerzitného vzdelávania seniorov na Slovensku a v rámci Európskej federácie starších študentov – EFOS. In *Zborník z medzinárodnej konferencie konanej dňa 7. októbra 2010 k 20. výročiu univerzít tretieho veku na Slovensku*. [online]. Bratislava : Univerzita Komenského, 2010.[cit. 2011-11-25]. Dostupné na internete: < <http://www.uniba.sk/asociaciautv/>>. ISBN 978-80-223-2916-3.

HRAPKOVÁ, N. 2010c. *Tvorba vzdelávacích programov pre seniorov na univerzitách tretieho veku*. [online]. Bratislava : ČDV UK, 2010. [cit. 2011-11-25]. Dostupné na internete: < <http://www.ujop.sk/blade/index.php?c=407&phdr-hrapkova-nadezda-phd---tvorba-vzdelavacich-programov-pre-seniorpv-na-univerzitatich-tretieho-veku>>.

HROZENSKÁ, M. a kol. 2008. *Sociálna práca so staršími ľuďmi a jej teoreticko-praktické východiská*. Martin : Osveta, 2008. 181 s. ISBN 978-80-8063-282-3.

CHLOUBOVÁ, H. 2003. Človek ve zdraví a nemoci: Základní potřeby člověka. In *Osobní rádce zdravotní sestry*. ISSN 1214-0074, 2003 č. 4, 4/15.2.1. s. 1 – 9.

JANDOUREK. J. 2007. *Sociologický slovník*. Praha : Portál, 2007. 288 s. ISBN 80-736-7269-3.

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

KOMISIA EURÓPSKYCH SPOLOČENSTIEV. 2000. *Memorandum o celoživotnom vzdelávaní sa*. Pracovný materiál Európskej komisie. [online]. Brusel : Komisia Európskych spoločenstiev, 2000. [2012-02-11]. Dostupné na internete: <[http://www.minedu.sk/data/USERDATA/Dalsie Vzdel/ VD OC/2000_memorandum_o_celozivotnom_vzdelavani.pdf](http://www.minedu.sk/data/USERDATA/Dalsie%20Vzdel/VD%20OC/2000_memorandum_o_celozivotnom_vzdelavani.pdf)>.

KRAJČÍK, Š. 2000. *Geriatría*. Trnava : SAP, 2000. 82 s. ISBN 80-88908-68-X.

KRÁLOVSKÁ, V. 2005. K niektorým psychosociálnym aspektom starnutia. In FIŽOVÁ, L. a kol. *Mám 65+ a teší ma, že žijem zdravo*. Bratislava : Úrad verejného zdravotníctva SR, 2005. s. 49 – 51. 74 s. ISBN 80-7159-156-4.

KŘIVOHLAVÝ, J. 2001. *Psychologie zdraví*. 1 vydanie. Praha : Portál, 2001. 279 s. ISBN 80-7178-551-2.

KURIC, J. 1997. *Kompendium ontologickej psychológie*. Nitra : Pedagogická fakulta UKF, 1997. 177 s. ISBN 80-8050-144-0.

LITOMERICKÝ, Š. 1992. *Geriatría pre sestry*. Martin : Neografia, 1992. 275 s. ISBN 80-217-0499-3.

MARCINKOVÁ, D. – HROZENSKÁ, M. – VAŇO, I. 2005. *Vybrané kapitoly z gerontológie*, Nitra : Fakulta sociálnych vied a zdravotníctva UKF, 2005. 122 s. ISBN 80-8050-878-X.

MÜHLPACHR, P. 2002. K problematice vzdelávání senioru. In ŘEHULKA, E., ŘEHULKOVÁ, O. *Učitelé a zdraví* 4. Brno : P. Křepelka, 2002 s. 191 -203.

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

NAKONEČNÝ, M. 2003. *Úvod do psychológie* Praha : Academia, 2003. 507 s. ISBN 80-200-0993-0.

NEŠPOROVÁ, O. a kol. 2008. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. 1. vyd. Praha : VÚPSV, 2008. 85 s. ISBN 978-80-87007-96-9.

PACOVSKÝ, V. 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha : Avicentrum, 1990. 136 s. ISBN 80-201-9076-8.

PACOVSKÝ, V. – HEŘMANOVÁ, H. 1981. *Gerontologie*. Praha : Avicentrum. 1981, 304 s.

PASTRIER, J. 1994. Význam a poslanie vzdelávateľov v treťom veku. In Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami. Bratislava : NOC, 1994. ISBN 80-7121-068-4.

PERHÁCS, J. 2010. *Personalizačné a socializačné aspekty rozvoja osobnosti dospelých*. Nitra : PF UKF, 2010. 203 s. ISBN 978-80-8094-793-4.

PERHÁCS, J. – Paška, P. 1995. *Dospelý človek v procese výchovy*. Bratislava : Stimul, 1995. 157 s. ISBN 80-85697-21-1.

PICHAUD, C. – THAREAUOVÁ, I. 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha : Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

Poslanie univerzít tretieho veku. [online]. Bratislava : ČĎV UK, 2010. [cit. 2012-01-05]. Dostupné na internete: <http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=271&poslanie_utv>.

PRUSÁKOVÁ, V. 1994. Osobitosti vzdelávania ľudí staršieho veku. In *Obohacovanie života starších ľudí edukatívnymi aktivitami: zborník zo seminára s medzinárodnou účasťou, konaného pri príležitosti Európskeho roku starších ľudí a solidarity medzi generáciami*. Bratislava : NOC, 1994. ISBN 80-7121-068-7, s. 104-107.

RHEINWALDOVÁ E. 1999. *Novodobá péče o seniory*. Praha : Grada, 1999, 82 s. ISBN 80-7169-828-8.

STUART-HAMILTON, I. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999. 318 s. ISBN 80-7178-274-2.

ŠVEC, Š. 2000. *Základné pojmy v pedagogike a andragogike*, 1. vyd. Bratislava : Iris, 2000. 320 s. ISBN 80-89018-31-0.

TOKÁROVÁ, A. a kol. 2002. *Sociálna práca. Kapitoly z dejín a metodiky sociálnej práce*. 1. vyd. Prešov : FF PU, 2002. 573 s. ISBN 80-968367-5-7.

TOMAGOVÁ, M., – BÓRIKOVÁ, I. a kol. 2007. *Potreby v ošetrovatelstve*. MARTIN : Osveta, 2007. 197 s. ISBN 978-80-8063-270-0.

TOMAŠOVIČOVÁ, A. 2002. Niektoré problémy starších ľudí na Slovensku. In *Sociálna práca a zdravotníctvo*. Časopis pre teóriu, prax a vzdelávanie v sociálnej práci. ISSN 1213-6204, 2005, roč. 3, č. 1-2, s. 109 - 113.

TOPINKOVÁ, E. – NEUWIRTH, J. 1995. *Geriatricie pro praktického lékaře*, Praha : Grada, 1995, 304 s. ISBN 80-7169-099-6.

TRACHOVÁ, E. a kol. 1999. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesy* 1. vyd. Brno: IDVPZ, 1999. 186 s. ISBN 80-7013-285-X.

VAĎUROVÁ, H. – MÜHLPACHR, P. 2005. *Kvalita života – teoretická a metodologická východiska*. 1. vyd. Brno : MU, 2005. 143 s. ISBN 80-210-3754-7.

WOLF, J. a kol. 1982. *Umění žít a stárnout*. Praha : Svoboda, 1982. 368 s.

WOLF, J. 1992. *Jan Amos Komenský – osobnost dneška*. 1. vydanie. Praha : Unitaria, 1992, 62 s. ISBN 80-900-305-6-4.

Zásady činností a pravidlá štúdia na UTV ČĎV UK v Bratislave. [online]. Bratislava : ČĎV UK, 2011. [cit. 2012-01-10]. Dostupné na internete: <[http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=1821 & zasady-cinnosti-a-studia-na-utv](http://www.cdruk.sk/blade/index.php?c=1821&zasady-cinnosti-a-studia-na-utv)>.

Internetové zdroje:

<<http://www.uniag.sk/SKOLA/edu/slovak/utv/utv.html>> [2012-01-05].

<<http://www.ukf.sk/dalsie-vzdelavanie/univerzita-tretieho-veku>> [2012-02-11].

PRÍLOHY

Príloha **A**: Dotazník

Príloha **B**: Štruktúra obyvateľov v SR v percentách podľa pohlavia a základných vekových skupín (z údajov k 31.12.)

DOTAZNÍK

Vážená pani, vážený pán,

volám sa Helena Vargová, som študentkou 2. ročníka na UKF v Nitre. Do rúk sa Vám dostal dotazník, ktorý sa týka mojej diplomovej práce na tému „Edukácia ako determinant kvality života seniorov“. Vo svojej práci sa zaoberám edukáciou (vyučovaním), ktorá je determinantom (podmienkou) kvality života seniorov na Univerzite tretieho veku (ďalej len „U3V“). Dotazník je zameraný na zistenia, čo Vás motivuje ku štúdiu na U3V.

Prosím Vás o vyplnenie dotazníka, ktorý bude slúžiť ako podklad k diplomovej práci, ktorej hlavný cieľ je zameraný na celkový pohľad a problematiku osobnosti seniora a tiež na možnosti edukácie a jej význam v staršom veku, ktorá zvyšuje jeho kvalitu života. Informácie, ktoré budú uvedené v dotazníku, budú využité len v diplomovej práci.

Na základe uvedeného Vás chcem požiadať o pomoc a spoluprácu pri jeho vyplnení, kde svoje odpovede budete uvádzať **krížikom** v príslušnom okienku z uvedených možností. Niektoré otázky budú vyžadovať Vašu **vol'nú odpoveď**, ktorú je **potrebné napísať pod otázku**.

Dotazník je anonymný, všetky zaznamenané informácie budú slúžiť len na spracovanie diplomovej práce.

Ďakujem Vám vopred za spoluprácu.

Bc. Helena Vargová
2. ročník UKF - Pedagogika

1. Pohlavie:

muž žena

2. Vek:

45 – 59 r. 60 – 74 r.
75 – 89 r. nad 90 r.

3. Miesto bydliska:

vidiek mesto

4. Nadobudnuté vzdelanie:

stredoškolské vzdelanie (uved'te odbor)

.....

vysokoškolské vzdelanie (uved'te odbor)

.....

iné vzdelanie (uved'te aké)

.....

5. Rodinný stav:

slobodný/slobodná

ženatý/vydatá

rozvedený/rozvedená

žijem s družkou/druhom

žijem sám/sama

6. Kde ste získali informácie o U3V?

z tlače

od priateľov

z rádia

z televízie

z internetu

z letáka, resp. iných propagačných materiálov

iný zdroj (uveďte kde)

7. Na základe čoho ste si vybrali študijný program, čo Vás inšpirovalo?

.....

.....

8. Ako dlho navštevujete daný študijný program?

.....

.....

9. Splňa študijný program Vaše očakávania?

áno

nie

niekedy

neviem odpovedať

10. V čom Vás naplňa štúdium na U3V? (Môžete uviesť aj viac odpovedí)

v osobnostnom rozvoji

v sebarealizácii

udržujem si sociálne kontakty

môžem robiť to, čo som v minulosti nemohol

dozvedám sa nové informácie

iné (uveďte)

11. Prejavilo sa štúdium na U3V na kvalite Vášho života?

áno (v čom)

.....

nie

neviem

12. Pomáha Vám štúdium na U3V adaptovať sa na podmienky seniorského veku?

áno

nie

neviem

13. Keby ste mali možnosť, zvolili by ste si opäť štúdium na U3V?

áno (prečo)

.....

nie (prečo)

.....

niekedy (prečo)

.....

14. Prejavilo sa Vaše štúdium na U3V aj vo Vašom spoločenskom živote?

áno (som spoločensky aktívnejší/aktívnejšia)

nie (vediem rovnaký život ako predtým)

neviem posúdiť

Ďakujem Vám veľmi pekne všetkým, ktorí ste sa zúčastnili na vyplnení môjho dotazníka. Prajem Vám veľa krásne prežitých dní v zdraví a v spokojnosti.

Štruktúra obyvateľov v SR v percentách podľa pohlavia a základných vekových skupín
(z údajov k 31.12.)*

Veková skupina, vek	Pohlavie	rok 2006	rok 2007	rok 2008	rok 2009	rok * 2010
preproduktívny (0 – 14)	muži	17,04	16,63	16,29	16,17	16,11
	ženy	15,30	14,93	14,65	14,52	14,50
	spolu	16,14	15,76	15,45	15,32	15,28
produktívny (15 – 59 m/ 54 ž)	muži	69,72	69,82	69,79	69,54	69,13
	ženy	58,90	58,66	58,36	57,91	57,35
	spolu	64,15	64,08	63,91	63,56	63,07
poproduktívny (60 + m/55 + ž)	muži	13,24	13,55	13,92	14,30	14,76
	ženy	25,80	26,41	26,99	27,56	28,16
	spolu	19,70	20,17	20,64	21,11	21,65
obyvateľstvo celkom (v tis.)	muži	2 618	2 623	2 630	2 637	2 642
	ženy	2 775	2 778	2 782	2 788	2 793
	spolu	5 394	5 401	5 412	5 425	5 435
stredná dĺžka života (v rokoch)	muži	70,40	70,51	70,85	71,27	71,62
	ženy	78,20	78,08	78,73	78,74	78,84

Zdroj: Štatistický úrad SR

obyvateľstvo celkom (v tis.)

<http://www.statistics.sk/pls/elisw/objekt.send?uic=1710&m_sso=2&m_so=7&ic=30>.

stredná dĺžka života (v rokoch)

<<http://px-web.statistics.sk/PXWebSlovak/>>.