

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Mgr. Michal Koricina

**VOLNÝ ČAS STARŠÍCH DOSPELÝCH
A MOŽNOSTI JEHO EDUKAČNÉHO VYUŽITIA**

Autoreferát dizertačnej práce

Nitra 2022

Dizertačná práca bola vypracovaná v dennej forme doktorandského štúdia na Katedre pedagogiky Pedagogickej fakulty Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre.

Predkladateľ:

Mgr. Michal Koricina
Katedra pedagogiky
Pedagogická fakulta, UKF v Nitre
Dražovská cesta 4
949 74 Nitra

Školiteľ:

prof. PaedDr. Ctibor Határ, PhD.
Katedra pedagogiky
Pedagogická fakulta, UKF v Nitre
Dražovská cesta 4
949 74 Nitra

Oponenti:

prof. PaedDr. Miroslav Krystoň, CSc.
Katedra pedagogiky a andragogiky,
Pedagogická fakulta Univerzity Mateja Bela,
Ružová 13, 974 11 Banská Bystrica

prof. PhDr. Beáta Balogová, PhD., MBA
Inštitút edukológie a sociálnej práce,
Filozofická fakulta Prešovskej univerzity v Prešove,
Ul. 17 novembra č. 1, 080 78 Prešov

doc. PhDr. Dominika Temiaková, PhD.
Katedra pedagogiky, Pedagogická fakulta
Univerzity Konštantína Filozofa v Nitre,
Dražovská cesta 4, 949 74 Nitra

Autoreferát bol rozoslaný dňa

Obhajoba dizertačnej práce sa koná dňa 4.7.2022 o 10,30 hod. pred komisiou pre obhajobu dizertačnej práce v odbore doktorandského štúdia, vymenovanou predsedom odborovej komisie v odbore 38. učiteľstvo a pedagogické vedy, študijný program Andragogika na Pedagogickej fakulte UKF v Nitre, Dražovská cesta 4, 949 74 Nitra.

Predseda odborovej komisie:

prof. PhDr. Gabriela Petrová, CSc.
Pedagogická fakulta, UKF v Nitre

**UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA
PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

Mgr. Michal Koricina

**VOLNÝ ČAS STARŠÍCH DOSPELÝCH
A MOŽNOSTI JEHO EDUKAČNÉHO VYUŽITIA**

Autoreferát dizertačnej práce

na získanie akademického titulu „philosophiae doctor“, v skratke „PhD.“
v študijnom programe: Andragogika,
študijný odbor: 38. Učiteľstvo a pedagogické vedy

Nitra 2022

OBSAH

ÚVOD	5
1. ŠTRUKTÚRA DIZERTAČNEJ PRÁCE	7
2. TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ A SÚČASNÝ STAV SKÚMANEJ PROBLEMATIKY.....	8
3. VÝSKUM VOĽNÉHO ČASU STARŠÍCH DOSPELÝCH	13
3.2 Stanovenie cieľov výskumu, formulácia otázok a hypotézy	13
3.3 Vymedzenie a charakterizovanie výberového súboru	14
3.4 Stanovenie výskumných metód	14
3.5 Určenie miesta a časový harmonogram výskumnej práce.....	18
3.6 Zabezpečenie výskumu.....	18
3.7 Výsledky a ich interpretácia	18
4. DISKUSIA A ODPORÚČANIA	33
5. ZÁVER.....	41
6. SUMMARY	43
7. VÝBER POUŽITEJ LITERATÚRY	44
8. ZOZNAM PUBLIKOVANÝCH PRÁC DOKTORANDA	51
9. ZOZNAM CITÁCIÍ NA PUBLIKAČNÚ ČINNOSŤ	53
10. ÚČASŤ NA RIEŠENÍ VÝSKUMNÝCH PROJEKTOV	54

ÚVOD

V 21. storočí sme a v nasledujúcich desaťročiach ešte budeme svedkami starnutia populácie. Počet ľudí starších ako 65 rokov na 100 ľudí v produktívnom veku (20-64 rokov) vrástol – kým v roku 1980 to bolo 20 starších ľudí na 100 ľudí v produktívnom veku, v roku 2020 to bolo už 31 a v priebehu nasledujúcich 40 rokov sa predpokladá zvýšenie tohto čísla až na 58 (v roku 2060). Tento zásadný vzrast je spôsobený tým, že ľudia žijú v priemere dlhšie a majú menej detí (Pesniosns at Glance, 2019).

Je preto namieste zaoberať sa otázkou aktivizácie starších dospelých ľudí, ktorí budú v priebehu nasledujúceho obdobia zohrávať dôležitú úlohu pri zabezpečení základného a efektívneho fungovania spoločnosti. Už dlhší čas sa právom hovorí o koncepte aktívneho starnutia, ktorého uplatňovanie v prepojení s vekovým manažmentom a politikou edukačnej práce so staršími ľuďmi vytvára dobrý predpoklad pre zvyšovanie kvality prípravy starších ľudí na úspešný odchod do dôchodku. Európska komisia (2020) chápe pod pojmom aktívne starnutie rôznorodé snahy pomôcť ľuďom uvedomiť si zodpovednosť za svoj vlastný život čo najdlhšie ako je to len možné a popri ich starnutí prevziať tiež zodpovednosť za ekonomiku a spoločnosť. Inak povedané, aktívne starnutie napomáha starším ľuďom udržať svoj život pod kontrolou, a to z hľadiska fyzického a duševného zdravia, nezávislosti, sociálnych vzťahov aj okolitého prostredia.

Východiskom pre pozitívne ovplyvňovanie skupiny starších dospelých je ich voľný čas. Predstavuje neodmysliteľnú súčasť života a jeho zmysluplné napĺňanie môže byť odpoveďou na problémy, ktoré sú spájané s nečinnosťou alebo slabým začlenením starších ľudí do života spoločnosti. Andragogický potenciál voľného času ľudí v pred dôchodkovom veku je teda veľký. Sme presvedčení, že edukácia je jednou z kľúčových funkcií jeho využitia tak z pohľadu rozvoja osobnosti dospelého človeka, ako aj z pohľadu prosperity spoločnosti. Cieľom našej dizertačnej práce je analyzovať voľný čas starších dospelých, jeho funkcie, obsah a možnosti napĺňania. Taktiež ponúknuť teoretický pohľad na edukáciu starších dospelých, ako aj na racionálne napĺňanie ich voľného času prostredníctvom edukácie. Naším cieľom je tiež výskumne zmapovať voľný čas starších dospelých z hľadiska jeho edukačného využitia a preskúmať závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času starších dospelých a ich vykonávanou prácou a potrebou ďalej sa vzdelávať.

S použitím analogických a syntetických metód sme zhromaždili pohľady domácich i zahraničných autorov zaoberajúcich sa touto problematikou a myšlienky sme zapracovali do ucelených častí. Súčasťou práce je aj prezentácia výskumných zistení týkajúcich sa zhodnocovania voľného času edukáciou.

Prácu sme rozdelili na štyri kapitoly podľa logických celkov a tie sme rozčlenili na podkapitoly v závislosti od počtu jednotlivých tém, ktorým sme sa venovali. Prvá kapitola sa zameriava na charakteristiku voľného času, odкрýva jeho poslanie a približuje jeho obsah a možnosti napĺňania. Vychádzame pritom z klasických definícií voľného času, no viaceré klasifikácie a delenia sme doplnili o novšie poznatky či vlastné pohľady.

Predmetom druhej kapitoly je edukácia ľudí v staršom dospelom veku, v ktorej prepájame teoretické východiská edukácie s našou cieľovou skupinou – ponúkame tu charakteristiku ľudí v staršom dospelom veku, no tiež sa venujeme špecifikám ich edukácie a požiadavkám na realizáciu vzdelávacieho podujatia pre túto kategóriu. Samostatnú podkapitolu sme venovali predstaveniu konceptu aktívneho starnutia, ktorý v súvislosti s našou témou predstavuje významnú súčasť rozvoja starších ľudí v 21. storočí.

Ďalšia kapitola hovorí o vzdelávaní dospelých ako o jednej z možností zmysluplného využívania voľného času a predstavujeme v nej, čo chápeme ako racionálne využívanie voľného času. Okrem toho definujeme predpoklady záujmového vzdelávania dospelých a v samostatnej podkapitole prezentujeme niektoré z výsledkov nášho predošlého výskumu, zameraného na vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku. Rozhodli sme sa tiež poukázať na benefity vzdelávania, jeho vplyv na život starších ľudí a dokladovať to prostredníctvom výskumov a štúdií zo zahraničia. Najobsiahlejšiu časť kapitoly tvorí predstavenie kľúčových tém pre edukáciu starších dospelých ľudí, pri výbere ktorých sme sa inšpirovali dokumentom Odporúčania Rady EÚ o kľúčových kompetenciách pre celoživotné vzdelávanie (2018).

Poslednú, štvrtú kapitolu našej práce tvorí prezentácia nášho výskumného projektu zameraného na mapovanie voľného času starších dospelých s akcentom na jeho edukačný potenciál. Predstavujeme tu aj výsledky nášho výskumu doplneného o interpretáciu zistení, závery a odporúčania.

Veríme, že naša dizertačná práca ponúkne podnetné východiská pre oblasť edukačnej práce so staršími dospelými ľuďmi v kontexte ich voľného času a poukáže na možnosti ďalšieho vedeckého bádania v tejto oblasti.

1. ŠTRUKTÚRA DIZERTAČNEJ PRÁCE

ÚVOD

1 VOENÝ ČAS A JEHO VYMEDZENIE

- 1.1 Poslanie voľného času
- 1.2 Obsah a možnosti napĺňania voľného času

2 EDUKÁCIA ĽUDÍ V STARŠOM DOSPELOM VEKU

- 2.2 Charakteristika ľudí v staršom dospelom veku
- 2.3 Špecifiká edukácie starších dospelých ľudí
- 2.4 Aktívne starnutie ako prostriedok rozvoja starších ľudí

3 VZDELÁVANIE DOSPELÝCH AKO MOŽNOSŤ ZMYSLUPLNÉHO TRÁVENIA VOĽNÉHO ČASU

- 3.1 Predpoklady záujmového vzdelávania dospelých
- 3.2 Vzdelávacie potreby ľudí v staršom dospelom veku
- 3.3 Benefity vzdelávania a jeho vplyv na život starších dospelých ľudí
- 3.4 Kľúčové témy pre edukáciu starších dospelých ľudí
 - 3.4.1 *Digitálne zručnosti ako prevencia sociálnej izolácie*
 - 3.4.2 *Sociálne kompetencie a vzdelávanie v komunitách*
 - 3.4.3 *Občianske vzdelávanie ako predpoklad participácie*
 - 3.4.4 *Kultúrne povedomie a prejav ako nástroj kultivácie*
- 3.5 Voľnočasové edukačné príležitosti pre starších dospelých v krajinách EÚ

4 VÝSKUM VOĽNÉHO ČASU STARŠÍCH DOSPELÝCH

- 4.1 Vymedzenie témy a formulácia problému
- 4.2 Stanovenie cieľov výskumu, formulácia otázok a hypotézy
- 4.3 Vymedzenie a charakterizovanie výberového súboru
- 4.4 Stanovenie výskumných metód
- 4.5 Určenie miesta a časový harmonogram výskumnej práce
- 4.6 Zabezpečenie výskumu
- 4.7 Výsledky a ich interpretácia
- 4.8 Diskusia a odporúčania

ZÁVER

Použitá literatúra

2. TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ A SÚČASNÝ STAV SKÚMANEJ PROBLEMATIKY

Ak chceme hovoriť o naplňaní voľného času starších dospelých, potrebujeme rozumieť pojmu voľný čas ako takému. Voľný čas predstavuje fenomén, ktorý bol v živote spoločnosti prítomný vždy, nie vždy však bol uvedomovaný či rovnako chápaný. Tradičná definícia ho označuje ako „časť celkového časového fondu, ktorá zostane, keď nevezmeme do úvahy školský a pracovný čas, ako aj nevyhnutný mimoškolský a mimopracovný čas (spánok, stravovanie, doprava, starostlivosť o zdravie, povinnosti vyplývajúce z príslušnosti k určitému sociálnemu makrokontextu a mikrokontextu).“ (Hotár, Paška, Perhács a kol., 2000, s. 486). Iný prístup k definícii voľného času ho zas predstavuje ako „čas, ktorý má človek k dispozícii pre seba mimo svojich povinností, na sebaukáženie, seberealizáciu i rozvoj osobnosti podľa vlastných potrieb a záujmov“ (Kratochvílová, 2010 in: Grofčíková, 2016, s. 13). Voľný čas tak môže človek využívať „na fyzický alebo duševný odpočinok, na rozširovanie vzdelania, na uplatnenie sa vo verejnom politickom, kultúrnom a spoločenskom živote a na inú činnosť, ktorá mu prináša potešenie, zábavu alebo oddych“ (Hotár, Paška, Perhács a kol., 2000, s. 487).

Čornaničová a kol. (2005 in Krystoň, 2011) hovoria o funkciách voľného času v kontexte kultúrno-andragogických aktivít. Medzi základné funkcie voľného času zaraďujú realizačnú, oddychovo-relaxačnú, zážitkovú, edukačnú, socializačnú funkciu. Je na mieste spomenúť aj preventívnu funkciu, ktorá sa prejavuje v predchádzaní javom, ktoré sú spojené so starnutím či odchodom do dôchodku, ako napríklad sociálna izolácia, beznádej, rezignácia (Bútorová a kol. 2013a). V tejto súvislosti teda možno doplniť aktivizačnú funkciu voľného času, ktorá zdôrazňuje význam tých aktivít, pri ktorých sa dospelí ľudia zapájajú do práce rôznych (najmä spoločenských a kultúrnych) organizácií a pomáhajú tak vytvárať podmienky na hodnotné využívanie voľného času nielen pre seba, ale aj pre ďalších ľudí (Krystoň, 2011). Obsahové zameranie voľného času našej cieľovej skupiny – starších dospelých – môže byť rôzne. Podľa Šeráka môžeme pri nich pozorovať najčastejšie tieto činnosti: manuálne (záhradkárstvo, kutilstvo, modelárstvo,...), pohybové (šport, turistika, plávanie, rybárstvo,...), kultúrne (čítanie, divadlo, počúvanie hudby a rozhlasu, pozeranie televízie,...), tvorivé (spev, výtvarné umenie, fotografia,...), intelektuálne (vzdelávanie, sledovanie správ, lúštenie krížoviek), sociálne formálne (členstvo v organizovanom spolku, angažovanosť v politike,...), sociálne neformálne (vzťahy v rodine, s priateľmi, návšteva klubu či reštaurácie,...), zábavné (hry, divácke aktivity,...), pasívne (pasívny odpočinok, „ničnerobenie“) (upravené podľa Šeráka, 2009).

Starších dospelých charakterizujeme ako dospelých vo veku približne 45 – 60 rokov, 50. rok života je u mnohých chápaný ako určitý životný medzník, ktorým sa veľa mení. Dôležité je preto poznať zmenu postojov starších dospelých vo vzťahu k ich profesijnému životu, ktorý v tomto období postupne opúšťajú. Profesijná cesta je v tomto období hodnotená tak, aby zodpovedala predstave vlastného života. Profesijná rola má pre staršieho človeka jasný význam a zmysel a väčšinou starší človek už neuvažuje o tom, že by sa mohla vyvíjať nejak inak – so svojou profesiou sa zmieril, adaptoval sa a o inom variante neuvažuje. Môžeme však pozorovať niekoľko typov postoja k profesijnej roli staršieho človeka:

- Akcentovaný postoj k profesijnej roli je charakteristický nadmerným pracovným úsilím, ba až workoholizmom. Vnútorne napätie, ktoré človek prežíva, ventiluje jedine prácou, a preto človek často vníma prácu ako jedinou možnosť ako naplniť nejakú predstavu alebo dosiahnuť žiadaný cieľ. Vykonávanie profesie tak dostáva rozmer aktivity spojenej s pozitívnou skúsenosťou.

- Niektorí ľudia majú vyzretý postoj k profesijnej roli – tí bývajú pokojnejší a vyrovnanejší a vyznačujú sa nadhľadom, obmedzením svojich ambícií, akceptáciou dosiahnutej úrovne ako definitívnej, tendenciou šetriť svoje sily a pristupovať k práci bez tlaku a stresu. Začínajú totiž preferovať iné hodnoty, napríklad udržiavanie pohody na pracovisku či v rodine.

- Vyhorenie sa zas prejavuje stratou dôvery vo svoje schopnosti a pocitu zmysluplnosti vlastnej práce. Vo väčšej miere sa vyskytuje u ľudí, ktorých práca má sociálny charakter. Dlhodobé úsilie človeka môže prispieť k vyčerpaniu síl, frustrácií z nedostatočných výsledkov a neskôr k úplnej ľahostajnosti vo vzťahu k vlastnej práci (Vágnerová, 2000). K týmto špecifikám sa pridávajú ďalšie, ktoré je potrebné zohľadniť pri edukačných aktivitách;

- **Sociálne vzťahy** - V období pred odchodom do dôchodku zastáva zväčša starší človek viacero sociálnych rolí, z ktorých vyplývajú vzťahy a pravidelný kontakt s ľuďmi. Pracovný život sa teda mnohým vo veľkej miere spája s aktívnym životom v spoločnosti a potrebu nadväzovania nových kontaktov človek veľmi nevníma. Stroudová (1996, in: Čornaničová, 2007, s. 67) hovorí, že „dar staroby oslobodzuje od starých pút, ale prináša i zodpovednosť v nových vzťahoch.“
- **Zdravie** - ako uvádza Čornaničová (2007, s.69), v staršom dospelom veku možno ľudí viesť k novému chápaniu pojmu zdravia, a to ku vnímaniu zdravia ako „stavu spojeného s uspokojením základných potrieb, s uspokojivým fungovaním jednotlivca ako celku, s pocitmi pohody a spokojnosti.“ Vtedy sa u ľudí stráca predchádzajúca väzba zdravia na neprítomnosť choroby. Takto chápané zdravie možno dávať do súvisu s maximalizáciou well-beingu a to aj v priebehu choroby či iných zdravotných znevýhodnení.
- **Potreba kompenzácie nedostatkov** - Petřková, Čornaničová (2004) hovoria o nej v kontexte seniorov ako účastníkov vzdelávania, no mohli by sme povedať, že podobný fenomén môže byť prítomný už v skoršom veku. Dospelí si uvedomujú, že ich pracovný život sa pomaly končí a zisťujú, že na veci, ktoré dlhodobo odkladali, nemali čas. Prostredníctvom edukácie túžia tieto potreby naplňovať, a tak si kompenzovať to, čo nestihli či zanedbali.
- **Odmietanie edukácie** - V krátkosti by tento jav mohla vystihovať fráza „Ja sa už vzdelávať nepotrebujem, mne stačí, to, čo som sa doteraz naučil, nechce sa mi učiť sa ešte aj na dôchodku.“ Výskumne sa aj tomuto javu venovala sociologička Bútorová a kol., ktorí ho nazvali rezignácia na ďalšie vzdelávanie (Bútorová a kol, 2013a) či pasívny prístup ku vzdelávaniu, vyznačujúci sa skeptickým postojom a názorom, že ďalšie vzdelávanie v tomto veku už nemá žiadny význam (Bútorová a kol., 2013b).
- **Motivácia** - určitým špecifikom pri cieľovej skupine starších dospelých je aj ich motivácia k učeniu (sa) alebo vzdelávaniu. Je dôležité si uvedomiť si, že motivácia k

profesijnému vzdelávaniu nejde ruka v ruke s motiváciou k voľnočasovému vzdelávaniu, no určité spoločné fenomény tu možno badať. Vychádzajúc z pohľadov viacerých autorov (Prusáková a kol., 2010; Beneš, 2008; Čornaničová, 1998, in: Krystoň, 2012; Koricina, 2017) uvádzame nasledovné dôvody účasti na edukácii: sociálny kontakt, profesijné dôvody, vonkajšie očakávania, kognitívne záujmy, participácia na politickom (komunálnom) živote, snaha porozumieť sebe, snaha naučiť sa kompenzovať pokles svojej výkonnosti, pripraviť sa na vlastnú starobu, úsilie dať svojmu životu pevnejšiu štruktúru a poriadok, podnet viery a náboženského života.

➤ **Osobnosť lektora** – vzdelávanie starších dospelých predpokladá špecifickosť aj v súvislosti s personálnym zabezpečením, konkrétne osobnostnými a odbornými požiadavkami na osobnosť vedúceho vzdelávacej aktivity, najčastejšie lektora alebo inštruktora. Na základe zistení svojho výskumu formuluje autorka Ko (2020) niekoľko požiadaviek na osobnosť lektora, ktoré by mal spĺňať v prostredí edukácie starších ľudí:

- Lektor by mal vedieť pomôcť účastníkom, ktorí majú určité ťažkosti ešte predtým, než sami požiadajú o pomoc. Táto schopnosť predpokladá rozvinuté empatické cítenie.
- V kontexte motivácie úspešný lektor pomáha učiacim sa prostredníctvom edukácie vyriešiť ich životné problémy. Táto téza nachádza oporu tiež v jednom zo šiestich Knowlesových (1998, in: Ko, 2020) princípoch andragogiky, ktorý hovorí, že čím viac sa edukácia dotýka života ľudí, tým vyššiu hodnotu pre nich má.
- Lektor by sa mal snažiť vytvárať a kultivovať silné vzťahy medzi ním a účastníkmi a zároveň medzi účastníkmi navzájom.
- Lektor by mal podporovať pozitívnu klímu v skupine založenú na povzbudzovaní, pocite bezpečnosti a komfortu a neohrozenia.
- Vo veľkej miere by mal lektor na zapojenie účastníkov využívať praktické aktivity (Ko, 2020).

Dôležitou témou pri rozvoji osobnosti staršieho človeka je aj aktívne starnutie. Aktívne starnutie predstavuje koncept, ktorý zahŕňa rôznorodé snahy pomôcť ľuďom uvedomiť si zodpovednosť za svoj vlastný život čo najdlhšie, ako je to len možné a popri ich starnutí prevziať tiež zodpovednosť za ekonomiku a spoločnosť (*Zamestnanosť, sociálne veci a inklúzia. Aktívne starnutie*, 2020). Aktívne starnutie sa tak stáva konceptom, ktorý má veľký potenciál pre rozvoj spoločnosti ako takej, no predovšetkým predstavuje príležitosť pre úspešné zvládnutie jednej z najväčších životných zmien, akou je odchod do dôchodku. Sme presvedčení, že politika aktívneho starnutia by mala byť dôležitým pilierom každej krajiny, ktorá chce prosperovať a napredovať. Chápanie konceptu aktívneho starnutia očami verejnosti však je celkom hmlisté. Vo výskume Inštitútu pre verejné otázky až 47% respondentov z celej populácie či 41% respondentov vo veku 45-61 rokov tento pojem nepoznalo. V predstavách o význame pojmu aktívne starnutie sa pre 12% populácie spájal so vzdelávaním a držaním kroku s dobou a pre 11% obyvateľstva s potrebou „byť aktívny, nesediť v papučiach pred televízorom“ (*Starší vek a ľudské práva: silnejšia participácia, menej diskriminácie*, 2012).

Jedným z pilierov aktívneho starnutia je vzdelávanie vo voľnom čase. Vychádzajúc zo Šeráka (2009) uvádzame niekoľko predpokladov, ktoré smerujú dospelého človeka k účasti na záujmovom vzdelávaní:

- Dospelý človek je stimulovaný záujmom - znamená, že táto činnosť je orientovaná a závislá od záujmu človeka, od toho, čo ho upútava, zaujíma.
- Dospelý človek má dostatok voľného času - každý človek disponuje nejakou mierou voľného času, o ktorého naplní sa sám rozhoduje. Pod dostatkom voľného času rozumieme, že celkový voľný čas umožňuje aktivity v trvaní zodpovedajúcom dĺžke trvania edukačnej aktivity (napr. 2 hod.).
- Charakter trávenia voľného času si dospelý človek volí dobrovoľne - dospelému človeku je umožnené participovať vysoko individualizovaným spôsobom, má možnosť stanoviť si ciele, metódy aj čas, v ktorom sa bude vzdelávať.
- Edukačné aktivity hľadá dospelý človek na lokálnej úrovni – aj keď v dnešnej dobe nie je problém cestovať, vo väčšine prípadov si ľudia aktivity záujmového charakteru hľadajú vo svojom okolí.
- Dospelý človek túži naplniť svoje potreby - prostredníctvom záujmového vzdelávania môže človek uspokojovať rôzne zo svojich potrieb (seberealizácia, potreba sociálnych vzťahov, participácia, kultúrno-umelecké vyžitie,...).
- Dospelý človek sa môže venovať širokej škále aktivít - záujmové vzdelávanie sa vyznačuje najväčšou pestrosťou obsahu spomedzi ostatných oblastí vzdelávania, nakoľko zahŕňa široké spektrum aktivít – umelecké disciplíny, odborné záujmové vzdelávanie, činnosť záujmových organizácií a ďalšie.
- Dospelý človek nevníma záujmové vzdelávanie ako povinnosť - znamená, že záujmové vzdelávanie je neutilitárne - začína tam, kde určitá činnosť prestáva byť existenčnou nutnosťou. Účelom týchto edukačných aktivít je práve činnosť sama, prípadne úžitok z nej (Šerák, 2009).

Medzi vzdelávacie potreby starších ľudí patrí v vzdelávanie v oblasti svojich záujmov, zdravotná výchova a zdravý životný štýl, digitálne zručnosti, finančná gramotnosť, jazykové vzdelávanie, sebariadenie a časový manažment a tiež sociálne zručnosti (Koricina, 2020b). Vychádzajúc z aktuálnej spoločenskej situácie a tiež strategických dokumentov Európskej únie by sme mohli konštatovať, že niektoré témy sú pre edukáciu starších ľudí v 21. storočí kľúčové. Medzi tie najdôležitejšie sme zaradili digitálne zručnosti, nakoľko predstavujú formu prevencie sociálnej izolácie a zásadne ovplyvňujú samostatnosť jednotlivcov; ďalej sociálne kompetencie, ktoré spájame so vzdelávaním v komunitách, pričom je dôraz aj na mieru vlastnej aktivity v prospech iných a dobrovoľnícku činnosť; občianske vzdelávanie, ktoré vytvára predpoklad participácie na aktivitách vo svojom okolí a tiež kultúrne povedomie, ktoré vnímame ako nástroj kultivácie osobnosti dospelého človeka (Odporúčania, 2018).

Dnes už nemôžeme pochybovať o tom, že vzdelávanie v každom veku má pozitívny vplyv a prináša so sebou mnohoraké výhody. Inak to nie je ani v prípade starších dospelých ľudí, na ktorých je zameraná naša dizertačná práca. Zanalyzovali sme preto benefity, ktoré vzdelávanie predstavuje práve pre túto cieľovú skupinu. V prvom rade, ako potvrdil výskum

Schoultza (2020), učenie sa napomáha zdravému životu, keďže existuje vzťah medzi učením sa a zdravím – učenie sa prispieva k vnútorným osobným kvalitám a možnostiam získať poznatky o veciach, ktoré účastníkov zaujímajú, a tak prispievajú k radosti, podnecujú angažovanosť a vedú k psychickej pohode. Spomenutý autor tiež predstavuje učenie sa ako prostriedok zvládania, lebo samotný proces učenia pozitívne ovplyvňuje psychické a mentálne aspekty, ktoré sú dôležité pri situáciách, keď musí človek čeliť výzvam, stresu a prispôsobovať sa zmenám (Schoultz, 2020).

Autori Maould a Lu (2020) zas dokázali, že vzdelávaním možno posilňovať sebavedomie starších ľudí. Pozitívnym prínosom pre starších dospelých účastníkov vzdelávania teda môže byť akákoľvek snaha edukátora povzbudiť, posilniť sebavedomie a dobré sebahodnotenie účastníkov.

Podporujúci rovesnícky efekt (peer effect) vyzdvihujú Ruhose a kol. (2019), ktorí tvrdia, že vzdelávanie vytvára pre dospelých jedinečnú možnosť, ako zostať v kontakte s určitým (alebo novým) okruhom ľudí napríklad aj po odchode do dôchodku. A práve tento kontakt vytvára príležitosti pre sociálne sieťovanie s podobne zmýšľajúcimi či podobne zaujatými ľuďmi a má potenciál zvýšiť tak aktivitu starších ľudí. Tieto rozvíjajúce sa alebo nové vzťahy môžu neskôr vyústiť do osobného priateľstva.

Eliminovať stres môže pomôcť starnúcemu človeku nadobudnutie voľnočasovej kompetencie, ktorú Chang (2013) označuje ako vnímanie kapacity účastníka zaoberať sa voľnočasovými aktivitami a zároveň kontrolovať svoje vlastné správanie v kontexte týchto aktivít. Vo svojej štúdií dokázal, že voľnočasový vzdelávací program môže výrazne ovplyvniť mieru voľnočasovej kompetencie. Zároveň, takýto program dokázateľne znižuje stres a voľnočasová kompetencia vykazuje negatívnu koreláciu so stresom (Chang, 2013).

3. VÝSKUM VOĽNÉHO ČASU STARŠÍCH DOSPELÝCH

V nasledujúcej kapitole predstavujeme priebeh, výsledky aj interpretácie nášho výskumu, ktorý sme realizovali vychádzajúc z teoretických základov našej dizertačnej práce a ktorý bol zameraný na voľný čas starších dospelých v kontexte jeho edukačného využitia.

3.1 Vymedzenie témy a formulácia problému

Témou našej výskumnej práce bolo skúmanie voľného času starších dospelých a možností jeho edukačného využitia. Výskumným problémom bola otázka závislosti medzi jeho zmysluplným využitím v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a ich vykonávanou prácou a potrebou ďalej sa vzdelávať.

3.2 Stanovenie cieľov výskumu, formulácia otázok a hypotézy

Nosným a hlavným cieľom výskumu našej práce bolo zistiť možnosti edukačného využitia voľného času kategórie starších dospelých, zároveň preskúmať závislosť medzi jeho využívaním a vykonávanou prácou či potrebou ďalej sa vzdelávať.

Vychádzajúc z teoretickej základne sme stanovili niekoľko otázok a hypotéz:

O1: Ktoré možnosti využívajú starší dospelí v rámci svojho voľného času?

O2: Aké sú vzdelávacie potreby starších dospelých?

O3: Aká je závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času starších dospelých v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a ich vykonávanou prácou či potrebou ďalej sa vzdelávať?

O4: Aké možnosti efektívneho trávenia voľného času poskytujú pracujúcim starším dospelým zamestnávateľia vo firmách?

Uvedené výskumné otázky boli základom stanovenia našich konkrétnych cieľov:

Cieľ 1: Zistiť edukačné možnosti a príležitosti vo voľnom čase pre starších dospelých.

Cieľ 2: Identifikovať a analyzovať vzdelávacie potreby starších dospelých.

Cieľ 3: Zistiť závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času starších dospelých v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a ich vykonávanou prácou a potrebou ďalej sa vzdelávať.

Cieľ 4: Zistiť, aké možnosti efektívneho trávenia voľného času poskytujú pracujúcim starším dospelým zamestnávateľia vo firmách.

Pre výskumnú činnosť sme stanovili nasledovné hypotézy:

H1: Predpokladáme, že existuje štatistická závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a vykonávanou prácou starších dospelých ľudí.

Ryabova a kol. (2018) spomínajú, že mnoho ľudí v staršom dospelom veku začína pod vplyvom svojho okolia vnímať svoju úlohu v preseniorskom veku len v kontexte starostlivosti o vnúčatá. Tento faktor môže byť prítomný pri dospelých s nižším profesijným statusom, ktorí už nemajú potrebu kariérne rásť. Ľudia s vyšším statusom, ktorí vidia priestor na svoj ďalší posun, odmietajú svoju úlohu výlučne pri starostlivosti o vnúčatá. Ako dopĺňa jedna z respondentiek: „Keď odídem do dôchodku, automaticky ma označia ako opatrovatelku detí. Na dôchodku budem mať ale príležitosť zmanažovať si čas tak, ako chcem” (Ryabova a kol. 2018).

H2: Predpokladáme, že existuje štatistická závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a potrebou ďalej sa vzdelávať u starších dospelých ľudí.

Šerák (2009) hovorí, že čím je vyššie vzdelanie ľudí, tým častejšie sa zúčastňujú edukačných aktivít. Sme teda presvedčení, že čím dlhšie je človek kognitívne aktívny, tým dlhšie si uvedomuje aj zodpovednosť za svoj rozvoj. Miera uvedomovania si svojich vzdelávacích potrieb by mala ovplyvňovať aj výber zmysluplných voľnočasových aktivít.

3.3 Vymedzenie a charakterizovanie výberového súboru

Základný súbor pre potreby nášho výskumu tvorili starší dospelí ľudia, to znamená vo veku od 46 rokov do 65 rokov (Vágnerová, 2000). Respondentov pre náš výskum sme získali prostredníctvom zámerného dostupného výberu, nakoľko chceme, aby sa výskumu zúčastnili pracujúci ľudia z rôznych profesijných sfér. Veľkosť výskumnej vzorky, teda počet respondentov, bol 198 ľudí. Zvlášť vzorkou boli aj dokumenty pre obsahovú analýzu, s ktorými sme pracovali.

3.4 Stanovenie výskumných metód

Prvá prípravná fáza výskumu zahŕňala predovšetkým informačnú prípravu – venovali sme sa v nej zhromažďovaniu a štúdiu relevantnej literatúry, lebo tá nám poskytla potrebnú poznatkovú základňu k teórii nášho výskumného problému. Vychádzajúc z Průchu (2014), Gavoru (2000) či Šveca a kol. (1998) sme sa zamerali najmä na rôznorodosť teoretických koncepcií k téme, ďalej na rôzne metódy a nástroje, ktoré už boli použité pri podobných výskumoch a interpretáciu doposiaľ publikovaných výskumov v tejto oblasti.

Najdôležitejšou výskumnou metódou druhej realizačnej fázy výskumu bol dotazník. Nižšie uvádzame jeho štruktúru, aj so zdôvodnením jednotlivých jeho položiek.

1. V prvej otázke sme zisťovali **vek respondentov**. Je to za účelom overenia, keďže výskumná vzorka bola vekovo ohraničená. Zúčastniť sa výskumu mohli starší dospelí vo veku 46 - 65 rokov, čo je podľa Vágnerovej (2000) rozmedzie obdobia staršej dospelosti.
2. Druhá otázka bola zameraná na **pohlavie**. Z výskumov (napr. Giddens, 2005, Lobo, 2007 in Krystoň, 2011) je zrejmé, že pohlavie môže ovplyvňovať nielen náplň voľného času, ale tiež jeho rozsah či ďalšie parametre.

3. V tejto položke sme sa pýtali respondentov na **obdobie, ktoré im zostáva do odchodu do dôchodku**. Na výber mali jednu z možností “ostáva mi viac ako 5 rokov do odchodu do dôchodku” alebo “ostáva mi 5 a menej rokov do odchodu do dôchodku.” Čornaničová (2007) hovorí o krátkodobej preseniorskej príprave, ktorá začína v období piatich rokov pred odchodom do dôchodku. Uvedené skutočnosti nám pomohli lepšie identifikovať ľudí v preseniorskom veku. V prípade, že bol respondent už na dôchodku, mohol zvoliť možnosť „už som na dôchodku.”
4. Výskum Piirtolu a kol. (2016) potvrdzuje, že úroveň dosiahnutého vzdelania má vplyv na mieru voľnočasových aktivít, konkrétne napríklad na fyzickú aktivitu - dokázali, že vyššie vzdelanie je spojené s nižším rizikom pohybovej nečinnosti. Túto skutočnosť sme reflektovali aj my, a preto sme v našom dotazníku zisťovali **najvyššie dosiahnuté vzdelanie respondentov**.
5. Ďalšou položkou dotazníka bola otázka týkajúca sa miesta bydliska, konkrétne **kraja, v ktorom respondent žije**. Uvedené sme zisťovali za účelom presnejšej geografickej lokalizácie nášho výskumu.
6. „**V akej oblasti pôsobíte / ste pôsobili?**” bola ďalšia z otázok nášho dotazníka, ktorú sme sa rozhodli zaradiť sem z dôvodu, že bolo pre nás užitočné poznať odpoveď na to, ľudia akého zamerania tvoria našu výskumnú vzorku. Keďže výber našej vzorky bol zámerný, usilovali sme sa o zapojenie respondentov z viacerých oblastí.
7. **Aktuálnu pracovnú pozíciu** jednotlivcov sme zisťovali v ďalšej položke dotazníka. Postačovala nám informácia o tom, či je respondent manažérom alebo pracovníkom stredného manažmentu alebo rádovým zamestnancom. Každá pracovná pozícia má svoje špecifiká, a teda aj vlastné nároky na sebariadenie staršieho dospelého človeka. Rozsiahly výskum Rasmussena a kol. (2021) prezentuje niekoľko faktorov spojených s odlišnosťami pracovných pozícií (pracovný sektor, práca cez deň / v noci, poloha tela v práci,...), ktoré majú vplyv aj na trávenie voľného času jedinca, a teda z nášho pohľadu bolo dôležité poznať aj pracovnú pozíciu našich respondentov.
8. V dotazníku sa sme sa zamerali aj na zistenie **predstáv starších dospelých o voľnom čase**, respondentom sme umožnili výber z niekoľkých možností, opierajúcich sa o rôzne výskumy či teoretické práce; Oddych a rekreácia, Šport, cvičenie (Ziaee a kol., 2020), Učenie sa a vlastný rozvoj (Zhu a kol., 2017), Seberealizácia (Kupcová, 2014), Socializácia, vzťahy s druhými (Koricina, 2020, Čas pre rodinu, Starostlivosť o rodinných príslušníkov (Ryabova, 2018), Nuda, znechutenie, Nič z uvedeného.
9. Ak hovoríme, o voľnom čase, aj z pohľadu respondentov bolo veľmi dôležité vymedziť tento pojem, aby vedeli, ktoré aktivity svojho dňa doň môžu zaradiť a ktoré nie. Účastníkom nášho výskumu sme ponúkli tradičnú definíciu voľného času, ktorá o ňom hovorí ako o „časti celkového časového fondu, ktorý zostane, keď nevezmeme do úvahy školský a pracovný čas, ako aj nevyhnutný mimoškolský a mimopracovný čas (spánok, stravovanie, doprava, starostlivosť o zdravie, povinnosti vyplývajúce z príslušnosti k určitému sociálnemu makrokontextu a mikrokontextu).“ (Hotár, Paška, Perhács a kol., 2000, s. 486). Na základe tejto charakteristiky mali respondenti označiť, **akou dennou kapacitou voľného času disponujú oni**. Mohli si zvoliť jednu z možností: a) menej ako 1 hodinu; b) 1-2 hodiny; c) 3-4 hodiny; d) 5 a viac hodín

10. Jednou z ústredných otázok bol položka č. 10. Respondenti v nej mohli označiť viacero odpovedí na otázku: „**Aké aktivity najčastejšie robíte vo svojom voľnom čase?**” Na výber sme ponúkli viacero možností, v ktorých sa nachádzalo aj niekoľko aktivít zameraných na zmysluplné trávenie voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku - sledovanie TV programov pre starších ľudí a dôchodcov, prehliadanie internetových stránok venujúcich sa starnutiu, zdieľanie sa s kolegami a priateľmi o živote na dôchodku, čítanie kníh, blogov či magazínov o starnutí či dôchodku, vzdelávanie v oblasti aktívneho starnutia.
11. Otvorenou otázkou „**V prípade, že by ste mali k dispozícii deň voľna, ako by ste ho využili?**” sme chceli účastníkov motivovať k napísaniu vlastnej predstavy o trávení voľného času. Otázka je jednoduchým využitím aktivity “Čo budem robiť zajtra?”, ktorú v návrhu preseniorského edukačného programu “55Plus” uvádza Koricina (2020).
12. „**Máte potrebu sa ďalej vzdelávať?**” bola ďalšou z otázok, ktorými sme prepojili oblasť voľného času respondentov s ďalším vzdelávaním. Krystoň (2010, in Prusáková, 2010) jasne pomenúva voľný čas ako priestor pre uspokojovanie kultúrno-andragogických potrieb. Naším zámerom bolo zistiť, či naši respondenti pociťujú vzdelávaciu potrebu, a to aj s vedomím, že vzdelávanie sa môže realizovať aj v neformálnej podobe (čo sme respondentom vysvetlili v popise položky).
13. Z nášho výskumu publikovanom v monografii *Vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku* (Koricina, 2020) vyplynulo niekoľko motívov účasti starších dospelých na ďalšom vzdelávaní. Sú nimi: osobná potreba, nevyhnutnosť (snaha o udržanie pracovného miesta), aktuálne trendy v spoločnosti, lepšie platové ohodnotenie, “nemám potrebu sa ďalej vzdelávať” a vplyvy rodiny, priateľov a kolegov. Tieto možnosti sme preto ponúkli respondentom ako potenciálne odpovede na otázku “**Aká je vaša motivácia vzdelávať sa v rámci voľného času?**”. Vybrať mohli maximálne 2 možnosti.
14. Ďalšia položka dotazníka sa venovala **oblastiam, ktoré vnímali starší dospelí ako oblasti dôležité pre vlastné vzdelávanie** v danom období. Pri stanovení ponúknutých možností sme vychádzali z kľúčových kompetencií pre celoživotné vzdelávanie v 21. storočí (*Odporúčania*, 2018), ktoré sme doplnili o ďalšie v spoločnosti rezonujúce témy (starostlivosť o zdravie, duševné zdravie,...).
15. Naším zámerom pri tejto položke dotazníka bolo zistiť **oblasť záujmov** našich respondentov. S využitím typológie záujmového vzdelávania dospelých (Šerák, 2009) sme ako možnosti ponúkli: kultúra, umenie, šport, cvičenie, cestovanie a turistika, zdravý životný štýl, príroda, veda a technika, jazyky, náboženstvo a duchovný život, alebo iné, ktoré mohli doplniť.
16. S odchodom do dôchodku sú spojené aj viaceré problémy. Respondentov sme sa opýtali, ktoré z uvedených problémov považujú za najväčšie, prípadne či pociťujú aj nejaké ďalšie. Pri tvorbe zoznamu možností sme využili poznatky viacerých autorov venujúcich sa problematike prípravy na odchod do dôchodku (Balogová, 2005, Határ, 2014, Krystoň, Kariková, 2015, Špatenková, Smékalová, 2016, Šerák, 2016).

17. Posledná otázka nášho dotazníka sa zameriavala na zistenie **voľnočasových aktivít, ktoré respondentom poskytol ich zamestnávateľ**. Keďže v rámci nášho výskumu (Koricina, 2020) sme skonštatovali absenciu týchto aktivít na Slovensku, chceli sme zistiť, či sa vo firemnom prostredí tento trend zmenil a či sa nájdú príklady z praxe, ktoré by boli v tomto smere inovatívne alebo je situácia viacmenej rovnaká.

Po zozbieraní dotazníkov sa výskum posunul do finálnej fázy. Údaje sme postupne štatisticky spracovali za účelom verifikácie hypotéz, vyhodnotili a vytvorili tabuľky a grafy. Použitou štatistickou metódou bol chi test nezávislosti. Poslednou časťou v tejto fáze bola interpretácia získaných údajov a následná formulácia záverov a diskusie v našej dizertačnej práci.

Ďalšou z použitých metód bol štruktúrovaný rozhovor. Predstavoval možnosť hlbšie zistiť názory respondentov, rovnako tak nám umožnil pozorovať emocionálne reakcie na jednotlivé predložené otázky. Respondentom (zástupcom firiem), boli položené otázky týkajúce sa skúmanej problematiky a ich odpovede boli zaznamenávané na počítač. Vzhľadom na pandemickú situáciu sa mnohé stretnutia uskutočnili online. Aj tak nám však poslúžili k lepšiemu pochopeniu a získaniu komplexnejšieho obrazu o prístupe k starším zamestnancom vo firmách a možnostiach trávenia ich voľného času. Zo zrealizovaných 13 rozhovorov bolo 5 s firmami, ktoré nám umožnili distribúciu dotazníka medzi svojich zamestnancov.

Aj v tejto fáze bolo potrebné položiť respondentom relevantné otázky, ktoré sme stanovili nasledovne:

1. **Realizuje sa vo vašej firme iné ako profesijné ďalšie vzdelávanie zamestnancov?**

Ak áno, aké?

Zákon č. 568/2009 Z. z. o celoživotnom vzdelávaní vymedzuje 4 druhy ďalšieho vzdelávania. Ďalšie odborné, rekvalifikačné a kontinuálne vzdelávanie by sme mohli zaradiť do profesijného vzdelávania, nás však pri tejto otázke zaujíma najmä štvrtá kategória, ktorá je definovaná ako „záujmové vzdelávanie, občianske vzdelávanie, vzdelávanie seniorov a iné vzdelávanie, ktorým si účastník ďalšieho vzdelávania uspokojuje svoje záujmy, zapája sa do života občianskej spoločnosti a všeobecne rozvíja svoju osobnosť“ (§ 4, ods.1 *Zákon o celoživotnom vzdelávaní*).

2. **Aké benefity ponúka vaša firma len starším (nie všetkým) zamestnancom?**

Koncept vekového manažmentu (*Definícia vekového manažmentu*, 2017) hovorí aj o tom, že je dôležité ponúkať zamestnancom rôzne možnosti celoživotného vzdelávania, kariérneho rastu či podporu zdravia s ohľadom na ich vek. V tejto otázke nás zaujímal najmä prístup zamestnávateľa k starším zamestnancom, ktorý vypovedá o uplatňovaní princípov vekového manažmentu v organizácii.

3. **Aké možnosti trávenia voľného času pre starších zamestnancov vytvárate?**

V zmysle vyššie uvedeného sme presvedčení, že voľný čas by nemal byť v tomto kontexte na vedľajšej koľaji a preto sme chceli zistiť, či vôbec a aké príležitosti ponúkajú firmy zamestnancom v staršom dospelom veku v záujme jeho zmysluplného trávenia.

3.5 Určenie miesta a časový harmonogram výskumnej práce

Výskum prebiehal v Slovenskej republike, v jej jednotlivých krajocho. Prostredníctvom informačno-komunikačných nástrojov sme dotazník distribuovali do rôznych lokalít a firiem. Časový harmonogram práce uvádzame nižšie:

máj 2019	určenie témy výskumu
september 2019 – január 2021	štúdium literatúry a informačná príprava
február 2021	dokončenie teoretickej časti práce
január 2022	zostavenie výskumného dotazníka
február – apríl 2022	distribúovanie dotazníka a zber údajov, spracovanie údajov a vyhodnocovanie, interpretácia údajov
apríl – máj 2022	tvorba záverečnej správy v dizertačnej práci, zverejnenie výsledkov výskumu v dizertačnej práci

3.6 Zabezpečenie výskumu

Personálne zabezpečenie výskumu pokrýval sám autor, ktorý vo vzťahu k respondentom vystupoval ako študent andragogiky v treťom ročníku tretieho stupňa štúdia na Univerzite Konštantína Filozofa v Nitre. Za organizáciu práce taktiež zodpovedal sám. V kontexte materiálneho zabezpečenia výskumu treba uviesť, že bol potrebný počítač na spracovanie dotazníkov, audiorekordér (smartfón s aplikáciou nahrávania) na interview, služba tlače (tlač dotazníkov) a kancelárske potreby na naplnenie rôznych čiastkových úloh.

3.7 Výsledky a ich interpretácia

V tejto podkapitole prezentujeme výsledky výskumu a ponúkame aj ich interpretáciu na základe zozbieraných a vyhodnotených údajov.

Respondenti

Do nášho výskumu bolo zapojených celkovo 198 respondentov. Z toho bolo 60 (30,3%) mužov a 138 (69,7%) žien. Priemerný vek nášho respondenta bol 53 rokov. Konštatujeme, že nerovnomerné zastúpenie pohlaví nie je prekážkou vyváženosti a objektívnosti nášho výskumu, nakoľko priemerný vek respondentov zodpovedá charakteristike plánovaného výskumného súboru - môžeme teda povedať, že našimi respondentami boli zväčša ľudia nachádzajúci sa v období staršej dospelosti.

Región

V položke “Kraj, v ktorom žijete” sme dokumentovali zastúpenie všetkých regiónov, avšak najviac odpovedí prišlo z Trnavského (42,9%), Banskobystrického (25,3%) a Žilinského kraja (11,1%). Ostatné kraje boli zastúpené nasledovne: Bratislavský – 10,1%, Košický a Nitriansky – po 3,5%, Prešovský – 3%, Trenčiansky – 0,5%. Ako pozitívum vnímame aj

zapojenie respondentov zo všetkých krajov, čo v určitej miere prispelo ku komplexnejšiemu obrazu o danej problematike v celoslovenskom meradle.

Najvyššie dosiahnuté vzdelanie

V ďalšej položke dotazníka nás zaujímalo najvyššie dosiahnuté vzdelanie respondentov. Až 126 (63,6%) z nich uviedlo, že má vysokoškolské vzdelanie II. stupňa. Druhú najväčšiu skupinu v počte 36 (18,2%) tvorili ľudia, ktorí ukončili strednú školu maturitou, po nich nasledovali tí, ktorí dosiahli vzdelanie stredoškolské bez maturity (12, t.j. 6,1%). Menej zastúpení boli respondenti s vysokoškolským vzdelaním III. stupňa (10, t.j. 5,1%), s ukončeným pomaturitným štúdiom (9, t.j. 4,5%), vysokoškolským vzdelaním I. stupňa (4, t.j. 2%) a len jeden respondent mal dosiahnuté iba základné vzdelanie (0,5%). Tieto čísla odrážajú aj náš výber jednotlivých subjektov zapojených do výskumu - firiem a organizácií, v ktorých pracujú práve tieto skupiny ľudí.

Počet rokov ostávajúcich do odchodu do dôchodku

V kontexte našej témy, dotýkajúcej sa problematiky krátkodobej prípravy na odchod do dôchodku, nás zaujímalo aj to, koľko rokov ostáva našim respondentom do odchodu do starobného dôchodku. 137 (69,2%) uviedlo, že im ostáva viac ako 5 rokov, 45 (22,7%) už bolo v období kratšom ako 5 rokov do odchodu do dôchodku. 16 (8,1%) respondentov už bolo na dôchodku.

Tu môžeme spomenúť aj fakt, že viacero z respondentov nás kontaktovalo s výhradou, že sa necítia byť „starší dospelí“, hoci nadpis nášho dotazníka bol „Voľný čas zamestnancov 46+“ a pojem starší dospelí sme uvádzali len v krátkom úvode dotazníka. Ukazuje sa teda, že jedným z dôvodov absencie vzdelávania starších ľudí môže byť aj to, že jednotlivci tejto cieľovej skupiny sami seba neidentifikujú ako starších a už vôbec si svoj vek nespájajú s prípravou na život na dôchodku.

S narastajúcim vekom sa však objavujú rôzne problémy, ktoré staršieho človeka spomaľujú alebo mu neumožňujú pracovať tempom, na aké bol zvyknutý. Táto problematika rezonuje aj v odbornej literatúre zameranej na age manažment, pričom sa často objavuje koncept *Domu pracovnej schopnosti* (Finnish Institute of Occupational Health, 2010). Tento model zahŕňa štyri „poschodia“, ktoré predstavujú oblasti, ktoré je potrebné v kontexte pracovnej schopnosti a veku zamestnancov podporovať. Ide o:

- a) **zdravie a funkčnú kapacitu** – cieľom je podpora zdravého životného štýlu, rehabilitačné a rekondičné programy alebo program odvykania od fajčenia pre zamestnancov;
- b) **kompetenciu** – cieľom je posilňovať kompetenciu pre zvládanie zvyšujúcich sa nárokov na vykonávanú prácu pri zvládaní nových technológií a požiadaviek globalizácie. Dôležitú rolu tu hrá celoživotné vzdelávanie v podobe plánov vzdelávania, školení, medzigeneračnej spolupráce alebo *knowledge management*;
- c) **hodnoty, postoje, motiváciu** – tu je na prvom mieste podpora zdieľaných hodnôt a vytvorenie predpokladov pre pocit pohody pri práci, ktorý berie do úvahy pracovný

kolektív, kvalitu pracovného života a podmienky pre zlad'ovanie rodinného a pracovného života;

- d) **štýl vedenia, pracovisko a pracovné podmienky** – štvrté „poschodie“ sa zameriava na vytvorenie súladu medzi pracoviskom spĺňajúcim všetky požiadavky na bezpečnosť práce, ale tiež aj medzi firemnou kultúrou priateľskou k rôznym generáciám, uplatňovaným štýlom vedenia a atmosférou na pracovisku.

Oblasť profesijného pôsobenia

Prostredníctvom nášho dotazníka sme chceli tiež zistiť, v akej sfére naši respondenti pôsobia. Na otázku „V ktorej oblasti pôsobíte / ste pôsobili?“ odpovedalo 55 (27,8%) respondentov možnosťou „školsťvo, vzdelávanie“. Druhú najväčšiu skupinu tvorili zástupcovia verejnej správy a politiky (37, t.j. 18,7%) a po nich nasledovali ľudia pracujúci v oblasti priemyslu a výroby (33, t.j. 16,7%).

V rámci procesu administrácie dotazníka sme sa snažili osloviť organizácie a firmy vo všetkých oblastiach. Východiskom nám pri tom bol aktuálny rebríček ocenených firiem v rámci ankety „Najzamestnávateľ 2021“ (Profesia, 2022). Niektoré zo spoločností nám boli nápomocné, avšak iným interné smernice neumožňovali zapojenie do takéhoto typu výskumu. Špecifickými boli niektoré firmy z prostredia zdravotníctva a sociálnych služieb, ktoré sa výskumu nechceli zúčastniť z dôvodu vyčerpania zamestnancov v spojitosti s vtedy pretrvávajúcou pandémiou koronavírusu.

Pracovná pozícia

Ako naznačuje aj graf č. 2, nášho výskumu sa zúčastnilo 127 (64,1%) rádových zamestnancov a 71 (35,9%) riadiacich pracovníkov alebo pracovníkov stredného manažmentu. Uvedené odpovede sme využili aj na overenie hypotézy (H1), ktorá predpokladala štatistickú závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a vykonávanou prácou starších dospelých ľudí. Vyhodnotenie uvádzame neskôr.

Predstavy o voľnom čase

V ďalšej otázke sme sa respondentov pýtali ktorý z uvedených pojmov najlepšie vystihuje ich predstavu o voľnom čase. Chceli sme vedieť, aké myšlienky sa im objavajú ako prvé pri pomyslení na voľný čas. Označiť mohli len jednu preferovanú možnosť. Z odpovedí je zrejmé, že najväčšiemu počtu respondentov (76, t.j. 38,4%) sa voľný čas spája s oddychom a rekreáciou. Usudzujeme teda, že voľný čas má pre nich najmä rekreačnú a regeneračnú funkciu. Pre 43 (21,7%) respondentov sa zas voľný čas spája najčastejšie s voľbou „čas pre rodinu“ - čiže preferujú aktivity zamerané na trávenie chvíľ s blízkymi v rozličných podobách - spoločné rozhovory, hry alebo výlety. Len pre 9% respondentov predstavuje voľný čas príležitosť na učenie sa a vlastný rozvoj. Dobrou správou však tiež je fakt, že nikto z účastníkov výskumu neoznačil položku „Nuda, znechutenie,“ je tu teda predpoklad, že starší dospelí ľudia vnímajú voľný čas ako hodnotu, ktorá môže byť pre nich nejakým spôsobom užitočná. Potvrďuje to aj 19 respondentov, pre ktorých je voľný čas v prvom rade spojený so sebarealizáciou.

Predstavy o voľnom čase sú dôležitým východiskom pri uvažovaní o jeho edukačnom využívaní, a tak považujeme za potrebné mapovať predstavy starších dospelých o voľnočasových aktivitách, aby vzdelávanie tieto predstavy odrážalo a do určitej miery aj saturovalo s nimi spojené potreby.

Rozsah voľného času

Keď sa hovorí o voľnom čase, je dôležité vedieť, o akom veľkom časovom fonde uvažujeme. Voľný čas každého človeka vyzerá inak, a tak je rôzny aj jeho rozsah. Starších dospelých ľudí sme sa v dotazníku tiež opýtali, v priemere koľko hodín majú voľný čas. Graf č. 4 zobrazuje výsledky. Takmer polovica respondentov (49%) uvádza, že jej voľný čas je denne 1-2 hodiny. Necelá tretina (27,8%) zas disponuje až 2-3 hodinami, ktoré vnímajú ako čas pre seba. Menej ako 1 hodinu voľného času má 15,2% respondentov. Na druhej strane, 8,1% respondentov má počas dňa 5 a viac hodín, ktoré tvoria ich voľný čas.

Rozsah voľného času vo veľkej miere závisí od množstva sociálnych rolí, ktoré človek zastáva, od vzdialenosti miesta výkonu práce od miesta svojho bydliska či od schopnosti time manažmentu a plánovania svojich povinností. Nepopierateľným faktom však ostáva, že voľný čas je k dispozícii pre každého a je zodpovednosťou človeka, aby v čo najväčšej možnej miere využil jeho potenciál.

Rozsah voľného času dospelšej populácie zisťoval dávnejšie aj Krystoň (2011), ktorého zistenia z rokov 2007 – 2009 dokumentujú podobný trend ako v nami realizovanom výskume. 2 a menej hodín voľného času mala takmer polovica respondentov (48,7%), 2-3 hodiny voľného času vykazovalo 20,9% respondentov, 3-4 hodiny malo 19,5% a viac ako 4 hodinami voľného času disponovalo 10,9% respondentov výskumu.

Vo výskume Bútorovej a kol. (2013a) pri porovnaní predstáv ľudí v preddôchodkovom veku a názorov čerstvých dôchodcov nachádzame, že práve rozsah voľného času je veličinou, v ktorej sa prejavuje najväčší rozdiel medzi očakávanými (25%) a skutočnými zmenami (40%) v čase odchodu do dôchodku. Pre seniorov je toto jedna z tých pozitívnych zmien, avšak len za predpokladu, že svoj voľný čas vedia manažovať a využívajú ho na také aktivity, ktoré im prinášajú uspokojenie a zmysel života.

Ktoré voľnočasové aktivity vykonávajú starší dospelí pravidelne (denne alebo týždenne)

V ďalšej otázke sme respondentom umožnili vybrať viacero možností a ponúkli im niekoľko možností rôznych aktivít, z ktorých si mohli vybrať. Celkový počet odpovedí bol 967. Pri tejto otázke sme zároveň sledovali, v akej miere respondenti označili možnosti, ktoré súviseli špecificky s krátkodobou preseniorskou prípravou. Výsledky ukázali, že možnosťou s najväčším počtom volieb bola “Aktivity s rodinou a blízkymi alebo stretávanie sa s priateľmi”, ktorú označilo 115 (58,1%) účastníkov výskumu. Môžeme teda konštatovať, že v staršom dospelom veku prevláda potreba socializácie, utvárania vzťahov a zdieľania v úzkom kruhu blízkych osôb a rôzne s tým spojené aktivity. Podčiarkujeme, že socializačné aktivity by mali byť súčasťou života starších dospelých, nakoľko predstavujú efektívnu prevenciu pred samotou či sociálnou exklúziou, ktoré sú neraz prítomné v živote seniorov. Dodávame však, že starší človek by mal venovať čas aj aktivitám v širšom okruhu ľudí, nakoľko

naviazanie sa len na manželského partnera, deti či najbližších priateľov môže mať v prípade straty (smrť alebo odchod z rodičovského domu) negatívne následky. Je preto dôležité, aby starší dospelý človek za účelom socializácie vyhľadával aj rôzne iné príležitosti a komunity, v ktorých môže nadviazať početnejšie či dlhodobejšie kontakty.

Druhou najčastejšou voľbou bola možnosť “Individuálne cvičenie, turistika alebo kolektívny šport”, ktorú si vybralo 87 (44%) respondentov. Tu možno badať pozitívny trend, ktorým je záujem starších dospelých o fyzické zdravie a dobrú kondíciu. Pohyb a cvičenie v akejkoľvek podobe starším dospelým pomôže ostať viac fyzicky aktívnymi a sebestačnými, preto ho treba podporovať. Pre tých, u ktorých podobná aktivita absentuje, je dnes k dispozícii viacero programov, ktoré nenásilným spôsobom motivujú a pobádajú starších k pohybu a cvičeniu. Jedným z efektívnych príkladov môže byť “Online domáci pohybový program” z dielne Centra aktívneho starnutia v Bratislave (Centrum, 2022).

82 (41,4%) účastníkov výskumu pravidelne pracuje na záhradke za účelom aktívneho oddychu. Uvedená aktivita má svoj význam tak po stránke fyzickej, no predovšetkým po tej psychickej, keďže starším ľuďom umožňuje “vypnúť”, kompenzovať kognitívnu prácu vykonávanú v zamestnaní alebo zregenerovať sily pri obľúbenej činnosti.

Chceme uviesť ešte jednu možnosť odpovede pri tejto otázke, ktorú si zvolilo 76 (38,4%) respondentov, ktorou je “Modlitba, duchovné aktivity spojené s uvažovaním o zmysle života a o smrti”. Individuálne prežívanie spirituality, návšteva bohoslužieb, počúvanie náboženských relácií či zdieľanie sa o svojej viere je pre mnohých starších dospelých dôležitým pilierom života. Aj tieto aktivity pomáhajú staršiemu človeku k lepšiemu prežívaniu - pozitívnemu pohľadu na svet, k postoju nádeje a tiež záujmu o dianie vo svojej farnosti či komunite. Preto je na mieste, aby starší človek so záujmom o duchovné aktivity dostal príležitosti k uplatňovaniu svojho náboženského presvedčenia.

Naša pozornosť tiež smerovala na opačný koniec grafu, pri ktorom vidieť, o aké aktivity nejavia starší dospelí takmer žiadny záujem. Zdá sa, že sú to práve tie aktivity, ktoré nejakým spôsobom priamo súvisia s prípravou na odchod do dôchodku, resp. život na dôchodku. Konkretizujúc, hovoríme o “sledovaní TV programov zameraných na problémy starších ľudí”, “zdieľanie sa s kolegami a priateľmi o živote na dôchodku” či “vzdelávacie kurzy zamerané na rozvoj zručností starších dospelých ľudí”. Sme presvedčení, že nízky záujem o tieto obsahy voľného času je spojený s absenciou realizácie myšlienky krátkodobej prípravy na odchod do dôchodku na Slovensku a nedostatočnou osvetou v téme age manažmentu pri starších dospelých ľuďoch.

V kontexte plánov starších dospelých spojených s dôchodkovým vekom stojí za zmienku výskum nemeckého výskumníka Engstlera (2019 in Határ, 2021), ktorý preukázal, že u málo kvalifikovaných zamestnancov alebo ľudí so zdravotným postihnutím je vyššia pravdepodobnosť neplánovaného skoršieho odchodu do dôchodku. Dlhšie v pracovnom živote ako pôvodne plánovali, zostávajú zväčša ženy. Pochopiteľne tiež, za zvýšeným rizikom skoršieho odchodu do dôchodku oproti prvotným plánom staršieho človeka stoja aj hrozba straty pracovného miesta a zhoršenie zdravotného stavu (Engstler, 2019 in Határ, 2021).

Využitie dňa voľna

V ďalšej otázke nás zaujímalo, ako by respondenti využili deň voľna, ak by ho mali k dispozícii. Chceli sme tak vytvoriť priestor na voľné odpovede, ktoré by nám mohli viac priblížiť uvažovanie starších ľudí o trávení ich voľného času. Uvádzame preto niektoré z odpovedí, ktoré sme roztriedili do klastrov podľa charakteru tej-ktorej aktivity:

- a. **aktivity spojené s fyzickým pohybom či športom** - prechádzka, turistika, výlet, pohyb v prírode, rekreačný šport, plávanie;
- b. **socializačné aktivity** - rozhovor s deťmi či vnúčatami, stretnutie s priateľmi, oddychové aktivity s partnerom;
- c. **tvorivé aktivity** - kutilstvo, práca okolo domu, práca v záhradke, háčkovanie, výroba šperkov;
- d. **edukačné a kultúrne aktivity** - cestovanie a spoznávanie iných krajín a pamiatok, čítanie kníh, návšteva kultúrneho podujatia, lúštenie sudoku a osemsmeroviek;
- e. **aktivity duchovného charakteru** - modlitba, služba pre cirkev, čítanie duchovnej literatúry;
- f. **pasívny odpočinok** - spánok v posteli, "leňošenie", wellness či masáž, návšteva kaderníčky, obed v reštaurácii, pozeranie TV, "ničnerobenie".

Uvedené aktivity čiastočne reflektujú predchádzajúci *Graf č. 5.* a dokazujú najviac preferované možnosti trávenia voľného času starších dospelých. Je pochopiteľné, že pri dotazovaní sa na jeden deň voľna nenachádzame v odpovediach klasické vzdelávacie aktivity, keďže uspokojovanie vzdelávacích potrieb sa, vychádzajúc z hierarchie potrieb, nachádza na vyšších miestach, ktoré dostávajú prioritu až po naplnení základných biologických a sociálnych potrieb. Zaujímavým by však mohlo byť zisťovanie toho, ako by respondenti využili týždeň alebo mesiac voľna - pri takýchto odpovediach by sme mohli mapovať ich preferencie dotýkajúce sa aj osobného rozvoja či sebazvdelávania.

Pri oboch vyššie spomenutých interpretáciách položiek dotazníka možno badať umiestnenie pohybových aktivít na vyšších miestach. Značí to pozitívny trend, no netreba sa s tým uspokojiť, ale hľadať spôsoby, akými možno motivovať ešte viac starších dospelých k pohybu, ako o tom píše Harris a kol. (2019).

Prínosným v tejto oblasti a relevantným k našej cieľovej skupine môže byť výskum Lenhardtovej a kol. (2018), ktorého sa zúčastnili respondentky staršie ženy navštevujúce Univerzitu tretieho veku v Prešove, a ktorého výstupom bolo aj vytvorenie konceptu fyzickej aktivity vo vzťahu ku kvalite života a motivácii k účasti na fyzickej aktivite. Predkladaný model nám pomôže špecifikovať primárnu motiváciu starších k zapájaniu sa do pohybových aktivít.

Tabuľka 1: Koncept fyzickej aktivity vo vzťahu ku kvalite života a motivácii k účasti na pohybových aktivitách (Zdroj: Lenhardtová a kol., 2018).

Kvalita života	Zmysel fyzickej aktivity	Motivácia k účasti na pohybovej aktivite
Pevný denný režim	Fyzická aktivita ako život	Potreba mať pevný denný režim

Sloboda rozhodovať o svojom voľnom čase	Fyzická aktivita ako liečebný prostriedok	Udržiavanie a zlepšovanie zdravotného stavu
Potreba sociálnych interakcií	Fyzická aktivita kvôli fyzickej aktivite	Spoluúčastníci, tím
Schopnosť stanoviť si priority	Fyzická aktivita ako prevencia	Udržiavanie dobrého zdravotného stavu
Žiť v prítomnosti	Fyzická aktivita ako zdroj radosti	Dobrý pocit, tím

Potreba ďalej sa vzdelávať

V nasledujúcej otázke sme sa respondentov priamo spýtali na to, či pociťujú potrebu ďalej sa vzdelávať. Ich odpovede ukázali, že väčšina starších ľudí má potrebu sa ďalej vzdelávať. Tých, čo vyjadrili pozitívnu odpoveď bolo 170, čo predstavovalo 85,9%. Na druhej strane však 28 (14,1%) respondentov uviedlo, že sa ďalej vzdelávať nepotrebujú. Za touto ich reakciou môže stáť negatívna skúsenosť zo vzdelávania z minulosti alebo presvedčenie, že sa už nemusia učiť ničomu novému. Počas rozhovorov so staršími dospelými sme zistili, že mnohí majú negatívny vzťah ku vzdelávaniu už len pre samotný pojem vzdelávanie, pretože zväčša si predstavia len aktivity tradičného charakteru (vyučovanie v škole alebo vzdelávací kurz vedený frontálne). Môže byť teda výzvou pre vzdelávateľov dospelých, aby prispievali k pozitívnemu imidžu vzdelávania najmä prostredníctvom aktivít, ktoré v sebe budú niesť prvky neformálneho či zážitkového vzdelávania spojeného s učením sa zo skúsenosti či ďalšími inovatívnymi metódami, aby starších účastníkov nenásilným spôsobom motivovali k zapojeniu sa do nejakého vzdelávacieho procesu.

Motivácia ďalej sa vzdelávať

Pri účasti na ďalšom vzdelávaní je motivácia dospelých rozhodujúca. Zisťovali sme, čím sú motivovaní starší dospelí zamestnanci, aby sa ďalej vzdelávali. Vybrať si mohli maximálne dve odpovede z ponúknutých, resp. doplniť jednu vlastnú. Celkový počet odpovedí v tejto otázke bol 280. Najviac respondentov uviedlo, že ku vzdelávaniu ich pobáda osobná potreba, bolo to až 143 (72,2%) účastníkov výskumu. V neskorších otázkach sme sa snažili zistiť, z čoho táto potreba vychádza, analýzu teda uvádzame nižšie. 44 (22,2%) ľudí uviedlo, že vzdelávania sa zúčastňujú viacmenej z povinnosti, keďže vzdelávanie často býva spojené s nevyhnutnosťou či udrzaním si pracovného miesta. Tento fakt môže potvrdzovať už skôr zmienený fenomén, že starší dospelí nepokladajú vzdelávacie aktivity za také, ktoré majú pre nich zmysel alebo hodnotu. Aktuálne trendy v spoločnosti sú stimulom pre vzdelávanie 20,7% (tj. 41) respondentov. Je možné, že práve táto skupina starších dospelých je zorientovaná v aktuálnom spoločenskom dianí a vie, že vzdelávanie je cesta na prekonanie sociálneho vylúčenia či na riešenie problémov spojených so zdravím, digitalizáciou, bezpečnosťou či finančným zabezpečením.

Medzi odpoveďami “iné” sa objavili napríklad “udržiavanie mozgu v činnosti”, “záujem hodnotnejšie využiť svoj voľný čas”, “byť informovaná, aby som vedela správne reagovať na aktuálne potreby v školstve, vo vzťahoch s mladými,... a aby som si udržiavala sviežu pamäť a sama sebe dokázala, že sa ešte viem naučiť niečo nové, zmysluplné”, “služba tým, s ktorými prichádzam do styku ako vedúci pracovník”, “pochopenie súvislostí, na lepšie syntetizovanie informácií z viacerých zdrojov”. Tieto odpovede dokazujú, že medzi generáciou starších dospelých sú aj pozitívne príklady ľudí, ktorí si uvedomujú zodpovednosť za svoj rozvoj alebo cítia potrebu rozvoja v každom veku.

Rozsiahly výskum motivácie starších dospelých ku vzdelávaniu zrealizovali Chang a Lin (2011). Identifikovali osobnostné faktory, ktoré vykazujú vzťah k motivácii učiť sa u starších dospelých, medzi ktoré patrili vek a dosiahnuté vzdelanie – čím mladší starší dospelí boli a čím bol ich stupeň dosiahnutého vzdelania vyšší, tým silnejšia bola ich motivácia k učeniu sa. S pribúdajúcim vekom teda motivácia k učeniu sa klesá. Výskum tiež preukázal, že pohlavie, rodinný stav a zamestnanosť nie sú významnými premennými vo vzťahu k motivácii učiť sa. Spomenutí autori uvádzajú aj fakt, že motivácia k učeniu sa môže byť stimulovaná aj prostredím priateľským k učeniu – jednou z možností je aktivizácia starších dospelých v komunitných aktivitách či prostredníctvom programov rozvíjajúcich interpersonálne komunikačné zručnosti (Chang, Lin, 2011). Na druhej strane, pozeranie televízie, počúvanie rádia a ďalšie – sú individuálnymi voľnočasovými aktivitami – vplyvajú na motiváciu negatívne, keďže znižujú šance starších dospelých na socializáciu (Chang, Lin, 2011).

Oblasti dôležité pre učenie sa

Otázka č. 14 v našom dotazníku znela “Čo v aktuálnom období vnímate ako dôležité a potrebujete sa to naučiť?” Respondenti tu mohli označiť max. 2 odpovede, to spôsobilo, že celkový počet volieb v tejto položke bol 398. Najviac volieb v počte 79 (39,9%) bolo pre možnosť “vzdelávanie v oblasti vlastných záujmov”, ktoré upresnili respondenti v našej ďalšej položke. Druhou najčastejšou voľbou bola téma “starostlivosti o zdravie a zdravý životný štýl”, ktorú si vybralo 71 (35,9%) respondentov. Je zrejmé, že práve v tomto veku sa ľudia zaujímajú viac o svoju fyzickú kondíciu a zdravotný stav, nakoľko so zvyšujúcim sa vekom sa vo väčšej miere objavujú zdravotné ťažkosti, ktoré neraz dospelí vnímajú ako prekážku, pretože sa tým mení ich pracovná schopnosť – zo zdravého zamestnanca sa stáva chorý a je postavený pred zvládanie zmien (návrat k pracovným zvyklostiam, náhradné riešenie, rehabilitácia, relokácia, vyváženie rodiny a práce). Podrobnejšie tento model kritických zmien rozpracovala fínska autorka Saarelma-Thiel (2011).

Vo väčšej miere (29,3%, tj. 58 respondentov) sa objavila odpoveď “duševné zdravie (ako nevyhorieť alebo ako pracovať so stresom)”. Jednou z možných interpretácií je spojenosť s uplynulou pandémiou koronavírusu, s ktorou spojená karanténa a izolácia predstavovali pre mnohých starších ľudí stresor, ktorý výrazne ovplyvnil ich duševnú pohodu (Macdonald, Hülür, 2020). Prirodzenou bola teda potreba viac sa v danej oblasti vzdelávať. Netreba však zabúdať na to, že duševná pohoda starších dospelých môže byť negatívne ovplyvnená tiež ďalšími faktormi, ako napríklad ubúdajúcimi sociálnymi väzbami, zvyšujúcou sa nesamostatnosťou či nemožnosťou pomáhať druhým (Hackert a kol., 2019).

Velšic (2022) uvádza, že pandémia mala vplyv aj na rozvoj digitálnych zručností, ktoré v našom výskume označila ako dôležité pre učenie sa takmer štvrtina respondentov (24,2%). Ich rozvoj bol u starších dospelých v najväčšej miere spôsobený nutnosťou elektronicky komunikovať s rodinou, blízkymi a priateľmi a tiež nutnosťou využívať komerčné e-služby (e-shopy).

Za zmienku stojí aj oblasť jazykového vzdelávania, ktoré si pre ďalšie učenie vytýčilo 28,8% našich respondentov. Vychádzajúc z Pfenniingerovej a Polzovej (2018) môžeme konštatovať, že učenie sa cudziemu jazyku predstavuje pre staršieho človeka viacero benefitov, ktoré sa prejavujú napríklad väčším rozvojom kognitívnych schopností v neskoršom veku a tiež pozitívnym vplyvom na funkcie pozornosti starších učiacich sa. Oblasť jazykového vzdelávania spájajú Polskaya a Parshutina (2021) aj s *vekovým seba-stereotypovaním*, ktoré môže predstavovať bariéru pri učení sa novým veciam, v tomto prípade cudziemu jazyku. Tento fenomén vychádza z reality v spoločnosti sa objavujúceho stereotypu, že vyšší vek automaticky ovplyvňuje fyzické aj psychické funkcie starších, respektíve spôsobuje nižšiu úroveň výkonu v akejkoľvek aktivite. Autorky výskumu tvrdia, že v období vstupu do staršej dospelosti prijímajú tento stereotyp o sebe samotní starší ľudia, a to ich neraz demotivuje učiť sa a pracovať na sebe. Vo svojom výskume dospeli k trom oblastiam, pri ktorých prichádza najčastejšie k seba-stereotypovaniu pri učení sa cudzieho jazyka – sú to pamäť (respondenti ju opisovali ako spomalenú, zaostávajúcu, zabúdajúcu), kognitívne schopnosti (spomalené, slabo reagujúce, odporujúce zmenám, málo akademické, rigidné či neschopné učenia sa) a rozsah pozornosti / jazyková spôsobilosť (opisované ako slabá koncentrácia, bez vôle ku zmene, nepozornosť) (Polskaya a Parshutina, 2021). Problém negatívneho vekového seba-stereotypovania sa zaiste netýka len učenia sa cudziemu jazyku, preto je úlohou andragóga, aby starším ľuďom pomohol „vymaniť sa“ spod týchto vlastných stereotypov a v dlhodobom kontexte prispieval k utváraniu pozitívnejších stereotypov v spoločnosti vo vzťahu k starnúcim ľuďom.

V súvislosti s učením sa starších dospelých je na mieste spomenúť aj tému intergeneračného učenia, ktoré na tomto mieste spomíname preto, lebo ako ukázal výskum Jedličkovej (2017), v smere učenia sa starých rodičov od vnúčat v najväčšej miere (75,6%) rezonuje téma používania moderných technológií, ktorú by si pre oblasť ďalšieho učenia sa vybrala takmer štvrtina našich respondentov (24,2%). Pre zaujímavosť spomenieme, že od vnúčat sa starší ľudia chcú učiť tiež ako súčasná generácia premýšľa (45,3%), rozvíjať svoju jazykovú kompetenciu (30,2%) a poznávať módné trendy – to, čo je aktuálne „in“ (29,7%) (Jedličková, 2017).

Na opačnej strane grafu sa objavila téma podnikateľských zručností, ktorú označilo ako preferovanú len 6 respondentov. Tento fakt odráža situáciu, že téma podnikania starších nie je v našich podmienkach udomácnená. Približne polovica starších ľudí na jednej strane pociťuje pri rozbiehaní vlastného biznisu strach zo zlyhania, na druhej strane podpriemerne vníma príležitosť z podnikania (SBA, 2020). Nízku mieru odpovedí evidujeme aj u možnosti „Sociálne zručnosti - ako komunikovať a vytvárať vzťahy s ľuďmi“ - sme presvedčení, že starší ľudia si myslia, že túto oblasť majú dostatočne zvládnutú, keďže už dlhé roky fungujú v mnohých sociálnych interakciách. Medzi „inými“ odpoveďami sa objavili napríklad „témy

súvisiace s profesijným rozvojom”, “doplnkové pedagogické štúdium”, “duchovné hodnoty” alebo aj “ako robiť veci inak a efektívnejšie”.

Vychádzajúc z pohľadu Vostreho, Vetešku a kol. (2021) môžeme spomenúť, že pri učení (sa) starších dospelých je dôležité podporovať a rozvíjať ich kognitívne funkcie. Na ich aktivizáciu sa v súčasnosti využívajú najmä reminiscenčná (spomienková) diskusia na vybranú tému, prechádzky vonku, muzikoterapia, pohybové cvičenia, manuálne práce a čítanie. Mnohé z metód je možné využiť aj pri práci s preseniormi v ich voľnom čase a napomôcť tak ich lepšej orientácii a kognitívnej pripravenosti.

Oblasti záujmov starších dospelých ľudí

V dotazníku nás zaujímalo tiež, aké sú oblasti záujmov starších dospelých ľudí. Respondenti si z uvedených možností mohli zvoliť viacero možností, v prípade potreby dopísať jednu vlastnú. Celkový počet odpovedí tak bol 589. Najviac odpovedí získala možnosť “príroda”, ktorú označilo ako svoj záujem 132 (66,7%) respondentov. S ňou súvisiacu možnosť “cestovanie a turistika” zvolilo 105 (53%) starších dospelých. Je zjavné, že pohybová aktivita je obľúbenou činnosťou pre trávenie voľného času starších dospelých. To je dobrým znamením pre udržanie fyzickej aktivity a zdravý životný štýl tejto skupiny obyvateľstva. Rovnaké zastúpenie volieb mali aj možnosti “kultúra, umenie” a “šport, cvičenie” - obe si vybralo 77 (38,9%) respondentov. Na chvoste grafu sa nachádza oblasť jazykov (22, tj. 11,1%), čo predznamenáva fakt, že jazyky sa starší dospelí učia viac z dôvodu nevyhnutnosti či na základe očakávaní zamestnávateľa a nevyberajú si ich ako záujmovú voľnočasovú aktivitu. V odpovedi “iné” sa objavili napríklad záujmy ako “rodina”, “zrelosť človeka”, “manželstvo”, “ručné práce”, “dobrovoľníctvo” či “fotografovanie”. Zaujímavým zisťovaním by mohlo byť, či tieto aktivity respondenti vykonávajú individuálne alebo spolu s priateľmi či rodinou - tento fakt sme v našom výskume nezisťovali.

Téme záujmov starších dospelých sa venujú vo svojom výskume aj Källdalen a kol. (2012), ktorí zisťovali ich vzťah k pohlaviu, zdraviu a kvalite života. Ukázalo sa, že ženy na rozdiel od mužov sa venujú záujmom spojeným s domácnosťou, no obe pohlavia preferujú tichú rekreáciu, aktívnu rekreáciu a socializáciu. Autori tu tiež preukázali vzťah, že aktívny život v staršom veku vedie k lepšiemu zdraviu a zas dobré zdravie je predpokladom možnosti výberu aktívnych činností vo voľnom čase (Källdalen a kol., 2012).

Podľa odbornej literatúry (Law a kol., 2005 in Källdalen a kol., 2012), záujmy ľudí sa prejavujú v napĺňajúcich a uspokojujúcich aktivitách, ktoré človek vykonáva v rámci svojho voľného času a ktoré zahŕňajú pohybové aktivity, mentálne aktivity, sociálne aktivity aj tvorivé aktivity. Výskumy už dokázali súvislosť pohybových a športových záujmov starších ľudí so zlepšenou fyzickou kondíciou, no v posledných rokoch sa objavujú aj zistenia o pozitívnom vplyve mentálnych či tvorivých aktivít na zdravie jednotlivca. Anglická štúdia starnutia dokázala, že účastníci pravidelne navštevujúci galériu, operu, múzeum alebo koncert, majú nižšie riziko úmrtnosti z rôznych príčin, ako aj mortality z kardiovaskulárnych dôvodov (Fancourt, Steptoe, 2019). Tiež bolo dokázané, že ľudia zapájajúci sa do dobrovoľníckych aktivít majú nižšie riziko vysokého krvného tlaku (Burr a kol., 2016).

Výskum Vlachopoulos a kol. (2015) zas preukázal, že počúvanie hudby súviselo so zlepšením funkcií tepien, čo je dôležitým faktorom v kontexte prevencie náhlych kardiovaskulárnych príhod. Záujmy teda v živote staršieho človeka zohrávajú dôležitú úlohu nielen v kontexte trávenia voľného času či miery socializácie, ale aj v oblasti zdravého životného štýlu.

Medzi odpoveďami sa v miere 36,9% objavila aj možnosť náboženstvo a duchovný život, čo predstavuje spirituálny rozmer osobnosti staršieho človeka. Ako uvádzajú Kaplan a Berkman (2021), práve starší dospelí tvoria významnú súčasť komunity miestneho náboženského spoločenstva, nakoľko rôzne nepriaznivé životné okolnosti (smrť blízkeho, choroba, samota,...) im pomáha zvládnuť práve náboženský život. (návšteva bohoslužieb, modlitba, dôvera v Boha) (Kaplan, Berkman, 2021).

Problémy spojené s odchodom do dôchodku

Graf č. 10 prezentuje odpovede respondentov na otázku “Ktoré problémy spojené s odchodom do dôchodku vnímate ako najväčšie?”. Respondenti mali možnosť označiť max. 2 odpovede, prípadne doplniť jednu vlastnú, a tak bol celkový počet volieb pri tejto otázke 275. Ako najväčší problém vnímajú starší dospelí objavujúce sa a zväčšujúce sa zdravotné problémy, ktoré označilo 71 (35,9%) respondentov. Je možné, že odpovede respondentov boli ovplyvnené situáciou pandémie koronavírusu, pri ktorej boli starší dospelí jednou z rizikových skupín a preventívna zdravotná osveta bola v tomto období masívnejšia. To však nič nemení na situácii, že faktory súvisiace so zdravím majú pri tejto cieľovej skupine zásadný význam. Druhou najčastejšie sa vyskytujúcou možnosťou bola odpoveď “nevnímam žiadne z uvedených problémov” (66, čiže 33,3% respondentov) – priemerný vek respondentov, ktorí označili túto možnosť bol 55,5 roka, takže je možné, že sa s problémami spojenými s dôchodkom ešte nestretli. Na treťom mieste figuruje možnosť týkajúca sa nedostatku informácií o dôchodkovom systéme, čo zas predstavuje výzvu pre verejné inštitúcie masívnejšie a detailnejšie informovať o aktuálnych podmienkach a možnostiach dôchodkového systému na Slovensku. Problém, ktorý respondenti vnímajú ako vážny len v malej miere je “neschopnosť zmanažovať si čas a určiť si priority”, keďže toto označilo len 6 (3%) respondentov.

Zvyšné problémy (absencia kariérneho a psychologického poradenstva, nedostatočná pomoc zo strany zamestnávateľa,...) nemožno považovať za bezvýznamné. Sú to faktory, ktoré neraz rozhodujú o spokojnosti alebo nespokojnosti starších ľudí s prežívanou etapou života, preto je potrebné umožniť starším ľuďom o týchto obavách rozprávať a pomôcť im objavovať vhodné riešenia či stratégie zamerané na predchádzanie zdravotným rizikám, finančnej neistote či osamelosti.

Pred takmer desiatimi rokmi Bútorová a kol. (2013a) zisťovali negatívne očakávania ľudí v pred dôchodkovom veku spojené s definitívnym odchodom starších ľudí do dôchodku. Z ich zistení, porovnávajúc s našimi výsledkami, vyvodzujeme trendy:

- Problémy spojené so zhoršujúcim sa zdravotným stavom sú aktuálnou témou – pred desiatimi rokmi ich pociťovala ako najzávažnejšie takmer štvrtina (24%) starších ľudí, dnes je to už viac ako tretina (35,9%).

- Finančné problémy alebo ekonomická nestabilita sú rizikom pre menej ľudí ako v minulosti – dnes predstavujú riziko pre 10,1% starších, vtedy to bolo až 50%. Rovnako ako aj v minulosti, aj dnes dominujú obavy zo zhoršenia životnej úrovne, nízky dôchodok v porovnaní s pracovným príjmom je stále pre mnohých rizikom. Z našich rozhovorov so staršími ľuďmi tiež cítiť ich obavu o ekonomickú stabilitu a tiež to, či sa bude vedieť štát postarať o ich potreby.
- Strach z osamelosti či nedostatku kontaktov pociťovalo v minulosti 15% starších ľudí, dnes je to len o necelé 3% menej (12,6%), a teda možno usudzovať, že väčšie množstvo príležitostí pre voľný čas a socializáciu, ktoré dnes starší ľudia majú, nemalo za následok výrazne menšie obavy o ich sociálne vzťahy.

Uvedené okruhy problémov starších ľudí potvrdzuje aj prieskum Bednárika (2019), ktorý tiež označil zdravotné problémy, nedostatok peňazí a pocit osamelosti za jeden z kľúčových problémov. Medzi inými sa však objavujú aj problémy v rodine, klíma v spoločnosti, nedostatočná bezpečnosť a v kontexte posledných rokov v nízkej miere badať aj obavu z príchodu cudzincov (Bednárik, 2019).

V tomto kontexte je vhodné spomenúť, že práve kvôli predchádzaniu a riešeniu vyššie spomenutých problémov je u starších dospelých potrebné rozvíjať kompetenciu zvládania (coping), ktorá zahŕňa viacero reakcií, ktoré sa vyznačujú tým, že sa aktivujú v špecifickom prostredí a okolnostiach, sú pohotovejšie a aj pozorovateľnejšie, jednotlivci si ich uvedomujú a riadia ich vôľou, ich základ spočíva v kognitívnych procesoch a ich výsledkom je zámerné správanie (Müller de Moraes, Škorvagová, 2021). S tým úzko súvisí proces adaptácie a obranných mechanizmov, ktorý Ďurný a kol. (2001 in Müller de Moraes, Škorvagová, 2021) rozdelili do piatich (šiestich) fáz adaptácie:

I. Prvá fáza – šok

Táto fáza nastupuje bezprostredne po ovplyvnení intenzívnym stresorom, t.j. po prežívaní príliš veľkého stresu, ktorým môže byť napríklad strata práce, smrť blízkej osoby či ťažké ochorenie. Prvou reakciou staršieho človeka môže byť tendencia neveriť skutočnosti, pri ktorej sa objavujú aj búrlivé emócie (krik, plač, agresivita voči iným). Realitu ľudia prijímajú až po niekoľkých dňoch alebo týždňoch.

II. Druhá fáza – optimizmus

Po šoku často prichádza pocit úľavy alebo uvoľnenia. Stresová situácia je na konci a jednotlivci môžu začať plánovať svoj „nový život“ s nastavením nových cieľov. V prípade straty práce to môže byť vysporiadanie sa s množstvom voľného času a aktívne hľadanie si práce. Tiež sa v tomto období zameriavajú na svoje záujmy.

III. Tretia fáza – obviňovanie iných alebo boj

Ak nie sú starší ľudia úspešní pri dosahovaní nových cieľov, majú viac negatívnych skúseností zo svojho zlyhania, a tak začínajú hľadať vinníka. Charakteristikou tejto fázy je tendencia obviňovať druhých ľudí z danej situácie a považovanie ich za zodpovedných za ich stav. V takomto prípade v značnej miere trpí aj okolie týchto ľudí.

IV. Štvrtá fáza – sebaobviňovanie alebo depresia

Táto fáza vedie k pesimizmu, sebahodceňovaniu a strata sebavedomia začína byť evidentnejšia. Jednotlivci mávajú zvýšené prejavy sebaľútosti a strácajú nádej, keďže si uvedomujú závažnosť svojej situácie, a tak sa čoraz viac obviňujú. Sústredia sa len na svoje negatíva, slabé stránky a zlyhania.

V. *Piata fáza – rozhodujúca fáza adaptačného procesu*

Prístup preseniora v piatej fáze adaptácie je kľúčový. Človek v nej mobilizuje svoje úsilie a vytvára si riešenia danej situácie, ktoré predstavujú cestu k neskoršiemu úspechu prostredníctvom efektívnejších spôsobov. Na druhej strane však táto fáza môže viesť aj k pasívnej adaptácii na danú situáciu – v takom prípade nasleduje šiesta fáza.

VI. *(Šiesta fáza) – Fáza rezignácie a fatalizmu*

V tejto fáze starší rezignujú a prispôbujú sa nepriaznivej situácii. Strácajú však iniciatívu pri riešení tejto situácie a tiež vieru v možnú zmenu, čo vedie k zhoršeniu fyzickej a psychickej sily a následnému úteku do alkoholizmu, užívania návykových látok či iných patologických javov (Ďurný a kol, 2001 in Müller de Morais, Škorvagová, 2021).

Citované autorky popisujú aj rozdelenie stratégií zvládania na aktívne a pasívne stratégie. Tie skôr spomenuté sa uplatňujú pri ofenzívnom riešení problému, ktorý zahŕňa určitý stupeň agresie, lebo ľudia majú ambíciu so stresorom bojovať. Patria sem napríklad opakované pokusy prekonať prekážky so zvýšeným úsilím, nastavenie primeranej náhrady cieľu, úsilie dosiahnuť ďalší úspech alebo spokojnosť či únik do nadmernej aktivity. K pasívnym stratégiám sú zaradované únik z nepriaznivej situácie, rezignácia, nastavenie si neadekvátne nízkych cieľov, únik do fantázie alebo nečinnosti alebo tiež do alkoholizmu či vyhýbania sa ľudom (Müller de Morais, Škorvagová 2021). Aj nami identifikované problémy starších dospelých ľudí spojené s odchodom do dôchodku predstavujú oblasti, v ktorých sa títo ľudia potrebujú naučiť stratégiám zvládania. Úlohou edukátorov či facilitátorov starších je pomôcť im využiť práve tie aktívne stratégie, ktoré ich nasmerujú k pozitívnej predstave o budúcnosti a ochote vzdelávať sa.

Voľnočasové aktivity poskytnuté zamestnávateľom

V poslednej otázke nás zaujímalo, či zamestnávatelia vytvárajú nejaké voľnočasové aktivity pre svojich zamestnancov. Otázka bola otvorená, aby mohli respondenti v prípade pozitívnej odpovede uviesť aj typ aktivity. Konštatujeme, že väčšina odpovedí bola záporná, to znamená, že zamestnávatelia vytvárajú voľnočasové príležitosti pre zamestnancov len v nízkej miere. Medzi tými pozitívnymi sa objavili napríklad športovo-turistický deň, cestovanie do zahraničia, vstupenky na kultúrne podujatia, jazykové kurzy, spoločenské večierky a pod. V kontexte zamerania nášho výskumu však podčiarkujeme, že ani jedna zo spomenutých aktivít nebola priamo zameraná na starších dospelých, a teda nereflektovala akúkoľvek prípravu na odchod do dôchodku. Potvrdzuje sa teda, že zamestnávatelia nevnímajú dôležitosť age manažmentu v kontexte prípravy na odchod do dôchodku pri starších zamestnancoch a nie je ich záujmom pripravovať starších ľudí na novú životnú etapu. Viac k tejto analýze ponúkame neskôr, v časti Diskusia a odporúčania.

V rámci nášho výskumu sme sa tiež zaoberali analýzou problematiky edukačného využitia voľného času starších dospelých aj zo strany zamestnávateľov. Pripravili sme a zrealizovali sme štruktúrované rozhovory, v ktorých sme mapovali prístup firiem a spoločností k starším zamestnancom. Spolu sme tak získali 13 odpovedí od kompetentných ľudí (najmä personalisti, manažéri vzdelávania alebo samotní manažéri) z firemného prostredia. Tu uvádzame výsledky spolu s našou interpretáciou.

Realizácia ďalšieho vzdelávania vo firmách

V prvej otázke rozhovoru sme sa pýtali na to, či sa vo firme vôbec realizuje ďalšie vzdelávanie zamestnancov. V troch prípadoch sme dostali negatívnu odpoveď, ďalšie relevantné odpovede ponúkame tu:

- “Jazykové, finančné, komunikačné vzdelávanie - záleží od výberu zamestnancov”,
- “Univerzita tretieho veku, v rámci nej výučba cudzích jazykov, výučba práce s počítačom a v iných študijných odboroch humanitného smeru”,
- “Workshopy na work life balance, - workshopy na aktuálne témy so známymi osobnosťami, - softskills školenia”
- “Vzdelávanie zamerané na vyhoretie, zvládanie komunikácie a pod.”
- “Celé spektrum vzdelávacích aktivít - od školení hard skills, počítačových zručností, soft skills a pod.”
- “Vzdelávanie súvisí s náplňou práce, či ide o hard skills alebo soft skills”
- “Ide o online platformu SEDUO, ktorú naši zamestnanci môžu využívať a majú prístup ku viac ako 300 kurzom, prevažne zameraných na soft skills”
- “Ponuka vzdelávacích školení obsahuje nielen odborné, ale aj školenia, webináre, e-learningy zamerané na rozvoj osobnosti (tzv. soft skills školenia) vrátane školení zameraných napríklad na oblasť syndrómu vyhorenia, ktoré môžu pomôcť pracovníkom aj v osobnom živote”,
- “Školenia odborného charakteru”,
- “Občianske vzdelávanie”.

Za pozitívny možno považovať fakt, že v odpovediach nachádzame viacero vzdelávacích aktivít, ktoré nie sú normatívne, a teda ich zamestnávatelia poskytujú zamestnancom z vlastného rozhodnutia (ktoré môže byť ovplyvnené potrebami zamestnancov alebo očakávaniami zamestnávateľa), no aj tak predstavujú pre zamestnanca benefit aj z pohľadu jeho osobného života a vlastného voľného času.

Benefity len pre starších zamestnancov

V ďalšej otázke sme už boli konkrétnejší a zamestnávateľov sa spýtali, či ich firma poskytuje nejaké benefity výlučne pre starších zamestnancov. Za všetky odpovede stačí uviesť jednu - “Nemáme špeciálne benefity pre "starších" kolegov”, pretože reprezentuje aj všetky ďalšie odpovede. Je teda zjavné, že koncept age manažmentu na Slovensku nenachádza svoj plný potenciál, keďže v prístupe zamestnávateľov nebadáť pochopenie pre starších zamestnancov, a to ani v oblasti ich edukácie.

Výskumne sa postojom a prístupom zamestnávateľov ku vzdelávaniu starších pracovníkov venovala Kostolná (2009), ktorá potvrdila, že väčšina zamestnávateľských subjektov, takmer dve tretiny, nezabezpečujú ani neumožňujú svojim zamestnancom zúčastňovať sa

rekvalifikácie. Tú zabezpečuje len 35,9% zamestnávateľov. Medzi hlavné dôvody väčšiny patrili tvrdenia ako „potrebujeme hotových odborníkov“ (69,9%), „rozvoj odborných zručností je vecou samotných zamestnancov“ (55,4%), „rekvalifikácia je zbytočná v dôsledku ustálenosti odborných nárokov na pracovné miesto“ (54,2%). Hoci naša predchádzajúca otázka potvrdila, že ďalšie vzdelávanie poskytuje 10 z 13 (77%) zamestnávateľov, je významným mementom, že ponuka edukácie sa neprispôsobuje veku zamestnancov a je univerzálna pre všetkých. Varovným signálom tiež ostáva fakt, že necelá pätina zamestnávateľov (19,6%) považuje ďalšie vzdelávanie starších pracovníkov za zbytočné (Kostolná, 2009).

Možnosti trávenia voľného času pre starších zamestnancov

Predošlá odpoveď naznačuje aj výsledky tejto otázky. Všetky dotazované firmy uviedli, že hoci organizujú teambuildingy, športové podujatia aj kultúrne predstavenia, žiadne nie sú určené špecificky len pre starších zamestnancov. Organizácia podobných aktivít môže predstavovať pre firmu „zbytočnú záťaž“, o to viac, ak by ich mali vytvárať samostatne pre cieľovú skupinu starších zamestnancov. Benefity a výhody starostlivosti o starších zamestnancov tak ostávajú pre firmy neodhalené. Potvrdzujú sa tak slová Kostolnej (2009), že väčšina zamestnávateľov neuplatňuje vekové hľadisko pri tvorbe programov pre svojich zamestnancov, pričom postupy a procesy z hľadiska veku neutrálne nastavené, považujú zamestnávatelia za prednosť firemnej kultúry. Len 21,9% zamestnávateľov totiž organizovalo nejaké aktivity pre starších ľudí a dôchodcov (stretnutia, možnosť stravovania, vianočné posedenia, prizývanie na firemné akcie alebo rôzne rezortné stretnutia – deň učiteľov, deň zdravotníkov,...)

Aktivity zamerané na socializáciu v rámci voľného času však majú svoj význam aj z dlhodobej perspektívy – z pohľadu definitívneho odchodu do dôchodku. Ukázalo sa, že pocit vyradenia z pracovného kolektívu zasahuje ľudí väčšmi, ako ho pred odchodom do dôchodku očakávajú. Otázka sociológov o tom, či zamestnávateľské organizácie robia dosť preto, aby bol prechod do dôchodku čo najmenej traumatický a pocit izolácie bývalých zamestnancov po ukončení pracovnej aktivity čo najmenší, je preto na mieste. Už v roku 2013 považovalo prípravu starších zamestnancov na odchod do dôchodku až 44% zamestnávateľov za „nevhodnú“ a ďalších 44% odmietlo o nej uvažovať (Bútorová a kol., 2013a). Voľnočasové aktivity pre starších zamestnancov nie sú len „zbytočnou nadpracou“, ale majú prispievať k vyššej spokojnosti starnúcich ľudí na pracovisku.

Dokumenty o starších zamestnancoch

Zástupcov firiem sme sa tiež pýtali, či ich spoločnosť disponuje alebo sa riadi nejakými dokumentami, ktoré by upravovali vzťah k starším zamestnancom. V kontexte predchádzajúcich zistení, neboli odpovede vôbec prekvapujúce. Firmy takéto dokumenty nemajú, len jedna odpoveď spomínala systém sociálnych benefitov, ktoré sa zamestnancom priznávajú po nejakom počte odpracovaných rokov. Z výskumného hľadiska tu naša práca končila, keďže sme sa k žiadnemu takémuto dokumentu za účelom výskumnej analýzy nedostali.

4. DISKUSIA A ODPORÚČANIA

V nasledujúcej podkapitole uvádzame vyhodnotenia pravdivosti stanovených hypotéz a tiež odporúčania, ktorých pomenovanie je v súvislosti so stavom riešenej problematiky veľmi podstatné.

Pri vyhodnocovaní pravdivosti prvej hypotézy (H1), ktorá predpokladala štatistickú závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a vykonávanou prácou starších dospelých ľudí, sme vytvorili dve skupiny - aktivity zmysluplné v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a ostatné voľnočasové aktivity. Štatisticky sme nezistili závislosť medzi zmysluplnosťou voľnočasových aktivít v kontexte odchodu do dôchodku a vykonávanou prácou starších dospelých ľudí. Na hladine významnosti 0,05 ($p = 0,27$) však nezamietame H_0 , že neexistuje štatistická závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a vykonávanou prácou starších dospelých ľudí. Dospeli sme k záveru, že výber zmysluplných voľnočasových aktivít v kontexte prípravy na odchod do dôchodku nie je štatisticky závislý od vykonávanej práce starších dospelých ľudí. **Naša prvá hypotéza sa teda nepotvrdila.**

Pri vyhodnocovaní pravdivosti druhej hypotézy (H2), ktorá predpokladala štatistickú závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a potrebou ďalej sa vzdelávať u starších dospelých ľudí, sme použili rozdelenie aktivít na zmysluplné v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a ostatné voľnočasové aktivity. Štatisticky sme nezistili závislosť medzi zmysluplnosťou voľnočasových aktivít v kontexte odchodu do dôchodku a potrebou ďalej sa vzdelávať u starších dospelých ľudí. Na hladine významnosti 0,05 ($p = 0,089$) nezamietame H_0 , že neexistuje štatistická závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a potrebou ďalej sa vzdelávať u starších dospelých ľudí. Dospeli sme k záveru, že výber zmysluplných voľnočasových aktivít v kontexte prípravy na odchod do dôchodku nie je štatisticky závislý od potreby ďalej sa vzdelávať u starších dospelých ľudí. **Nepotvrdila sa tak ani naša druhá hypotéza.**

V našom výskume sme sa zamerali na voľný čas starších dospelých v kontexte jeho edukačného využitia a prípravy na odchod do dôchodku. Môžeme konštatovať, že hoci mnohí starší dospelí ľudia trávia svoj voľný čas aktívne, len málo z nich pri výbere aktivít premýšľa v kontexte vlastnej prípravy na odchod do dôchodku. Na jednej strane vnímame neochotu starších dospelých zaoberať sa prípravou na odchod do dôchodku, no na strane druhej zo strany zamestnávateľov necítiť žiadnu podporu starších pracovníkov či motivovanie ku vzdelávaniu sa v tejto oblasti. Je teda nespochybniteľné, že téma edukácie starších dospelých ľudí je na Slovensku nedocenená a poddimenzovaná. Výskum Bútorovej a kol. (2013a) toto tvrdenie dokazuje aj tým, že už samotná verejnosť nevníma celoživotné vzdelávanie ako aktivitu pre čerstvých dôchodcov – až 51% respondentov výskumu uviedlo, že so staršími ľuďmi so záujmom o vzdelávanie sa stretáva veľmi zriedka alebo nikdy. Je tiež pravdou, že vzdelávanie nie je aktivitou, na ktorú sa starší ľudia tešia – v spomenutom výskume si

vzdelávanie, pestovanie kultúry a umenia vybrali len 4% respondentov (Bútorová a kol, 2013a).

Vzdelávanie pritom predstavuje pre staršieho človeka veľký potenciál po viacerých stránkach. V kontexte našej doterajšej vedecko-výskumnej práce vnímame jeho dôležitosť práve vo vzťahu k už spomenutej príprave staršieho človeka na odchod do dôchodku. V našej vedeckej monografii (Koricina, 2020) sme navrhli **edukačný program „55Plus“**, ktorý reflektuje kľúčové témy vzdelávania starších zamestnancov a spája ich do 4 ucelených modulov:

- a) 1. modul *55 plusov aktívneho starnutia* poukazuje na špecifiká a pozitívne stránky aktívneho starnutia, účastníkov motivuje k premýšľaniu nad svojou budúcnosťou a povzbudzuje ich k aktivite, iniciatíve a hľadaniu vlastného potenciálu. Výstupom tohto modulu má byť individuálny plán aktívneho starnutia, ktorý si účastník vytvorí v spolupráci s facilitátorom či rovesníckou skupinkou.
- b) 2. modul *Digitálny svet* upriamuje pozornosť na nevyhnutnosť rozvíjania digitálnych zručností, ktoré sa stávajú súčasťou každodenného života aj starších ľudí. Účastníci sa majú naučiť komunikovať online, využívať elektronické služby štátu, ale aj objaviť formu seba vzdelávania prostredníctvom technológií.
- c) 3. modul *Financie pod kontrolou* je zameraný na rozvoj finančnej gramotnosti a schopnosti samostatného spravovania a kontroly svojich financií v preddôchodkovom a dôchodkovom veku. Účastníci majú tiež prehliť svoje poznatky z oblasti ekonomiky a vytvoriť si návrh vlastného finančného plánu na ďalšie obdobie.
- d) 4. modul *Komunita a voľný čas* má starším ľuďom pomôcť identifikovať svoje záujmy, objaviť nové oblasti záujmov a nájsť možnosti sociálnej participácie vo svojom okolí. V rámci kurzu si majú účastníci vyskúšať fungovanie v nejakej dobrovoľníckej, charitatívnej či inej záujmovej skupine (Koricina, 2020).

Ďalšiu možnosť edukačnej práce s preseniormi popisuje Jedličková (2021), ktorá hovorí o **Feuersteinovej metóde inštrumentálneho obohacovania**, ktorá môže byť nápomocnou aj pre intaktných starších dospelých, dospelých so zdravotným či sociálnym znevýhodnením. Ide o metódu, pri ktorej starší človek pracuje s pracovným zošitom obsahujúcim špecifické úlohy, ktoré rieši za účasti sprevádzajúcej osoby. Hlavným cieľom však nie je len vyplniť strany zošitu, ale dôležité je zamerať sa na celý proces vyplňania obsahujúci konkrétne nástroje. Zmyslom je diskutovanie o možných riešeniach a témach spojených aj s reálnym životom staršieho človeka, pričom je dôležité vzájomné počúvanie a rešpektovanie odlišných názorov. Tento program je možné využiť pri individuálnej práci, ale aj v skupine starších ľudí. Pozitívnym výsledkom Feuersteinového inštrumentálneho obohacovania môže u preseniorov byť:

- vnútorná motivácia ku zmenám,
- slovná zásoba a verbálne vyjadrovanie,
- lepšia orientácia v ich životoch,
- schopnosť adaptovať sa na nové podmienky,
- kognitívny potenciál,
- tolerancia a rešpektovanie názorov druhých,

- vyššie sebavedomie,
- schopnosť konať obozretne a nie impulzívne,
- autonómia a nezávislosť,
- schopnosť učenia sa v určitom kontexte,
- transformácia pasívneho prístupu k rozširovaniu poznania na aktívny prístup,
- schopnosť sebareflexie,
- schopnosť prijímania chýb a neúspechov ako pozitívnych aspektov života (Jedličková, 2021).

Na to, aby sa tento i podobné programy edukácie starších dospelých ľudí mohli realizovať aj v praxi na Slovensku, je potrebné, aby sa posilňoval význam špecifického prístupu k starším, vychádzajúc aj z východísk age manažmentu.

Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky revidovalo v roku 2021 dokument *Národný program aktívneho starnutia na roky 2021 - 2030* (2021), v ktorom myšlienka rozvíjania age manažmentu aj v kontexte starších dospelých ľudí nachádza oporu. Jedným z cieľov tohto programu je “informovanosť starších ľudí o možnostiach a podmienkach ďalšieho vzdelávania,” čo by sa malo realizovať prostredníctvom zavedenia bezplatného poradenstva pre starších ľudí o možnostiach a podmienkach ďalšieho vzdelávania ľudí 50+. Rovnako tak myšlienku rozvoja starších ľudí podporuje aj ďalší cieľ, ktorý hovorí o celoživotnom neformálnom vzdelávaní starších ľudí ako o nástroji podpory ich sociálnej inklúzie a medzigeneračnej kohézie. Napĺňanie tohto cieľa by sa malo zabezpečovať informačno-edukačnými programami pre starších ľudí zameranými na otázky životného prostredia a aktívneho starnutia a tiež prostredníctvom aktivít neformálneho vzdelávania poskytovaného kultúrnymi inštitúciami. Je však otázne, do akej miery pracujú poverené orgány na realizácii krokov k napĺňaniu týchto zámerov. Z nami pozorovanej skutočnosti konštatujeme, že toto úsilie je doposiaľ slabé, respektíve nepostačujúce k tomu, aby prinieslo viditeľné výsledky. Sme teda presvedčení, že téme age manažmentu a teda aj edukačnej príprave starších ľudí na odchod do dôchodku sa v slovenských podmienkach nevenujeme dostatočne. Rovnako tak poddimenzovanou oblasťou ostáva aj voľný čas starších dospelých, ktorého edukačný potenciál ostáva nenaplnený.

S týmto javom sa však nemôžeme uspokojiť. Veď naša populácia starne a starších ľudí budeme mať medzi sebou čoraz viac. Preto je nevyhnutné, aby sa hľadali také riešenia a možnosti práce so staršími, ktoré by ich voľnočasové aktivity nasmerovali k lepšej orientácii v spoločnosti, ich socializácii a aktívnemu spôsobu starnutia. Jedným z nami navrhovaných riešení je poukázať na benefity rozvoja starších zamestnancov vo firmách **prostredníctvom realizácie série workshopov zameraných na prípravu na odchod do dôchodku**, ktorej sa budú zúčastňovať len zamestnanci v preddôchodkovom veku. Takéto workshopy prispievajú k vytváraniu pozitívnej skúsenosti z takto zameraného vzdelávacieho programu u starších ľudí a tiež ukážu zamestnávateľom, že táto skupina zamestnancov má spoločné špecifické témy, ktoré sa oplatí rozvíjať. V rámci workshopov by účastníci mali rozvíjať svoje komunikačné zručnosti, učiť sa používať pre nich nového digitálneho nástroja a tiež by sa spolu s lektorom zamerali na zdravotné aspekty starnutia, napr. správne fyzické cvičenie a pohyb. Máme presvedčenie, že takýto formát vzdelávacej aktivity by prispel k účinnej propagácii a osvete preseniorskej edukácie vo firemnom prostredí a kompetentní manažéri by tak pochopili

dôležitosť tejto problematiky. Na Slovensku sa podobnej činnosti venuje aktívne zatiaľ len organizácia Aptet, n.o., ktorá formát workshopu o starnutí pre zamestnancov v produktívnom veku realizuje pod názvom EVEREST (Aptet, 2022).

Rovnako tak je potrebné posilňovať aplikáciu age manažmentu vo vzťahu manažéra k starším zamestnancom. Saarelma-Thiel (2011) uvádza príklady vybraných manažérskych opatrení na podporu zvládania zmien u rôznych generácií na pracovisku:

Obrázok č. 1: Manažérske opatrenia na podporu zvládania zmien (podľa Saarelma-Thiel, 2011)



Uvedené princípy dokazujú nevyhnutnosť uplatnenia age manažmentu pri všetkých generáciách na pracovisku. Ak sa vo firmách podporuje a aplikuje rozvoj zamestnancov v produktívnom veku, dôležité miesto by mala mať aj krátkodobá príprava na odchod do dôchodku s využitím stratégie a plánu odchodu staršieho zamestnanca.

V zmysle vyššie uvedeného je vhodným krokom nasledovať výzvy strategických dokumentov a odporúčaní odborníkov a vytvoriť **plán age manažmentu vo firmách**, ktorý bude reflektovať aj vzdelávanie starších zamestnancov ako dôležitú súčasť rozvoja potenciálu firmy. Výhodami, ktoré takýto plán predstavuje pre firmu, sú zníženie fluktuácie zamestnancov z dôvodu prerušenia práce a zvýšenie produktivity práce. Z pohľadu zamestnanca plán age manažmentu predstavuje benefit v podobe dlhšej kariéry, zlepšenia úrovne príjmu a tiež robí prácu zmysluplnejšou (Andersson a kol., 2014). Andersson a kol. (2014) navrhujú oblasti, ktoré by mali byť súčasťou takéhoto plánu age manažmentu spoločnosti:

a) *Prístup reflektujúci age manažment*

Tu je dôležitá analýza vzdelávacích potrieb jednotlivých vekových skupín s rôznymi životnými situáciami, rôznym kultúrnym pozadím a odlišnými skúsenosťami. Negatívne prístupy k starším zamestnancom nesmú byť tolerované.

b) Rozvoj zručností age manažmentu u supervízorov

Rozvoj kompetencie riadenia s ohľadom na vek zamestnanca môže byť podporený rôznymi tréningami, ktorých podstatnou súčasťou má byť predstavenie špecifických charakteristík starších ľudí a možností, ako ich zapájať do komunitných aktivít.

c) Rozvoj kooperatívnych zručností na pracovisku

Znamená presadzovanie takých spôsobov práce, ktoré znižujú stresové a konfliktné faktory súvisiace s rôznym vekom a využívajú zručnosti starších zamestnancov. Veková integrácia je úspešná, ak ľudia rôzneho veku vo firme sú motivovaní a spolupracujú, zdieľajú svoje poznatky a skúsenosti a prinášajú výsledky.

d) Vekové rozdiely ako zdroj pre organizáciu

Súčasťou plánu age manažmentu by mal byť aj koncept, ktorý ráta s vekovou rôznorodosťou ako so zdrojom pre pracovný kolektív. Pohoda aj výkonnosť starších zamestnancov sa zvyšujú, ak je jednotlivec rešpektovaný ostatnými. Vekovo heterogénna skupina zamestnancov tiež podporuje pochopenie rôznych názorov, ako aj rozvoj nových nápadov (Andersson a kol., 2014).

Osvetu a podporu pre HR manažérov v oblasti uplatňovania princípov age manažmentu na Slovensku zastrešuje *Slovenská asociácia age managementu*, ktorá okrem rôznych sieťovacích podujatí organizuje aj kurzy a tréningy pre manažérov či personalistov na získanie a prehĺbenie zručností riadenia s ohľadom na vek zamestnancov (Agemanagement.sk, 2022).

Za jeden z najdôležitejších cieľov edukácie starších dospelých ľudí vo voľnom čase pokladáme socializáciu, a tak sa naše ďalšie odporúčanie dotýka práve **vytvárania nových sociálnych väzieb**. Navrhujeme, aby došlo k intenzívnejšej spolupráci firemného prostredia a tretieho sektora, v rámci ktorého pôsobí množstvo komunitných organizácií dobrovoľníckeho, charitatívneho, športového či kultúrno-umeleckého charakteru, ktoré neraz združujú ľudí rôzneho veku. Takúto spoluprácu s tretím sektorom by koordinoval andragóg alebo personalista, s ktorého pomocou by si starší zamestnanec vychádzajúc zo svojich záujmov a možností zvolil preferovanú organizáciu. Tú by v rámci pracovnej doby v určitých intervaloch navštevoval a zúčastňoval sa na jej aktivitách. Cieľom pri tom je nadviazanie mimopracovných vzťahov, ktoré pretrvávajú aj po zamestnancovom odchode do dôchodku a tiež vytvorenie návyku vykonávania nejakej pravidelnej komunitnej aktivity. Takáto forma starostlivosti je prevenciou pred izoláciou a opustenosťou starších, ale aj pocitom zbytočnosti, ktoré často odchádzajúci zamestnanec prežíva. Výhodou tohto nástroja môže byť jeho nízkonákladovosť, nakoľko mnohé treťosektorové organizácie často hľadajú nových dobrovoľníkov či spolupracovníkov. Jedinou cenou pre firmu je v tomto prípade časť pracovného času zamestnanca, stráveného zúčastňovaním sa na živote organizácie. V kontexte celoživotnej prípravy na starnutie by podobný program mohol existovať aj pre mladších zamestnancov. Výsledkom však bude spokojný zamestnanec, ktorý bude vedieť, čo bude tvoriť časť jeho voľnočasových aktivít, sieť jeho kontaktov sa bude aj naďalej rozrastať.

Tento náš návrh potvrdzuje aj výskum Fujiharu a kol. (2022), ktorí skúmali vplyv **sociálnej participácie** na funkčné postihnutie starších dospelých – výskum ukázal niekoľko premenných komunitného charakteru, ktoré vo veľkej miere prispievajú k prevencii funkčného postihnutia starších ľudí. Išlo napríklad o participáciu v dobrovoľníckej skupine, kolektívne športové aktivity, bývanie s niekým či prijímanie sociálnej pomoci. Výskum tiež potvrdil signifikantný vzťah zúčastňovania sa starších ľudí nejakej záujmovej skupiny s nižším výskytom funkčného postihnutia. Zaujímavým bolo tiež zistenie, že participácia v susedskej komunite prispieva k prevencii funkčných porúch u starších žien. Vychádzajúc z uvedených faktov znovu zdôrazňujeme, že sociálna participácia predstavuje jeden z kľúčových aspektov rozvoja osobnosti človeka v staršom veku. Navrhujeme, aby sa rozvoj sociálnej kompetencie preseniorov stal strategickou súčasťou edukácie tejto cieľovej skupiny a podporil tak mieru ich zúčastňovania sa na aktivitách komunitného charakteru.

Vzdelávanie v staršom dospelom veku musí teda reflektovať potrebu utvárania nových vzťahov a nevyhnutnosť naučiť sa nástrojom, ktoré Kharicha a kol. (2020) označujú ako **manažovanie osamelosti**. Vo svojom kvalitatívnom výskume, v ktorom pracovali s 28 staršími ľuďmi označujúcimi sa za osamelých, prezentujú stratégie pre manažovanie samoty, ktoré rozdeľujú do troch kategórií:

- **Stratégie vonkajšieho sveta**

Prvou dôležitou stratégiou je **fyzické spojenie sa s okolitým svetom** mimo ich domova - ide o to, aby starší mali akýkoľvek kontakt s vonkajším svetom, aj keď to nemusí znamenať nejakú sociálnu interakciu. Tí, ktorí sa rozhodli využiť tento spôsob prekonania pocitu osamelosti, či už za účelom aktivity alebo zábavy, alebo z dôvodu pravidelnej rutiny, všetci prejavovali jednoduché potešenie z vonkajšej prírody alebo z prechádzky po ich záhradke. Druhou oblasťou bolo **používanie technológií**, predovšetkým išlo o telefóny a počítače, prostredníctvom ktorých sa spojili so svojimi vzdialenými príbuznými. Žiaden zo zapojených starších ľudí nevyužil na nadviazanie nových kontaktov internet. **Plánovanie** bolo nástrojom pre tých, pre ktorých bol deň bez stretnutia s ľuďmi nepredstaviteľný. Poslednú zo stratégií vnútorného sveta predstavovali **aktivity so zmyslom** – rozhodli sa pre ne participanti, ktorí potrebovali vo svojej činnosti vidieť zmysluplnosť – pre niektorých to boli vzťahy v rodine (s deťmi alebo vnúčatami), pre niektorých zase dobrovoľnícke aktivity či ďalšie vzdelávanie. Takéto aktivity vyžadovali neraz zručnosti spojené s predchádzajúcim pracovným životom účastníkov.

- **Stratégie vnútorného sveta**

Za účelom vyrovnania sa so situáciou, ktorú starší ľudia nemohli zmeniť, keďže cítili istý druh rezignácie, využili **stratégiu prijatia**. Účastníci sa učili zmeniť svoj prístup k osamelosti, keďže sa z nej stala každodenná súčasť života. Prítomné boli aj rôzne vnútorné filozofické úvahy. **Schopnosťou vydržať** označili naučené spôsoby, ktoré zažili účastníci v minulosti, ktoré prispeli k ich osamelosti, no vysporiadali sa s nimi. **Odhalenie a skrytie** je ďalším z nástrojov manažovania osamelosti. Ide o to, že hoci účastníci boli schopní opísať okolnosti, ktoré ich doviedli k osamelosti, oveľa ťažšie rozprávali o svojom aktuálnom prežívaní osamelosti, mnohí sa práve v tomto momente rozplakali a rozhovory boli prerušené. Ukázalo sa tak, že niektorí svoje

skutočné pocity tajili, aby tak skrývali svoju osamelosť. U ďalších starších ľudí bol zas pozorovaný **pozitívny prístup a motivácia**, ktoré ich viedli k optimistickému nastaveniu aj pri výzvach, ktorými čelili. **Rozptýlenie** predstavovalo stratégiu pre tých, ktorí si svoju osamelosť naplňali jednoduchými aktivitami (najčastejšie doma alebo okolo domu), ktoré by im poskytli dočasné rozptýlenie.

- **Stratégie vnútorného aj vonkajšieho sveta**

Ako prvé stratégie ovplyvňujúce oba svety prežívania autori opisujú **záujmy a záľuby**, nakoľko obľúbené činnosti vedeli vymenovať všetci účastníci. V kontexte osamelosti niektorí opisujú, že aj napriek tomu, že mali partnera, nerobili aktivity spoločne, ak ich záľuba nebola spoločná a tak trávili čas individuálne. **Porovnávacie myslenie** bolo stratégiou tých, ktorí si predstavovali situácie, v ktorých sa cítili ešte viac osamelo, aby sa takto „dištancovali“ od prežívanej osamelosti. Za účelom jej prekonania ďalší tiež využili náboženstvo a spiritualitu a poukazovali na ich benefity súvisiace s pravidelnou účasťou na bohoslužbách a zapojením sa do komunity (Kharicha a kol., 2020).

Vychádzajúc z výsledkov uvedeného výskumu konštatujeme, že možnosti, ktoré predstavujú východisko pri riešení osamelosti je dostatok, len je potrebné pomôcť starším ľuďom pomôcť objaviť tie stratégie, ktoré najlepšie vystihnú ich voľnočasové očakávania a motivujú ich k socializácii. To, že ľudskej osamelosti pomôžu najviac ďalší ľudia potvrdzujú aj Balogová a kol. (2018), keď tvrdia, že ženy cítia nižšiu mieru samoty, ak v tom istom čase vnímajú vyšší level sociálnej podpory, špeciálne od ich rodín a „iných osôb“.

Inšpirujúc sa Kupcovou (2014) chceme v závere našich odporúčaní uviesť SWOT analýzu preseniorskej edukácie na Slovensku, ktorá tak môže byť podnetom pre ďalší výskum v tejto oblasti, ako aj východiskom pre jej aplikáciu do podmienok slovenských firiem a organizácií.

Tabuľka č. 2. SWOT analýza preseniorskej edukácie

SILNÉ STRÁNKY	SLABÉ STRÁNKY
- dostatočná teoretická základňa poznatkov o edukácii starších dospelých, - zrealizované výskumy vzdelávacích potrieb starších zamestnancov, - identifikované oblasti preseniorskej edukácie, - dostupnosť odborníkov (SR, ČR) venujúcich sa problematike edukačnej prípravy starších ľudí na odchod do dôchodku, - existencia príkladov dobrej praxe na Slovensku aj v Európskej únii;	- nedostatok kvalifikovaných lektorov pre edukačnú prácu so staršími dospelými, - absencia celospoločenskej diskusie k téme preseniorskej edukácie, - nedostatočná osвета v oblasti vzdelávania starších zamestnancov;
PRÍLEŽITOSTI	OHROZENIA
- existencia národných strategických dokumentov podporujúcich koncept age manažmentu, - malá ponuka vzdelávacích programov pripravujúcich starších ľudí na odchod do dôchodku, - široké spektrum aktuálnych tém, v ktorých sa starší ľudia potrebujú vzdelávať;	- nízky záujem, resp. nezájem firiem vytvárať edukačné príležitosti pre starších dospelých zamestnancov, - pretrvávajúca nízka miera účasti dospelých na ďalšom vzdelávaní, - nezájem starších dospelých vzdelávať sa / odmietanie edukácie, - nedostatočná aplikácia odporúčaní EÚ a strategických dokumentov do edukačnej reality na Slovensku, - celospoločenský stereotyp, že starší ľudia už nie sú ochotní / dostatočne pripravení sa učiť, - nedostatočná podpora preseniorskej edukácie zo strany štátu;

Zdroj: vlastné spracovanie

Výskumnú časť našej práce sa nám žiada ukončiť citátom Toma Hiddlestona o uvedomení si dôležitosti využitia plného potenciálu staršieho dospelého veku: „*Všetci máme dva životy. Druhý sa začína, keď si uvedomíte, že máte iba jeden*“ (Citáty, 2022).

Máme nádej, že náš výskum sa stane jedným z impulzov pre rozšírenie príležitostí edukačnej prípravy na odchod do dôchodku a že podnikti inšpiratívne iniciatívy a jednotlivcov k tvorbe nových voľnočasových vzdelávacích príležitostí pre starších. Očakávame, že sa nájde tiež politická vôľa podporiť tieto snahy a posilniť tak miesto edukácie v živote staršieho dospelého človeka.

5. ZÁVER

Starnutie obyvateľstva a zvyšujúci sa vek odchodu do dôchodku otvára nové výzvy aj pre oblasť výchovy a vzdelávania dospelých. Dnes už nemožno čakať alebo pozerieť do minulosti za účelom nájdenia riešení, ktoré by situáciu pomohli výrazne ovplyvniť. Je potrebné hľadať nové možnosti a východiská, ktoré podporia racionálne využívanie voľného času dospelých aj edukáciou. Osobitnú cieľovú skupinu tvoria práve starší dospelí, ktorí vo svojej etape života prechádzajú viacerými zmenami, a potrebujú podporu formou vzdelávania a sprevádzania, ak ich starnutie má byť aktívne. Aj z tohto dôvodu sme našu dizertačnú prácu zamerali na túto cieľovú skupinu v kontexte využívania ich voľného času.

Cieľom našej práce bolo na jednej strane analyzovať voľný čas v kontexte cieľovej skupiny starších dospelých a poukázať na možnosti jeho napĺňania prostredníctvom zmysluplných (racionálnych) aktivít. Tiež našim cieľom bolo preskúmať závislosť medzi zmysluplným využívaním voľného času v kontexte prípravy na odchod do dôchodku a vykonávanou prácou starších ľudí a ich potrebou ďalej sa vzdelávať.

Práca sumarizuje poznatky o voľnom čase, ktorý tu chápeme ako príležitosť pre rozvoj osobnosti, ak je napĺňaný zmysluplnými aktivitami. Predstavujeme tu tiež jeho edukačný potenciál, pretože výchova a vzdelávanie sú nesporne jednou z efektívnych možností jeho využívania. Prácu sme štruktúrovali do niekoľkých častí kvôli logickej nadväznosti a lepšej prehľadnosti.

V prvej kapitole sme ponúkli základné definície voľného času, charakteristiku jeho hlavných funkcií a vychádzajúc z pohľadov viacerých autorov sme uviedli obsah a možnosti napĺňania voľného času. Uvedené poznatky sme na viacerých miestach prepojili s témou našej práce – skupinou starších dospelých ľudí.

Druhá kapitola zhrnula aspekty edukácie v staršom dospelom veku počnúc charakteristikou starších dospelých ľudí; dôležitými zmenami, ktorými prechádzajú; špecifikami ich vzdelávania; končiac pri téme aktívneho starnutia, v ktorom má edukácia svoje nezastupiteľné miesto. Aktívne starnutie pritom považujeme za jednu z kľúčových otázok staršej dospelosti, ku ktorej by mal každý starší človek pristúpiť zodpovedne a adekvátne meniť svoj život na základe podnetov z neho vyplývajúcich.

V tretej kapitole sme sa bližšie pozreli na vzdelávanie dospelých, ktoré tu chápeme ako jednu z najlepších možností zmysluplného trávenia voľného času. Zameriavame sa preto viac na záujmové vzdelávanie, jeho predpoklady a v samostatnej podkapitole uvádzame tiež výsledky nášho skôr zrealizovaného výskumu v oblasti vzdelávacích potrieb zamestnancov v preseniorskom veku. Dôležitú súčasť tejto kapitoly tvorí aj pohľad na štyri kľúčové kompetencie, ktoré odporúčame rozvíjať u starších dospelých edukáciou. Spomedzi viacerých ďalších sme vybrali digitálne zručnosti, sociálne kompetencie, občiansku kompetenciu a kompetenciu v oblasti kultúrneho povedomia a prejavu.

Štvrtá, posledná, kapitola prezentuje náš výskum zameraný na mapovanie voľného času starších dospelých a možnosti jeho edukačného zhodnocovania. Definujeme tu náš výskumný problém, pomenúvame ciele, otázky i hypotézy, no azda najprínosnejšiu časť tvorí analýza a interpretácia výsledkov a zistení. V závere kapitoly sme uviedli zhodnotenie a odporúčania, ktoré z uvedeného vyplynuli.

Veríme, že naša dizertačná práca ponúkla výstižný teoretický sumár poznatkov o problematike edukačného využívania voľného času starších dospelých a empirickou časťou potvrdila význam a dôležitosť zaoberania sa touto témou, zvlášť dnes – v tak rýchlo sa meniacom 21. storočí.

Samozrejme, nebolo možné zhrnúť tu všetky aspekty a otázky, ktoré majú úzky vzťah s touto problematikou, a preto ponúkame niekoľko návrhov pre ďalšiu vedecko-výskumnú prácu v tejto oblasti. Sme presvedčení, že zaujímavé zistenia by prinieslo mapovanie voľnočasových vzdelávacích programov pre starších ľudí; rovnako tak aj otázka (ne)podporujúcej vzdelávacej politiky štátu i firiem v súvislosti so staršími zamestnancami; alebo tiež výskum zameriavajúci sa na komparáciu edukačnej reality v práci so staršími dospelými v zahraničí a podmienkami u nás. Podnetné zistenia by mohli vyplynúť aj zo skúmania významu a dopadu jednotlivých edukačných aktivít na život starších dospelých; a za účelom vytvárania lepšej klímy podporujúcej vzdelávanie v staršom veku by bolo potrebné analyzovať bariéry, ktoré ľuďom v tomto veku znemožňujú účasť na vzdelávaní.

Treba uznať, že na to, aby vzdelávanie starších dospelých na Slovensku nieslo známky 21. storočia, je potrebné prejsť ešte nejakú časť cesty. No ako povedal Alexander Graham Bell: „*Skôr než spraviš čokoľvek iné, pamätaj, že príprava je kľúčom k úspechu,*“ aj my sme pozvaní spraviť svoj diel práce pre to, aby čo najviac starších ľudí v našej krajine malo možnosť a chcelo svoj voľný čas využívať zmysluplne a tým prispievalo k svojmu osobnému rozvoju, ale v globálnom meradle – aj k rozvoju celej spoločnosti.

6. SUMMARY

7. VÝBER POUŽITEJ LITERATÚRY

ANDERSSON, B. 2014. Longer careers with the job life cycle model – guide to designing an age plan. [online]. [cit. 2022-04-09]. Dostupné na: <https://www.best-agers-lighthouses.eu/outputs/downloads/finish/13-workshop-b-ageing-workforces-and-social-dialogue-practical-approaches-of-the-social-partners/44-riitta-tyoelaejaervi-longer-careers-with-the-job-life-cycle-mode-guide-to-designing-an-age-plan.html>

BALOGOVÁ, B. 2005. *Seniori*. Prešov: Akcent print, 2005. 158 s. ISBN 80-969-274-9-3.

BEDNÁRIK, R., 2019. *Prieskum socio-ekonomickej situácie seniorov na Slovensku*. [online]. Bratislava: Inštitút pre výskum práce a rodiny, 2019. [cit. 2022-10-02]. Dostupné na: <https://ivpr.gov.sk/prieskum-socio-ekonomickej-situacie-seniorov-na-slovensku-rastislav-bednarik-2019/>

BÚTOROVÁ, Z. a kol. 2013a. *Štvrtý rozmer tretieho veku. Desať kapitol o aktívnom starnutí*. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky, 2013b. 366 s. ISBN 978-80-89345-44-1.

BÚTOROVÁ, Z. a kol. 2013b. *Odporúčania nástrojov na zmenu postojov a názorov na aktívne starnutie na základe výsledkov empirického prieskumu*. [online]. Bratislava: Centrum vzdelávania Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR, 2013b. 32 s. [cit. 2020-11-25]. Dostupné na: https://www.ia.gov.sk/cv/images/projekty/strategiaaktivnehostarnutia/NPSAS_Aktivita3_Odporucania.pdf

BURR, J. a kol., 2016. Volunteering and Cardiovascular Disease Risk: Does Helping Others Get „Under the Skin“? In *Gerontologist*, 2016. [online]. roč. 56, č. 5, s. 937-947. [cit. 2022-03-25]. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26035902/>

CENTRUM AKTÍVNEHO STARNUTIA, 2022. Informácie o organizácii. [online]. [cit. 2022-03-01]. Dostupné na: <https://www.active-ageing.eu/>

CIMBALNÍKOVÁ, L., 2011. Age management. Komparatívni analýza podmínek a přístupů využívaných v České republice a ve Fínsku. AIVD ČR, 2011. [online]. 84 s. ISBN 978-80-904531-2-8. [cit. 2022-03-12]. Dostupné na: https://www.researchgate.net/publication/273133251_Age_management_Komparativni_analyza_podminek_a_pristupu_vyuzivanych_v_Ceske_republice_a_ve_Finsku

CITÁTY SLÁVNÝCH, 2022. Výrok Toma Hiddlestona. [online]. [cit. 2022-03-12]. Dostupné na: <https://citaty-slavnych.sk/citaty/2094003-tom-hiddleston-vsetci-mame-dva-zivoty-druhy-sa-zacina-ked-si-uv/>

COLLINS, A.L. a kol., 2008. Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. In *J Happiness Stud*, 2009. [online]. č. 10. s. 703 – 719. [cit. 2022-03-12]. Dostupné na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-008-9116-3>

ČORNANIČOVÁ, R. 1998. *Edukácia seniorov. Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998. 156 s. ISBN 80-223-1206-1.

ČORNANIČOVÁ, R. 2007. *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského. 2007. 163 s. ISBN 978-80-223-2287-4.

DIASPO, 2022. *Informácie o organizácii*. [online]. [cit. 2022-04-05]. Dostupné na: www.joindiaspo.com

FANCOURT, D., STEPTOE, A. 2019. The art of life and death: 14 year follow-up analyses of associations between arts engagement and mortality in the English Longitudinal Study of Ageing. [online]. Londýn, 2019. 10 s. [cit. 2022-04-25]. Dostupné na: <https://www.bmj.com/content/367/bmj.l6377>

FUJIHARA, S. a kol. 2022. Community-level social participation and functional disability among older adults: A JAGES multilevel longitudinal study. In *Archives of Gerontology and Geriatrics*. [online]. č. 100, 7 s. [cit. 2022-05-10]. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167494322000139?adlt=strict&redig=0EEE966D112247EA883D2697E58C9AAA&toWww=1>

GAVORA, P. 2001. *Úvod do pedagogického výskumu*. Bratislava: Univerzita Komenského. 3. vyd. 236 s. ISBN 80-223-1628-8.

HACKERT, M. a kol., 2019. Views of older people in the Netherlands on wellbeing: A Q-methodology study. In *Social Science & Medicine*. [online]. č. 240, 9 s. [cit. 2022-02-14]. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953619305295>

HAIJZUKOVÁ, L. 2012. Princípy sociálnej politiky v záujmovom vzdelávaní dospelých. In *Celoživotní učení a sociální politika: Vazby a přesahy*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2012. s. 119 -125. ISBN 978-80-904531-3-5.

HARRIS, T., 2019. How do we get adults and older adults to do more physical activity and is it worth it? In *The British Journal of Cardiology*. [online]. [cit. 2022-04-24]. Dostupné na: <https://bjcardio.co.uk/2019/02/how-do-we-get-adults-and-older-adults-to-do-more-physical-activity-and-is-it-worth-it/#>

HATÁR, C. (ed.). 2013. *Vplyv edukácie na kvalitu života seniorov*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, 2013. 159 s. ISBN 978-80-558-0249-7.

HATÁR, C. 2014. *Geragogika. Vybrané kapitoly z teórie a metodiky edukácie seniorov*. Nitra: UKF, 2014. 110 s. ISBN 978-80-558-0666-2.

HATÁR, C. 2017. Educational Needs of Seniors Living in the Facilities of Social Services. In *Ad Alta - Journal of Interdisciplinary Research*, 2017. [online]. roč. 7, č. 2, s. 74-77. [cit. 2022-03-30]. Dostupné na: http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/0702/papers/A_hatar.pdf

HATÁR, C. 2019. Active Ageing and Active old Age in the Educational Context. In *Ad Alta - Journal of Interdisciplinary Research*, 2019. [online]. roč. 9, č. 1, s. 97-102. [cit. 2020-10-20]. Dostupné na: http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/0901/papers/A_hatar.pdf

HATÁR, C. 2021. Preparation for (active) ageing and (active) old age through the andragogical-research optics. In *Ad Alta. Journal of Interdisciplinary Research*. [online]. roč.

10. č. 2. p. 77-81. [cit. 2022-03-20]. Dostupné na: http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/1102/papers/A_hatar.pdf

CHANG, D., LIN, S. 2011. Motivation to Learn Among Older Adults in Taiwan. In *Educational Gerontology*. [online]. roč. 37, s. 574-592. ISSN: 0360-1277. [cit. 2022-02-30]. Dostupné tu: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601271003715962>

CHANG, CH.L. 2014. Leisure education reduces stress among older adults. In *Ageing & Mental Health*. [online]. roč. 18. č. 6. s. 754-758. [cit. 2020-10-02]. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24479853/>

CHOMOVÁ, S. 2009. *Voľný čas – príležitosť na rozvoj kreativity, inovácií a vzdelávania*. Národné osvetové centrum: Bratislava, 2009. 45 s. ISBN 978-80-7121-313-0.

JEDLIČKOVÁ, P. 2021. FIE as a form of pre-senior education. In *INTED2021 Proceedings*. [online]. s. 2681 - 2685. ISSN: 2340-1079. [cit. 2022-04-30]. Dostupné na: <https://library.iated.org/view/JEDLICKOVA2021FIE>

KAFKOVÁ PETROVÁ, M. 2019. Preference aktívneho životného štýlu v kontextu veku a miery ekonomického, sociálneho a kultúrneho kapitálu. In *Sociológia*. [online]. r. 2019, č. 51. [cit. 2022-04-15]. Dostupné na: https://www.sav.sk/index.php?lang=sk&doc=journal-list&part=article_response_page&journal_article_no=16834

KAPLAN, B., BERKMAN, B. 2021. Religion and Spirituality in Older Adults. [online]. *Geriatrics - MSD Manual*, 2021. [cit. 2022-05-17]. Dostupné na: <https://www.msdmanuals.com/professional/geriatrics/social-issues-in-older-adults/religion-and-spirituality-in-older-adults>

KÄLLDALEN, A. a kol. 2012. Interests among older people in relation to gender, function and health-related quality of life. In *British Journal of Occupational Therapy*. [online]. r. 76, č. 2, s. 87-93. [cit. 2022-05-02]. Dostupné na: <https://journals.sagepub.com/doi/10.4276/030802213X13603244419239>

KHARICHA, K. a kol., 2020. Managing loneliness: a qualitative study of older people's views. In *Aging & Mental Health*. [online]. roč. 25, č. 7, s. 1206-1213. ISSN1364-6915. [cit. 2022-03-20]. Dostupné na: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32091237/>

KO, H. 2020. Teaching older adults: an instructional model from Singapore. In *Educational Gerontology*. [online]. roč. 46, č. 12, s. 731-745, ISSN 1521-0472. [cit. 2020-10-15]. Dostupné na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/03601277.2020.1807689>

KORICINA, M., 2017. *Voľnočasová edukácia mladých dospelých ako prevencia sociálno-patologických javov*. [bakalárska práca]. Školiteľ: doc. PaedDr. Ctibor Határ, PhD. Nitra: PF UKF, 2017. 46 s.

KORICINA, M. 2020a. Nové výzvy pre voľnočasovú edukáciu ľudí v preseniorskom veku. In *Pedagogica Actualis XI. : Spoločnosť a výchova*. Trnava: UCM, 2020a. s. 186-197. ISBN 978-80-572-0045-1.

KORICINA, M. 2020b. *Vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku*. Nitra: UKF, 2020b. 104 s. ISBN 978-80-558-1564-0.

KORICINA, M. 2021. The Curriculum of The Pre-Senior Education Programme. In *INTED2021 Proceedings*. [online]. s. 10601 – 10609. ISSN: 2340-1079. [cit. 2022-04-30]. Dostupné na: <https://library.iated.org/view/KORICINA2021CUR>

KOSTOLNÁ, Z. 2008. *Aktívne starnutie v kontexte trhu práce SR. Stratégia aktívneho starnutia ako nástroj zvýšenia zamestnanosti starších pracovníkov*. [online]. Inštitút pre výskum práce a rodiny: Bratislava, 2008. 57 s. [cit. 2022-05-02]. Dostupné na: <https://www.ceit.sk/IVPR/images/IVPR/vyskum/2008/Kostolna/Kostolna.pdf>

KRYSTOŇ, M. 2011. *Andragogické aspekty využívania voľného času*. 1. vyd. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB v Banskej Bystrici, 2011. 144 s. ISBN 978-80-557-0240-7.

KRYSTOŇ, M. 2012. Motivácia v edukácii seniorov. In: *Lifelong Learning*. [online]. roč. 2, č. 3. s. 64-73. ISSN 1805-8868. [cit. 2020-02/10]. Dostupné na: <https://lifelonglearning.mendelu.cz/wcd/w-rek-lifelong/l11203/lifele2012020364.pdf>

KRYSTOŇ, M. 2019. *Vybrané problémy z kultúrno-osvetovej andragogiky*. Nepublikovaná prednáška. Nitra: PF UKF.

KRYSTOŇ, M., KARIKOVÁ, S. 2015. *Vzdelávanie seniorov. Andragogické, geragogické a psychologické východiská*. Banská Bystrica: UMB, 2015. 140 s. ISBN 978-80-557-0897-3.

KUPCOVÁ, V. 2014. *Záujmové vzdelávanie z aspektu kvality*. Banská Bystrica: Belianum, 2014. 146 s. ISBN 978-80-557-0744-0.

LOW, N. a kol. 2007. *Helping out: A national survey of volunteering and charitable giving*. [online]. Cabintent Office, 2007. 135 s. [cit. 2020-10-16]. Dostupné na: <https://openaccess.city.ac.uk/id/eprint/2547/1/Helping%20Out.pdf>

MACDONALD, B., HÜLÜR, G., 2021. Well-Being and Loneliness in Swiss Older Adults During the COVID-19 Pandemic: The Role of Social Relationships. In *Gerontologist*. [online]. r. 61, č. 2, s. 240-250. [cit. 2022-03-16]. Dostupné na: <https://academic.oup.com/gerontologist/article/61/2/240/6015545>

MATHEWS, M., STRAUGHAN, P.T. 2014. Results from the perception and attitudes towards ageing and seniors survey (2013/2014) In *Research Collection School of Social Sciences*. č. 2220. [online]. Singapore, 2014. 82 s. [cit. 2020-10-11]. Dostupné na: https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?article=3477&context=soss_research

MAULOD, A., LU, S.Y. 2020. “I’m slowly ageing but I still have my value”: challenging ageism and empowering older persons through lifelong learning in Singapore. In *Educational Gerontology*. [online]. roč. 46. č. 10. s. 628-641. [cit. 2020-11-06]. Dostupné na: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03601277.2020.1796280?journalCode=uedg20>.

MEMORIDE, 2022. *Informácie o organizácii*. [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné na: <https://www.memoride.net/>

- MÜLLER DE MORAIS, M., JEDLIČKOVÁ, P. 2018. Chosen Possibilities of Developing Social Competencies of Adults with Attention Deficit / Hyperactivity Disorder. In *Ad Alta - Journal of Interdisciplinary Research*, 2018. [online]. roč. 8, č. 1, s. 187-192. [cit. 2022-05-06]. Dostupné na: http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/0801/papers/A_morais02.pdf
- MÜLLER DE MORAIS, M. a kol., 2020. Educational Dimension of Successful Ageing. In *EDULEARN20 Proceedings*. [online]. IATED, 2020. s. 4791- 4798. ISSN: 2340-1117. [cit. 2022-04-16]. Dostupné na: <https://library.iated.org/view/MULLERDEMORAIS2020EDU>
- MÜLLER DE MORAIS, M., ŠKORVAGOVÁ, E. 2021. Stress and burden in the context of their coping. In *Ad Alta - Journal of Interdisciplinary Research*, 2021. [online]. roč. 11, č. 2., s. 199 – 209. [cit. 2022-05-06]. Dostupné na: http://www.magnanimitas.cz/ADALTA/1102/papers/A_morais.pdf
- NO ISOLATION, 2022. *Informácie o organizácii*. [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné na: <https://www.noisolation.com/>
- NOWINSKA, M.J., BAKOTA, D. 2018. Leisure time an activity of seniors as exemplified by the Czestochowa centre for senior activity. In *Society. Integration. Education*. 2018. [online]. roč. 5, s. 196-205. [cit. 2020-10-12]. Dostupné na: <https://www.semanticscholar.org/paper/LEISURE-TIME-AND-ACTIVITY-OF-SENIORS-AS-EXEMPLIFIED-Nowińska-Bakota/9d9d772c9c0b3b3c11822f86e843d4dc0cecebc4>
- Pensions at Glance 2019*. [online]. Paríž: OECD, 2019. [cit. 2020-07-15]. ISBN 978-92-64-87610-1. Dostupné na: <https://www.oecd-ilibrary.org/docserver/b6d3dcfc-en.pdf?expires=1596009141&id=id&accname=guest&checksum=8242AB2F373C3E3E3B43D773B56BA8C4>
- PETRŤKOVÁ, A. ČORNANIČOVÁ, R. 2004. *Gerontagogika. Úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004. 92 s. ISBN 8024408791.
- PLACECAL, 2022. *Informácie o organizácii*. [online]. [cit. 2022-05-04]. Dostupné na: <https://placecal.org/>
- POLSKAYA, S., PARSHUTINA, G. 2021. Age Self-Stereotyping Among Third Age Learners As a Barrier to Foreign Language Acquisition. In *Proceedings of INTED2021 Conference*. [online]. ISSN: 2340-1079. Dostupné na: <https://library.iated.org/view/POLSKAYA2021AGE>
- PRUSÁKOVÁ, V. a kol. 2010. *Analýza vzdelávacích potrieb dospelých. Teoretické východiská*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2010. 1. vyd. 258 s. ISBN 978-80-557-0086-1.
- REPKOVÁ, K. 2012. Dobrovoľníctvo v sektore dlhodobej starostlivosti a aktívne starnutie. In *Sociológia 44*. [online]. roč. 2012, č. 4. [cit. 2022-04-30]. Dostupné na: http://old.dobrovolnickecentra.sk/subory/vyskumy_a_publikacie/Sociologia_dobr_seniori_Repkova.pdf

RÜBER, I. E., REES, S. L., SCHMIDT-HERTHA, B. 2018. Lifelong learning–lifelong returns? A new theoretical framework for the analysis of civic returns on adult learning. In *International Review of Education*. [online]. roč. 64, č. 5. s. 543–562. [cit. 2020-10-30]. Dostupné na: <https://link.springer.com/article/10.1007/s11159-018-9738-6>

RÜBER, I.E., JANMAAT, J.G. 2020. Does Participation in Adult Education Increase Volunteering? An Analysis of British Longitudinal Data. In *Adult Education Quarterly*. [online]. s. 1-18. [cit. 2020-10-25]. Dostupné na: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0741713620927348>

RUHOSE, J. a kol. 2019. The benefits of adult learning: Work-related training, social capital, and earnings. In *Economics of Education Review*. [online]. roč. 72. s. 166-186. ISSN 0272-7757. [cit. 2020-11-07]. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0272775718307519>

SALA, G. a kol., 2019. The impact of leisure activities on older adults' cognitive function, physical function, and mental health. In *PlosOne*. [online]. roč. 14, č. 11, 13 s. [cit. 2022-04-14]. Dostupné na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6839878/>

SAARELMA-THIEL, T. Úspěšné zvládání kritických změn v běhu života na pracovištích. In: *Andragogika*, roč. 15, 2011, č. 3.

SHAH, Q. 2019. Citizenship education in the United Kingdom and the adult migrant. In *Education, Citizenship and Social Justice*. [online]. roč. 2019. 14 s. [cit. 2020-09-14]. Dostupné na: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1746197919837829>.

SCHOULTZ, M. a kol. 2020. A review of research on the relationship between learning and health for older adults. In *International Journal of Lifelong Education*. [online]. roč. 39, č. 5-6. s. 528-544. [cit. 2020-11-04]. Dostupné na: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02601370.2020.1819905>

SILVERSTARTERS, 2022. Informácie o organizácii. [online]. [cit. 2022-04-14]. Dostupné na: <https://silverstarters.org/>

SLOVAK BUSINESS AGENCY (SBA). 2020. Podnikateľský potenciál seniorov vo väzbe na prenos know-how. [online]. Bratislava, 2020. [cit. 2022-15-05]. 68 s. Dostupné na: http://www.sbagency.sk/sites/default/files/podnikatelsky_potencial_seniorov_vo_vazbe_na_prenos_know-how_0.pdf

SWINDELL, R., 2012. Successful Ageing and International Approaches to Later-Life Learning. In *Boulton-Lewis, G., Tam, M. (eds) Active Ageing, Active Learning. Education in the Asia-Pacific Region: Issues, Concerns and Prospects*. Dordrecht: Springer, 2012. č. 15. ISBN 978-94-007-2110-4.

ŠERÁK, M. 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠERÁK, M. 2016. *Aktuální trendy a otázky preseniorské edukace*. [online] Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2016. [cit. 2019-11-04]. Dostupné na: <http://www.sskolemb.cz/filemanager/files/file.php?file=24>

ŠPATENKOVÁ, N., SMĚKALOVÁ, L. 2015. *Edukace seniorů*. Praha: Grada Publishing, 2015. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠTOROVÁ, I. 2015. *Age management pro zaměstnavatele se zaměřením na starší pracovníky*. Praha: Svaz průmyslu a dopravy ČR, 2015. 44 s.

VELŠIC, M., 2022. Digitálna gramotnosť na Slovensku 2022 v optike pandémie COVID-19. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky, 2022. [online]. 21 s. ISBN 978-80-89345-97-7. [cit. 2022-05-05]. Dostupné na: <https://www.ivo.sk/8838/sk/aktuality/digitalna-gramotnost-na-slovensku-2022-v-optike-pandemie-covid-19>

VLACHOPOULOS, CH. 2015. Music decreases aortic stiffness and wave reflections. In *Atherosclerosis*. [online]. č. 240. s. 184-189. [cit. 2022-3-15]. Dostupné na: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0021915015001707>

8. ZOZNAM PUBLIKOVANÝCH PRÁC DOKTORANDA

AAB Vedecké monografie vydané v domácich vydavateľstvách

KORICINA, M. 2020. *Vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku*. Nitra: UKF, 2020. 104 s. ISBN 978-80-558-1564-0.

ADM Vedecké práce v zahraničných časopisoch registrovaných v databázach Web of Science alebo SCOPUS

DEBNÁRIKOVÁ, M., KORICINA, M. 2020. Leisure activities and Education of Seniors in residential Facilities 2020. In: *Ad Alta : Journal of Interdisciplinary Research*. ISSN 1804-7890, Roč. 10, č. 2 (2020), s. 195-200. DOI 10.33543/1002.

ADF Vedecké práce v domácich nekarentovaných časopisoch

KORICINA, M. 2021. Kompetencie edukátora preseniorskej prípravy. In: *Slavonic Pedagogical Studies Journal*. roč. 10, č. 1 (2021), s. 47-54. eISSN 1339-9055. DOI 10.18355/PG.2021.10.1.4.

AED Vedecké práce v domácich recenzovaných zborníkoch

KORICINA, M. 2020. Nové výzvy pre voľnočasovú edukáciu ľudí v preseniorskom veku. In *Pedagogica Actualis XI.: Spoločnosť a výchova*. Trnava: UCM, 2020. s. 186-197. ISBN 978-80-572-0045-1.

AFC Publikované príspevky na zahraničných vedeckých konferenciách

KORICINA, M. 2020. Analysis and comparison of Active Ageing Policies in The United Kingdom and Slovakia. In *EDULEARN20 Proceedings: 12th International Conference on Education and New Learning Technologies*. Valencia: IATED Academy, 2020. s. 219 – 228. ISBN 978-84-09-17979-4. ISSN 2340-1117, P. 219-228.

KORICINA, M. 2021. The curriculum of the pre-senior education programme In: *INTED 2021 : 15th International Technology, Education and Development Conference, 08.03.2021-09.03.2021*, Valencia : IATED Academy, 2021. p. 10601-10609. ISBN 978-84-09-27666-0. - ISSN 2340-1079. DOI 0.21125/inted.2021.2224.

PETROVÁ, G., KORICINA, M. 2022. Development of Adult Education through the concept of Learning Cities. In *Vzdelávaní dospelých XI. - v rozmanitých edukačných prostrediach*. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy ve spolupráci s Českou andragogickou spoločnosť, 2022. (v tlači)

EDI Recenzie v časopisoch a zborníkoch

KORICINA, M. 2020. *Andragogické aspekty využívania voľného času*. In Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání. Brno: Mendelova univerzita. 2020, roč. 10, č. 1. s. 107-109. Recenzia na KRYSTOŇ, M. 2011. *Andragogické aspekty využívania voľného času*. Banská Bystrica: UMB, 2011. 144 s. ISBN 978-80-557-0240-7.

KORICINA, M. 2021. *Občianske vzdelávanie dospelých*. In: Prohuman. - ISSN 1338-1415, 14. jún (2021), 14. jún (2021). s. 1-3. Recenzia na SLÁDKAYOVÁ, M. 2019. *Občianske vzdelávanie dospelých*. Banská Bystrica: Belianum, 2019. 98 s. ISBN 978-80-557-1535-3.

FAI Redakčné a zostavovateľské práce

EDUCA XVI: Edukácia - kľúč k úspechu. Zborník príspevkov z 16. vedeckej konferencie doktorandov s medzinárodnou účasťou, Nitra 29. apríl 2021 ; zostavil: Radka Teleková, Michal Koricina. - 1. vyd. - Nitra : UKF, 2021. - 321 s. - ISBN 978-80-558-1811-5.

V2pri Vedecký výstup PČ ako časť editovanej knihy alebo zborníka - príspevok

KORICINA, M. 2021. Princípy a metodika zahraničných edukačných programov pre starších dospelých. In *EDUCA XVI.: Edukácia – kľúč k úspechu*. Nitra: UKF, 2021. s. 105-114. ISBN 978-80-558-1811-5.

KORICINA, M. 2022. Edukačné príležitosti starších dospelých na Slovensku a v Európskej únii. In *EDUCA XVII.: Vzdelanie – cesta pre všetkých*. Nitra: UKF, 2022. (v tlači)

9. ZOZNAM CITÁCIÍ NA PUBLIKAČNÚ ČINNOSŤ

KORICINA, M. 2020. *Vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku*. Nitra: UKF, 2020. 104 s. ISBN 978-80-558-1564-0.

Citované v:

KRYSTOŇ, M. - SELECKÝ, E. 2021. *Inovácie v edukácii seniorov*. Praha : ČAS, 121 s. ISBN 978-80-907809-9-6.

HATÁR, C. 2021. Forms, contents and management of preparation for (active) ageing and (active) old age. In *Slavonic Pedagogical Studies Journal: The Scientific Educational Journal*. s. 175-193. ISSN 1339-9055

JEDLIČKOVÁ, P. 2021. FIE as a form of pre-senior education. In *INTED2021 Proceedings*. [online]. s. 2681 - 2685. ISSN: 2340-1079.

HATÁR, C. 2021. Preparation for (active) ageing and (active) old age through the andragogical-research optics. In *Ad Alta. Journal of Interdisciplinary Research*. [online]. roč. 10. č. 2. p. 77-81. ISSN 1804-7890.

SILBERG, S. 2021. Vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku. In *Lifelong Learning – celoživotní vzdělávání*. Brno: Mendelova univerzita. 2021. roč. 11. č. 1. s. 99-102. Recenzia na KORICINA, M. 2020. *Vzdelávacie potreby zamestnancov v preseniorskom veku*. Nitra: UKF, 2020. 104 s. ISBN: 978-80-558-1564-0.

DEBNÁRIKOVÁ, M., KORICINA, M. 2020. Leisure activities and Education of Seniors in residential Facilities 2020. In: *Ad Alta : Journal of Interdisciplinary Research*. ISSN 1804-7890, Roč. 10, č. 2 (2020), s. 195-200. DOI 10.33543/1002.

Citované v:

HATÁR, C. 2021. Preparation for (active) ageing and (active) old age through the andragogical-research optics. In *Ad Alta. Journal of Interdisciplinary Research*. [online]. roč. 10. č. 2. p. 77-81. ISSN 1804-7890.

KORICINA, M. 2020. Nové výzvy pre voľnočasovú edukáciu ľudí v preseniorskom veku. In *Pedagogica Actualis XI.: Spoločnosť a výchova*. Trnava: UCM, 2020. s. 186-197. ISBN 978-80-572-0045-1.

Citované v:

HATÁR, C. 2021. Forms, contents and management of preparation for (active) ageing and (active) old age. In *Slavonic Pedagogical Studies Journal: The Scientific Educational Journal*. s. 175-193. ISSN 1339-9055

KORICINA, M. 2021. The curriculum of the pre-senior education programme In: *INTED 2021 : 15th International Technology, Education and Development Conference, 08.03.2021-09.03.2021, Valencia : IATED Academy, 2021. p. 10601-10609. ISBN 978-84-09-27666-0. - ISSN 2340-1079. DOI 0.21125/inted.2021.2224.*

Citované v:

HATÁR, C. 2021. Forms, contents and management of preparation for (active) ageing and (active) old age. In *Slavonic Pedagogical Studies Journal: The Scientific Educational Journal*. s. 175-193. ISSN 1339-9055

10. ÚČASŤ NA RIEŠENÍ VÝSKUMNÝCH PROJEKTOV

Zodpovedný riešiteľ projektu UGA č. V/8/2020 *Voľný čas starších dospelých a možnosti jeho edukačného využitia*

Spoluriešiteľ projektu VEGA č. 1/0001/18: *Príprava na starnutie a starobu – možnosti andragogickej intervencie.*

Zodpovedný riešiteľ projektu č. UGA V/7/2021 *Voľný čas starších dospelých a možnosti jeho edukačného využitia*

Spoluriešiteľ projektu KEGA č. 005UKF-4/2021: *Rozvíjanie sociálnych spôsobilostí edukantov v terciárnom a ďalšom vzdelávaní*

