Senior a IKT v andragogickom kontexte

Seniors and ICT in the context of andragogy

Katarína MAYEROVÁ[67]a Martina LENHARDTOVÁ[68]

Abstrakt

Autorky príspevku sa zamerali na problematiku podpory aktívneho starnutia vo vyššom veku prostredníctvom edukácie, za účelom zachovania a zvyšovania ich kvality života. Poukazujú na andragogický aspekt pri práci s informačno-komunikačnými technológiami v živote seniorov, ktorí nemusia byť len bežnými konzumentmi, ale správnou navigáciou pri sprístupňovaní vedomostí a zručností, môžu zvyšovať svoje kompetencie neformálnym vzdelávaním. Adekvátny prístup nielen, že saturuje sekundárne potreby a záujmy seniorov, súčasne im umožňuje prekonať informačnú priepasť, ale aj integrovať sa do spoločenského života prostredníctvom moderných technológií.

Kľúčové slová: Senior. IKT. Kompetencie. Poradenstvo. Edukácia

Abstract

The authors of the paper focus on the issue of supporting active aging of seniors through education the purpose of which is to maintain and improve their quality of life. They point to the andragogical aspect of working with information-communication technology in the life of the elderly who need not only be their common consumers but, with the help of a proper navigation through the process of acquiring knowledge and skills, they can increase their competencies in informal learning. An adequate access does not only saturate seniors´ secondary needs and interests but at the same time allows them to overcome the information gap as well as to be integrated in the society through modern technologies.

Keywords: Senior. ICT. Competencies. Counselling. Education.

Úvod

Pre súčasnú hektickú dobu je charakteristická expanzia informačno-komunikačných technológii, nástup informačnej spoločnosti, globalizácia ekonomiky, premena trhu práce, ako aj zvýšená migrácia obyvateľstva, čo zdôrazňuje strategický význam celoživotného vzdelávania a učenia sa (Baláž 2013). Percento starších ľudí v populácii stúpa, vyspelé štáty posúvajú nástup do dôchodku do vyššieho veku, s čím súvisí výkon pracovnej činnosti vo vyššom veku. Pracovníci v tomto veku dokážu stále podávať dobrý pracovný

[67] FHPV PU v Prešove; *e-mailová adresa:* katarina.mayerova@unipo.sk; Tel.: +421 51 7570 208
[68] FHPV PU v Prešove; *e-mailová adresa*: martina.lenhardtova@unipo.sk; Tel.: +421 51 7570 337

výkon kompenzáciou nedostatkov, ale daný výkon môže kolísať (Langmeier a Krejčířová 1998). Čím sa vyžaduje podávanie pracovného výkonu od jedincov, ktorí by v minulosti boli už považovaní za seniorov a užívali by si zaslúžení odpočinok na dôchodku. Ekonomické dôvody vyúsťujúce do neskoršieho odchodu do dôchodku sú v ambivalencii s prirodzeným starnutím, ktoré sa snažíme odsúvať a prekonávať.

Aktívne zapojenie seniorov do sféry digitalizácie prekonáva zaužívané stereotypy v povedomí spoločnosti – exklúzia seniorov z informačnej spoločnosti a nepotrebnosť uspokojovať ich potreby a záujmy v oblasti informačno-komunikačných technológii. Moderným technológiám sa veľmi aktívne venujú najmä mladí ľudia, stredná generácia, avšak u society seniorov digitálna gramotnosť je na nižšej úrovni, čiže ide o vedomostnú nerovnosť – tzv. „znalostnú priepasť", ktorú je potrebné prelomiť. Súčasná informačná spoločnosť, predikujúca nástup post-informačnej spoločnosti, ako aj aktívna existencia seniorov v nej, v súvislosti so saturáciou sekundárnych potrieb a záujmov seniorov, si vyžaduje aktívny prístup k starnutiu prostredníctvom vzdelávania (celoživotného vzdelávania), a to napr. neformálnym vzdelávaním v oblasti informačno-komunikačných technológií. Pri danom vzdelávaní je potrebné vziať v úvahu, že pri nadobúdaní kompetencií vo sfére moderných technológii má človek vo vyššom veku určité obmedzenia z hľadiska osobitostí obdobia sénia, sociálno-ekonomického statusu, ale aj možností vzdelávania. V tomto smere môže byť dôležitým facilitujúcim faktorom poradenstvo pri vzdelávaní seniorov, ktoré adekvátnym spôsobom usmerní nadobúdanie a zvládanie potrebných kompetencií pre prácu s modernými informačno-komunikačnými technológiami (ďalej len IKT) a následné ich uplatnenie pri práci s digitálnymi technológiami. Ak už disponuje digitálnou gramotnosťou je pre neho diapazón možností moderného vzdelávania prostredníctvom IKT bez limitov.

Pre seniorov je najoptimálnejšou formou vzdelávania prezenčná forma, ďalšie alternatívy ako dištančné alebo e-learningové vzdelávanie využívajú pomerne málo, čo je podmienené aktívnym používaním moderných technológii (Selecký 2014). Na Slovensku sa digitálnou gramotnosťou zaoberá Inštitút pre verejné otázky, ktorého výskumná správa z roku 2015 poukazuje na to, že 33% seniorov vo veku 55 – 59 rokov a až 81% seniorov nad 60 rokov nepoužíva internet, pričom každý deň ho využíva v prvej skupine 37% a v druhej 5% respondentov (Velšic 2015). V porovnaní s vyspelými krajinami v tejto oblasti zaostávame, napr. v Holandsku študenti – seniori na Rotterdam Erasmus university ovládajú internet na 95% (Selecký 2014). Tomczyk (2015, s. 88) uvádza, že podľa výskumu Megapanel PBI/Gemius (2012-2013) podiel osôb vo vekovej skupine 55+ z celkového počtu užívateľov internetu neustále rastie, napr. v Poľsku je to 10,3%, v Českej republike 17% , čo zaradzuje Českú republiku, v rámci stredo-

východnej Európy, na tretie miesto hneď po Estónsku a Slovinsku. Pre komparáciu v ďalšom výskume Nadácie Vodafón sa uvádza úroveň práce s počítačom a internetom u seniorov v Českej republike 29% (Zrubáková, Magerčiaková a Novysedláková 2014). Seniori čoraz častejšie využívajú možnosť zasielať sms a mms, skypovať, uskutočňovať videohovory, realizovať sa prostredníctvom sociálnych sietí. Ich aktivity sú závislé od toho, či sa počas pracovného života stretli s modernými technológiami alebo nie.

V minulosti sa organizovalo mnoho projektov v rôznych krajinách (napr. vo V. Británii, USA, Holandsku, Litve, Švédsku, Francúzsku) s cieľom zvýšenia účasti seniorov na virtuálnej realite. Ich vzdelávacie aktivity boli zamerané na vzdelávanie odborníkov v odbore edukácie seniorov v oblasti IKT; realizáciu výskumov zameraných na e-aktivitu seniorov v sieti a informačnú priepasť; popularizáciu e-služieb; vybavovanie seniorov počítačovou technikou a pripojením k internetu; prípravu didaktických pomôcok (učebníc prispôsobených potrebám seniorov); vytváranie priestoru pre medzigeneračnú spoluprácu (digitálni domorodci začleňujú digitálnych imigrantov do sieťovej/informačnej spoločnosti) a propagáciu vzdelávacích aktivít založených na princípe dobrovoľnosti (Tomczyk 2015, s. 107-110).

Projekty týkajúce sa moderných informačných a komunikačných technológií prekonávajú bariéry medzi ľuďmi, miestami po celom svete, avšak vznikajú nové dočasné bariéry (znalostné/informačné priepasti), najmä u seniorov, a to medzi počítačom a samotným užívateľom. Uvedené bariéry je možné prelomiť adaptáciou na nové podmienky, ktorá je uskutočniteľná po zohľadnení osobitostí seniorov v poradenstve a edukácii.

Osobitosti seniorov

Pod pojmom staroba sa spravidla rozumie súhrn zmien v štruktúre a funkciách organizmu, podmieňujúcich jeho zvýšenú zraniteľnosť a pokles schopnosti a výkonnosti jedinca. V zhode s Končekovou (2005); Čápom a Marešom (2001); Vágnerovou (2000); Dessaintovou (1999); Langmeierom a Krejčířovou (1998) konštatujeme, že obdobie starnutia je charakteristické prevažujúcou involúciou nad evolúciou, je potrebné brať do úvahy, že je to zložitý proces, následkom ktorého sú rôzne degeneratívne zmeny, spomalenie, či pokles metabolizmu a ubúdanie energie (psychická únava), zhoršujú sa zmyslové funkcie (znížená zmyslová výkonnosť), klesá fyzická sila a pohybová koordinácia, spomaľuje sa rýchlosť a pohotovosť reakcií (spomalenie psychomotorického tempa), častejšie sa objavujú zdravotné ťažkosti, citové prejavy sú umiernenejšie, dochádza k upokojeniu, na základe čoho dochádza k zmenám v osobnom a sociálnom živote. Je možné zhrnúť, že: „Starnutie je proces spojený s pozvoľným úpadkom všetkých telesných funkcií“ (Vágnerová 2000, s. 402).

Konkrétnejšie u starnúcich ľudí môžeme všeobecne pozorovať, s určitou simplifikáciou a značnými individuálnymi rozdielmi, nasledujúce hlavné zmeny, ako uvádzajú Kuric (1986); Langmeier a Krejčířová (1998); Vágnerová (2000); Výrost a Ruisel (2000); Čap a Mareš (2001); Končeková (2005), ai:

a) Zhoršuje sa zmyslové vnímanie (zraková percepcia a výrazné zhoršenie sluchu); postupne sa zhoršujú jednotlivé vlastnosti pozornosti, hlavne rozsah, prenášanie a výberovosť; pozornosť sa dá kontrolovať autoreguláciou;
b) Zhoršuje sa pamäť (predovšetkým týkajúca sa pomerne nových situácií, udalostí, avšak staršie zážitky sú veľmi dobre uchované v pamäti, pričom bývajú často obsahovo a emočne skreslené a jedinec rád sa k ním vracia); zhoršujúce sa zapamätávanie, uchovávanie aj reprodukcia, teda všetky fázy pamäti. I preto je nutný väčší počet opakovaní.
c) Myslenie - myslenie môže byť zabiehavé, klesá flexibilita, človek sa rozhoduje pomalšie, ale aj uvážlivejšie, ťaží z predošlých skúseností, jeho názory sú stálejšie, čo môže viesť k rutinérstvu, využíva informácie, mení postoj k riešeniu situácií (Končeková 2005; Vágnerová 2000).
d) Inteligencia zreteľne klesá vo vyššom veku – Vágnerová (2000) v zhode so Schaiem (1977, in: Langmeier a Krejčířová 1998) uvádza, že dochádza k nárastu kryštalickej inteligencie (výsledok vrodených vlôh a získaných skúseností formálnym i neformálnym vzdelávaním) a výraznému poklesu fluidnej inteligencie (kognitívna flexibilita). Kryštalizovaná inteligencia sa zvyšuje v procese životnej praxe a vplyvom ďalšieho vzdelávania. Horn (1968, in: Výrost a Ruisel 2000) sa domnieva, že fluidná inteligencia je založená na kauzálnom učení, kryštalizovaná závisí od kultúrne školského typu učenia. Uvedené znamená, že prostredníctvom vzdelávania dospelých sa rozvíja kryštalizovaná inteligencia, a keďže fluidná vekom klesá, podporuje sa tým produktivita jedinca v spoločnosti. Podľa Kurica (1986, s. 257 – 258) pokles kognitívnych funkcií vyplýva z dedičných dispozícií, osobnostných faktorov a vonkajších vplyvov. Langmeier s Krejčířovou (1998) dopĺňajú, že mnohé schopnosti napr. vizuomotorická flexibilita ostáva po celý život približne na rovnakej úrovni a niektoré sa síce zhoršujú, ale pomaly a neskôr (vizualizácia).
e) Afektívne prežívanie nadobúda inú kvalitu – znižuje sa intenzita emócií, hodnotí rozvážnejšie a racionálnejšie, má potrebu sebarealizácie, byť užitočný, neskôr sa dostáva do popredia potreba emočného zakotvenia a pozitívneho prijatia v okruhu blízkych ľudí;
f) Tvorivosť – všeobecne sa uvádza, že tvorivosť klesá s pribúdajúcim vekom, ale v skutočnosti neexistujú žiadne hranice obmedzujúce ľudskú tvorivosť, človek ostáva tvorivým po celý svoj život. Skôr ako od veku je

tvorivosť závislá od motivácie, vytrvalosti a entuziazmu. Ochudobňuje sa fantázia.

g) Osobnosť seniora – je výsledkom celého predchádzajúceho vývoja, ale aj súčasnej adaptácie na ťažkosti vyššieho veku. Langmeier s Krejčířovou (1998, s. 189) tvrdia, že osobnosť starého človeka je „jednota duševných vlastností, ktorá je založená na jednote telesnej konštitúcie a utvára sa v jeho spoločenských vzťahoch." Dochádza k zmene osobnostných rysov.

K ďalším typickým psychickým zmenám vo vyššom veku patrí ustrnutie záujmov, nedostatok vôle sa rozvíjať, úbytok schopností učiť sa nové, konzervativizmus, pohodlnosť, odďaľovanie riešenia zložitých situácií, či zvýšenie vytrvalosti. Psychické starnutie sa najmarkantnejšie prejavuje v schopnosti adaptovať sa na zmeny, adjustovať do nových situácií a zvládať náročné životné situácie.

Sociálne starnutie prebieha pod obrazom adaptácie na odchod do dôchodku, zmenou v sociálnych rolách, často so zmenou sociálnej pozície a stratou sociálnej prestíže, zmenou životného programu a akceptácie sociálnych dôsledkov porúch zdravia. Ďalšie zmeny môžu súvisieť so zmenou bydliska (napr. umiestnenie v rezidenciálnom zariadení, resp. zdieľanie nového bývania s ďalšou/ďalšími osobami, poskytujúcimi starostlivosť). Veľmi stresujúca je strata partnera, strata príbuzných, priateľov, čo vyvoláva osamelosť, pocit blížiaceho sa konca s následnou depresiou (Hegyi a Krajčík 2010; Klevetová a Dlabalová 2008; Poledníková 2006; Balogová 2005;). V komunikácii môže byť prítomná tolerantnosť, rozvaha, múdrosť, rozvláčnosť reči, či strata pružnosti.

Staroba, ako každé vývinové obdobie, je teda sprevádzaná zmenami v oblasti biologicko-fyziologickej, psychickej a sociálnej. Charakteristiky daného obdobia z hľadiska vývinu je nevyhnutné zohľadňovať pri neformálnej edukácii, pretože sa prelínajú so subjektívnymi faktormi súvisiacimi s fyzickou, kognitívnou, afektívnou a sociokultúrnou charakteristikou účastníka vzdelávania, tak, ako ich vníma napr. Průcha (2009).

Kľúčové pre prácu s informačno-komunikačnými technológiami sú zmeny psychické, ale samozrejme, že všetky tieto uvedené procesy sú podmienené fyziologickými zmenami (zmenšovanie bunečného kapitálu, opotrebovanie orgánov, starnutie nervovej sústavy, menšia účinnosť zmyslových orgánov, oslabenie imunitného systému) u jedinca, ktoré sa odohrávajú v mikro a makro sociálnom kontexte. Poradenstvo seniorom môže facilitovať pochopenie uvedených zmien a ich implementáciu do procesu edukácie.

Poradenstvo seniorom (edukačné gerontologické poradenstvo)

Határ (2011, s. 93) vymedzuje sociálne, resp. edukačné gerontologické poradenstvo ako „taký druh poradenstva, ktoré je zamerané na riešenie

výlučne sociálnych či edukačných problémov jednotlivcov v seniorskom veku, a to predovšetkým poradenskými metódami, technikami, stratégiami a nástrojmi uplatňovanými najmä v oblasti (sociálnej) andragogiky, geragogiky či sociálnej práce."

Cieľom akéhokoľvek poradenstva zameraného na seniorov by malo byť zlepšenie kvality života starnúceho človeka, t. j. pomôcť mu uchovávať čo najdlhšie dosiahnuté kompetencie, ale taktiež ich rozvíjať, resp. vytvárať nové kompetencie, pretože vývinové úlohy tak, ako prezentuje Machalová (2006) sa dotýkajú aj seniorov. Čo znamená, že by mali pokračovať v učení sa ako rozvíjať svoju spôsobilosť učiť sa, vzdelávať sa, v učení sa užívať nové informačné a komunikačné prostriedky, udržiavať si zdravie a adaptovať sa na zmeny. V tomto príspevku sa fokusujeme na užívanie nových informačných a komunikačných prostriedkov v rovine spotrebiteľa, ale najmä ako na prostriedok neformálnej edukácie. Rešpektujúc, že v období sénia dochádza k individuálnym zmenám kvality kapacity vzdelávateľnosti dôsledkom rôznych činiteľov (Lőwe, in: Pirohová 2008). Napriek tomu je učenie sa novým znalostiam a rozvoj nových kompetencií možný, pričom proces učenia je charakteristický zmenou postoja k učeniu, rýchlejšou únavou a ťažšou koncentráciou pozornosti a nutnosťou organizácie (Vágnerová 2000). Motivácia, vedomosti a naučené stratégie uvažovania sú nápomocné pri učení, teda získavaní nových kompetencií a vedomostí (Končeková 2005).

Ďalej by sa poradenstvo seniorov malo zamerať na spomaľovanie involučných procesy, ale aj rozvíjanie tých oblastí jeho psychologickej reality, ktoré sa môžu stať zdrojom radosti a harmónie. K tomu je potrebné poskytnúť poznatky a pomôcť seniorom porozumieť procesu starnutia a podmienkam, za akých tento proces prebieha rýchlejšie, alebo pomalšie, že starnutie nie je plne závislé iba na stave našich buniek, ale i na našom emocionálnom a kognitívno-emocionálnom prežívaní a najmä skutočnosti, že nečinnosť v akejkoľvek oblasti urýchľuje proces starnutia. Bez poznania ontogenetického hľadiska by nemohol andragogický poradca poskytovať seniorom adekvátne služby a odetiketovať negatívnu konotáciu starnutia a reakcie na ňu.

Táto cieľová skupina je krajne heterogénna, vzhľadom na najväčšie interindividuálne osobitosti jednotlivých osôb rovnakého veku, pretože každý starne nerovnakým tempom a odlišným spôsobom. U seniorov je interindividuálna variabilita správania ešte väčšia ako u dospelej populácie a interpretácia tohto správania je oveľa náročnejšia.

Prvým krokom v poradenskom procese je prispôsobiť komunikáciu tak, aby senior poradcovi dobre rozumel, máme na mysli techniku rozprávania, tempo reči, jasnú výslovnosť, ale i uvedomenie si možných odlišností v konotatívnom význame slov. Problematickým môže byť taktiež to, že väčšina poradcov je vekovo mladšia, je potrebné seniora motivovať

k sebautváraniu a byť empatickým. Odporúča sa byť zdvorilý, skôr neutrálny a trpezlivo vyjadrovať postoj.

Zmeny stereotypov sa u seniorov uskutočňujú pomalšie a ťažšie, v závislosti na tom, či ide o dobrovoľnú zmenu na základe vlastného rozhodovania, alebo vynútenú, pod tlakom vonkajších okolností. Otázne je, či o poradenstvo, vzdelávanie a prácu s modernými technológiami majú alebo nemajú záujem. Senior mnohokrát ani nemá vedomosť, že by mohol využiť poradenské služby. V prístupe k poradenstvu existujú medzi seniormi žijúcimi v domácom prostredí a v rezidenciálnych zariadeniach rozdiely. Inštitucionálne zariadenia ponúkajú vo svojom portfóliu i poradenstvo, takže senior má o ňom vedomosť a v prípade záujmu sú tieto služby pomerne ľahko dostupné. Keďže sú súčasťou jeho života v zariadení nepovažuje ich za ohrozujúce alebo dehonestujúce. Naopak senior žijúci vo svojom prirodzenom prostredí vôbec nemusí vedieť o existencii poradenstva, o jeho možnostiach, poradcu nepovažuje za potrebného, resp. má k nemu sťažený prístup a ocitá sa v začarovanom kruhu, pretože často krát nevie o svojich alternatívach, preto nemôže osloviť poradcu, s ktorým nekomunikuje prostredníctvom moderných technológií a tak nemá možnosť skvalitniť svoj život. Prežiť starnutie aktívne napomáhajú i rôzne občianske združenia a organizácie ako AkSen o.z. (Aktívny senior), ktoré taktiež ponúkajú poradenské služby.

Odlišnosti od ostatných poradenstiev vidíme v tom, že mnoho používaných postupov, metód a metodík sa v poradenstve pre seniorov, buď nedá použiť vôbec, alebo sú neúčinné, ba môžu byť aj kontraproduktívne, či priamo škodlivé. Poradca sa musí väčšinou spoľahnúť na vlastnú erudovanosť, tvorivosť, intuíciu, ale najmä na získavanie poznatkov od klientov samotných. Z na osobu orientovaného prístupu by mal uplatňovať rešpekt, autentickosť, empatiu, aktívne počúvanie, dôveru a dôveryhodnosť.

Efektivita poradenstva seniorom spočíva v adekvátnom náhľade na ich možnosti vzdelávania a skvalitnenie života.

Edukácia seniorov (Geragogika)

Geragogiku ako vednú disciplínu patriacu do systému andragogických a gerontologických disciplín považujeme za špecializovanú disciplínu vied o výchove, pretože edukačný proces seniorov vnímame ako súčasť biodromálneho edukačno-vývinového procesu človeka. Z hľadiska predmetu je ju možné rozdeliť na vlastnú seniorskú edukáciu, preseniorskú edukáciu a proseniorskú edukáciu (napr. Čornaničová 1998; 2007).

Pri práci s modernými technológiami a internetom je základnou požiadavkou optimálne vybavenie prispôsobené potrebám seniorom v súvislosti s ich pokročilým vekom, ktorými sú narušená motorika, zhoršený zrak, sluch a s tým súvisiace mentálne problémy. Počítač by mal mať dostatočne veľký monitor, multimediálnu klávesnicu (obsahuje okrem

štandardných kláves aj pomocné klávesy, tlačidlá dostatočne vysoké s jednoduchým popisom), myš (ideálna je dvojtlačidlová s prostredným krúžkom na rolovanie). Podmienkou pre efektívne využívanie internetových stránok je splnenie niekoľkých základných kritérií, a to prispôsobenie veľkosti, pozadia a písma (čo najviac kontrastné), orientácia na stránkach, rozvrhnutie obsahu do celkov (výrazné oddeľovacie čiary), adekvátne ovládacie elementy stránok (ovládanie prostredníctvom klávesnice a myšou) počas vzdelávania. Na druhej strane, ak hovoríme o IKT vzdelávaní, nemalo by dôjsť k simplifikácii, ktorá významne nekoreluje s realitou, a teda by senior nevedel uplatniť nadobudnutú digitálnu kompetenciu v reálnych podmienkach, resp. by mohlo dochádzať k eskalácii jeho pocitu menejcennosti ak degradácii na osobu, ktorá nie je schopná zvládať základné požiadavky doby.

Pri stanovení cieľov a obsahovej náplni edukácie seniorov je nevyhnutné identifikovať ich vzdelávacie potreby, vziať v úvahu osobitosti vyššieho veku, ich schopnosti a možnosti, nevynímajúc potrebu využívania nástrojov IKT.

Ciele vzdelávania podľa Babinského a Slezáka (2014); Tomczyka (2015) a ďalších sú:

- vytváranie praktických zručností v oblasti obsluhy počítača;
- zvyšovanie počítačových zručností v každodennom živote;
- motivovanie k tvorivému vylepšovaniu vlastného notebooku;
- získanie zručností v prístupe k informačným a komunikačným zdrojom internetu a jeho využívaniu i na neformálne vzdelávanie;
- budovanie sebaistoty frekventantov v internetovej komunikácii vrátane sociálnych sietí;
- podpora vzájomnej výmeny skúseností frekventantov s IKT cestou tímovej spolupráce;
- rozvíjanie sociálnych kompetencií (komunikačné a prezentačné zručnosti);
- využívanie multimédií;
- eliminácia strachu a bariér spojených s používaním nových technológií;
- vyrovnanie edukačných príležitostí.

Obsahová náplň vzdelávania seniorov:

- práca s digitálnymi a mobilnými zariadeniami (mobilný telefón, tablet, fotoaparát);
- základné ovládanie počítača, porozumenie základným pojmom IKT, internetová bezpečnosť;
- zapojenie sa do internetovej komunikácie prostredníctvom mailovej komunikácie a sociálnych sietí (facebook, Twitter, LinkedIn);

- vyhľadávanie informácií (napr. legislatíva, nariadenia, oblasť zdravotníctva,..) a multimediálneho obsahu (obrázky, videá,..) na internete napr. prostredníctvom google;
- využívanie on-line technológií (prekladač, mapy, e-government, internet banking,..);
- spracovanie a prezeranie digitálneho obsahu (obrázky, hudba, film, ..);
- vytváranie prezentácií napr. o svojich zručnostiach a záujmoch;
- využívanie IKT na neformálne vzdelávanie (online kurzy, získanie certifikátov,..).

Efektivitu vzdelávacieho procesu zvyšuje adekvátny výber metód vzhľadom na stanovené ciele a obsahy. Balogová (2009) zaraďuje medzi najčastejšie využívané metódy seniorskej edukácie: výkladovo-ilustratívne metódy; dialogické metódy; moderačné metódy; metódy riešenia problémov malých skupín; prípadové štúdie a inscenačné metódy.

Na základe vhodne zvoleného prístupu pri výučbe seniorov je možné aktívne využívanie nástrojov IKT, ako napr.:

- pripojenie poslucháčov k sieti internet;
- elektronická pošta;
- výmena informácií cez diskusné fóra;
- vyhľadávanie na internete pomocou google;
- poskytovanie informácií pomocou služby blogger;
- online ukladanie súborov v službe google disk (Babinský a Slezák 2014).

Budúcnosť vzdelávania seniorov, podľa Seleckého (2014, s. 70), môže mať nasledovné podoby – informačné systémy pre seniorov (moodle); sociálne siete - facebook, google plus, twitter; videogalérie (youtube) – krátke videa (aktivity, imatrikulácie, promócie,...); videohelpy – krátke videa (vyplnenie prihlášky, ako pracovať v IS, ako sa prihlásiť do sociálnej siete,...), či WikiSenior – otvorená on-line encyklopédia.

Pri práci s internetom sa seniori zapájajú do spoločenského diania, znižuje sa riziko izolácie, čiastočne sa u nich vytráca pocit zbytočnosti a frustrácie zo zmien a rýchleho napredovania okolitého sveta, pomáha im vyrovnať sa s týmito zmenami a tým zlepšovať kvalitu ich života. Rozvíjajú svoj osobný potenciál, využívajú svoje psychické schopnosti, rozširujú si všeobecný rozhľad a vzdelávajú sa, čím zvyšujú svoje kompetencie.

IKT kompetencie seniora

Jednotlivé vedomosti, schopnosti a zručnosti sa zoskupujú do homogénnych celkov, ktoré nazývame kompetenciami. Tento pojem má celý rad definícií a medzi autormi panuje značná nesúrodosť v tom, čo všetko tento pojem zahŕňa. V odbornej terminológii (predovšetkým v kurikulárnych dokumentoch) je tento termín chápaný ako „špecifický súbor vedomostí, zručností, skúseností, metód a postupov, ale tiež napríklad postojov, ktoré

jednotlivec využíva k úspešnému riešeniu najrôznejších úloh a životných situácií, ktoré mu umožňujú osobný rozvoj aj naplnenie jeho životných ašpirácií“ (Veteška a Tureckiová 2008, s. 25).

Pre komparáciu Hroník, Vedralová a Horváth (2008, s. 23) definujú kompetenciu ako spôsobilosť, ktorá je „súhrnom vedomostí, zručností, skúseností a vlastností, teda určitých predpokladov k určitej činnosti, ktorá podporuje dosiahnutie cieľa.“

V súvislosti s rozšírením informačno-komunikačných technológií a celkovou komputerizáciou Pospíšil a Špatenková (2016, s. 64-66) vymedzujú pojmy ako „počítačová gramotnosť“ (súbor vedomostí, schopností a zručností zameraných na ovládanie počítača), uvedený pojem však v súčasnosti už dostatočne nevystihuje neustále rozširujúce sa spektrum IKT a preto sa objavuje nový pojem „ICT gramotnosť“ (súbor kompetencií potrebných na rozhodnutie ako, kedy a prečo použiť ICT a následne účelne využiť pri riešení rôznych situácii v živote). Ďalším pojmom je „informačná gramotnosť“ (schopnosť rozoznať, kedy potrebuje informácie, vyhľadať ich, vyhodnotiť a efektívne využiť), ktorá vychádza z „funkčnej gramotnosti“ (zahrňuje literárnu – dokumentovú – numerickú - cudzojazyčnú gramotnosť).

Podľa Nemcovej (2010) digitálnu gramotnosť seniorov ovplyvňuje najmä zdravotný stav, úroveň kognitívnych funkcií, motivácia, sociálno-ekonomický status, prístup k informačným technológiám, potreba iných foriem komunikácie a učenia sa.

Základnými predpokladmi, ako uvádza Kubeš (2004), kompetentného výkonu sú:

- vybavenosť vlastnosťami, schopnosťami, vedomosťami, zručnosťami a skúsenosťami;
- motivácia (teda motívy, postoje, hodnoty, presvedčenia, životná filozofia = stabilné zložky osobnosti človeka);
- možnosť realizovať výkon (vonkajšie podmienky).

Získanie nových kompetencií v oblasti moderných technológii, aj u seniorov, akceleruje možnosti sebavzdelávania a rozširuje rozsah procesu sebaurčenia, čo sa premieta do troch okruhov funkcii vo vzdelávaní (Tomczyk 2015, s. 136-137):

- emancipačná funkcia smerujúca proces vzdelávania na zvyšovanie kvality života, navodenie pocitu spokojnosti, na trvalý rozvoj záujmov, oslobodenie sa od zaťažujúcich podmienok a budovanie lepšej perspektívy;
- altruistická funkcia učenia nabáda k aktivitám v prospech iných bytostí;
- egotická funkcia – zdravý egoizmus, znamená využívanie nových médií k osobnému rozvoju (na rozvoj vlastných schopností a zručností, na výchovu k ľudskosti).

Seniorov nedisponujúcich digitálnymi kompetenciami môžeme považovať za digitálne vylúčených, čo je jednou z kategórii sociálnej exklúzie, pretože nemôžu plnohodnotne participovať na spoločenskom živote, čo sa bežne stáva v informatizovanej realite.

Mnohí aktívnejší seniori sa kvôli digitálnej negramotnosti nemôžu uplatniť na trhu práce v dôchodku, pretože neovládajú prácu s počítačom, ktorá je teraz vyžadovaná i u obslužných profesií (Tkáč 2012).

Tab. č. 1 *Digitálne vs. sociálne vylúčenie – korelácia vybraných dôsledkov*

Sociálne vylúčenie	**Digitálne vylúčenie**
Nezamestnanosť, zhoršenie materiálnej situácie	Nemožnosť nájsť si zamestnanie v pozíciách vyžadujúcich si počítačové zručnosti
Poruchy komunikácie so spoločnosťami	Nemožnosť komunikácie s členmi spoločností prostredníctvom synchrónnej (komunikátory, chaty) a asynchrónnej (elektronická pošta, diskusné fóra) komunikácie
Obmedzenie alebo nemožnosť využívať verejné inštitúcie	Obmedzené využívanie e-vlády a e-služieb (napr. hlasovanie prostredníctvom Internetu, online predkladanie žiadosti či návrhov v správnom konaní)
Diskriminácia	Absencia účinných legislatívnych riešení, ktorá by mala vplyv na minimalizovanie prístupu k sieti a vzdelávanie jednotlivcov, zamerané n kompetencie v oblasti IKT
Chýbajúci prístup k verejnému trhu služieb a obchodu	Nemožnosť nakupovať tovar a využívať služby na Internetu, resp. ďalšie e-riešenia (e-bankovníctvo, e-zdravie, e-knižnice a pod.)
Absencia kultúrneho života	Obmedzený prístup ku kultúre tvorenej na Internete (hudba, umelecké diela, e-knihy,...).

Zdroj: Tomczyk, 2015. Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií, s. 95.

Získanie vhodných kompetencií je pre seniorov obrovskou satisfakciou, pretože im umožňuje fungovanie vo virtuálnom priestore, čo samozrejme zvyšuje ich sebavedomie, eliminuje individuálnu a sociálnu znevýhodnenosť, podporuje väčšiu aktivitu a schopnosť riešiť životné problémy prostredníctvom internetu, komunikovať/kontaktovať s mikro a makro prostredím, ai. Jedným z nástrojov sociálnej inklúzie u seniorov je vzdelávať ich v oblasti IKT.

Ak senior získa potrebné kompetencie v oblasti IKT, odzrkadlí sa to na kvalite jeho života v nasledovných pozitívach (Machalová 2006; Tomczyk 2015 ai.):

- rozšírenie, doplnenie alebo získanie nových poznatkov;
- predchádza izolácii - sociálna inklúzia;
- prevencia ekonomickej, sociálnej a psychologickej diskriminácie a stigmatizácie;
- orientuje sa v sociálnej, ekonomickej, kultúrnej a spoločenskej sfére;
- bezplatné a okamžité šírenie správ;
- možnosť dôstojne a plnohodnotne komunikovať s príbuznými, známymi, inštitúciami a súčasne rozširovať a udržiavať kontakty prostredníctvom IKT;
- udržanie nutného kroku s technickým vývojom;
- zvyšovanie sebavedomia, sebarealizácia a pocit aktívnosti a mladosti;
- saturácia sekundárnych potrieb a záujmov;
- senior nachádza opätovný zmysel života;
- aktívne a efektívne využívanie voľného času.

Získanie potrebných kompetencií je závislé od adekvátnej edukácie.

Odporúčania pre edukáciu seniorov

Pre efektívnu a saturujúcu edukáciu seniorov je nevyhnutné prispôsobiť vzdelávanie z didaktického hľadiska (obsah, metódy, formy,..) vyššie uvedeným osobitostiam seniorov. Facilitátorom edukácie seniorov môže byť i poradenstvo. Pre komplexnejší vhľad do problematiky uvádzame v závere nášho príspevku zásady vzdelávania seniorov a komunikácie s nimi v edukačnom procese.

Klevetová a Dlabalová (2008), ďalej Tomczyk (2015) ai. špecifikujú zásady, ktoré je potrebné rešpektovať pri vzdelávaní seniorov, a to:

- prispôsobiť vlastný spôsob a tempo k pochopeniu na základe už získaných zručností;
- opierať sa o možnosti a skúsenosti seniorov;
- pomaly a zrozumiteľné sa vyjadrovať, bez zaťažovania detailmi;
- prehľadnosť a názornosť písomných informácií;
- rozdeliť informácie na niekoľko samostatných blokov;
- objasnenie a logickosť krokov;
- prispôsobiť didaktické pomôcky a pracovné prostredie;
- opakovať jednotlivé kroky a spájať ich s bežnými aktivitami seniorov;
- poznatky opakovaním uložiť do dlhodobej pamäti;
- overovať stupeň porozumenia obsahov;
- nepreťažovať úlohami, nespôsobovať časový stres, naraz sa sústrediť len na jednu úlohu;

- motivovať ocenením.

Magurová a Majerníková (2009) sa domnievajú, že pri komunikácii so seniorom v edukačnom procese je potrebné:

- rešpektovať jeho identitu, oslovovať ho menom alebo titulom;
- vyhýbať sa infantilizácii;
- chrániť dôstojnosť, nepodceňovať, neprisudzovať závažné deficity;
- artikulovať zrozumiteľne;
- rešpektovať princíp spomalenia;
- predchádzať časovému stresu;
- zopakovať dôležité informácie alebo ich zapísať;
- overovať komunikačné bariéry;
- zdržiavať sa v zornom poli, udržiavať očný kontakt.

Uvedené odporúčania pri edukácii seniorov s modernými informačnými a komunikačnými technológiami by bolo vhodné implementovať do andragogickej praxe.

Záver

Cieľom vzdelávania zameraného na rozvoj digitálnych zručností seniorov je podnietiť ich k využívaniu moderných komunikačných nástrojov so zámerom zvýšiť kvalitu ich života, a to jednak ako bežnému konzumentovi (kontakt s rodinou, priateľmi, známymi, ďalej využívanie elektronických služieb a vybavovanie náležitostí na úradoch, nadobúdanie celého spektra informácii z mikro a makro sociálneho prostredia a pod.) a jednak aktívnym vzdelávaním využívať efektívne voľný čas. Okrem nadobudnutia potrebných kompetencií pri práci s modernými technológiami nastáva i rozvoj ich pamäte– cvičení pamäte, teda revitalizácia (pôsobením cvičenia pamäte na ďalšiu mentálnu potenciu), reaktivácia (v bežnom živote) a aktívne zapojenie sa do spoločenského/sociálneho života. Súčasne dochádza k napĺňaniu záväzkov Deklarácie ministerskej konferencie o e-inklúzii v Rige (2016) týkajúcich sa podpory programov zapojenia starších ľudí na vybudovaní informačnej spoločnosti pre všetkých, pretože už teraz smerujeme k spoločnosti založenej na informačných technológiách (Frk 2014) a Národného programu aktívneho starnutia na roky 2014 – 2020 (2014), ktorý si dáva za cieľ v záujme zvyšovania kvality života vytvárať nové a rozvíjať existujúce príležitosti na vzdelávanie ľudí vo vyššom veku na podporu ich aktívneho života, legislatívne ukotviť druhy a formy vzdelávania starších ľudí, finančne ich zabezpečiť, definovať ukazovateľ zvyšovania digitálnej gramotnosti starších ľudí, posilniť a systematicky rozvíjať kvalitu špecifickej odbornej prípravy karierových poradcov pre prácu so staršími ľuďmi.

Literatúra:

BABINSKÝ, Miroslav a Milan SLEZÁK, 2014. Nový študijný odbor prenosné počítače na UTV pri Slovenskej technickej univerzite v Bratislave. In: *ASUTV, Edukácia v treťom veku: zborník abstraktov a príspevkov odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou,* s. 60 – 64. Žilina: EDIS. ISBN 978-80-554-0933-7.

BALOGOVÁ, Beáta, 2005. *Seniori.* Prešov: Akcent Print. ISBN 80-969274-1-8.

BALOGOVÁ, Beáta, 2009. *Seniori v spektre súčasného sveta*. Prešov: Akcent Print. ISBN 978-80-89295-19-7.

BALÁŽ, Vladimir et al., 2013. *Stratégia aktívneho starnutia – podkladová štúdia*. Bratislava: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky.

ČAP, Jan a Jiři MAREŠ, 2001. *Psychologie pro učitele*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-463-X.

ČORNANICOVÁ, Rozália, 1998. *Edukácia seniorov*. Bratislava: Univerzita Komenského. ISBN 80-223-1206-1.

ČORNANICOVÁ, Rozália, 2007. Sociálnoandragogické aspekty edukácie seniorov a geragogiky. In: G. PORUBSKÁ a J. PERHÁCS, eds. *Základy andragogickej pedeutológie a sociálnej andragogiky: zborník príspevkov z vedeckej konferencie*, s. 222 – 244. Nitra: Pedagogická fakulta UKF. ISBN 978-80-8094-086-7.

DESSAINTOVÁ, Marie Paule, 1999. *Nezačínejte stárnout*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-255-6.

FRK, Branislav, 2014. Digitálna nerovnosť v kontexte hypermodernej spoločnosti. In: K. MAYEROVÁ, ed. *Vzdelávanie a sociálna stratifikácia: zborník vedeckých štúdií* [online], s. 102 – 115 [cit. 2016-11-11]. ISBN 978-80-555-1200-6. Dostupné z: http://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Mayerova1

HATÁR, Ctibor, 2011. *Seniori v systéme rezidenciálnej sociálno-edukačnej starostlivosti*. Praha: Rozlet a Česká andragogická společnost. ISBN 978-80-904824-1-8.

HEGYI, Ladislav a Štefan KRAJČÍK, 2010. *Geriatria*. Bratislava: Herba. ISBN 9788089171736.

HRONÍK, František, Jitka, VEDRALOVÁ a Ľuboš HORVÁTH, 2008. *Kompetenční modely, Učit se praxí: rozvoj lidských zdrojů v malých a středních podnicích*. Brno: Motív Press. ISBN 978-80-904133-2-0.

KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2169-9.

KONČEKOVÁ, Ľuba, 2005. *Vývinová psychológia*. Prešov: Lana. ISBN 80-9690-53-6-8.

KUBEŠ, Marián et al., 2004. *Manažerské kompetence*. Praha: Grada Publishing. ISBN 8024706989.

KURIC, Jozef et al., 1986. *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

LANGMEIER, Jiří a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada publishing. ISBN 80-7169-195-X.

MAGUROVÁ, Dagmar a Ľudmila MAJERNÍKOVÁ, 2009. *Edukácia a edukačný proces v ošetrovateľstve.* Martin: Osveta. ISBN 978-80-8063-326-4.

MACHALOVÁ, Mária, 2006. *Psychológia vo vzdelávaní dospelých*. Bratislava: Gerlach Print. ISBN 80-89142-07-9.

Národný program aktívneho starnutia na roky 2014 – 2020, 2014. Bratislava: Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny Slovenskej republiky. ISBN 978-80-89125-18-0.
NEMCOVÁ, Jana, 2010. *Moderná edukácia v ošetrovateľstve*. Martin: Osveta. ISBN 978-80-8063-32-19.
PIROHOVÁ, Ivana, 2008. *Andragogická diagnostika*. Prešov: Akcent Print. ISBN 978-80-89295-11-1.
POLEDNÍKOVÁ, Ľubica et al., 2006. *Geriatrické a gerontologické ošetrovateľstvo*. Martin: Osveta. ISBN 80-8063-208-1.
POSPÍŠIL, Jiří a Nadežda ŠPATENKOVÁ, 2016. Čeští senioři a ICT: výsledky empirického šetření. In: L. TOMCZYK, C. HATÁR a N. ŠPATENKOVÁ, eds. *Edukácia a gramotnosť seniorov: časť VI.* Kraków-Nitra-Olomouc: Uniwersytet pedagogiczny w Krakowie, Katedra pedagogiki spolecznej i andragogiki, s. 63 – 96. ISBN 978-83-941568-6-2.
PRŮCHA, Jan, 2009. *Moderní pedagogika*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-503-5.
SELECKÝ, Erik, 2014. Využitie nových technológií vo vzdelávaní seniorov. In: *ASUTV, Edukácia v treťom veku: zborník abstraktov a príspevkov odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou,* s. 69 – 73. Žilina: EDIS. ISBN 978-80-554-0933-7.
TKÁČ, Oleg, 2012. Ústav digitálnych kompetencií a jeho vklad k IT vzdelávaniu študentov univerzity tretieho veku. In: *Kľúčové kompetencie pre celoživotné vzdelávanie III: Ročenka Centra celoživotného a kompetenčného vzdelávania Prešovskej univerzity v Prešove*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, s. 11 – 113. ISSN 1338-3388.
TOMCZYK, Łukasz, 2015. *Vzdělávání seniorů v oblasti nových médií*. Praha: Asociace institucí vzdělávání dospělých. ISBN 978-80-904531-9-7.
VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
VELŠIC, Marián, 2015. *Digitálna gramotnosť na Slovensku 2015*. Bratislava: Inštitút pre verejné otázky. ISBN 978-80-89345-51-9.
VETEŠKA, Jaroslav a Michaela TURECKIOVÁ, 2008. *Kompetence ve vzdělávání*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1770-8.
VÝROST, Jozef a Imrich RUISEL, 2000. *Kapitoly z psychológie osobnosti*. Bratislava: Veda. ISBN 80-224-0622-8.
ZRUBÁKOVÁ, Katarína, Mariana, MAGERČIAKOVÁ a Mária NOVYSEDLÁKOVÁ, 2014. Zlepšenie digitálnych zručností seniorov a znevýhodnených osôb v EÚ pomocou projektu Grundtvig – učiace sa partnerstva. In: ASUTV, ed. *Edukácia v treťom veku: zborník abstraktov a príspevkov odbornej konferencie s medzinárodnou účasťou,* s. 74 – 82. Žilina: EDIS. ISBN 978-80-554-0933-7.

Kontakt na autorky:
PhDr. Katarína Mayerová, PhD., Prešovská univerzita FHPV, Katedra andragogiky, 17. novembra 1, 080-01 Prešov, Slovenská republika, e-mail: katarina.mayerova@unipo.sk
PhDr. Martina Lenhardtová, PhD., Prešovská univerzita FHPV, Katedra andragogiky, 17. novembra 1, 080-01 Prešov, Slovenská republika, e-mail: martina.lenhardtova@unipo.sk