

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Brno 2011

Eva Rozkošová

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno**

**Hodnotová orientace a životní spokojenost osob ve věku
pozdní dospělosti**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Vedoucí bakalářské práce:
PhDr. Mgr. Zdeněk Šigut, Ph.D.**

**Vypracovala:
Eva Rozkošová**

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „Hodnotová orientace a životní spokojenost osob ve věku pozdní dospělosti“ zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně dne 18.4.2011

.....

Eva Rozkošová

Poděkování

Děkuji paní doc. PhDr. Márii Machalové, CSc., která mi pomohla v začátku mé práce a zejména děkuji panu PhDr. Mgr. Zdeňkovi Šigutovi, Ph.D. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Také bych chtěla poděkovat své rodině za morální podporu a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé bakalářské práce, a které si nesmírně vážím.

Eva Rozkošová

OBSAH

ÚVOD.....	3
1 SPOLEČENSKÝ KONTEXT STÁRNUTÍ POPULACE.....	5
1.1 ČESKÁ SPOLEČNOST STÁRNE	5
1.2 STÁŘÍ JAKO STATUS – POSTAVENÍ SENIORŮ V ČESKÉ REPUBLICE.....	10
1.2.1 Kalendářní (chronologické) stáří.....	11
1.2.2 Biologické stáří	14
1.2.3 Sociální stáří.....	16
1.2.4 Psychické stáří.....	19
1.3 VNÍMÁNÍ STÁŘÍ VE SPOLEČNOSTI.....	21
1.3.1 Feminizace stáří	24
1.3.2 Heterogenita stáří	27
1.4 DNEŠNÍ GENERACE SENIORŮ VERSUS BUDOUCÍ SENIOŘI	28
1.4.1 Co nabízí společnost seniorům.....	31
1.4.2 Senioři a edukace – možnosti sociální pedagogiky.....	36
1.5 SPOLEČENSKÝ KONTEXT STÁRNUTÍ POPULACE – SHRNUÍ.....	40
2 CHARAKTERISTIKA OSOB VE VĚKU POZDNÍ DOSPĚLOSTI ...	41
2.1 ŽIVOTNÍ OBDOBÍ A ÚLOHY SENIORŮ	41
2.1.1 Co chybí v životě seniorům.....	44
2.1.2 Co ovlivňuje život seniorů	47
2.2 VYMEZENÍ HODNOTOVÉ ORIENTACE A ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI VE VĚKU POZDNÍ DOSPĚLOSTI.....	50
2.3 POTŘEBY A ZÁJMY SENIORŮ VEDOUcí K JEJICH ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTI	53
2.4 HODNOTY A HODNOTOVÁ ORIENTACE SENIORŮ.....	59
2.5 CHARAKTERISTIKA OSOB VE VĚKU POZDNÍ DOSPĚLOSTI – SHRNUÍ	61
3 PROJEKT PRŮZKUMU	62
3.1 CÍL PRŮZKUMU, CHARAKTERISTIKA CÍLOVÉ SKUPINY OSOB.....	62
3.2 METODIKA SBĚRU DAT, DOTAZNÍKY	63
3.3 STANOVENÍ HYPOTÉZ	63
3.4 VÝSLEDKY PRŮZKUMU.....	65
3.4.1 Obecné statistické údaje o cílové skupině osob ve věku pozdní dospělosti.....	65
3.4.2 Výsledky průzkumu v oblasti hodnotové orientace osob ve věku pozdní dospělosti.....	66
3.4.3 Výsledky průzkumu v oblasti životní spokojenosti osob ve věku pozdní dospělosti.....	70
3.4.4 Vyhodnocení hypotéz.....	72

3.5	NÁVRH MODELU EDUKAČNÍHO PROGRAMU	73
	ZÁVĚR	76
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ	85
	SEZNAM TABULEK	86
	SEZNAM PŘÍLOH	87

ÚVOD

Populace v České republice stárne a i v budoucnosti se bude výrazně navyšovat poměr lidí ve věku pozdní dospělosti k celkovému počtu lidí ve společnosti. Průměrná délka lidského života se vlivem kvalitnější zdravotní péče, výživy a lepších sociálních a společenských podmínek prodlužuje. Prodloužení délky života je na jednu stranu velmi pozitivní, na druhou stranu však dnešní společnost není připravena na tak velký nárůst seniorské populace.

Je potřeba si položit otázku, jaký vliv bude mít prodlužující se lidský věk na kvalitu života ve stáří. Zda senioři budou žít ve společnosti, která zabezpečí jejich potřeby a vytvoří předpoklady pro jejich životní spokojenost, nebo bude k seniorům přistupovat negativně, jako k někomu, kdo je společnosti na obtíž a znamená zátěž pro státní rozpočet.

Téma „Hodnotová orientace a životní spokojenost osob ve věku pozdní dospělosti“, orientovaná na cílovou skupinu osob ve věku 61 let a více, jsem si vybrala proto, že se mi jevílo jako zajímavé a z hlediska stárnutí naší populace aktuální.

Cílem mé bakalářské práce je zjištění, jaké mají osoby ve věku pozdní dospělosti, ve zkoumané cílové skupině osob ve věku 61 let a více, hodnotové orientace. Dalším cílem je zjištění, jak tyto osoby vnímají svoji životní spokojenost v porovnání s tím, jaké možnosti uspokojení jejich potřeb, zájmů a vzdělávání pro zkvalitnění jejich života a zvýšení jejich životní spokojenosti jim nabízí naše společnost.

Součástí mé bakalářské práce bylo provedení kvantitativního průzkumu metodou dotazníkového šetření, v rámci něhož bylo zjišťováno, které hodnoty preferují dnešní senioři a splnění jakých potřeb nejvíce přináší životní spokojenost seniorů.

Bakalářská práce se skládá ze dvou částí, teoretické a praktické.

Teoretická část je rozdělena do dvou hlavních kapitol. V první kapitole je popsán demografický vývoj populace v ČR, je zde nastíněna otázka stárnutí naší populace a jsou zde popsány charakteristiky stáří z jednotlivých úhlů pohledu. Dále se v této kapitole zabývám otázkou vnímání seniorské populace

naší společnosti, strukturou seniorské populace z pohledu její heterogenity a feminizace a porovnáním dnešní seniorské populace s budoucími seniory. V závěru první kapitoly je rozebrána otázka života seniorů v podmínkách naší společnosti a téma důležitosti edukace seniorů.

Ve druhé kapitole jsou popsány vývojové úlohy seniorů. Dále je zde rozpracována otázka, co chybí v životě seniorům a co jejich život ovlivňuje. V této kapitole je rovněž vymezen pojem hodnotové orientace a životní spokojenosti a následující část je věnována potřebám a zájmům seniorů, které vedou k jejich životní spokojenosti. V závěru druhé kapitoly je rozebrána otázka hodnot a hodnotové orientace seniorů.

Praktická část popisuje projekt průzkumu, který byl realizován formou dotazníkového šetření. Na začátku praktické části je popsán cíl průzkumu, je zde uvedena charakteristika cílové skupiny osob a rovněž je zde uvedena metodika provedení sběru dat. V následující části jsou stanoveny hypotézy, týkající se hodnotové orientace seniorů a jejich životní spokojenosti. V další části jsou uvedeny výsledky provedeného průzkumu a jsou zde vyhodnoceny stanovené hypotézy. V závěru je navržen model edukačního programu pro cílovou skupinu s cílem přispět ke zvýšení životní spokojenosti a seberealizaci osob ve věku 61 let a více.

1 Společenský kontext stárnutí populace

Když se zamyslíme nad pojmem „stárnutí populace“, uvědomíme si, že se jedná o fenomén, který dřívější generace neznaly. Dnes se však již většina vyspělých států musí zabývat otázkou změny věkové struktury ve své společnosti. Na základě demografického šetření hovoříme o stárnutí populace jako o procesu, ve kterém se mění věková struktura obyvatelstva a to tak, že se navyšuje podíl osob starších 60 – 65 let a naopak se snižuje podíl osob mladších 15 let.

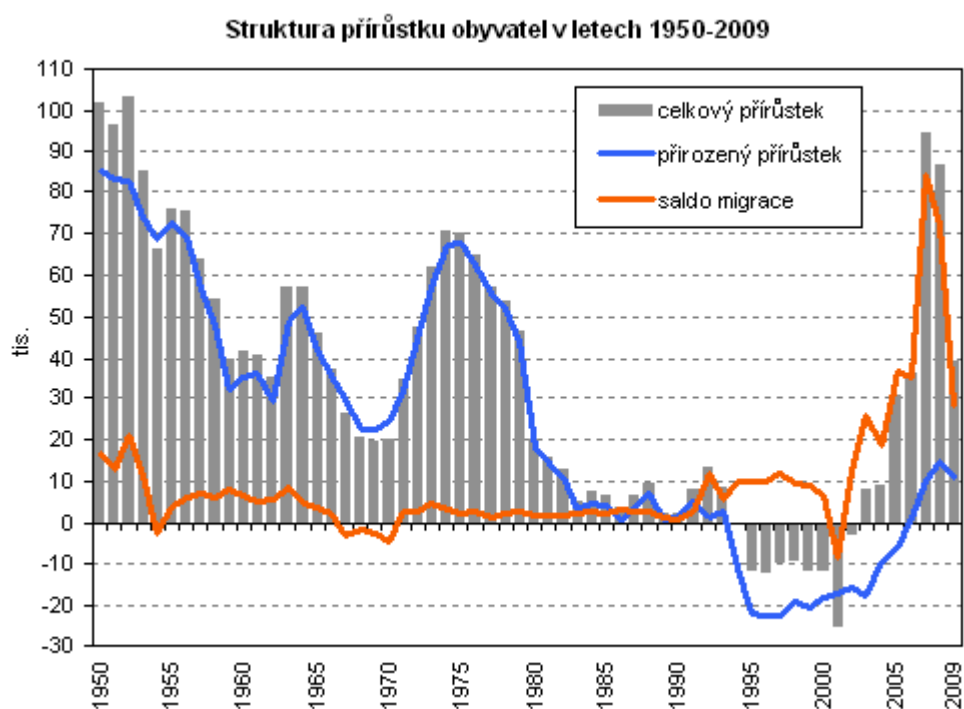
1.1 Česká společnost stárne

Podívejme se do historie vývoje lidské populace. V dřívějších staletích se počet obyvatel měnil velmi pozvolna. Pomalý růst počtu obyvatel byl způsoben životními podmínkami, ve kterých lidé žili. V předmoderních společnostech nebyla dodržována základní pravidla osobní hygieny. Koupání bylo ojedinělým jevem i mezi šlechtou, natož pak u nejnižší vrstvy obyvatel. Oblečení se pralo výjimečně, žilo se ve společné domácnosti se zvířaty. To mělo za následek výskyt infekčních nemocí a pandemií, které dokázaly vyhladit i celé vesnice. Například poslední epidemie moru postihla Čechy a Moravu ještě počátkem 18. století. (<http://cs.wikipedia.org>, 2011)

Teprve s příchodem vědecko-technické revoluce a industrializace, kdy se společnost pozvolna měnila na moderní, došlo k výraznému zlepšení hygienických podmínek, zlepšení bytových podmínek, k rozvoji dopravy, která umožnila zlepšení zásobování potravinami a rozšíření jeho sortimentu. Vlivem výše uvedených změněných podmínek a v neposlední řadě vlivem výrazného pokroku v oblasti medicíny a objevením léků na pomoc proti infekčním nemocem začalo docházet ke snížení úmrtnosti obyvatel, zvláště pak u mladých žen, novorozenců a dětí. To mělo za následek na straně jedné postupné zvyšování počtu obyvatelstva, neboť více přežívajících mladých žen rodilo více dětí, důsledkem čehož docházelo k populačnímu růstu, na straně druhé růst střední doby života obyvatelstva. (Rabušic, 1995)

Na základě výše uvedeného můžeme konstatovat, že struktura kterékoliv populace se odvíjí od dvou základních demografických procesů, porodnosti a úmrtnosti. Dalším neopomenutelným faktorem, který ovlivňuje populaci z hlediska počtu ale i struktury obyvatelstva, je migrace obyvatelstva.

Obr. 1 Struktura přírůstku obyvatel v letech 1950-2009



Zdroj:

http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/struktura_prirustku_obyvatel_v_letech_1950_2009

Vývoj populace České republiky prošel vlivem významných společensko-politických událostí několika populačními vlnami. Můžeme sledovat útlum porodnosti v období obou světových válek, naopak v poválečném období vždy dochází k jejímu vzestupu. Také ekonomické podmínky ovlivňují porodnost, jako například období hospodářské krize ve třicátých letech minulého století nebo vliv měnové reformy v roce 1953.

Naopak počátkem sedmdesátých let dochází k velkému nárůstu narozených dětí vlivem státní populační politiky. V nemalé míře ovlivňuje počet narozených dětí také přijetí zákona o umělém přerušení těhotenství. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

V současné době dochází k poklesu porodnosti v důsledku změn v hodnotové orientaci mladých lidí. Mladé páry odkládají uzavírání sňatků z důvodu větší možnosti seberealizace, snahy o rozvoj vlastní osobnosti, zvýšení ekonomické aktivity, širší možnosti studia a to i v zahraničí, zvýšeného zájmu o cestování apod., a tím i posouvají dobu pro narození jejich prvního dítěte. Nezanedbatelný podíl na poklesu porodnosti má také lepší dostupnost a zdokonalení antikoncepce a tím pokles počtu nechtěných dětí. Dalším z důvodů snižování počtu porodů je náhled dnešní mladé generace na dítě jako na finanční zátěž. Zatímco v minulosti hrála stěžejní roli v poskytování péče seniorům mezigenerační výpomoc, ve které počet dětí sehrával významnou úlohu, v dnešní době je tato role ve velké míře přesunuta na systém důchodového zabezpečení a pro citové uspokojení mladých párů je postačující mít jedno popřípadě dvě děti.

Nyní se zaměříme na to, jaký vliv má na stárnutí populace úmrtnost. Existuje obecně vžitý názor, že za stárnutím populace je fakt, že se lidé dožívají vyššího věku, než tomu bylo v minulosti. Pravda je taková, že je to pouze jeden z faktorů. S nárůstem kvality zdravotní péče ubývá případů novorozenecké, kojenecké a dětské úmrtnosti. Tím se více dětí dožívá dospělého věku, tudíž by se mělo rodit více dětí. Ovšem, jak již bylo uvedeno výše, opak je pravdou. Z důvodu nižší porodnosti se zpomaluje růst počtu mladé generace. Na druhou stranu klesá úmrtnost ve starší populaci, lidský věk se prodlužuje a tak dochází k nárůstu počtu starší generace.

Stárnoucí populace nejsou rozhodně populace postižené demografickou krizí, jak o tom hovoří někteří ekonomové, ale snižování úmrtnosti ve vyšším věku a ve velkém měřítku je dalším historickým úspěchem vývoje lidstva.“ (Sýkorová, 2007, s. 40)

Společenské a ekonomické změny po roce 1989 ovlivnily populační vývoj v České republice tak výrazným způsobem, že se kombinací vlivu snižování úmrtnosti a poklesu porodnosti Česká republika na přelomu 20. a 21. století stala společností s nejstarším obyvatelstvem v celé své historii. Věková struktura českého obyvatelstva, jejíž součástí je v roce 2010 okolo 1,6 milionů

osob ve věku 65 a více let, však stále ještě patří k evropskému průměru. (www.demografie.info, 2005)

Fakt, že je populace označována za mladou, středního věku či stárnoucí, závisí na její věkové struktuře a především na poměru mezi jejími hlavními věkovými skupinami: 0-14, 15-59, 60+. (Rabušic, 1995, s. 12)

V roce 1930 měla největší zastoupení v populaci mladší generace a jen malý podíl generace starší. Když bychom si představili vývoj populace graficky, kdy tento graf je poeticky nazýván stromem života, viděli bychom, že má tvar pyramidy. Tak velké zastoupení měly mladší generace oproti generaci starší. V roce 1950 se již náš strom života mění, dostává tvar cibule, tzn. že největší zastoupení v populaci má střední generace. Když se podíváme na rok 1970 a 1990, můžeme již hovořit o neměnném, stacionárním tvaru našeho stromu života. (Rabušic, 1995) Přestože došlo k nárůstu mladší generace, zvláště pak v 70. letech minulého století, současně se zvýšil i podíl starší generace v populaci. V dnešní době již můžeme hovořit o intenzivním přibývání počtu osob starších 65 let v populaci, naopak počet dětí ubývá.

Na základě analýzy „Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ“ z roku 2005 dojde do roku 2050 k více než zdvojnásobení počtu obyvatel ve věku nad 65 let, přičemž u nejstarších osob, tj. nad 85 let, dojde dokonce k zpětinasobení jejich dosavadního počtu. U počtu dětí ve věku 0 – 14 let dojde k poklesu o více než jednu čtvrtinu.

V následující tabulce můžeme sledovat predikci vývoje procentuelního zastoupení hlavních věkových skupin ve struktuře české populace, kterou nám přináší analýza výsledků projekce ČSÚ, zabývající se stárnutím populace z roku 2005. (www.demografie.info, 2005)

Tab. 1 Predikce vývoje složení obyvatel podle hlavních věkových skupin (v %)

ROK	VĚKOVÉ SKUPINY		
	0 - 14	15 - 64	65+
2002	15,6	70,5	13,9
2005	14,5	71,3	14,1
2010	13,6	70,9	15,5
2015	13,8	68,1	18,1
2020	13,7	66,0	20,3
2025	13,2	65,3	21,5
2030	12,6	64,5	22,8
2035	12,2	63,6	24,1
2040	12,2	60,9	26,9
2045	12,4	57,9	29,7
2050	12,4	56,3	31,3

Zdroj: ČSÚ, 2005: Stárnutí populace

Z údajů uvedených v tabulce je zcela zřetelné, že hlavním rysem budoucího vývoje populace v České republice bude její progresivní stárnutí. To s sebou přináší řadu otázek.

V systému důchodového zabezpečení se jedná zejména o otázku hranice důchodového věku, jako jednoho z hlavních parametrů důchodového systému. Hranice důchodového věku je v současné době postupně navyšována tak, že lidé narozeni v roce 1965 nebo později budou odcházet do důchodu až dovršením 65 let věku. Zvyšováním počtu osob nad 65 let v populaci s sebou přinese vyšší nároky na stát při vyplácení starobních důchodů, což vyvolává potřebu změny důchodového systému, neboť současný průběžný systém se stane dlouhodobě neudržitelným. Stát se proto bude snažit dále

prohlubovat motivaci občanů k individuální odpovědnosti v oblasti svého finančního zabezpečení na stáří.

Další důležitou otázkou je oblast zdravotního a sociálního zabezpečení. U starších osob porostou náklady na zdravotní péči. K zajištění důstojného prožití stáří bude potřeba více míst v domovech pro seniory a domech s pečovatelskou službou.

Vlivem změn v demografickém vývoji naší populace je potřeba takových opatření, která by minimalizovala jejich negativní hospodářské a sociální důsledky. Tato opatření musí být kombinována tak, ať už v rovině státní, veřejnoprávní, obecné, soukromé či individuální, aby působila ve vzájemných souvislostech. Je potřeba přijmout program přípravy na stáří a orientovat celospolečenský zájem na problematiku stárnutí. Znamená to věnovat procesu stárnutí i samotnému stáří obyvatel zvýšenou pozornost státních orgánů, společenských organizací, sdělovacích prostředků, obcí, komunit i jednotlivců. Hlavním cílem je účinně řešit problémy a potřeby seniorů a vytvářet podmínky pro jejich aktivní stárnutí. (Dufek, Minařík, 2008, s. 71)

1.2 Stáří jako status – postavení seniorů v České republice

„... než se člověk skutečně stane evidentně starým, prožívá relativně dlouhé období, ve kterém je nomenklaturně i sociálně za starého považován, ač se tak necítí.“

(Sýkorová, 2007, s. 47)

O stárnutí hovoříme jako o přirozené degradaci organismu. Touto přirozenou degradací se rozumí různé strukturální změny, které organismus oslabují jak po stránce psychické tak i fyzické. Na to, kdy proces stárnutí začíná, se názory různí. Jedná se o individuální proces každého jednotlivce, který závisí na mnoha okolnostech.

Faktory určující vnímání člověka jako starého mohou být následující:

- fyzický zdravotní stav – nejvíce ovlivňuje náš pohled na člověka,
- věk,
- ztráta duševní svěžesti,
- ztráta autonomie,
- potíže přizpůsobit se změnám,
- odchod do důchodu,
- potíže s řešením problémů,
- narození vnoučete.

(Vidovičová, Rabušic, 2003, s. 11)

Každá společnost se určitým způsobem diferencuje a rozvrstvue. Děje se tak z důvodu potřeby administrativy sociálního státu, ve kterém je zapotřebí přesně vymezit jednotlivé skupiny populace. Skutečnost je však taková, že je velmi obtížné nalézt okamžik, ve kterém končí střední věk a začíná stáří. Stáří můžeme charakterizovat také z různých úhlů pohledu: kalendářního, biologického, sociálního a psychického. Jedním z diferencujících činitelů, určujících počátek stáří, je věk. Jedná se o jakýsi přisouzený status každého člena populace, který nás vymezuje do jednotlivých věkových kategorií a svazuje nás určitými sociálními normami.

1.2.1 Kalendářní (chronologické) stáří

Lidský život a jeho periodizace vychází nejčastěji z kalendářního věku, nazývaného také matriční nebo chronologický. Výhodou stanovení kalendářního stáří je jeho jednoznačnost a jednoduchost. Dosažením určitého věku nastává u člověka období stáří se všemi jeho fyzickými a psychickými změnami.

Přestože víme, že stáří a stárnutí probíhá u každého jednotlivce individuálně a jeho průběh závisí na způsobu života, nemocech a životním prostředí, ve kterém jednatlivec prožije větší část svého života, stává se věk základní charakteristikou člověka a z hlediska chronologického stárnou všichni lidé stejně.

Názory na periodizaci poslední etapy vývojového období člověka se různí. Nejznámější periodizaci období stáří najdeme v Příhodově Ontogenezi lidské psychiky, ve které poslední fázi své periodizace nazývá senium a dělí ji do tří kategorií:

- senescence → od 60 do 75 let,
- kmetství → od 75 do 90 let,
- patriarchium → od 90 let.

Toto své dělení zdůvodňuje tak, že stupeň celkového chátrání organismu má několik etap, které se liší tempem a intenzitou involučních pochodů. V prvním období je organismus člověka ještě natolik silný a odolný, že se stáří projevuje pozvolna. Důležitá je v tomto období životospráva a také působení vnějších vlivů. Druhé období je charakteristické sníženou odolností organismu a zrychlujícími se involučními procesy. Dochází k odklonu od materiálních hodnot k hodnotám duchovním, od extroverze k introverzi, od extrospekce k introspekci a od altruismu k egocentrismu. Třetí období je provázeno samotou, kdy u člověka pod tíhou ztráty svých vrstevníků dochází k rezignaci, život pro něho ztrácí smysl a připravuje se na blížící se konec svého života. (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 129, 130)

Erikson etapu stáří, jako poslední stupeň vývojové periodizace člověka, nazývá pozdním věkem a zahrnuje do ní jedince od 65 let.

Podle Nakonečného (1993) se stáří dělí do dvou období:

- počáteční stáří → od 60 do 75 let,
- pokročilé stáří → od 75 let.

Zcela odlišné periodizační schéma vývoje člověka se objevuje u Švancary (1979):

- stárnutí (presenium) → od 46/48 do 65 let,
- stáří (senium) → od 65 let,
- vysoký věk → od 75 let.

Na základě výše uvedeného můžeme konstatovat, že stáří a stárnutí je pojmem relativním. (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 130)

V 60. letech minulého století stanovila komise expertů Světové zdravotnické organizace (WHO) jako hranici stáří věk 60 let. Období stáří je rozděleno na patnáctileté cykly s následující klasifikací:

- rané stáří, 60 – 74 let → starší, stárnoucí člověk, vyšší věk,
- vlastní stáří, 75 – 89 let → pokročilé pravé stáří, senium,
- dlouhověkost, 90 let a více.

(Kozáková, Müller, 2006, s. 9)

V současné době je podle měřítek Světové zdravotnické organizace (WHO) definován starý člověk jako člověk starší 60 let. Od tohoto věku jsou stanoveny následující kategorie:

- třetí věk 60 – 74 let,
- čtvrtý věk 75 – 89 let,
- vysoký věk 90 – 99 let,
- století více než 100 let.

(Kubešová, 2006, s. 7)

V české literatuře uvádí Příhoda (1974) i alternativní označení jednotlivých období:

- 60 – 74 let → senescence, počínající, časné stáří,
- 75 – 89 let → kmetství, senium, vlastní stáří,
- 90 let a více → patriarchium, dlouhověkost.

V dnešní době se v souvislosti s prodlužováním průměrné doby života obyvatelstva posouvá hranice stáří k věku 65 let. Také rozdělení stáří na jednotlivé skupiny se stanovují odlišně:

- mladší stáří, 65 – 74 let - adaptace na penzionování, na přebytek volného času – rozvoj seberealizace,

- staří senioři, 75 – 84 let - změna funkční zdatnosti, medicínská problematika,
- velmi staří senioři, 85 a více let - soběstačnost, zabezpečení.

(Kozáková, Müller, 2006, s. 10)

Pokud se člověk dožije věku 90 a více let, potom hovoříme o dlouhověkosti. Počet těchto osob v populaci tvoří malé procento, ale se zvyšující se úrovní zdravotní péče, zvyšováním životní úrovně nebo snižováním nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost jejich počet narůstá.

Kalendářní věk se stává určujícím pro různá kritéria, jako je například stanovení věku odchodu do důchodu. Stanovování těchto kritérií na základě kalendářního věku má svá pozitiva v jednoznačnosti, avšak i negativa pramenící ze skutečnosti, že kalendářní věk nemusí vykazovat shodu s funkčním věkem (tzv. biologickým stářím), který je ovlivňován různými faktory lidského bytí.

1.2.2 Biologické stáří

Biologické stárnutí postihuje celý lidský organismus. Jedná se o individuální proces stárnutí organismu, ať už navenek či uvnitř. Týká se například pohyblivosti, imunity, funkčnosti smyslů nebo vnitřních orgánů jedince. Každý člověk má nastaveno biologické stárnutí na základě svého geneticky daného programu. Kromě dědičnosti ovlivňují biologické stáří ještě další faktory, mezi které patří způsob života jedince, působení prostředí, ve kterém žil a v neposlední řadě také nemoci a závažné úrazy, které člověka v průběhu jeho života potkaly. Proto je zcela běžné, že dva lidé stejného kalendářního věku se mohou výrazně odlišovat jak svým zdravotním stavem, tak i svojí vizáží.

Pokusy, které se zabývaly stanovením biologického stáří, jež by bylo mnohem přesněji určující pro stanovení věku jedince, než jak ho určuje věk kalendářní, nevedly k úspěchu. Z tohoto důvodu se určení biologického stáří

ani jeho dílčích variant nevyužívá. Přitom tělesné změny jako projev stárnutí u člověka jsou na první pohled viditelné.

Typickým prvním projevem stáří je šedivění a vypadávání vlasů, což je nejvýraznější a nejčastější známka stárnutí. Druhým výrazným projevem stáří u člověka je změna kůže. Dochází k poklesu její pružnosti, stává se suchou, vrásčitou, ztrácí se podkožní tuk. Tvoří se vrásky kolem očí a okolo úst, objevují se pigmentační skvrny. Dalším projevem stárnutí je pokles tělesné hmotnosti, související se změnami tělesných proporcí a výšky. U výšky lidově řečeno „rosteme do země“. Děje se tak vlivem svalové ochablosti a atrofií meziobratlových plotének. Dalším hmatatelným důkazem stáří se stává snížení pohyblivosti starých lidí. Jejich pohyby jsou výrazně pomalejší, je oslabena motorika, může dojít k problému s udržení rovnováhy. Z důvodu snížení pohyblivosti a oslabení motoriky dochází u starých lidí často k úrazům.

Stáří se na člověku projevuje také změnami, které nejsou patrné na první pohled. Jsou to změny týkající se vnitřních orgánů člověka, například nemoci krevního oběhu, zažívacího traktu, vitální kapacita plic, snížení filtrační činnosti ledvin nebo snížení funkce štítné žlázy. Srdce po 60. roce mění svůj objem, váhu a strukturu. Dochází k usazování vápníku, pružnost chlopní se zmenšuje. S přibývajícím věkem se také zvyšuje systolický tlak a snižuje diastolický tlak. Úbytkem nervových buněk dochází k postupným změnám některých částí lidského mozku. Nejnovější výzkumy, o nichž píše Koukolník v publikaci *Mozek a jeho duše*, však potvrzují, že i v tomto období dochází v některých částech mozku k novým spojení. Proto je velmi důležité, aby se lidé v seniorském věku snažili svůj mozek aktivovat a optimálně stimulovat. (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004)

Projevy stárnutí se objevují také v oblasti vnímání, což velmi negativně ovlivňuje život starého člověka. Se stoupajícím věkem dochází ke snižování ostrosti vnímání, rozlišovacích schopností, snižování schopnosti adaptace na nové podněty.

Procesem stárnutí jsou zasaženy také naše smyslové orgány. K těm nejdůležitějším změnám patří oslabení funkce zraku a sluchu. Snižuje se zraková ostrost a citlivost na barvy, oko je hůře vyživováno, slábnou oční

svaly, dochází k degeneračním změnám. Vlivem blednutí duhovky se mění i barva očí. Také naslouchání začíná být obtížnější, ztráta sluchu postihuje častěji muže než ženy. Zhoršení sluchu pak ztěžuje ústní kontakt se starým člověkem. Dochází i ke změně dynamiky řeči, hlas je slabší důsledkem ochablosti hlasivek.

Také se snižuje schopnost termoregulace, kdy starý člověk pomaleji reaguje na teplo nebo na zimu. Proto u starších lidí dochází častěji k jejich podchlazení nebo k přehřátí organismu. Práh bolesti se naopak zvyšuje. To bohužel může vést u starého člověka k podcenění bolesti, pozdnímu léčení a následně i k předčasné smrti. Ke změnám, jež ovlivňují život člověka méně, pak patří změna v chuti a čichu, dochází i k otupení pocitu hmatu.

Tyto výše uvedené změny nemusí mít pro kvalitu života starého člověka vážnější důsledky, neboť k nim dochází pozvolna a člověk se jim naučí přizpůsobovat a žít s nimi. Důležité pro starého člověka je ovšem to, jak jeho okolí reaguje na tyto změny a respektuje je.

(Kozáková, Müller, 2006, Šimíčková–Čížková, 2003, Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004)

1.2.3 Sociální stáří

Již název „sociální“ vede k myšlence, že sociální stárnutí je spojeno se změnou sociálního postavení člověka ve společnosti na základě určitých sociálních událostí. Takovou velkou sociální událostí je odchod jedince z důvodu svého kalendářního věku, popřípadě naplněním některých dalších kritérií, do důchodu.

Každý člověk by se měl naučit přijmout svůj odchod do penze jako přirozený vývoj svého života. Měl by být připraven nejen po materiální stránce, ale velmi důležité je, jakým způsobem se bude seberealizovat, jakým způsobem prožije svůj důchodový věk.

Gerontopedagogika se zabývá výchovou a vzděláváním ve stáří. Zkušenosti odborníků v této oblasti dokazují, jak je důležité stárnoucího

člověka připravit a naučit spokojeně prožívat svá seniorská léta. Pacovský (1981) charakterizuje tři funkce výchovy a vzdělávání ke stáří:

- funkce preventivní - s výchovou ke stáří je nutné začít alespoň deset let před odchodem do důchodu,
- funkce anticipační - je důležité najít takové znalosti, dovednosti a způsoby chování, které člověka na stáří připraví a proces stárnutí mu usnadní,
- funkce posilovací - snaha vést člověka k aktivnímu životu ve stáří, k pěstování a rozvíjení koníčků.

(Šimíčková–Čížková, 2003, s. 145, 146)

K výše uvedeným funkcím doplnil Wolf (1982) čtvrtou funkci:

- funkce rehabilitační - znovuoobnovení vyváženého stavu doplněného o nové životní možnosti pro prožití spokojeného života ve stáří.

Při odchodu do důchodu se jedinci skokově sníží jeho status ve společnosti. Musí se naučit přijmout svoji roli důchodce a rovněž se mu významně změní způsob života, každodenní sociální kontakt s jinými lidmi a také jeho ekonomické zajištění. Člověk je však tvor společenský a společnost potřebuje. Jeho největší potřebou je „být potřebován“. Bohužel nástupem do důchodu se člověku možnost sdružovat se rapidně zužuje. Přesto by se měl starý člověk snažit navazovat nové či udržovat dosavadní kontakty, poněvadž ruku v ruce s příchodem stáří přichází i sklon člověka k izolaci ze společenství lidí. (Pacovský, 1997)

Člověk v období sociálního stáří prožívá pocit sociální izolovanosti, pocit neužitečnosti, osamocení, stává se méně adaptabilním. V důsledku toho trvá na svých návycích a stereotypech. Kromě změny sociální role dochází rovněž ke změně samotného sociálního chování starého člověka. Staří lidé mají zhoršenou schopnost navazovat nové kontakty a raději preferují kontakty, které je příliš nezatěžují, tj. kontakty se známými lidmi, přáteli a rodinou. (Vágnerová, 2007)

Vlivem stárnutí dochází také ke změnám individuálních vlastností. Dominantní vlastnosti zesilují, z člověka, který byl celý život například šetrivý, se stává lakota, z člověka starostlivého se stává úzkostný. (Vágnerová, 2000)

Charakteristickým rysem sociálního stárnutí je také postupné ubývání samostatnosti a narůstání závislosti jedince na druhé osobě. Velmi důležité je pro seniora zachování své výkonnosti, možnosti postarat se sám o sebe, o svoji domácnost. Důležitou roli zde však hraje také prostředí, ve kterém senior žije. Zda žije v domě s výtahem, v blízkém okolí je dobrá dostupnost nakupování, nachází se zde zdravotní středisko a řada dalších aspektů, které člověku umožňují, aby byl soběstačný.

Opakem soběstačnosti je závislost, která obvykle přichází pozvolna, pokud se člověk nestane závislým ze dne na den v důsledku náhlé nemoci nebo úrazu. Nejdříve se jedná o lehkou závislost, kdy stárnoucí osobě stačí jen občasná výpomoc jiné osoby. S přicházejícím věkem se závislost starého člověka zvyšuje, až se dostane do situace, kdy již není schopný se sám o sebe postarat a může být i sám sobě nebezpečný.

Do sociálního stárnutí řadíme také postupné omezování schopností vyvíjet činnosti, které jsou pro jiné lidi běžné. Je to například:

- změna vhodného situačního chování jedince,
- změna v komunikaci,
- schopnost péče sám o sebe,
- snížení manuální obratnosti,
- objevující se různé handicapy – sociální integrace, ekonomické soběstačnosti nebo handicap orientační.

(Pacovský, 1997, s. 60)

Kvalita sociálního života je do jisté míry ovlivněna nejenom sociálním stavem ale také dalšími činiteli, z nichž nejdůležitějším činitelem je ekonomika dané společnosti.

1.2.4 Psychické stáří

Existuje dobře známé rčení, že člověk je tak starý, jak se cítí. O psychickém stáří začínáme hovořit tehdy, když zjistíme, že nám již naše psychické síly nestačí k plnění úkolů tak jako dříve. Psychické stárnutí se projevuje následujícími příznaky:

- Změny poznávacích (kognitivních) schopností – člověku se zpomaluje vnímání, myšlení, rozpoznávání, zvláště pak ve stresové situaci. Staří lidé potřebují delší čas na rozhodnutí na základě získaných informací. Tím mohou na své okolí působit bezradným, těžkopádným dojmem. Pomalost může s sebou přinášet ovšem také pozitivum. Starší člověk nejedná v afektu, ale vlivem svého věku se stává trpělivějším a rozvážnějším. Zpomalení v rozhodování může být také vědomé, kdy si člověk sám uvědomuje, že v rychlosti by mohl chybovat, a proto své tempo zvolní a zvolí pečlivější přístup při plnění úkolů. Poněvadž lidé v důchodu nejsou omezováni časem, nepřináší jim toto zpomalení v jejich běžném životě žádné výraznější problémy.
- Změny paměti a schopnosti učení – paměť je schopnost našeho organismu přijímat, uchovávat a opětovně vyvolávat informace již uložené. Je důležitou podmínkou pro vývoj jedince, jeho orientaci a existenci. Stáří s sebou přináší zpomalení všech těchto paměťových procesů. Starší lidé si hůře zapamatovávají nové věci, nedokážou si vybavit, co dělali včera, ale zarecitují básničku, kterou se naučili na základní škole. Hovoříme o tzv. Ribotově zákoně, kdy obsah paměti zaniká v opačném pořadí, než vznikl. Dlouhodobá paměť funguje dobře, zato krátkodobá paměť se zhoršuje. Starý člověk čerpá více z dřívějších zkušeností, spoléhá se na ně a k novým zkušenostem se staví s nedůvěrou. Je ovšem velmi důležité, jak člověk ve starším věku se svoji pamětí pracuje. Je prokázáno, že pro zachování paměťových schopností je důležité, jaké má člověk dosažené vzdělání a jaký má způsob života. U lidí s nižším vzděláním a z toho vyplývajícími životními stereotypy, např. intelektuální nečinnost, nezáměrem o cokoli, paměť funguje hůře.

- Změny emocionality – starší lidé jsou citově labilnější, jejich schopnost ovládnutí svých emočních projevů je zhoršena, dochází k výkyvům emocí. Jednak je to dáno oslabenou nervovou soustavou, ale vliv na prožívání a emoce mají také vyhlídky na budoucnost ve stáří. Člověk má strach z vlastní nemohoucnosti, osobního selhání, z nepotřebnosti a neužitečnosti pro své okolí. To má za následek zvýšení přecitlivělosti, úzkosti, nejistoty, emoční zranitelnosti. Zesiluje také egocentrismus, kdy se člověk zaměřuje více na sebe než na druhé.
- Zpomalení psychomotorické a percepční činnosti – ve stáří se člověku zpomalují duševní pochody, reakce a rozhodování. I v tomto případě se jedná o individuální proces každého jednotlivce, záleží na genetických předpokladech jedince, například na temperamentu. Percepce, nebo-li vnímání člověka jeho smysly, je rovněž významně ovlivněno zdravotním stavem člověka. Nejčastějším projevem v této oblasti je oslabení zraku a sluchu. To s sebou přináší problémy v komunikaci, porozumění ale i ve vlastním vyjádření, které negativně ovlivňují život starého člověka. Dochází k omezení různých činností, například jeho zálib a koníčků, čtení, řízení motorových vozidel.
- Citové vztahy ve stáří – citové vztahy se stářím nijak razantně nemění, starší lidé však mívají v důchodu více času věnovat se svému partnerovi, vnoučatům, být se svými nejbližšími. Začínají si více uvědomovat význam rodiny a co rodinné vztahy přináší. Starší člověk se dostává do role prarodiče. Tato role výrazně ovlivňuje život seniora. Přináší mu potěšení, radost ze života, s pomocí malého dítěte opět objevuje svět, ve kterém žije. Zároveň si také váží přátelských vztahů, které nabyl v mladších letech.
- Sexualita ve stáří – sexualita je přirozenou součástí života starší generace. Napomáhá k udržení sebevědomí, sebeúctě, je příjemným zpestřením stáří. Intimní život seniorů se oproti mladším generacím s přibývajícím věkem postupně mění. Mnohem důležitější než tělesná blízkost se pro starého člověka tak stává blízkost citová, pohlazení, laskavé slovo, úcta ke druhému partnerovi, pocit bezpečí, důvěra.

(Kozáková, Müller, 2006, s. 14 – 17; Říčan, 2004; Vágnerová, 2000)

Lidé všeobecně počítají s tím, že psychické změny, které nastanou ve stáří, směřují vždy k horšímu. V každém věku však můžeme objevovat něco nového, co nás překvapí, zaujme nebo potěší. Je jen na každém z nás, jak si uspořádáme v sobě své potřeby, hodnoty a jakou motivaci si zvolíme k určitým aktivitám.

1.3 Vnímání stáří ve společnosti

Stáří vždy bylo, je a bude důležitým mezníkem v životě člověka. Zásadní úlohu zde hraje také to, jaký pohled na starší populaci ve společnosti převládá. V některých kulturách je stáří chápáno jako naplněná studna moudrosti, zkušenosti, mladší generace projevují starým lidem úctu. Naopak existují kultury, které vytěsňují staré a nemohoucí občany na okraj společnosti, protože jsou již pro tu danou společnost nepotřební a neužiteční.

Česká společnost často nahlíží na seniory jako na ekonomickou zátěž. Když se rozhlédneme kolem sebe, zjistíme, že symbolem dnešní doby se stalo mládí, úspěch, peníze, dravost často spojená až s bezohledností. Pokud v médiích uslyšíme o starší generaci, tak jen v souvislosti s důchodovou reformou, kdy nás naši politici seznamují s tím, jak vysoké daně budeme muset platit, aby bylo možné vyplácet důchody a sociální dávky. Tento jednostranně medializovaný pohled na starší generaci pak lehce vede k negativním emocím mladší a střední generace vůči seniorům. Také reklama přispívá ke špatnému obrazu stáří. O starých lidech se nepíše, v reklamách nefigurují jako naši plnohodnotní spoluobčané, ale jako lidé, kteří už potřebují ke svému životu pouze dobré lepidlo na zubní protézu, gel na bolavé klouby či pomůcky pro únik moči.

Počet seniorů v naší populaci narůstá. Pokud však senioři budou chápáni a prezentováni jako sociální problém dnešní doby, bude i veřejnost takto ke starším lidem přistupovat. Mělo by se více psát o problémech našich seniorů, vést diskuze v médiích, snažit se o zlepšení postavení seniorů

ve společnosti. Je třeba si uvědomit, že vzniká početně významná sociální skupina, která se i nadále bude rozšiřovat a která bude odkázána na ekonomickou a společenskou pomoc mladších generací.

Česká společnost bohužel odsouvá starší generaci do pozadí. Se vznikem kultu mládí nám zde narůstá opačný extrém. Můžeme hovořit o tzv. ageismu nebo-li věkové diskriminaci stárnoucí populace. Starším lidem jsou často upírána různá práva právě na základě jejich vyššímu věku, například neochota zaměstnávat starší lidi. Mladší, ale i střední generace dnešních čtyřicátníků, by se měla zamyslet nad tím, co bude za deset, dvacet let, jak bude žít, až i ona zestárne.

Pojem ageismus zavedl koncem 60. let minulého století americký gerontolog a psychiatr Butler. (www.ageismus.cz, 2011) Pod tímto názvem popisoval stereotypy a mýty kolem stáří a zažitě předsudky vůči stáří. V české sociální vědě a výzkumu je ageismus zcela novým pojmem, jehož obsah bývá často zužován jen na problém zneužívání ve stáří. Na staré lidi je pohlíženo jako na senilní, rigidní ve svém myšlení a způsobech, staromódní v morálce a dovednostech. Ageismus tak například umožňuje mladším lidem pohlížet na starší generaci jako na lidi, kteří nepatří do jejich světa a se kterými není třeba se ztotožňovat jako s lidskými bytostmi naší společnosti. Ageismus se však může také stát tzv. propagátorem pohledu společnosti na starší generaci a jakýmsi vymaněním se ze zodpovědnosti vůči nim.

Na základě Butlerova vysvětlení pojmu ageismus vypracoval Palmore (1999) analytickou definici: „Ageismus je jakýkoliv předsudek nebo diskriminace proti, nebo ve prospěch věkové skupiny. Předsudky vůči věkové skupině jsou negativní stereotypy vůči této skupině nebo negativní postoje založené na stereotypu. Diskriminace vůči věkové skupině je nepatřičné, nemístné negativní zacházení se členy dané věkové skupiny.“ (www.czrso.cz/index.php?id=446)

Mezi hlavní předsudky řadíme zejména:

- Zbytečnost – představa, že starší lidé z důvodu svého zdravotního stavu nebo duševní chorobě nejsou schopni pracovat tak, aby výsledek jejich

práce byl produktivní. Z tohoto důvodu dochází k odchodu jedince ze zaměstnání nebo nastává diskriminace vůči starším zaměstnancům z hlediska jejich najímání či přeškolení. Skutečnost je však taková, že většina starších může pracovat jako jejich mladší kolegové, vykazují dokonce menší fluktuaci nebo větší spolehlivost.

- Pokles duševních schopností – představa snížení schopnosti učit se, pamatovat si, poznávat nové věci. Skutečnost je taková, že starší člověk sice potřebuje delší čas na učení, protože jeho reakční doba se zpomaluje, na druhou stranu však chronologický věk nemá výrazný vliv na schopnost učení.
- Deprese – představa, že starší osoba je nemocná, bezmocná, senilní, neužitečná, osamělá, a proto musí být deprimovaná. Skutečnost je taková, že těžší deprese se vyskytuje více mezi mladšími lidmi.
- Nemoc – představa, že nemoc je vážným problémem lidí starších 65 let, který je omezuje v zapojování se do běžných aktivit. Skutečnost je taková, že starší lidé trpí chronickými nemocmi, jež je ochromují v jejich aktivitách. Mladší osoby však provází vyšší počet akutních onemocnění, více nehod na silnicích nebo zranění v domácnostech.
- Impotence – představa, že většina starších lidí se již nevěnuje žádné pohlavní aktivitě. Skutečností je však milostný vztah zdravých párů až do 80 let.
- Ošklivost – představa spočívá v tom, že krása je v naší západní kultuře spojována pouze s mládím. Jen v některých kulturách se na stáří pohlíží s úctou a obdivem, tak jako je tomu například v Japonsku.

(Tošnerová, 2002, s. 7 - 9)

Příkladem stereotypů o stáří jsou například výroky:

- staří nemají společnosti čím přispět,
- stáří je ekonomickou zátěží společnosti,
- staří lidé jsou všichni stejní,
- stáří je křehké – potřebující péči.

Na druhou stranu se setkáváme se stereotypy:

- mladí mohou chybovat či být pomalí bez nálepky, že jsou nemohoucí či senilní,
- mladí mohou zapomenout jméno nebo adresu bez toho, že by se s nimi jednalo s blahosklonnou přezíravostí,
- mladí mohou být popudliví nebo nepříjemní bez toho, že by byli označováni jako podivínští nebo potrhlí,
- mladí lidé mohou sdělovat příznaky svých nemocí a zaujmout jimi, aniž by byli odbyti poukazem, že neduhy přináší věk.

(Tošnerová, 2002, s. 7)

Poněvadž naši společnost čekají v blízké budoucnosti změny v demografické struktuře obyvatelstva, mělo by být jejím prvořadým úkolem zabývat se problematikou ageismu. V současné době je diskriminace na základě věku zakázána v oblasti zaměstnání, §4 Zákona o nezaměstnanosti 435/2004 a §1 Zákoníku práce 65/1965 ve znění pozdějších předpisů. V přípravě je také zákon „o rovném zacházení a o právních prostředcích ochrany“. (www.ageismus.cz, 2011)

1.3.1 Feminizace stáří

Délka našeho života se stále prodlužuje. Když se zaměříme na strukturu starších lidí, zjistíme, že v seniorském věku převažují ženy nad muži. Feminizace života ve stáří vystihuje stav, jaký je v populaci poměr mužů a žen stejné věkové kategorie.

Na počátku lidského života se rodí více chlapců než dívek. Tento trend se udržuje přibližně do 45. roku života. S přibývajícými léty převaha mužů pomalu klesá, až se stav obrátí a začnou převažovat ženy nad muži. Nejvíce je tento jev zastoupen v období seniorského věku. Například ve věkové skupině 60 – 69 let připadalo v roce 2006 na 100 mužů 117 žen, ve věkové skupině 80 a více let to byl již dvojnásobek a ženy tvořily téměř 70% všech osob tohoto věku. Ženy se dnes v průměru dožívají o 5 - 7 let déle než muži. Důvodem je vyšší úmrtnost mužů, zapříčiněná vyšším pracovním nasazením, kouřením

nebo pitím alkoholu. (Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008, s. 14, 15)
V naší historii tomu tak ale vždy nebylo.

Na základě paleodemografických poznatků se ukazuje, že naopak dříve umíraly častěji ženy a to především v plodném věku. Tento jev můžeme pozorovat ještě v polovině 19. století. Teprve se zlepšením péče o těhotné a rodičky nebo zlepšením sanitárních opatření v pracovních prostředích, kde pracovaly převážně ženy, začalo docházet ke snížení úmrtnosti žen. Během uplynulých 150 let se stav natolik změnil, že v dnešní době hovoříme již o nadúmrtnosti mužů. Svět starých lidí je tedy spíše ženským světem. (Rabušic, 1995)

Na základě Demografické ročenky ČR 2008 vydané ČSÚ, můžeme porovnat namátkově v rozmezí pěti let, jaký byl k 31.12.2008 poměr v počtu mužů a žen:

mladší senioři

ve věku 65 let celkem	55.495 mužů	65.098 žen
ve věku 69 let celkem	36.725 mužů	47.221 žen
ve věku 74 let celkem	28.218 mužů	40.968 žen

staří senioři

ve věku 75 let celkem	27.294 mužů	40.566 žen
ve věku 79 let celkem	21.442 mužů	36.474 žen
ve věku 84 let celkem	11.133 mužů	25.543 žen

velmi staří senioři

ve věku 85 let celkem	9.746 mužů	22.902 žen
ve věku 89 let celkem	2.959 mužů	8.126 žen
ve věku 94 let celkem	748 mužů	2.625 žen
ve věku 100+ celkem	144 mužů	473 žen

(www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/publ/4019-09-2008, 2008)

Je tedy zcela zřejmé, že ženy se dožívají vyššího věku než muži a že s přibývajícím věkem se jejich počet rychle zvyšuje. Musíme se však zamyslet nad tím, co tento jev ženám přináší. Muži ve stáří mají oproti ženám výhodu v tom, že většina z nich žije v manželství, jen málo mužů je vdovců. Pokud se muž rozvede, většinou se znovu ožení a vezme si mnohem mladší partnerku. Tím si zajistí, že ve stáří nebude žít osamoceně, protože je zde velký předpoklad, že ho nová manželka přežije. Velký úbytek v počtu mužů v seniorském věku naopak způsobuje, že ženy na stáří jsou spíše vdovy nebo po rozvodu žijí samy v jednočlenné domácnosti. Většinou se již znovu neprovdají. Muži tak mnohem častěji nemusí řešit situaci, kdo by se o ně postaral v případě nemoci či nemožnosti. Často mají vedle sebe manželky, které se o ně postarají. Osamocené ženy tuto oporu v partnerovi nemají, a proto musí hledat pomoc ve své rodině u svých dětí. (Výše uvedené případy popisují převažující stav a neplatí absolutně.)

Do budoucna se dle Projekce obyvatelstva České republiky, která byla vypracována v Oddělení demografické statistiky ČSÚ v první polovině roku 2009, dosavadní výrazná převaha žen ve starším věku bude snižovat. Oproti dnešní úmrtnosti mužů o 5 – 7 let dříve se počítá se snížením na 4,5 let. Do roku 2050 by mělo dojít k vyrovnání počtu mužů a žen zejména v seniorském věku 60 až 69 let. Předpokládá se, že ve věku 70+ převaha žen zůstane. (www.kdem.borec.cz/projekce2009.doc, 2009)

1.3.2 Heterogenita stáří

V naší rozrůstající se starší populaci dochází k zásadní změně. Dověšením tzv. seniorského věku, který se dnes pohybuje v rozmezí 60 – 65 let, je člověk pasován do role důchodce. Většinou se tak děje ve spojení s odchodem do důchodu. Tím, že se prodlužuje délka života, vzniká v současné době situace, kdy vedle sebe žije více starších věkových skupin se zcela odlišnými životními zážitky, zkušenostmi, životním stylem, vzděláním, inteligencí, zdravím, rodinnými vztahy či etnickým původem. Senioři se tak stávají skupinou značně heterogenní. (Rabušic, 1995)

Zamyslíme-li se nad vývojem naší společnosti, jakými změnami prošla od vzniku samostatného státu v roce 1918, přes válečné období, těžká poválečná léta, budování v 50. letech, rozmachu v letech 70. a 80., dále pak obdobím „sametové revoluce“ v roce 1989 a následným budováním nové demokratické společnosti, osamostatněním České republiky od roku 1993, uvědomíme si, jakými odlišnými existenciálními prožitky jednotlivé generace dnešních seniorů prošly a pochopíme podstatu heterogenity.

Proměny hodnot a životních stylů, zvláště pak od 60. let minulého století, způsobí, že se diferencovanost seniorů v blízké budoucnosti ještě podstatně zvýší.

Po roce 2010 začnou odcházet do důchodu lidé narození po roce 1950. U této seniorské skupiny začneme rozdělovat období života člověka na čtyři životní cykly. Doposud jsme rozlišovali tři životní fáze jedince: dětství, dospělost a stáří. Prodlužováním seniorského věku vznikne nová fáze lidského života, o které budeme hovořit jako o tzv. čtvrtém věku nebo-li starém stáří.

Také společnost bude muset změnit zažitá, stereotypní názory na staré lidi. Doposud se od starého člověka očekávalo, že opustí svoji práci, odejde do důchodu, čímž se vyloučí ze společenského dění. Je na něho pohlíženo jako na slabého, neužitečného a závislého člověka, od kterého společnost již nic neočekává.

Senioři kolem roku 2015 však budou skupinou značně různorodou, která zásadně ovlivní naši představu a názor na seniory. Starší populaci budou

tvořit lidé narození v období 1930 – 1945 i lidé narození v období padesátých let, čímž budou vedle sebe žít značně rozdílné skupiny lidí. Jejich heterogenita bude spočívat hlavně v rozdílnosti politických, ekonomických a sociálních podmínek v průběhu jejich života. Senioři z padesátých let budou vzdělanější skupinou oproti svým předchůdcům, budou velmi aktivní, nezávislí, relativně v dobrém zdravotním stavu a se slušnou životní úrovní. Bude to také první generace seniorů, která bude velmi dobře ovládat počítač. (www.czrso.cz/index.php?id=447, 2011)

1.4 Dnešní generace seniorů versus budoucí senioři

Každá generace seniorů prožívá svůj život v důchodu jiným způsobem. Styl jejich života ve stáří je odrazem společenských, sociálních či ekonomických poměrů, ve kterých lidé prožili větší část svého života. Je ovlivněn společenskými událostmi, velkou úlohu zde hraje také technický pokrok.

V dnešní generaci seniorů převažují lidé, kteří se narodili, vyrůstali, pracovali a žili rodinný život v době před rokem 1989. Tyto generace jsou ovlivněny hned několika faktory: sociálními jistotami, které režim přinášel, plnou zaměstnaností, bezplatnou lékařskou péčí nebo mezigenerační pomocí. Toto vše se nyní odráží v jejich potřebách, požadavcích a životních návycích.

Důležitou sociální jistotou pro každého, kdo vstupoval do důchodu, bylo vyměření důchodové penze. Člověk věděl, že po odpracování určitého počtu let mu stát zajišťuje vyplácení důchodu. Hranice odchodu do důchodu byla poměrně nízká, proto umožňovala seniorům pobírat důchod a při tom dále aktivně pracovat. U budoucích seniorů, zvláště pak u těch, kteří již dnes nemají pocit dostatečného finančního zajištění, se však může vyskytnout obava s ohledem na ekonomickou situaci České republiky, že stát nebude schopen seniory finančně zabezpečit, tzn. že nebude mít finanční potenciál pro vyplácení důchodů v dostatečné výši. Taktéž možnost aktivní práce pro budoucí seniory se rýsuje do budoucnosti jako spíše nereálná. Vždyť již

dnes má člověk kolem čtyřiceti let potíže najít si práci, natož pak člověk v seniorském věku.

Před rokem 1989 bylo v české společnosti zcela obvyklé, že rodiče – senioři ještě v důchodovém věku pracovali, aby mohli podporovat rodiny svých dětí. Relativně nízký věk pro vstup do důchodu a poměrně velká nabídka pracovních příležitostí umožňovala lidem v důchodovém věku zůstat nadále v zaměstnání a současně pobírat starobní důchod. Tento trend setrvává ještě do současnosti, i když v dnešní době se důvod, proč se senioři snaží setrvat v zaměstnání, rozšířil o snahu zajistit si vyšší než minimální životní úroveň ve stáří. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

Současná generace seniorů je v nevýhodě oproti budoucím generacím, které se již nebudou zcela spoléhat na zabezpečení ve stáří ze strany státu, ale budou se snažit samy se zajistit pomocí vlastních finančních úspor, například penzijním připojištěním. Jestliže již dnes jsou senioři nespokojeni se svou ekonomickou situací, potom ti budoucí v důsledku stoupající životní úrovně a klesající státní podpory to budou mít mnohem těžší.

Oblastí, která ovlivnila život dnešním seniorům, je společenský a technický pokrok. Každodenní život usnadnil telefon, televize a rozhlas, které se staly běžnou součástí domácího vybavení. Umožňují tak starým lidem více komunikovat s okolním světem. Moderní domácí spotřebiče, které náš spotřební trh nabízí ve velkém množství, usnadňují zase lidem práci v domácnostech. Na druhou stranu ovšem technický pokrok přinesl pro starší seniory také obtíže, jako například používání platebních karet, mobilních telefonů, počítačových systémů nebo stavění supermarketů na okrajích měst a vytrácení se malých obchůdků dosažitelných v blízkém okolí bydliště.

Mladší senioři a ti budoucí již mají pozici ulehčenou tím, že pro ně technické vymoženosti nebudou věcí neznámou. Budou s nimi umět zacházet a nebudou se na ně dívat s nedůvěrou. Dnešní staří lidé se z obavy, že neporozumějí novým technologiím, vyhýbají možnosti naučit se používat nové věci. Tím se ovšem vyčleňují na okraj současné společnosti a připadají si vyřazení, zbyteční a nemohoucí. Ne vždy tedy technický pokrok udělá život seniorům šťastnější. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

Dalším faktorem odlišnosti dnešních seniorů a budoucích seniorů je ten, že se bude jednat o lidi s vysokým zastoupením vysokoškoláků, kteří ovládají výpočetní techniku, kteří uspěli v podmínkách tržní ekonomiky, jsou sebevědomí, energetičtí a budou mít zcela jasnou představu o tom, jak aktivně stráví léta svého seniorského života. (Rabušic, 1995) Dnešní senioři spíše zastávají názor klidnějšího, pasivnějšího prožití svého důchodu.

Zcela zásadní změnou mezi dnešními a budoucími seniory projde jejich role prarodičů. Tím, že dnešním trendem u žen je mít jedno, maximálně dvě děti v pozdějším věku, se bude navyšovat věk případných prarodičů a jejich role babiček a dědečků bude ustupovat do pozadí. Dnešní a hlavně budoucí dítě tak v důsledku, že se narodí starším rodičům, babičku a dědu často nemá vůbec, nebo se jedná o prarodiče stále pracující, kteří nemají dost času, věnovat se svému vnoučeti. Naopak s prodlužující se střední délkou života bude docházet k situacím, kdy mladší senioři se budou větší měrou než dnes starat o své přestárlé rodiče. Atchley (1999) v této souvislosti hovoří o objevení se zcela nové fáze životního cyklu, jejíž podstatou bude péče starších lidí o vlastní staré rodiče. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

Budoucí senioři se od současných budou odlišovat také tím, že již nebudou tak konzervativní ve věcech sexuálního chování, zcela jinak budou přistupovat k instituci manželství. Budou mít více zkušeností s formou nesezdaného soužití, což přinese výhodu pro budoucí staré ovdovělé, rozvedené či svobodné ženy. Tyto ženy se budou snažit zachovat si svoji nezávislost a samostatnost.

Viditelnou změnu hlavně mezi dnešními a budoucími seniorkami je možno pozorovat také v jejich vzhledu. Již dnes ženy i v pozdním věku začínají využívat plastické chirurgie a hormonální terapie za účelem omlazení. Budoucí žena v seniorském věku bude vypadat o několik let mladší než současné seniorky a bude se vymykat současnému obrazu „stáří“, tak jak ho vnímáme dnes. (www.czrso.cz/index.php?id=448, 2011)

Dnešní generace seniorů se jeví oproti budoucím jako mnohem pasivnější ve svém prožívání důchodového věku. Nová populace seniorů se bude snažit využít svůj prodloužený seniorský život naplno a využít všech

možností, které jim společnost bude nabízet k tomu, aby svůj život dožila aktivně.

1.4.1 Co nabízí společnost seniorům

Obyvatelstvo České republiky pomalu stárne a tato skutečnost by nás měla přimět k zamyšlení, jaký postoj společnost k tomuto jevu zaujala. Stará se dostatečně o to, jak žijí a hlavně jak budou žít staří lidé v budoucnosti? Přemýšlíme o tom, jak budeme žít my, až zestárneme?

Jedna z nejdůležitějších otázek a největší obavy budí u lidí seniorského věku jejich ekonomické zabezpečení. Dnešní senioři, ale i ti budoucí, mají obavu, že jejich finanční příjem nebude schopný pokrýt jejich náklady, hlavně na bydlení, lékařské ošetření nebo na chod domácnosti a jejich materiální standard se značně sníží. Na základě empirického výzkumu firmy STEM v roce 1998 bylo možno si vytvořit závěr o tom, jakou má veřejnost představu o ideálním zabezpečení ve stáří. (<http://www.stem.cz/clanek/262>, 2010)

Tab. 2 Zdroje zabezpečení ve stáří (průměrné hodnoty)

základní důchod od státu	54%
penzijní připojištění	14%
příspěvky zaměstnavatele	12%
úspory, životní pojistky	11%
příspěvky obcí, města	4%
příspěvky rodiny, dětí	4%

Zdroj: STEM – Sociální zabezpečení 1998

Jak se dalo předpokládat, dominantním zdrojem zabezpečení ve stáří je pro občana základní důchod od státu. Dnešní situace v České republice je však taková, že tento systém financování důchodového zabezpečení a souvisejících služeb zabezpečení ve stáří je neudržitelný a bude žádoucí, aby si každý občan platil penzijní připojištění nebo pojištění na dlouhodobou péči.

Neopomenutelnou součástí pomoci státu v péči o starší generaci je oblast sociálních služeb, které stát nabízí a poskytuje seniorům. Aby mohl stát zajistit kvalitní úroveň veřejných sociálních služeb, musí nejdříve vyřešit řadu problémů.

Mezi ty nejaktuálnější problémy patří:

- Nesoulad mezi poptávkou po sociálních službách a jejich nabídkou.

Tento nesoulad vzniká špatnou vybaveností sociálních služeb jednotlivých obcí, měst a regionů. Je třeba vytvořit takovou síť kvalitních sociálních služeb, které budou občanovi k dispozici ve správném množství, kvalitě, na správném místě, ve správný čas a za správnou cenu.

- Nerovné postavení uživatelů sociálních služeb vůči jejich poskytovatelům.

Hlavní důvody tohoto nerovného postavení jsou takové, že uživatelům nejsou poskytovány dostatečné informace o jejich právech a možnostech a dále pak, že u nás není doposud dostatečně rozvinutý trh sociálních služeb.

- Nedostatečně rozvinutý trh sociálních služeb.

V České republice ve větší míře převažuje spíše monopolní postavení poskytovatele sociálních služeb. Výsledkem je pak to, že motivací ke zlepšení služeb bývá pouze tlak ze strany zřizovatele.

- Nedostatek veřejných zdrojů na financování sociálních služeb.

Stát se doposud podílí na financování sociálních služeb svými dotacemi poskytovatelům provozujícím služby nebo hradí smluvní ceny, popřípadě poskytuje příspěvek jako zřizovatel organizacím provozujícím sociální služby.

(Problematika-Generace 50 plus, 2004, s. 76-78)

Z důvodu narůstajícího počtu seniorské populace ve společnosti senioři v budoucnu již nebudou okrajovou skupinou, a proto sociální služby budou stále více nabývat na významu.

Stát by proto měl v budoucnu vytvořit takový systém v oblasti sociálních služeb, který bude především:

- zabezpečovat, aby uživatelé byli chráněni proti nízké úrovni sociálních služeb,
- maximalizovat prospěšnost služeb pro uživatele vytvořením jejich dostatečně pestré a dostupné nabídky, jakož i umožněním volby, která bude reagovat na individuální potřeby a okolnosti,
- zabezpečovat odpovídající služby obcí, měst a regionů jejich včasným rozpoznáním a tím předcházet sociálnímu vyloučení jejich obyvatel nebo skupin,
- respektovat důstojnost uživatelů, podporovat jejich nezávislost a zvyšovat jejich společenskou a ekonomickou participaci,
- umožňovat žít uživatelům bezpečným, plným a v rámci možností normálním životem v jejich vlastním domově, čímž by se podpořilo nahrazování kapacit ústavní péče péčí domácí,
- zabezpečovat, aby zranitelné skupiny uživatelů byly chráněny před citovým, fyzickým či sexuálním zneužíváním a nedbalostí, a to jak v přirozeném prostředí, tak i sociálních zařízeních.

(Problematika-Generace 50 plus, 2004 s. 79)

Dalším důležitým momentem ovlivňující život seniorů ve společnosti je skutečnost, že dnešní společnost je orientována spíše na mladší obyvatelstvo, tzv. prosazování kultu mládeže, a životní etapa člověka – stáří – je vyřazována z hlavního proudu životního stylu moderní společnosti. Do budoucna bude v tomto směru zapotřebí mnoha společenských změn. Společnost by měla být ke starým lidem vstřícnější, poskytnout jim více příležitostí se rozvíjet. Změny by se měly projevit v oblasti rodinné politiky, kde došlo k oslabení sociálních kontaktů a kde je zapotřebí podporovat smysl pro rodinnou solidaritu. Další změny by měly nastat v oblasti zaměstnání, v otázkách zajištění ve stáří, vysokého školství, dopravní infrastruktury, zdravotní péče, bydlení nebo prezentace stáří v médiích. (Gruss, 2009)

Pokud se zamyslíme nad bydlením, bude důležité zvýšit kapacitu domovů, pensionů pro seniory a domů s pečovatelskou službou. Stále je nedostačující počet ošetrovatelských ústavů, odborných léčebných ústavů specializujících se na geriatrickou klientelu, léčeben pro dlouhodobě nemocné.

Snaha státu v péči o seniory se projevuje také v tom, že se snaží o to, aby v budoucnu většina seniorů byla schopna žít ve vlastní domácnosti s využitím profesionální sociální pomoci – pečovatelské služby seniorům v domácnosti. (www.zcr.cz/Archiv/2002/1-2/13.pdf, 2011) To je však spojené s dalšími potřebami a řešením situací, do kterých se starší člověk v průběhu svého života dostane, jako je zejména potřeba výstavby bezbariérového bydlení.

Vláda České republiky přijala vládní usnesení ze dne 9. ledna 2008 č. 8 o Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Jako jednu z priorit si vláda stanovila věnovat zvýšenou pozornost kvalitě života ve stáří. Program navazuje na Národní program přípravy na stárnutí na období let 2003 až 2007 a na zkušenosti s jeho realizací. Stanovuje priority a opatření na pět let. V roce 2012 bude tento program vyhodnocen a revidován. Stanovené základní prioritní směry by však měly mít dlouhodobější platnost. (www.mpsv.cz/cs/5045, 2011)

Národní program přípravy na stárnutí obsahuje základní principy, týkající se přístupu ke starším osobám a stárnutí populace. Za nejdůležitější jsou považovány následující principy:

- Celoživotní přístup – zdůrazňuje jednak význam vlivu událostí, životních podmínek a životního stylu na zdraví a kvalitu života ve vyšším věku, současně klade důraz na přijetí opatření k nápravě již vzniklých poruch a rizik. Celoživotní přístup je důležité uplatnit také v oblasti vzdělávání, zaměstnání, bydlení, hmotného zabezpečení nebo participace, čímž je míněna plnohodnotná účast seniorů na sociálním, hospodářském, kulturním a politickém životě.
- Partnerství vlády a samosprávy – je důležité, aby vláda více podporovala místní a regionální samosprávy v jejich snaze při vytváření podmínek pro zvýšení kvality života na místní úrovni.
- Mezigenerační vztahy – ovlivňují kvalitu života v každém věku, proto je důležité podporovat mezigenerační solidaritu jak na pracovišti, tak v rodině.

- Odpovědnost jednotlivce a společnosti – společnost by měla zajistit všem lidem stejné podmínky pro zdravý a aktivní život, současně však všichni lidé, i ti starší, mají odpovědnost za svůj přístup ke svému zdraví a svému životu.
- Důstojnost – každý má právo na seberealizaci a svobodnou volbu.

Za velmi přínosnou je také považována kapitola týkající se aktivního stárnutí. Důchodový věk by neměl postavit člověka před radikální rozhodnutí, zda setrvat na trhu práce či nikoliv. Stát by měl podporovat zaměstnavatele v oblasti:

- zaměstnávání důchodců třeba i na zkrácený pracovní úvazek, zvyšování jejich pracovní mobility a zabránění jejich vyčleňování z trhu práce,
- vyloučení diskriminace z důvodu věku,
- zvyšování znalostí a dovedností starších pracovníků,
- prohlubování možností poskytování příspěvku zaměstnavatele na penzijní připojištění pro zájemce,
- vytváření věkově různorodého kolektivu na pracovišti, který se jeví jako stabilnější a produktivnější.

Ekonomická aktivita starších osob je přínosem nejen pro ně samé, ale i pro celou společnost. Je zdrojem spokojenosti, sebeúcty, uznání a samozřejmě vyšší životní úrovně ve stáří. V důsledku dožití se vyššího věku však může nastat riziko finanční tísně. Aktivní přístup ve stáří je ovšem závislý na dostatečném hmotném zabezpečení. Proto by ze strany státu měl vzejít takový důchodový systém, který by aktivní život umožňoval.

Národní program přípravy na stárnutí se zabývá také vlivem prostředí a vstřícností komunity ke stáří, jež zásadně ovlivňují kvalitu života starších lidí. Dále se pak zabývá zdravím a zdravým stárnutím (přičemž zdravím je zde chápáno zdraví nejen tělesné ale i duševní), sociální a rodinnou péčí,

participací seniorů na životě společnosti, lidskými právy a diskriminací starší populace.

K tomu, aby vláda zajistila důstojný život člověka ve stáří, bude zapotřebí spolupráce všech příslušných resortů vč. regionálních a místních samospráv, ale také zapojení seniorských organizací, sociálních partnerů a odborné veřejnosti na realizaci a hodnocení plnění výše citovaného Národního programu.

1.4.2 Senioři a edukace – možnosti sociální pedagogiky

V návrhu Národního programu přípravy na stárnutí je mezi prioritami také podpora a rozšiřování celoživotního vzdělávání a podpora příležitostí k individuálnímu rozvoji a posílení nezávislosti. Společenské změny, rozvoj nových technologií, přizpůsobení se novým podmínkám, toto vše zdůrazňuje nutnost vzdělávání seniorů. Také sami senioři si již dnes uvědomují, že jejich plnohodnotný život není možný bez používání moderních technologií (počítač, internet). Jejich ovládání pak seniorům přináší pocit důstojnosti, spokojenosti sama se sebou. Proto je edukace seniorů považována za důležitý faktor pro udržení kvality jejich života.

Vědní disciplínou, která se zabývá edukací nebo-li výchovou a vzděláváním seniorů, je geragogika, název používaný spíše slovenskými odborníky, například Čornaničová, Švec, nebo gerontagogika, termín užívaný českou andragogickou školou, například Beneš, Petřková.

Z hlediska specializačních aspektů zahrnuje předmět gerontagogiky:

- kulturně-osvětově orientovanou edukaci seniorů, například zájmové vzdělávání, umělecko-zájmová činnost, kulturní aktivity, sportovní a rekreační aktivity,
- sociálně zaměřené edukační programy pro seniory, pro rodiny se seniory, pro profesionální i dobrovolné sociální pracovníky,
- profesně orientované edukační aktivity pro seniory.

(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 18)

Z hlediska generačně-cílové orientace edukačních aktivit zahrnuje předmět gerontagogiky:

- vlastní seniorskou edukaci – představuje těžiště zkoumání,
- preseniorskou edukaci – programy přípravy na stáří a stárnutí,
- proseniorskou edukaci – společenská podpora stáří, mezigenerační porozumění.

(Petříková, Čornaničová, 2004, s. 19)

Čornaničová se pokusila o vymezení spolupráce geragogiky se sociální pedagogikou, která se zabývá výchovným působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny. Jako za prvořadé považuje zaměřit se v celoživotní výchově zejména na oblast mezigeneračního porozumění. Proseniorská edukace by měla být samozřejmostí ve výchově člověka jak v rodině tak i ve škole. Je velmi důležité připravovat mladé lidi na soužití se svými staršími spoluobčany, podporovat jejich uvědomění si starostlivosti a péče o tyto seniory a to jak ve vlastních rodinách tak ve společnosti vůbec. (Bakošová, 2008)

Cíle sociální pedagogiky při edukaci seniorů mohou probíhat ve dvou úrovních:

- celospolečenská úroveň – zlepšení společenských podmínek, napomáhat aktivnímu začleňování seniorů do společnosti, pomáhat při hledání pracovních příležitostí pro seniory, podporovat edukační aktivity seniorů (kluby důchodců, akademie třetího věku, univerzity třetího věku),
- individuální úroveň – pomoc člověku se vypořádat se životními úlohami, zvládat problémy, pomoci hledat nové jistoty a smysl života.

Edukace pomáhá seniora začlenit do společnosti a tím mu umožňuje zachovat jeho fyzické i duševní zdraví. Současně zlepšuje jeho orientaci v nových životních situacích, tzv. „porozumět moderní době a držet krok

s dobou“, schopnost samostatného rozhodování, možnost stýkat se s lidmi stejného hodnotového zaměření a umožňuje mu potřebu seberealizace.

Podle specifického zaměření můžeme funkce výchovy a vzdělávání seniorů rozdělit následovně:

- preventivní – pozitivně ovlivňují průběh stárnutí a kvalitu života ve stáří, neboť různá opatření a aktivity jsou prováděny s předstihem,
- anticipační – přispívá k pozitivní připravenosti na změny v životním stylu zvláště při odchodu do důchodu,
- rehabilitační – napomáhá k znovuoobnovování duševních a fyzických sil,
- adaptační – zabezpečuje rovnováhu mezi organismem člověka a prostředím, ve kterém žije,
- posilovací – přispívá k aktivní činnosti, rozvoji zájmů, potřeb a schopností seniorů,
- komunikační – zabezpečuje aktivní komunikaci seniorů se svým okolím,
- kompenzační – nahrazuje ztrátu sociálních kontaktů a profesní role,
- aktivizační – přispívá k začlenění do společnosti, k pocitu důstojnosti a životní spokojenosti,
- relaxační – zaměřuje se na kultivované trávení volného času,
- mezigeneračního porozumění – prevence napětí mezi generacemi.

(Petřková, Čornaničová, 2004, s. 64,65)

Při edukaci seniorů je nutno přihlížet k tomu, že se jedná o vyzrálé osobnosti s dlouhodobě ustálenými názory. Dále je důležité uplatňovat takové formy edukace, které jsou adekvátní k seniorskému věku. Také obsahově se musí učební látka při edukaci seniorů přizpůsobit potřebám a zájmům starších lidí. Jejich zájmy se týkají většinou zdravotní problematiky, správné výživy, právním otázkám, náboženství, filozofie, umění nebo mezilidským vztahům. Součástí obsahu by měly být také modelové příklady pro snadnější

zapamatování a porozumění učiva. I v tomto případě vzdělávání platí ovšem zásada, že obsahová náplň odpovídá současnému stavu vědeckého poznání.

Podobně jako u obsahové stránky je třeba při edukaci seniorů zvolit i správnou metodu, která bude opět respektovat zvláštnosti seniorského věku. Při jejím výběru záleží například na cíli, kterého chceme dosáhnout, na obsahu, schopnostech seniorů se učit, zda se jedná o heterogenní skupinu (ať už z hlediska věkového nebo profesního) a na vybavenosti výukového prostředí. Nejpoužívanější formou a typickou výkladovou metodou je přednáška. Při přednáškách pro seniory je však důležitý hlasitý projev a tempo přizpůsobené vnímání seniorů. Dalšími metodami jsou pak dialogické metody, jako je rozhovor a diskuse, dále pak metody řešení problémů v malých skupinách, například vzájemné setkávání generací, nebo výcvikové metody, uplatňující se při aktivitách vyžadujících motorické a senzomotorické dovednosti. (Petřková, Čornaničová, 2004)

Realizace edukace seniorů probíhá v různých formách. V České republice se nejčastější formou staly univerzity třetího věku, akademie třetího věku a kluby třetího věku. Univerzity třetího věku nabízí seniorům v průběhu přednášek na vysokoškolské úrovni doplnění vědomostí v nejrůznějších oblastech kulturního i vědeckého života. Jedná se o typ studia v rámci celoživotního vzdělávání. Po absolvování tříletého studia získávají účastníci certifikát nebo vysvědčení. Akademie třetího věku pořádají jednorázové nebo krátkodobé akce na aktuální témata. Většinou je organizuje Červený kříž. Kluby třetího věku jsou dobrovolná seskupení starších lidí s cílem strávit společně volný čas. Mohou mít různá zaměření a jsou určeny zejména lidem nejstarší generace.

(www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html)

Význam edukace spočívá v tom, že se snaží, aby senior plánoval své aktivity až do vysokého stáří. Tím si zajistí plnohodnotný nezávislý život, stále se bude cítit součástí moderní společnosti a jeho život ve stáří bude mnohem kvalitnější. K tomu je třeba najít takové motivační podněty, které donutí seniora vystoupit ze svých zakotvených stereotypů a nebát se změn. Pokud se

toto podaří, senior sám v sobě objeví nové schopnosti a přesvědčení, že nikdy není pozdě chtít něco dokázat.

1.5 Společenský kontext stárnutí populace – shrnutí

Tato první kapitola byla věnována společenskému kontextu stárnutí populace s cílem:

- nastínit historický vývoj lidské populace,
- přiblížit demografický vývoj populace v České republice,
- charakterizovat stáří z jednotlivých úhlů pohledu,
- popsat vnímání seniorské populace naší společností,
- pohovořit o diskriminaci stárnoucí populace – ageismu,
- poukázat na nárůst počtu žen v seniorské populaci nad 75 let,
- přiblížit obraz heterogenity seniorů,
- porovnat dnešní seniorskou populaci s budoucí,
- zamyslet se nad životem seniorů v podmínkách, které jim přináší naše společnost,
- objasnit důležitost edukace seniorů.

2 Charakteristika osob ve věku pozdní dospělosti

Stáří se dnes stává velmi dlouhým životním obdobím. Začínáme o něm hovořit kolem 65. roku, kdy ho nazýváme počínajícím, mladším stářím, a v jeho závěrečné fázi hovoříme o dlouhověkosti, tzn. od 90 a výše let. V tomto více než čtvrt století dlouhém životním období se senioři, přestože mají mnohé rysy společné, navzájem velmi liší a to jak ve fyzické a psychické zdatnosti, tak i životními podmínkami, svými potřebami a nároky, hodnotovým systémem, životním názorem, aspirací či expektací. (Mühlpachr, 2005)

Pro období pozdní dospělosti nelze s jednoznačnou přesností stanovit jeho počátek. Když nahlédneme do literatury, zjistíme, že Erikson například uvádí počátek dosažením 65. roku věku, Švancara počátkem období presenia uvádí již 46. rok věku člověka, Nakonečný pak 60. rok věku jedince. (Šimíčková-Čížková, 2003, s. 130) Pro tuto bakalářskou práci bylo při zadávání tématu stanoveno, že cílovou skupinou osob ve věku pozdní dospělosti budou lidé ve věku 61 let a více (dále jen 61+).

2.1 Životní období a úlohy seniorů

„Stáří je ono období života, kdy se stále více věcí stává naposledy a stále méně poprvé.“

(Mühlpachr, 2005, s. 21)

Každý úsek života jedince má své určité poslání a úlohu. Staří Číňané v dávné minulosti rozdělili životní období člověka na tyto fáze:

- období mladosti – do 20 let,
- období založení rodiny – od 20 do 30 let,
- období poznávání vlastních omylů – od 30 do 50 let,
- poslední období tvořivého života – od 50 do 60 let,

- období, kterého se chtěli dožít – od 60 do 70 let.

(Machalová, 2006, s. 50)

Příhoda (1967) se o vývoji životních období jedince vyjádřil ve smyslu, že lidská individualita je nejen jedinečná a neopakovatelná, ale i její vývin postupuje v jedinečné křivce. Přestože se vyvíjí stále stejný jedinec, je přitom neustále jiný.

Každý člověk si nese životem své vlastní osobité dějiny. Celý život, všechna prožitá životní období jsou vlastně určitou cestou ke stáří. Život je stavebnice, která se skládá z jednotlivých částí, které nazýváme vývojovými obdobími. Tato jednotlivá období jsou spojována vždy přechodným obdobím, ve kterém dochází k zániku některých funkcí a současně vznikají funkční vlastnosti nové. Mezi takové přechodné období řadíme i přechod mezi pozdní dospělostí a vlastním stářím. (Pacovský, 1997)

Životní období vývoje člověka můžeme dělit podle různých kritérií. Jak bylo popsáno v první kapitole, nejčastěji používaným kritériem je chronologický věk spojený s konkrétními životními vývojovými úlohami. Například Pardel a Hrabovská (1987) uvádějí na základě Bühlerové v životním období 65 let a výše jako úlohu pro seniory retrospekci, nebo-li ohlížení se zpět do minulosti, a dále pak přípravu k ukončení života. Podle Supera uvádějí pro změnu pro životní období 65 – 70 let jako úlohu zpomalování a pro období 70 a výše let zanechání práce, pokles činnosti.

Vývojové úlohy seniorů můžeme rozdělit následovně:

- Adaptovat se na ubývání energie a tělesné síly – zde hraje důležitou roli to, jak se člověk sám cítí. Zda dokáže přijmout neodvratitelné involuční procesy a být přesvědčený o tom, že stáří je krásným obdobím jeho života, nebo se naopak dostane do situace, kdy se nedokáže smířit se zhoršujícím se fyzickým stavem svého organismu a propadá skepsi, kdy člověku připadá, že mu život již nemůže nic poskytnout a cítí se být životem unavený. Je také potřebné, aby si senior sám sobě dovolil provádět činnosti v delším časovém rozmezí.

- Adaptovat se na důchodový věk – odchod do důchodu znamená výrazný mezník v životě jedince. Člověku se uzavírá jedno z nejdelších životních období. Musí se smířit se situací, kdy se stává součástí sociální minority, která je v majoritní společnosti považována za méně užitečnou, ekonomicky závislou, omezenou v možnosti zasahovat do společenského dění. Po odchodu do důchodu se změní nejen sociální role člověka, ale i jeho hodnoty, postoje a co je nejdůležitější, změní se jeho program dne. Několik desítek let je člověk zvyklý na určitý režim, který najednou v důchodu přestane fungovat. Senior má spoustu volného času a neumí se s ním vypořádat. Proto je důležitá schopnost adaptace na vzniklou situaci a snažit se o vytvoření nového stylu života. Například navázat kontakt se zájmovými organizacemi důchodců.
- Připravit se na snížení finančních příjmů - pro seniora je velmi důležitá také otázka finančního zabezpečení v důchodu. Měl by mít představu o svých finančních nárocích a také o rozpočtu své domácnosti po odchodu do důchodu.
- Vyrovnat se s úmrtím partnera – pro starého člověka není jednoduché vyrovnat se se ztrátou svého životního partnera. Čím je člověk starší, tím hůře snáší tuto ztrátu, která může ovlivnit všechny složky života starého člověka. Nejen že se mu zhroutlá navyklá struktura denního režimu, ale ztratí se i smysl a motivace cokoli dělat, protože není pro koho. Zvýší se pocit osamělosti, prázdnoty, objeví se strach ze zhoršení ekonomické situace, hlavně u žen.
- Zabezpečit si přiměřené a uspokojivé bydlení – starý člověk by se měl zamyslet a rozhodnout se o zásadní úpravě bydlení, obnově zařízení a vybavení domácnosti, aby to vyhovovalo novým ekonomickým podmínkám a změněnému způsobu života.
- Pružně přebírat nové sociální role – například role důchodce nebo se připravit na roli babičky nebo dědečka „na plný úvazek“. V gerontologii se často hovoří o sociální roli starých lidí jako o roli bez role. Kapacity v oboru se shodují, že ideální role pro současnou generaci 65+ je vyšší sebevědomí, vědomí odpovědnosti za svoje stáří,

vytvoření sebeuspokojujícího životního stylu, a to i přes veškeré limity, které seniorský věk provází.

(<http://ostravalife.exaltor.cz/c/generace-65-aneb-pozvete-sve-stari-dal>, 2010)

- Vytvářet vztahy se svými vrstevníky – mohou to být vztahy mezi sousedy při práci na zahrádce, nebo nově vytvořené vztahy v klubech pro seniory, při vzdělávání se a podobně.

(Machalová, 2006, s. 53)

Vývoj úloh ve stáří se oproti minulým letům rozvíjí výraznějším tempem. Objevují se další nové úlohy jako je například:

- rozvíjet svoji způsobilost vzdělávat se i v pozdním věku,
- naučit se používat nové informační a komunikační prostředky,
- využívat nové způsoby a možnosti jak si udržet zdraví,
- adaptovat se na změny v hierarchii hodnot, zájmů a preferencí způsobu života lidí,
- schopnost vyrovnat se s případným sociálním a psychologickým odsouváním jednotlivců na okraj společnosti.

(Machalová, 2010)

Stáří nemusí být smutným závěrem života, stáří má hluboký smysl a hodnotu. Je to jedna z fází životního období lidského bytí a může být stejně naplňující a smysluplná, jako všechny předcházející.

2.1.1 Co chybí v životě seniorům

Když se zaměříme na dnešní společnost, nelze si nevšimnout, že jejím atributem je individualismus, úsilí dosáhnout vzdělání a vytváření osobitých životních stylů. Zcela se odvracíme od mezilidských vztahů, odsouváme do pozadí potřebu člověka žít s druhým a pro druhé, láska k člověku a pochopení pro odlišnosti druhých se vytrácí. Staří lidé se proto mohou cítit ohroženi dobou, ve které žijí. S prodlužující se délkou života se v rodinách setkávají už i čtyři až pět generací. Přestože je starý člověk obklopený početně

velkou rodinou, může se v ní cítit velmi osamělý, ostraněný, nepotřebný. Chybí mu jistota, že je pro svoji rodinu ještě užitečný. V rodinách také chybí výchovné vzory pro mladší generaci, která není vedena k úctě ke starším.

Dnešní moderní, uspěchaná doba, přesycená informacemi, plná technických vymožeností, odsunuje do pozadí lidskou sounáležitost. Lidé si volají, místo aby se osobně setkávali. Nehovoří spolu o svých zážitcích a prožitcích tak jako dříve. Seniorům však osobní kontakt chybí a s ním i potřeba předávání informací z generace na generaci. Chybí jim vědomí, že jim někdo naslouchá, že je někdo ochoten udělat si právě ten čas a posedět s nimi, poslechnout si jejich stesky. Popovídat si o věcech, které vidí ve zprávách, které se dějí kolem něho a kterým třeba už tak dobře nerozumí a nedokáže je pochopit.

Seniorská populace se v dnešní době více spoléhá ve stáří a při nemoci na pomoc státu, sociálních a zdravotních zařízení. Místo toho, aby bylo samozřejmostí, že se o své staré rodiče postarají jejich děti, omlouvají senioři své mladé, že mají hodně práce a proto nemají čas o ně pečovat. Seniorům však chybí právě ta jistota, že jim v případě nemohoucnosti nebo nemoci přijde pomoc ze strany rodiny. Stát se sice snaží převzít na sebe některé dřívější rodinné funkce, ale tato pomoc je nedostačující. Velký počet starých lidí tak raději i za cenu ztráty soukromí volí alternativu, odchod ze svého bytu do domova pro seniory, jen aby měli jistotu pocitu bezpečí a pomoci ve stáří, přestože by mohli dožít ve svých domácnostech.

Na druhou stranu jsou však senioři, kteří by se rádi vraceli po vyléčení ze zdravotnických zařízení do svých domovů, ale protože u nás chybí rehabilitační programy pro seniory, které by právě umožňovaly jejich návrat do domácího prostředí, musí tak v sociálních či zdravotnických zařízeních zůstat. (Klevetová, Dlabalová, 2008)

Seniorská populace se také velmi často setkává se špatným jednáním ze strany lékařů, zdravotních sester a sociálních pracovníků. Chybí jim přiměřená úcta ke stáří, schopnosti a vůle hovořit se staršími lidmi o jejich nemocech, problémech a pochopit je. Nejsou připraveni porozumět potřebám starých lidí. Senioři se tak často setkávají s následujícími výroky lékařů:

- „Jste už stará, co byste chtěla, kdybych já se dožil vašeho věku ...“,
- „Tak to bolí, co byste chtěl ve vašem věku ... Musíte si zvyknout ...“,
- „Vy jste se zbláznil, nechat se operovat v 90 letech.“,
- „Masáže byste chtěla? Prosím vás, život máte za sebou, už jste jednou byla v lázních, máte vyčerpáno.“

Nebo pokud senior žije v domovech pro seniory, může se setkat s následujícími typy výroků:

- „Ani pelech si neumíte ustlat ...“,
- „Ani jíst neumíte, zase jste politá ...“,
- „Taková zdechlina ...“.

(Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 169)

Když se podíváme na seniory, kteří by v důsledku spousty volného času měli být nejděčnějšími mediálními konzumenty, zjistíme, že nemají důvod být spokojeni. Pořadů a článků, které by byly svým obsahem určené pro seniory, mnoho není. Pokud jsou, tak spíše proto, aby seniorům připomínaly jejich nemoci, obtíže a sociální izolovanost, než aby je jich zbavovaly. Hamilton (1999) předložil vizi budoucích lokálních stanic, které by se v průběhu dne zaměřovaly na pořady určené pro starší diváky. V delší perspektivě pak nabízí možnost obousměrného interaktivního vysílání, díky němuž by se lidé, kterým zdravotní stav nedovoluje vycházet z domu, mohli účastnit skupinových diskuzí a podobných akcí. Přestože jedinou univerzálně nejrozšířenější činností mezi seniory je sledování televize, v tomto směru se mnoho nepokročilo. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

Výše uvedené je jen malou ukázkou toho, co dnešním seniorům chybí. Seniorská populace bude hrát v naší společnosti stále dominantnější úlohu. Bude proto zapotřebí, aby se pomoc a podpora seniorům, úcta ke starším spoluobčanům ze strany mladších generací a spoluzodpovědnost nás všech na kvalitě života ve stáří, stala pro naši společnost standardem.

2.1.2 Co ovlivňuje život seniorů

Život seniora ovlivňuje především to, jak kvalitní jeho život je. Co si však pod kvalitou života představit? Jedná se o kategorii velmi subjektivní a individuální a proto si pod termínem kvalita života může každý představit něco jiného. Tato představa je ovlivněna například věkem, zdravotním stavem, vzdělaností, životními ambicemi nebo hodnotovými orientacemi. (Mühlpachr, 2005)

Jednou z nejdůležitějších věcí, která zásadně ovlivňuje život seniora, je jeho zdraví. U seniorů považujeme za zdravého každého, který je v duševní i tělesné pohodě bez přítomnosti zjevné choroby. Zároveň nemá žádný zdravotně sociální problém, považuje se sám za zdravého a je spokojen s kvalitou svého života. Je soběstačný, přiměřeně ke svému věku vyvíjí fyzické a psychické aktivity a má jemu vyhovující sociální kontakty. S narůstajícím věkem se bohužel počet těchto „zdravých“ seniorů snižuje. V dnešní době může téměř každý své zdraví významným způsobem ovlivnit a to jak v pozitivním tak v negativním směru. Rozvoj vědy, preventivní opatření a aktivní přístup k sobě samému mají vliv na prodlužující se věk seniorů. Dnešní medicína, potažmo lékař, nemyslí jen na pacienta nemocného, ale s rozvojem gerontologického poradenství pomáhá i zdravému pacientovi, který se zajímá a usiluje o své zdraví. (Pacovský, 1997)

Dalším důležitým momentem, který rozhoduje o kvalitě života seniora, je rodinné prostředí. Ideální pro starého člověka je, když ve vztahu mezi generacemi převažuje pomoc emocionální a psychická než pomoc materiální a fyzická. Pokud je senior zdravý a soběstačný a potřebuje-li jen občasnou výpomoc od mladších členů rodiny, nebývá problém tuto pomoc ze strany rodiny zajistit. Většinou se jedná o oboustrannou výpomoc, kdy starší člen rodiny na oplátku pomůže například s hlídáním vnoučat nebo s chodem domácnosti. Problémy se mohou objevit až v případech, kdy seniorům začínou ubývat síly, zhoršuje se jejich zdraví a nároky na péči o ně se zvyšují. V dobře fungující rodině se společnými silami obvykle dá i tato situace zvládnout. Jako významné negativum se v budoucnosti může projevit nedostatek potenciálních pečovatелů z důvodu úbytku množství dětí a vnuků v rodinách. Zatímco

v polovině minulého století připadalo na jednoho seniora staršího 80 let téměř deset potenciálně pečujících žen ve věku 50 – 64 let, v roce 2025 se předpokládají na jednoho seniora nad 80 let už jen necelé dvě potencionální pečovatelky. (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 65)

Bohužel se ale stává, že rodina přestane plnit svoji povinnost pečovat o svého starého a nesoběstačného člena rodiny. Již neužitečný senior se tak pro rodinu stává zcela nepotřebným a ta mu to začne dávat najevo nevhodným způsobem zacházení s jeho osobou. Může docházet k tělesnému týrání, za které je považováno záměrné působení bolesti, záměrné zraňování nebo záměrné odírání základních životních potřeb. Mnohem zákeřnější a častější formou týrání starého člověka je ovšem týrání citové a psychické. To se projevuje ponižováním, omezováním rozhodování o své vlastní osobě, snižováním sebevědomí a sebeúcty, urážkami vůči jeho osobě nebo likvidováním jeho oblíbených předmětů. (Pacovský, 1997) Starý člověk se většinou stydí hovořit před cizími lidmi o tom, jak se k němu rodinní příslušníci chovají a raději jejich chování trpí. V takovýchto případech je žádoucí, aby senior věděl, že se může obrátit na linku pro seniory. Jedná se o bezplatnou anonymní telefonickou službu pro seniory, kteří se ocitli v krizové životní situaci. Hovory jsou zcela anonymní, takže senior nemusí mít obavy hovořit o jakémkoliv tématu. Existuje také obdoba linky důvěry v e-mailové podobě. (www.tretivek.cz/200611/linka-pomaha-seniorum, www.elpida.cz/page.php?page=3, 2011)

Kvalitní bydlení a příjemné prostředí jsou dalšími z mnoha činitelů, které ovlivňují životy seniorů. Starý člověk stráví většinu dne v místě svého bydliště. Měl by se zde cítit v bezpečí. Jeho domácnost by měla být přiměřená rozlohou tak, aby nebyla pro seniora zátěží nejen fyzickou ale i finanční. Měla by být dostatečně osvětlená, vybavená tak, aby zcela vyhovovala jeho požadavkům a mobilitě, v případě potřeby tedy bezbariérová. V bytě seniora by měl být samozřejmostí telefon pro případnou potřebu zavolat si pomoc. Na vhodném bydlení je míra soběstačnosti seniora velmi závislá. Ve městech se velkým problémem stává například absence výtahů v domech, která seniorovi ztěžuje samostatný přístup do bytu. Na vesnicích se velkým problémem

pro seniory jeví nedostatek dosažitelných obchodů a služeb. Není to však jen samotná domácnost, ale i bezpečí v okolí bydliště, které je pro seniora důležité. Ve svém bytě i v okolí bydliště se cítí bezpečně přes 90% seniorů. Ovšem vycházení z bytu ve večerních hodinách se jeví jako bezpečné už jen pro 70% seniorů. Větší obavy z ohrožení v okolí bydliště v noci vyjadřují senioři v největších městech. (Vohralíková, Rabušic, 2004, s. 67)

Do budoucna se předpokládá, že většina seniorů bude i nadále žít ve svých bytech či domech. Se zvyšujícím se počtem seniorů se bude navyšovat i požadavek na poskytování služeb v domácnosti, které ovlivňují a umožňují delší setrvání seniora ve vlastní domácnosti. Velmi používanou formou sociální pomoci pro seniory je pečovatelská služba. Nejčastěji klientům zajišťuje dovoz obědů, nákupy potravin a praní prádla. Další velmi žádanou formou bydlení, která zkvalitňuje život seniorů, jsou domy s pečovatelskou službou. Ty nabízejí navíc střediska osobní hygieny, prádelny, ordinace lékaře, jídelny nebo kluby důchodců. (Vohralíková, Rabušic, 2004)

V životě starší populace je mnoho činitelů, které dokáží ovlivnit jejich kvalitu života. Mezi ty důležité se rovněž řadí mobilita. Hromadná doprava ještě stále není připravena na nárůst starších obyvatel v populaci. Jen malá část nově pořízených vozidel hromadné dopravy je bezbariérových. Kromě toho je zde také problém s dostupností dopravy ke klíčovým službám a aktivitám, například k nákupu potravin, ke zdravotní péči, k volnočasovým aktivitám. Ne všude vedou trasy veřejné dopravy nebo jsou přepravní vzdálenosti velmi velké. Typickým příkladem v této oblasti je obrovský rozmach nákupních center situovaných především v okrajových částech měst, které v posledních letech vyrostly na úkor menších obchodů a obchůdků živnostníků (dnes již téměř zapomenutý pojem „hokynářství“), které bývaly situovány přímo v obytných čtvrtích.

Druh a závažnost problémů v této oblasti se samozřejmě liší podle lokality, ve které senioři žijí. Města jsou na tom sice obecně lépe než venkov, z důvodu věku a snížené pohyblivosti seniora však i ve městech může dojít k tomu, že tito lidé přestanou využívat veřejnou dopravu, neboť se pro ně stane

nedostupná. Stanou se odkázáni na pomoc druhých, což do značné míry omezí jejich život. (www.czrso.cz/index.php?id=446, 2010)

Život seniora a vše, co ho dokáže ovlivnit, se odvíjí od podmínek, okolností a sociálního prostředí, ve kterých starý člověk žije. Míra naplnění potřeb, očekávání, nadějí, představ a přesvědčení seniora se odráží v jeho subjektivním vnímání spokojenosti či nespokojenosti s vlastním životem.

2.2 Vymezení hodnotové orientace a životní spokojenosti ve věku pozdní dospělosti

Hodnotovou orientací chápeme souvislý a stabilní systém hodnot regulující a usměrňující chování člověka. Tento soubor hodnot přijatý jedincem, sociální skupinou nebo společností se skládá ze zobecněných postojů, zájmů a tendencí jednat za určitých okolností určitým způsobem.

Hodnotová orientace tvoří nejdůležitější součást vnitřní struktury osobnosti. Odráží její životní zkušenost a charakterové rysy osobnosti, umožňuje rozlišovat, co je pro člověka podstatné a významné nebo co je pro něho naopak méně důležité. Kvalita jednotlivých subjektivních hodnotových orientací se odvíjí na základě těchto faktorů:

- na osobnosti a věku jedince,
- na stupni a formách jeho adaptace vůči sociálnímu okolí,
- na kulturním prostředí.

Hlavním obsahem hodnotové orientace jsou světonázorová, zejména filozofická, politická a morální přesvědčení člověka, jeho stabilní a hluboká oddanost určitým mravním zásadám. Z tohoto důvodu se hodnotová orientace stává předmětem výchovy v každé společnosti.

(www.cojeco.cz/index.php?s_term=&s_lang=2&detail=1&id_desc=34112, 2011)

Sociolog Prudký ve své publikaci „Inventura hodnot: Výsledky sociologických výzkumů hodnot ve společnosti České republiky“ (2009) vymezil hodnotové orientace v ČR v roce 2007 následovně:

- požitkářství v životě převažuje nad skromností a nesobečností v poměru 9 ku 0,5,
- rovnostářské hodnotové orientace převažují nad nerovnostářskými v poměru 7 ku 2,5,
- 75 procent obyvatelstva ČR dává přednost snižování sociálních rozdílů,
- osobní odpovědnost a individualistické zaměření převažují před přenášením odpovědnosti na jiné a před spoluprací v poměru 7,5 ku 2,
- přizpůsobení se převažuje nad vystupováním z řady v poměru 3 ku 2,
- 61 procent obyvatelstva ČR dává přednost svobodě před bohatstvím a bezpečím.

(<http://blisty.cz/art/52709.html>, 2011)

Systém hodnot, které tvoří hodnotovou orientaci člověka, se s narůstajícím věkem mění. Změna životního stylu seniora má vliv na pořadí hodnot, které se odvíjí od jeho fyzických a ekonomických možností, aktivního přístupu ke stáří, prostředí, ve kterém se pohybuje, životních postojů a vlastní morálky.

Tak jak si člověk sestaví svůj vlastní žebříček hodnot, podle kterých žije, tak si stanovuje i životní cíle, kterých se snaží dosáhnout. Čím více svých cílů dosahuje, tím bývá ve svém životě spokojenější. Když se mu však do cesty postaví překážky ve formě úrazu, nemoci, špatné finanční nebo sociální situace, různé životní krize, ovlivní tyto překážky jeho vnímání životní spokojenosti.

Životní spokojenost je tedy subjektivní stav, který si člověk běžně nepřipouští, nediskutuje o něm, přesto dokáže člověka jak po psychické tak i fyzické stránce ovlivnit a tím ovlivnit i jeho kvalitu života. Skutečnost, jak člověk dokáže být spokojený se svým zdravotním stavem, se svými rodinnými nebo sociálními vztahy, se svou finanční či bytovou situací, se zaměstnáním,

s využitím volnočasových aktivit, poukazuje na to, jaké míry dosahuje životní spokojenost. (<http://theses.cz/id/rlrcws>, 2011, Brdečková, 2009)

Společnost Respekt institut v roce 2010 provedla sociologický výzkum, ve kterém oslovila občany ve věku 50 – 74 let. Jednou z hlavních otázek života seniorů byla jejich spokojenost. Z výzkumu vyplynulo, že 82 procent dotázaných je celkově se svým životem spokojeno. Velmi spokojeno je pětina dotázaných.

Z výzkumu dále vyplynulo, že životní spokojenost seniorů ovlivňují zejména:

- Finance - 63 procent dotázaných a stále ekonomicky aktivních vyjádřilo spokojenost, 25 procent nespokojených tvořili lidé nezaměstnaní. Vyšší míra nespokojenosti pak byla zaznamenána u seniorů.
- Zdravotní stav – 70 procent z oslovených respondentů je se svým zdravotním stavem spokojeno, necelá šestina je pak velmi spokojena. Opět větší nespokojenost vyjadřují lidé v důchodu.
- Způsob trávení volného času – většina lidí v tomto věku je spokojena se svými volnočasovými aktivitami. Pouze 11 procent dotázaných vyjádřilo nespokojenost, která vyplývá z důvodu nemoci, zdravotního stavu, nedostatku finančních prostředků, „nemít s kým jít“, z důvodu toho, že neví, jak volný čas vyplnit nebo z nedostatku příležitostí.

(http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery_kratce_fin.pdf, 2011)

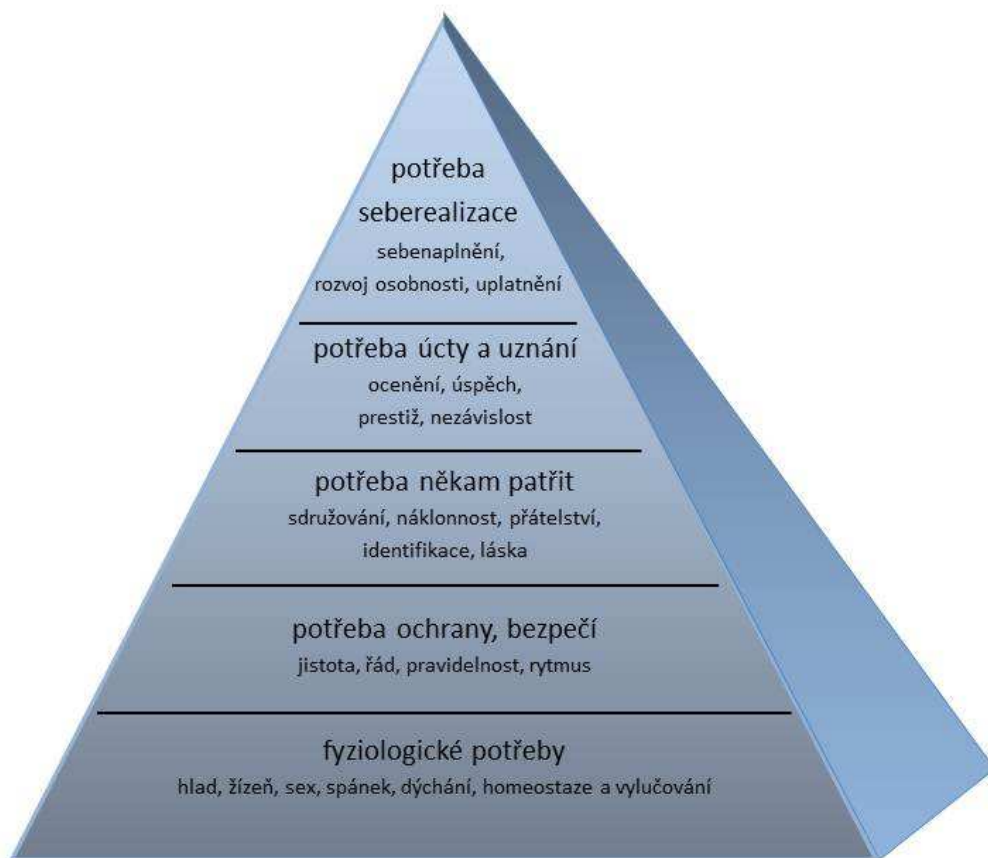
Životní spokojenost nesmí být opomíjena v žádném životním období člověka, ale jak z výše uvedeného výzkumu vyplývá, zvláště pak ve starším věku. Důležitým faktorem je to, jak senior sám sebe chápe, v čem vidí svůj smysl života, jaké cíle si klade a zda má předpoklady k tomu, aby je splnil. Na druhou stranu může být životní spokojenost seniora ovlivněna i tím, jak bude společnost ke starým lidem přistupovat, nakolik se jim bude snažit porozumět a pochopit je.

2.3 Potřeby a zájmy seniorů vedoucí k jejich životní spokojenosti

Zdrojem lidského chování a také klíčem k jeho pochopení jsou potřeby. Potřebami rozumíme prožívaný nedostatek nebo nadbytek něčeho. Potřeba vyvolává prožitek a vnitřní duševní napětí, které nás vede k určitému chování, jehož cílem je uspokojení potřeby. Uspokojením potřeby vymizí duševní napětí, vzápětí se však dostaví nová potřeba s novým napětím. Pokud by nedošlo k uspokojení potřeby, může nastat pocit frustrace nebo deprivace, jehož dlouhodobé setrvání může vést k nepříznivým důsledkům pro duševní rovnováhu člověka.

Americký psycholog Maslow v roce 1943 sestavil následující žebříček potřeb, které rozdělil na základní (potřeby nutné pro přežití) a druhotné (vývojové), které vznikají až po naplnění potřeb základních. Rozdíl mezi základními a druhotnými potřebami je v tom, že po naplnění základních potřeb netoužíme po jejich rozšiřování, kdežto po uspokojení druhotných potřeb jejich potřeba stoupá, neboť náš život rozvíjejí a obohacují. Podle Maslowa má člověk pět základních potřeb, které tvoří pomyslnou „pyramidu“, jak je uvedeno na obrázku 2.

Obr. 2 Hierarchizace základních lidských potřeb dle Maslowa



Zdroj: http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida, 2011

Za druhotné (vývojové) potřeby můžeme považovat například:

- estetické potřeby - krásu, harmonii, rovnováhu,
- sebetranscendentní potřeby – vrcholné zážitky, něco, co člověka přesahuje,
- poznávací (kognitivní) potřeby – sebeuvědomění, znalosti, smysl.

(Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008, s. 25)

Každý člověk má určitou strukturu potřeb, která tvoří složitý dynamický celek. Jeho vývoj je ovlivňován věkem, vzděláním, výchovou, povoláním, rodinným stavem nebo životním standardem. V průběhu stárnutí člověka se

jeho hodnotová orientace potřeb mění. Senior je stále více fixován na rodinu a vzrůstá jeho potřeba sounáležitosti a lásky z důvodu pocitu osamocení. (Jarošová, 2006)

Pichaud a Thareauová (1998) uvádějí konkrétní příklady zobecněných změn potřeb ve stáří:

- dříve dostatečně uspokojované potřeby mohou být ve stáří pociťovány jako nedostačující (například bezpečí), zatímco u jiných se může projevit nadbytek (například volný čas),
- dochází ke zdůraznění jiného rozměru dané potřeby (například seberealizace je více spojena s koníčky),
- propojení určitých typů potřeb zesiluje (například bezpečí je více spojováno s fyzickou pohodou), u jiných naopak může zeslabovat (ekonomické zajištění není spojeno se seberealizací v zaměstnání), nebo zajištění jedné z potřeb neguje potřebu jinou (přestěhování do domu s pečovatelskou službou může zvýšit pocit bezpečí, ale může narušit sociální vazby).

(Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008, s. 27)

Mění se jak biologické potřeby tak i psychické. Prožívání stárnutí se vyznačuje větší koncentrací na sebe sama, na uspokojení vlastních potřeb. Starší člověk takto jedná z důvodu ubývání soběstačnosti. Některé potřeby ve stáří se snižují nebo úplně mění z důvodu změny vnějších podmínek:

- Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem – bývá snížena, klesá potřeba nových a silných zážitků, senior dává přednost stereotypu. Starší lidé preferují minulost, s níž se identifikovali, před větším množstvím nových informací, které v nich mohou vyvolat pocit nejistoty a dezorientace. Současně však potřebují přiměřený přísun podnětů, které by je informovaly o dění v jejich okolí.
- Potřeba sociálního kontaktu – je důležitá v každém věku. Senioři preferují spíše kontakty se známými lidmi (rodina, přátelé, okruh známých). Důvodem je skutečnost, že vědí, co od nich mohou očekávat. Je zde posílena vazba na vlastní generaci, která má stejné vzpomínky,

zkušenosti, podobné názory a postoje k současnému životu, což vede k pocitu vzájemného porozumění.

- Potřeba citové jistoty a bezpečí – ve stáří má člověk pocit větší zranitelnosti z důvodu ubývání sil a schopností. Snížení jejich sebedůvěry je kompenzováno mírou závislosti na druhé osobě, jejíž ochota jim pomoci vytváří v seniorech pocit jistoty. Narůstá potřeba emoční opory, která se nejvíce projevuje zvyšující se vázaností na vlastní rodinu. Potřebují být ubezpečováni o své pozici a významu v rodině, chtějí být oceňováni a chváleni lidmi v nejbližším okolí. Starší lidé mají také potřebu vědomí, že jsou součástí určité sociální skupiny, důležité je pro ně rodinné zázemí, které jim poskytuje pocit bezpečí.
- Potřeba intimity – ve stáří lidé kromě psychické blízkosti druhého člověka potřebují také cítit blízkost fyzickou. Mít možnost být v bezprostřední blízkosti druhému člověku. Většinou tuto potřebu uspokojuje partner, děti, vnuci či blízcí přátelé.
- Potřeba seberealizace – mění se způsob jejího uspokojování. Starší člověk seberealizaci kompenzuje buď jinými aktivitami, nebo zdůrazňováním svých minulých výkonů, kdy rád hovoří o tom, co dokázal. Potřeba seberealizace může být uspokojována také nepřímou formou, kdy se senior ztotožní s jemu blízkým člověkem, většinou vnukem, jehož úspěchy pak prožívá jako vlastní.
- Potřeba otevřené budoucnosti a naděje – zachování soběstačnosti a sebeúcty snižuje u seniorů pocit strachu z nemoci, opuštěnosti a bezmocnosti. Důležité je v tomto případě také propojení života starého člověka s životem svých dětí a vnuků. V tomto období života je pro člověka velmi obtížné vyrovnat se s blížícím se koncem jeho životní etapy, v čemž může starému člověku pomoci duchovní transcendence.
- Potřeba autonomie – tato potřeba neztrácí na významu ani ve stáří, jen se mění obsahově. Někdy postačí k uspokojení této potřeby jen tzv. symbolická autonomie, kdy starý člověk má možnost rozhodnout alespoň o tom, co je pro něho zvládnutelné a dostupné, například kdy bude jíst, co bude jíst, kdy vstane apod.

- Potřeba akceptace a uznání – uspokojením této potřeby se u starého člověka postupně vytrácí vlastní pocit zbytečnosti. Projevuje se domáháním se pozornosti ze strany svého okolí nebo snahou udělat něco, co by bylo druhému užitečné.
- Potřeba orientace a adaptace – seniorský věk přináší nutnost vyrovnat se se změnou způsobu života a potřebou vytvořit si nový, který by byl dostupný, zvládnutelný a přinášel by člověku uspokojení.
- Potřeba aktivity – i v důchodovém věku je zapotřebí žít aktivně. Aktivita seniorů spočívá většinou obstaráváním domácích zvířat, prací na zahradě, kolem své domácnosti, někdy i v zájmových organizacích. Aktivita je u seniorů ovlivněna jejich fyzickým zdravím, zvýšenou unavitelností a sklonem k pohodlnosti.

(Vágnerová, 2007)

K potřebám starší generace můžeme kromě fyziologických potřeb zařadit i potřebu styku s přírodou, potřebu ohleduplnosti a úcty mladších generací, potřebu soukromí ale i společnosti, potřebu vyjádřit se a být vyslechnut, potřebu kontaktu s okolním světem nebo potřebu lásky.

Na základě výše uvedených potřeb není pochyb o tom, že jejich uspokojování je nejen fyziologickou nutností, ale zcela zákonným psychologickým a sociálním požadavkem. Při dosahování uspokojování potřeb je nutná sounáležitost jedinců, generací, institucí a spolupráce veřejného, neziskového a komerčního sektoru. (Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008)

Vedle uspokojování potřeb dopomáhají člověku k životní spokojenosti také jeho zájmy a koníčky. Za zájem považujeme kladné citové hodnocení určité skutečnosti, snahu ji poznat a konat činnosti s ní spojené. Samotnému zájmu předchází nespecifická rozdychtěnost. Je však důležité oddělovat zájmy od přání a současně zjišťovat, zda přání a zájmy člověka nejsou nad jeho schopnosti.

U zájmů rozlišujeme:

- aktivitu nebo pasivitu,
- sílu nebo slabost,
- stálost nebo přelétavost zájmů,
- jejich společenskou hodnotu.

(<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/zajmy-a-hodnotove-orientace-cloveka>, 2011)

Zájmy, které mají převážně charakter rekreační, nazýváme koníčky. Jedná se o velmi rozmanité zájmové orientace lidí. V seniorském věku patří k velmi oblíbeným například zahradničení, chalupaření a turistika. Své zájmy mohou starší lidé uskutečňovat při různých seniorských aktivitách, v zájmových kroužcích, organizacích, klubech důchodců. Tyto zájmy a související aktivity nejen obohacují život seniorů, ale poskytují jim dobré pocity ze smysluplně využitého volného času. Zároveň poskytují příležitost:

- najít si nové přátele,
- setkávat se nejen s vrstevníky,
- podělit se o své radosti a smutky,
- vyzkoušet si nové dovednosti,
- procvičit si zábavnou formou paměť i motoriku,
- dozvědět se, co se děje doma i ve světě,
- více porozumět dnešní uspěchané době,
- předat své životní zkušenosti,
- hlavně nebýt sám.

(<http://www.crsp.cz/cesky/seniori.html>, 2011)

Existující zájmové kroužky a organizace seniorům nabízejí velký výběr volnočasových aktivit, například cvičení pro seniory, počítačové kurzy a internetové klubovny, kurzy fotografování, jazykové kurzy, pozvánky na výstavy a výlety, literární odpoledne s autorským čtením nebo besedy se zajímavými lidmi. Všechny tyto aktivity jsou pro seniory cenově výhodné. S narůstajícím počtem seniorské populace bude potřeba stále většího počtu

takovýchto služeb, které nabídnou rozptýlení, obohacení a zkvalitnění života člověka ve stáří.

2.4 Hodnoty a hodnotová orientace seniorů

Hodnoty a hodnotová orientace mají v životním stylu člověka důležitou roli. Hodnotová orientace je soubor hodnot, které má každý člověk seřazený podle vlastního významu, síly a důležitosti. To znamená, že některé hodnoty člověk uznává více, dává jim v životě přednost a jiné jsou pro něho méně významné. Podle toho si člověk stanovuje své životní cíle a prostředky k jejich dosažení. Kromě sestavování pomyslného žebříčku hodnot na základě vlastních zkušeností, prožitků, svých vlastností je hodnotová orientace ovlivňována také systémem hodnot uznávaných v celé společnosti, hodnotami a hodnotovými orientacemi nejbližšího okolí a jiných osob ve smyslu našich vzorů, například populárních osobností. Hodnotová orientace se v průběhu životních období člověka mění. Je to způsobeno různými životními zážitky a změnami. Jednou z důležitých změn, ovlivňujících žebříček hodnot člověka, je jeho odchod do důchodu. V tomto období se mění vnitřní hodnoty člověka i motivace k určitým aktivitám. (Duffková, Urban, Dubský, 2008)

Frankl rozděluje životní hodnoty do tří hlavních oblastí:

- **Postojové hodnoty** – ke každé životní události musí člověk zaujmout postoj. Pro starého člověka to znamená, že vstupem do seniorského životního období si musí člověk uspořádat své hodnoty tak, aby i nadále mohl vést kvalitní život.
- **Zážitkové hodnoty** – tyto hodnoty jsou naší součástí a ze svého života je nevymažeme. Byly, jsou a budou a náš život neztratí smysl jen proto, že se dostaneme do jeho poslední fáze.
- **Tvůrčí hodnoty** – ve stáří tvůrčích pracovních hodnot ubývá a člověk začíná mít pocit, že již není užitečný. Přesto je i v tomto období možné nalézt spoustu možností k vytvoření nějakého díla.

(Kleťová, Dlabalová, 2008)

Senioři mají tendence omezovat své hodnoty. Některé pro ně zcela ztrácí význam, například úspěch, kariéra, postavení, a naopak některé hodnoty se zvyrazňují, například zdraví, rodina, přátelství.

Všeobecně se mezi prioritní hodnoty seniorů dostává zdravotní stav. Seniorské je silně vnímáno, že bez dobrého zdraví by nemohli uskutečňovat své potřeby, ambice, touhy. Vše ostatní by se stalo bezcenným.

Mezi prioritními hodnotami jsou u seniorů rovněž vnímány sociální kontakty. Čím je člověk starší, tím více tíhne ke své rodině – partnerovi, dětem, vnoučatům. Pro seniora je velmi důležité rodinné zázemí, ve kterém nalézá lásku, úctu, pocit užitečnosti, rodina tvoří pevný bod jeho života. Dále se zvyšuje hodnota přátelství, zvláště pak s vrstevníky, kteří mají podobné zájmy, názory, vzpomínky a zážitky ze života.

K důležitým hodnotám rovněž patří přiměřené finanční zdroje. Člověk v seniorském věku, zvláště v raném stáří, si chce ještě užívat života. Přeje si jezdit na dovolenou, cestovat, chodit do divadel nebo na koncerty, hezky se oblékat, věnovat se svým koníčkům, seberealizovat se v různých zájmových organizacích a k tomu je nezbytným předpokladem přiměřené finanční zajištění.

Systém hodnot člověka nemusí vždy korespondovat s hodnotami dané společnosti. Důležitou hodnotou pro člověka se může stát například alkohol, který společnost jako hodnotu neuznává. Nebo sem mohou patřit i politické, ideologické a filosofické postoje, které se také nemusí ztotožňovat se společensky uznávanými hodnotami.

Hodnotová orientace je určujícím faktorem životního stylu a aktivit člověka. Vyjadřuje jak smysl, tak i cíl lidského jednání. Hodnotová orientace se uskutečňuje volbou možných cílů a prostředků vedoucích k jejich dosažení. Spranger vytvořil typologii hodnotových orientací, ve které uvádí následující typy hodnotových orientací:

- teoretický – cílem je hledání pravdy, hodnotou je poznání,
- ekonomický – cílem je sebezáchova, hodnotou je užitečnost,
- estetický – cílem je hledání harmonie, hodnotou je krása,

- sociální – cílem je konání dobra, hodnotou je láska,
- politický – cílem je ovládnání druhých, hodnotou je moc,
- náboženský – cílem je sebezpřesah, hodnotou je jednota s Bohem.

(<http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/zajmy-a-hodnotove-orientace-cloveka>, 2011)

Pro člověka je důležité stanovit si takové hodnoty, aby jeho životu dávaly smysl. Současně se stávají důležitým motivem našeho chování, určují stanoviska, která člověk zaujímá k situacím, jež se kolem něho dějí. Čím je člověk starší, tím se jeho hodnoty stávají konzervativnějšími, což ho může brzdit v jeho osobním rozvoji. Ztrátu, ohrožení nebo změnu hodnot v jednotlivých obdobích života může způsobit také onemocnění, jeho průběh ale i uzdravování. Ty opravdu důležité a základní hodnoty však přetrvávají po celý život.

2.5 Charakteristika osob ve věku pozdní dospělosti – shrnutí

Tato druhá kapitola byla věnována charakteristice osob ve věku pozdní dospělosti s cílem:

- seznámit s životními obdobími a úlohami seniorů,
- nastínit, co v životě obecně chybí seniorům,
- poukázat na problémy, které ovlivňují život seniorům,
- vymezit hodnotovou orientaci a životní spokojenost ve věku pozdní dospělosti,
- popsat potřeby a zájmy seniorů vedoucí k jejich životní spokojenosti,
- zamyslet se nad hodnotami a hodnotovou orientací seniorů.

3 Projekt průzkumu

V důsledku zlepšující se životní úrovně, vyšší kvality zdravotnické a pečovatelské péče se lidé v naší společnosti dožívají stále vyššího věku. V důsledku toho dochází k nárůstu počtu seniorů v naší populaci a vyvstává tak nutnost, zabývat se otázkami ohledně kvality jejich života. Pro budoucí období bude velmi důležité znát hodnotovou orientaci seniorů, vědět, jaké hodnoty preferují ve svém životě a co naopak je pro ně nepodstatné. Dalším důležitým okruhem otázek, na které bude třeba znát odpověď, bude oblast jejich životní spokojenosti. Tedy jaké okolnosti jim ulehčují život a jaké naopak vytváří překážky, jež seniorům neumožňují vést život plnohodnotně. Proto bylo zajímavé nahlédnout do života seniorů prostřednictvím dotazníkového šetření a zjistit jejich hodnotové orientace a podmínky vedoucí k jejich životní spokojenosti ve stáří.

3.1 Cíl průzkumu, charakteristika cílové skupiny osob

Cílem průzkumu bylo zjištění životní spokojenosti a zjištění hodnotové orientace osob ve věku pozdní dospělosti. Osobami ve věku pozdní dospělosti se v tomto průzkumu rozumí osoby ve věku 61+. Dalším cílem průzkumu bylo na základě získaných dat potvrdit nebo vyvrátit stanovené hypotézy, které vyplynuly z teoretické části bakalářské práce.

Oslovená skupina seniorů sestávala z 80 vybraných osob ve věku pozdní dospělosti. Nejmladší osoby byly ve věku 61 let, nejstarší osoba byla ve věku 92 let. Vybraná skupina seniorů se skládala z členů Klubu důchodců Odborového svazu zaměstnanců poštovních, telekomunikačních a novinových služeb České pošty v Brně, spolupracovníků na pracovišti, jejich sourozenců, přátel, sousedů v jejich okolí a dále sousedů z okolí mého místa bydliště.

3.2 Metodika sběru dat, dotazníky

V průběhu kvantitativního průzkumu byla použita metoda dotazníkového šetření. Průzkum se uskutečnil v měsíci březnu 2011. Poněvadž se jednalo o průzkum mezi seniory, byla pro sběr dat použita kromě dotazníkové metody také metoda strukturovaného rozhovoru, která seniorům pomohla s vyplňováním dotazníků. Pro dotazníkové šetření jsem vyhotovila dva dotazníky. První se týkal zjišťování životní spokojenosti seniorů a druhý byl zaměřený na hodnotovou orientaci seniorů. Oba vytvořené dotazníky tvoří přílohy mé bakalářské práce.

V dotaznících byly použity různé typy otázek. V úvodu byly uvedeny dvě otázky identifikační, zjišťující věk a pohlaví. Dotazníky dále obsahovaly uzavřené otázky, jež nabízely alternativní odpovědi. Senior měl zakroužkovat odpověď, která nejvíce odpovídala jeho názoru nebo postoji. Dále byly použity polozavřené otázky typu „Zakroužkujte správnou odpověď, a jestliže odpovíte ano, pak uveďte, jakým způsobem.“ Dále byly v dotazníku použity škálové otázky, kdy měl senior určit polohu hodnot v zadaném žebříčku ohodnocení.

Třetina dotazovaných seniorů vyplňovala dotazníky v mé přítomnosti, kdy jsem mohla přímo zodpovídat jejich případné dotazy. Část seniorů oslovila mnou pověřená osoba, která byla z mé strany řádně poučena o způsobu jednání se seniory a o způsobu pomoci při vyplňování. Dalšími oslovenými seniory byli lidé, které jsem kontaktovala e-mailem přes počítač, a ti mi touto cestou také vyplněné dotazníky vraceli. Neopomenutelnou pomocí v dotazníkovém šetření pak byli sami senioři, kteří s nadšením navštěvovali své přátele mezi svými vrstevníky a pomáhali mi tak se sběrem dat.

3.3 Stanovení hypotéz

Na základě teoretické části bakalářské práce jsem si stanovila několik níže uvedených hypotéz, týkajících se hodnotové orientace seniorů a jejich životní spokojenosti. Platnost či neplatnost stanovených hypotéz byla následně ověřena vyhodnocením dat získaných v rámci provedeného průzkumu.

Oblast hodnotové orientace seniorů:

Hypotéza 1: Nejdůležitějšími hodnotami v životě seniorů je zdraví, rodina a peníze.

Hypotéza 2: Vzdělávání nepatří mezi prvních pět preferovaných hodnot seniorů. Přitom počítačově gramotných je méně než 30% seniorů.

Oblast životní spokojenosti seniorů:

Hypotéza 3: Životní spokojenost osobám ve věku pozdní dospělosti nejvíce přináší kvalita vlastního bydlení, dostupnost služeb a obchodů a dobrý přístup rodiny k osobě seniora.

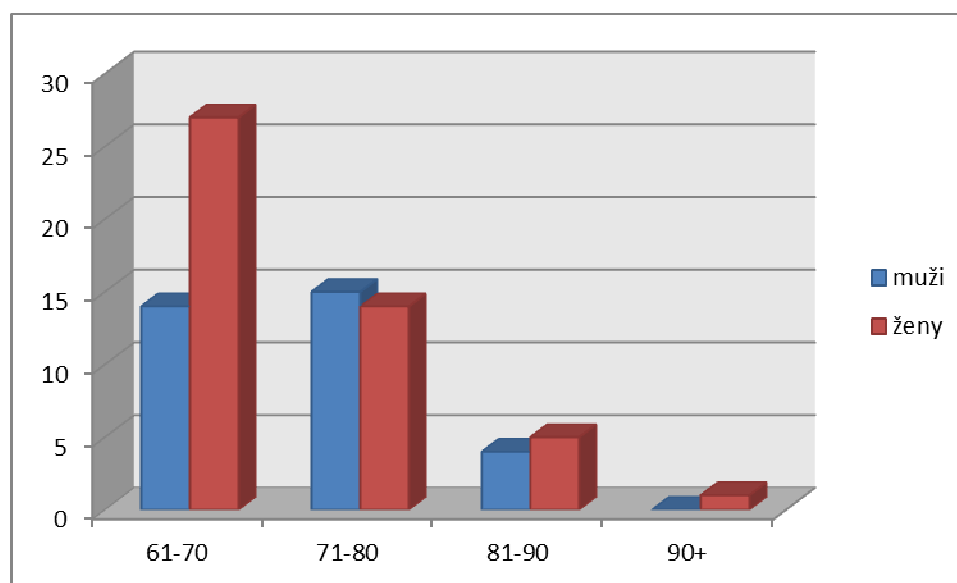
3.4 Výsledky průzkumu

3.4.1 Obecné statistické údaje o cílové skupině osob ve věku pozdní dospělosti

Tab. 3 Rozčlenění cílové skupiny osob z hlediska věku a pohlaví

	muži	ženy
61-70	14	27
71-80	15	14
81-90	4	5
90+	0	1

Graf 1 Přehled rozčlenění cílové skupiny osob z hlediska věku a pohlaví



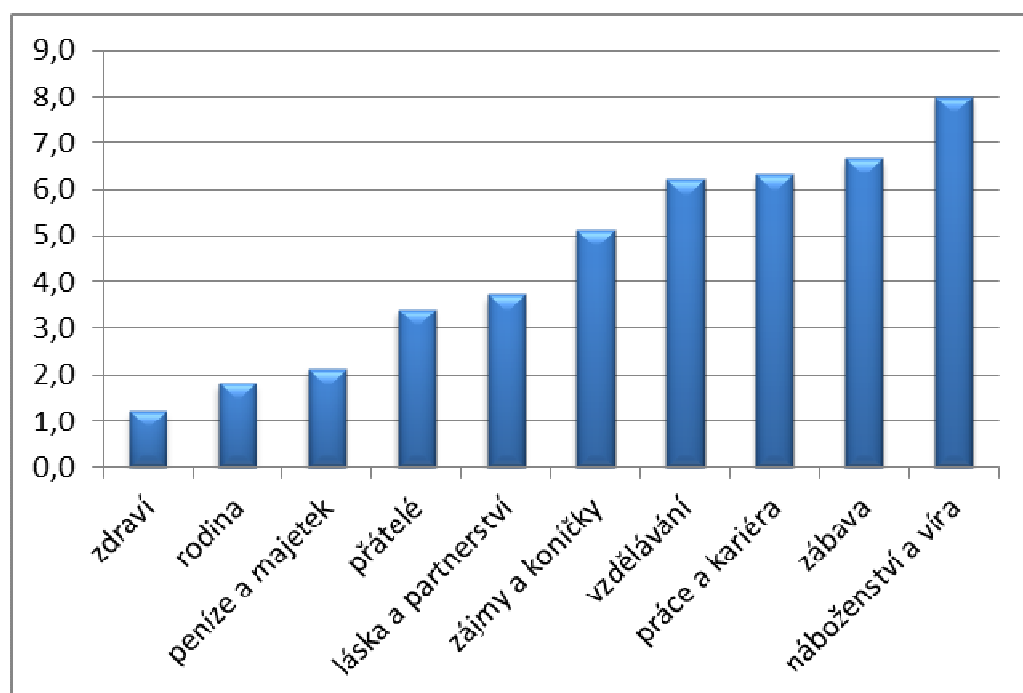
3.4.2 Výsledky průzkumu v oblasti hodnotové orientace osob ve věku pozdní dospělosti

Tab. 4 Vyhodnocení výsledků průzkumu v oblasti hodnotové orientace v cílové skupině osob

hodnoty/hodnocení	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	průměrné hodnocení	pořadí
peníze a majetek	55	7	0	2	12	1	0	0	2	1	2,1	3
náboženství a víra	10	5	0	0	4	1	1	1	1	57	8,0	10
láska a partnerství	35	9	7	3	4	2	0	6	7	7	3,7	5
práce a kariéra	15	5	3	4	5	6	2	6	9	25	6,3	8
rodina	56	14	1	2	3	0	0	1	2	1	1,8	2
zdraví	71	3	3	3	0	0	0	0	0	0	1,2	1
zájmy a koníčky	21	9	3	3	8	2	4	11	9	10	5,1	6
přátelé	29	17	6	5	5	3	2	6	4	3	3,4	4
vzdělávání	16	6	2	3	4	3	7	8	11	20	6,2	7
zábava	11	9	3	1	7	0	1	9	13	26	6,7	9

Poznámka: Průměrné hodnocení jednotlivých hodnot bylo vypočítáno jako vážený průměr jednotlivých hodnocení dle počtu osob, které toto hodnocení uvedlo.

Graf 2 Přehled hodnot cílové skupiny osob (seřazený podle důležitosti hodnot)



Tab. 5 Vyhodnocení počítačové gramotnosti v cílové skupině osob

	počítačově gramotných	počítačově negramotných	počítačově gramotných v%	počítačově negramotných v%
muži	22	9	71%	29%
ženy	27	22	55%	45%
muži a ženy	49	31	61%	39%

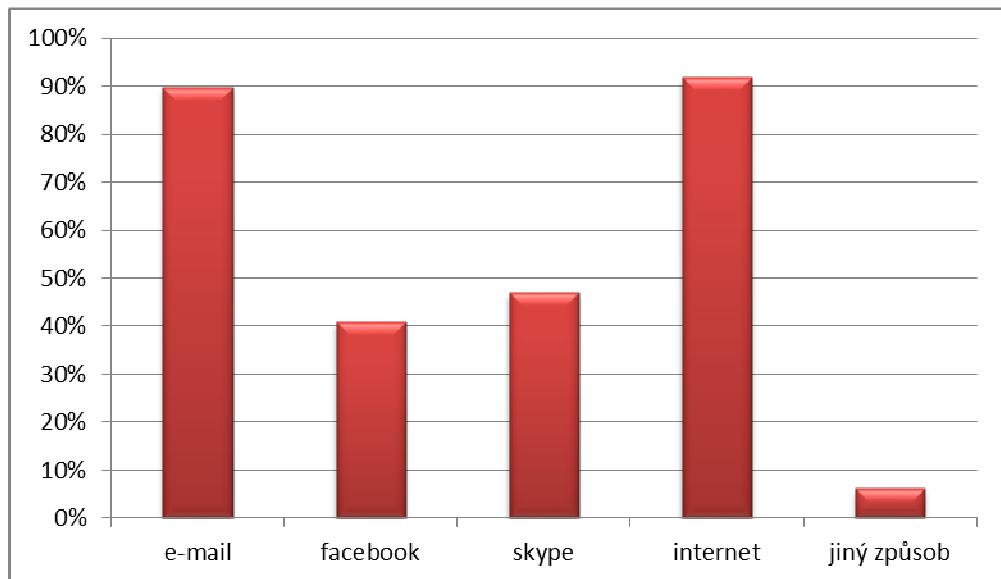
Graf 3 Počítačová gramotnost v cílové skupině osob



Tab. 6 Vyhodnocení způsobu využívání počítače v cílové skupině osob (počítačově gramotných)

	počet	v%
e-mail	44	90%
facebook	20	41%
skype	23	47%
internet	45	92%
jiný způsob	3	6%

Graf 4 Přehled způsobu využívání počítače v cílové skupině osob (počítačově gramotných)



Na základě vyhodnocení výsledků průzkumu v oblasti hodnotové orientace v cílové skupině osob 61+ vplynuly následující skutečnosti.

Za nejpreferovanější hodnotu ve svém životě považují senioři své zdraví, nebo-li svůj zdravotní stav. Z tohoto zjištění usuzujeme, že čím je člověk starší, tím více si uvědomuje, jaké nesnáze mu může zhoršené zdraví přivodit v jeho životě.

Na druhém místě v žebříčku hodnot se objevuje rodina, čímž nám na základě tohoto dotazníkového šetření cílová skupina osob naznačila, jak je pro ni důležitá vazba na rodinu, na rodinné zázemí. Dobré vztahy mezi rodinnými příslušníky mohou vést ke spokojenějšímu životu ve stáří, neboť dávají seniorovi pocit jistoty, že v případě jeho nemohoucnosti mu rodina pomůže.

V pořadí třetí nejdůležitější hodnotou byly označeny peníze a majetek. Je pochopitelné, že se člověku odchodem do důchodu výrazně sníží příjem peněz. Naopak ve společnosti v průběhu jejího vývoje dochází ke zdražování energií, potravin, léků, služeb, ke zvyšování nákladů na bydlení a podobně a tím dochází u seniorů ke zvýšení obavy o svoje finanční zabezpečení.

V pořadí čtvrté a páté místo zaujaly hodnota přátelství a hodnota láska a partnerství. V tomto případě je potěšující, že se tyto hodnoty dostaly do okruhu pěti nejpreferovanějších hodnot. Člověk je tvor společenský a je proto pro něho důležitý pocit sounáležitosti a lásky nebo potřeba sociálního kontaktu.

Na šesté místo byla dosazena hodnota, týkající se zájmů a koníčků. Sedmé místo pak zaujímá hodnota vzdělávání. Výsledky průzkumu naznačují, že se dnešní senioři zatím spíše realizují prostřednictvím cestování, návštěvou divadel a koncertů, četbou, sledováním televize, prací na zahradě nebo turistikou, než vzděláváním se. Překvapivě se do popředí zájmů seniorů dostal počítač. Z výsledků dotazníkového šetření, uvedených v tabulce 5 a zobrazených v grafu 3, vyplynulo, že 61% seniorů je počítačově gramotných.

Osmé až deváté místo v pořadí hodnot zaujaly hodnota práce a kariéra a hodnota zábava. S přibývajícím věkem, s ubýváním fyzických i psychických sil se člověku jeho životní hodnoty mění. Mnohé z toho, co bylo důležité v produktivním věku, společně s přibývajícími léty člověka ustupuje do pozadí. Jak naznačují výsledky průzkumu, práce a kariéra již nejsou pro seniory v okruhu preferovaných hodnot. Také formy zábavy se mění. Aktivity seniorů se spíše přesouvají do oblasti uspokojování zájmů a koníčků.

Sestavený žebříček hodnot na desátém a současně posledním místě uzavírá hodnota náboženství a víra.

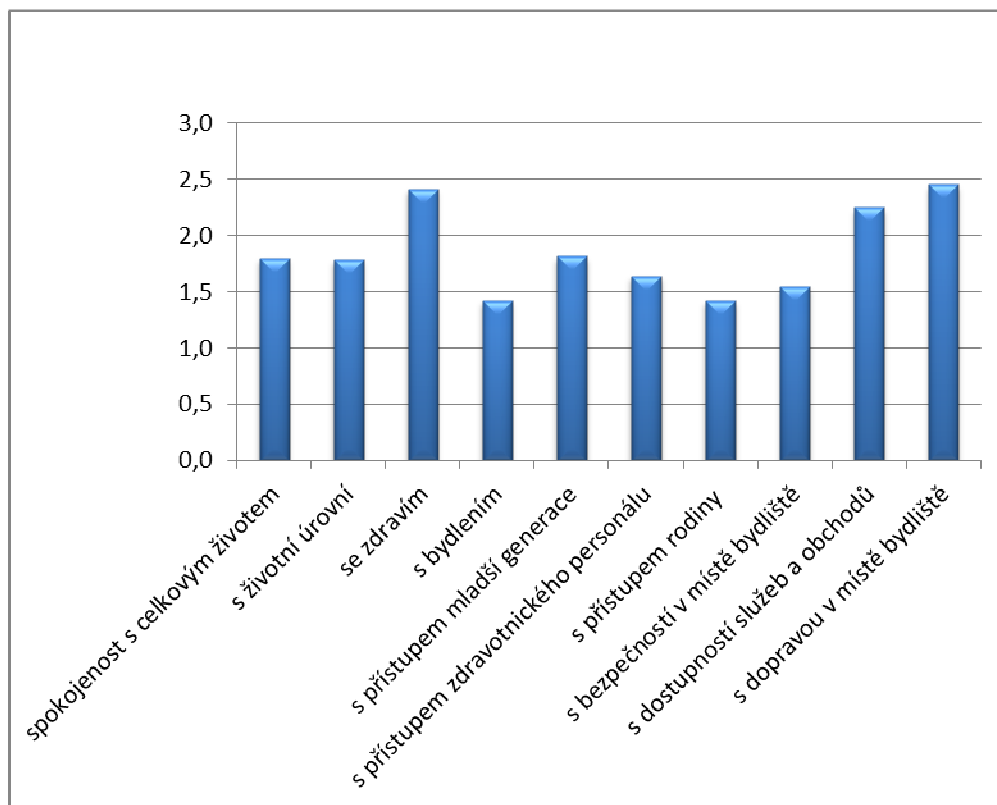
3.4.3 Výsledky průzkumu v oblasti životní spokojenosti osob ve věku pozdní dospělosti

Tab. 7 Vyhodnocení výsledků průzkumu v oblasti životní spokojenosti v cílové skupině osob

spokojenost/hodnocení	1	2	3	4	5	průměrné hodnocení	pořadí
se svým celkovým životem	31	37	9	3	0	1,8	3
se svou životní úrovní	34	36	5	3	2	1,8	3
se svým zdravím	25	24	11	13	7	2,4	5
se svým bydlením	61	11	3	3	2	1,4	1
s přístupem mladší generace	37	28	11	1	3	1,8	3
s přístupem zdravotnického personálu	40	31	8	0	1	1,6	2
s přístupem rodiny	58	14	4	4	0	1,4	1
s bezpečností v místě bydliště	53	16	7	2	2	1,6	2
s dostupností služeb a obchodů v místě bydliště	28	19	20	11	2	2,3	4
s dopravou v místě bydliště	20	21	25	11	3	2,5	6

Poznámka: Průměrné hodnocení jednotlivých oblastí životní spokojenosti bylo vypočítáno jako vážený průměr jednotlivých hodnocení dle počtu osob, které toto hodnocení uvedlo.

Graf 6 Přehled výsledku průzkumu v oblasti životní spokojenosti v cílové skupině osob



Dotazníkové šetření v cílové skupině osob jsem zaměřila na zjištění spokojenosti v jednotlivých oblastech života jedince a to z toho důvodu, abych zjistila, jaká oblast uspokojuje nebo naopak neuspokojuje staršího člověka, což může následně ovlivnit jeho celkovou životní spokojenost.

Nejlepšího hodnocení bylo dosaženo v oblasti spokojenosti s vlastním bydlením a v oblasti přístupu rodiny k osobě seniora. Následující kladně hodnocenou oblastí se projevila bezpečnost v místě bydliště a přístup zdravotnického personálu k osobě seniora. Poněvadž pouze 3 osoby z celkových 80 oslovených respondentů se vyjádřilo spíše nespokojeně se svým celkovým životem a jen 9 se vyslovilo neutrálně, můžeme konstatovat, že právě tyto oblasti lidského života mají příznivý vliv na životní spokojenost seniora.

Naopak mezi oblastmi, které mohou nepříznivě ovlivnit životní spokojenost člověka, se podle výsledků průzkumu jeví dostupnost služeb

a obchodů v místě bydliště, samotné zdraví člověka a spokojenost s dopravou v místě bydliště.

3.4.4 Vyhodnocení hypotéz

Hypotéza 1: Nejdůležitějšími hodnotami v životě seniorů je zdraví, rodina a peníze.

Na základě výsledků průzkumu můžeme konstatovat, že první hypotéza byla potvrzena. Na prvních třech místech uvedli respondenti jako nejdůležitější hodnoty ve svém životě zdraví, rodinu a peníze.

Hypotéza 2: Vzdělávání nepatří mezi prvních pět preferovaných hodnot seniorů. Přitom počítačově gramotných je méně než 30% seniorů.

Na základě výsledků průzkumu můžeme konstatovat, že druhá hypotéza byla potvrzena částečně. Vzdělávání se umístilo až na sedmém místě z celkem deseti vyhodnocovaných hodnot. Před vzděláváním cílová skupina osob upřednostňuje následující hodnoty: peníze a majetek, láska a partnerství, rodina, zdraví, zájmy a koníčky a přátelé. Neočekávaným výsledkem provedeného průzkumu byla skutečnost, že se nepotvrdil předpoklad, že počítačově gramotných bude méně než 30% seniorů. Průzkum ukázal, že v cílové skupině je počítačově gramotných dokonce 61% osob. (Tab. 5 Vyhodnocení počítačové gramotnosti v cílové skupině osob)

Průzkumem bylo navíc zjištěno, že senioři využívají počítač nejvíce k dopisování si s přáteli prostřednictvím posílání e-mailů a k vyhledávání informací na internetu. (Graf 4 Přehled způsobu využívání počítače v cílové skupině osob)

Hypotéza 3: Životní spokojenost osobám ve věku pozdní dospělosti nejvíce přináší kvalita vlastního bydlení, dostupnost služeb a obchodů a dobrý přístup rodiny k osobě seniora.

Na základě výsledků průzkumu můžeme konstatovat, že třetí hypotéza byla potvrzena jen částečně. Dostupnost služeb a obchodů v místě bydliště se umístila až na čtvrtém místě z celkových šesti míst pořadí hodnocení jednotlivých oblastí, ovlivňujících životní spokojenost jedince. Za dostupností

služeb a obchodů se umístila už jen oblast spokojenosti se svým vlastním zdravím a s dopravou v místě bydliště.

3.5 Návrh modelu edukačního programu

V teoretické části bakalářské práce byla rozebrána problematika, která poukazuje na to, že současní senioři jsou oproti budoucím seniorům v nevýhodě, neboť nemají tendence se vzdělávat i v pozdním věku, mají problémy s používáním nových informačních a komunikačních prostředků a všeobecně jsou zvyklí žít v poklidnější, informacemi nepřesycené společnosti.

Výsledky provedeného průzkumu v cílové skupině osob ve věku 61+ však poukazují na skutečnost, že situace je do značné míry povzbuzující v tom, že senioři začínají být sami aktivnější, na což poukazuje fakt jejich poměrně vysoké počítačové gramotnosti.

V posledních dvaceti letech je možno pozorovat tendenci částečného zvyšování počtu různých nabídek volnočasových aktivit pro seniory, především formou vývěsek, městských zpravodajů nebo na internetu. Nemohu posoudit, a také to nebylo cílem této bakalářské práce, zda senioři mají dostatek informací o těchto nabídkách, zda ví, kde takové informace mohou nalézt. Vzhledem k tomu, že senioři stráví mnoho času sledováním televize, měla by se právě ona stát hlavním zdrojem vzdělávání seniorů nebo hlavním nositelem informací pro seniory a měla by zahrnovat i informace o možnostech vzdělávání.

Edukační program pro seniory by měl být víceúrovňový, tak aby pokryl jak rozmanitost zájmů seniorů (z pohledu věku seniorů, z pohledu zájmového zaměření), tak různou dostupnost seniorů k jednotlivým formám nabídky edukačního programu (senioři z velkých měst, senioři z malých měst a vesnic, senioři se sníženou pohyblivostí). O jednotlivé části tohoto programu by se měl podělit stát, obce a zájmová sdružení a to jak z pohledu financování, tak i z pohledu obsahového.

Z hlediska vrcholového řízení by takovýto edukační program mělo zastřešovat jedno konkrétní ministerstvo, které by mělo povinnost tuto činnost metodicky řídit a kooperovat s ostatními rezorty a vytvářet předpoklady pro rozvoj edukačních programů pro seniory na úrovni vysokých škol, obcí, zájmových sdružení a klubů seniorů.

Z pohledu dostupnosti by základ tohoto programu měl být postaven na veřejnoprávních médiích, které umožní přístup k této části programu pro široké masы seniorů. Již v současné době je možné pozorovat přesun zájmu masmédií k určitým skupinám obyvatelstva, jako jsou např. matky s dětmi na mateřské dovolené. Tento posun je však živen především komerčními zájmy, než v důsledku potřeb společnosti. Proto senioři stále zůstávají spíše na okraji zájmu těchto médií a v nejbližší době nelze očekávat, že zvýšení zájmu o tuto skupinu obyvatelstva vyřeší trh sám.

Ve veřejnoprávní televizi by měla vzniknout sada pořadů pro seniory. Jejich forma by mohla vycházet z principů populárně - naučných programů a z úspěšných programů tematicky zaměřených na určitou skupinu obyvatelstva (například pořad „Sama doma“ zaměřený na matky s dětmi na mateřské dovolené) s tím, že by byl zaměřený na potřeby a zájmy seniorů. Sledováním takového pořadu by senior jednak mohl získat spoustu důležitých ale i zajímavých rad a informací, které by mohl uplatnit ve svém životě, jednak by měl získat informace o dalších připravovaných akcích zaměřených na seniory.

Dalším důležitým faktorem, který ovlivní život seniora, je jeho počítačová gramotnost. Získáním základní počítačové gramotnosti umožní seniorům vyhledat si mnoho informací na internetu sám, aniž by k tomu někoho potřeboval. Pro zvýšení počítačové gramotnosti je vhodnou formou zabezpečení cenově dostupných kurzů pro seniory ve vzdělávacích střediscích, klubech seniorů a podobně. Pro dobré fungování a rozvoj těchto školení je nutné nalézt vhodnou formu stabilního financování těchto středisek (granty, zajištění školení rozpočtovou organizací, příspěvkovou organizací, jiné). Po absolvování kurzu by mělo být seniorům umožněno za menší poplatek docházet v určitém čase do těchto prostor, kde mohou pracovat na počítači.

Výhodou tohoto řešení (například oproti internetovým kavárnám) by kromě menší finanční náročnosti byla skutečnost, že v případě potřeby by zde byl přítomný lektor, který seniorovi pomůže. Senior tak nebude závislý na koupi počítače do své domácnosti a nebude muset řešit složité problémy spojené s jeho administrací, což mu umožní naučit se s počítačem pracovat a každodenně jej používat.

Znalost práce na počítači a ovládání internetu pomáhají seniorům účastnit se vzdělávání na univerzitách třetího věku a akademiích třetího věku. Senior během svého života nasbíral spoustu vědomostí a vytvořil si své vlastní názory na jednotlivé skutečnosti. Cílem univerzit by mělo být zajištění takové obsahové náplně přednášek, která by seniory zaujala a zaktivizovala je ke studiu. Forma studia by měla být jak prezenční, která bude dostupná především seniorům z velkých měst, tak dálková, s využitím internetových technologií.

Edukace by se měla stát více preferovaným způsobem trávení volného času seniorů. Poněvadž průzkum ukázal, že z desetibodového pořadí hodnot se vzdělávání umístilo až na sedmém místě, je potřeba zvýšit zájem seniorů o jejich seberealizaci ve vzdělání. Vzdělávací aktivity pro seniory by však měly být vždy finančně dostupné a tematicky zajímavé.

ZÁVĚR

Vypracováním své bakalářské práce jsem se zorientovala v procesu stárnutí naší populace. Objasnila jsem si postavení našich seniorů ve společnosti, seznámila jsem se s jejich životními potřebami, zájmy a hodnotovými orientacemi, které vedou k jejich životní spokojenosti.

Cílem bakalářské práce bylo zjištění, jaké mají osoby ve věku pozdní dospělosti, ve zkoumané cílové skupině osob ve věku 61+, hodnotové orientace. Dále bylo cílem zjištění, jakou mají osoby ve věku pozdní dospělosti životní spokojenost v porovnání s tím, jaké možnosti uspokojení jejich potřeb, zájmů a vzdělávání pro zkvalitnění jejich života a zvýšení jejich životní spokojenosti jim nabízí společnost.

Člověk v průběhu svého života mění své hodnoty, které tvoří jeho hodnotovou orientaci. Ke změně hodnot a hodnotové orientace dochází jednak vlivem vlastního procesu stárnutí, jednak v důsledku různých okolností, jako jsou například životní zážitky, vliv prostředí, ve kterém člověk žije, jeho fyzické a ekonomické možnosti.

Velkým a zásadním mezníkem se pro člověka stává okamžik nástupu do důchodu, při kterém se člověku významně změní žebříček hodnot. Některé dříve zásadní hodnoty, jako je úspěch, kariéra nebo postavení, ustupují do pozadí, ztrácí pro člověka na důležitosti. Naopak jiné hodnoty se dostávají do popředí.

Výsledky průzkumu v cílové skupině osob 61+, který je součástí této bakalářské práce, ukázaly, že v dotazníkovém šetření respondenti své životní hodnoty v průměru seřadili v tomto pořadí: 1. zdraví, 2. rodina, 3. peníze a majetek, 4. přátelé, 5. láska a partnerství, 6. zájmy a koníčky, 7. vzdělávání, 8. práce a kariéra, 9. zábava, 10. náboženství a víra.

Z výsledků realizovaného průzkumu je patrné, že například již zmiňovaná hodnota práce a kariéra se zařadila až na osmou příčku z deseti, což potvrzuje teorii, že se tato hodnota pro seniora stává málo významnou. Naopak mezi preferovanými hodnotami se na prvních třech místech ocitly hodnoty zdraví, rodina a peníze a majetek.

Každý člověk má svůj žebříček hodnot, podle nichž žije, stanovuje si své životní cíle a snaží se je dosáhnout. Čím více se mu to daří, tím je v životě spokojenější. K životní spokojenosti však patří také uspokojování vlastních potřeb a zájmů. V dotazníkovém šetření na zjištění životní spokojenosti jsem se proto zaměřila na jednotlivé oblasti v životě, které by mohly mít vliv na celkovou životní spokojenost člověka. Z výsledků průzkumu vyplynulo, že 85% dotazovaných osob v cílové skupině je se svým celkovým životem velmi spokojeno nebo spíše spokojeno.

Dále se ukázalo, že oblastmi, se kterými jsou senioři nejvíce spokojeni, jsou jejich vlastní bydlení a bezpečnost v okolí místa bydliště, dále pak přístup rodiny a zdravotního personálu k vlastní osobě seniora. Naopak oblastmi, se kterými jsou senioři spokojeni nejméně, jsou dostupnost obchodů a služeb v místě bydliště a doprava v místě bydliště.

V oblasti vzdělávání bylo na základě průzkumu zjištěno, že dnešní senioři o tuto formu aktivního využití volného času neprojevují příliš velký zájem. Ve svých volnočasových aktivitách preferují cestování, zahrádkaření, televizi, četbu a v poslední době také počítač, jehož znalost ovládání se ukázala překvapivě vysoká. Podle teoretických předpokladů lze očekávat, že s nástupem budoucích seniorů vzroste zájem o sebevzdělávání se i v pozdějším věku, čemuž by mohl dopomoci navržený edukační model.

Tato bakalářská práce seznamuje čtenáře se životem starších generací, s jejich potřebami, zájmy a hodnotami, ale i s objektivními důvody projevů stárnutí a omezeními z nich vyplývajícími. Čtenář této práce by měl pochopit jednak důležitost spoluzodpovědnosti nás všech na kvalitě života ve stáří, ale i naléhavou potřebu systémové změny v přístupu naší společnosti k seniorům, která by do budoucna měla mimo jiné zahrnovat i realizaci dlouhodobých programů zaměřených na oblast zabezpečení potřeb a vzdělávání seniorů.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá hodnotovou orientací a životní spokojeností osob ve věku pozdní dospělosti (61+). Práce se skládá z teoretické a praktické části.

Teoretická část je rozdělena do dvou hlavních kapitol. První kapitola se zabývá společenským kontextem stárnutí populace. Pozornost věnuje především otázce stárnutí české společnosti, postavení seniorů ve společnosti, charakterizuje stáří z jednotlivých úhlů pohledu, zabývá se vnímáním stáří ve společnosti, feminizací a heterogenitou stáří. Dále porovnává dnešní seniorskou populaci s budoucími seniory. V závěru rozebírá otázku života seniorů v podmínkách naší společnosti a téma důležitosti edukace seniorů.

Druhá kapitola se věnuje charakteristice osob ve věku pozdní dospělosti. Rozebírá životní období a úlohy seniorů, zamýšlí se nad otázkou, co chybí v životě seniorům a co jejich život ovlivňuje. Rovněž vymezuje pojem hodnotové orientace a životní spokojenosti a věnuje se potřebám a zájmům seniorů, které vedou k jejich životní spokojenosti. Na závěr se zabývá hodnotami a hodnotovou orientací seniorů.

Cílem praktické části bylo provedení průzkumu za účelem zjištění, splnění jakých potřeb nejvíce přináší životní spokojenost seniorů a dále zjištění, které hodnoty preferují dnešní senioři. Dílčím cílem průzkumu bylo ověření pravdivosti hypotéz, které byly stanoveny na základě teoretické části bakalářské práce.

Závěrem bakalářské práce je zamyšlení nad edukačním programem cílové skupiny osob ve věku pozdní dospělosti.

ANOTACE

Bakalářská práce „Hodnotová orientace a životní spokojenost ve věku pozdní dospělosti“ je zaměřena na osoby v seniorském věku 61 let a více. Práce se skládá ze dvou hlavních částí, teoretické a praktické. Teoretická část věnuje pozornost stárnutí české populace, charakteristice seniorské populace a postavení seniorů ve společnosti. Dále se zabývá kvalitou života seniorů, jejich hodnotovou orientací, životní spokojeností, jejich potřebami a zájmy.

Praktická část obsahuje výsledky provedeného empirického průzkumu. Tento průzkum byl v první části zaměřen na zjištění hodnot, které preferují dnešní senioři a ve druhé části na oblast životní spokojenosti seniorů. Na základě výsledků empirického průzkumu byl navržen model edukačního programu pro tuto cílovou skupinu s cílem přispět ke zvýšení životní spokojenosti a seberealizaci osob ve věku 61 let a více.

Klíčová slova

Hodnotová orientace, životní spokojenost, stárnutí, senior, populace, kvalita života, potřeby, zájmy, demografie, feminizace, heterogenita, stáří, edukace, průzkum.

ANNOTATION

This bachelor thesis „Value orientation and life satisfaction of mature adult age“ is focused on senior people in age 61 years and more. It has two main parts, theoretical and practical. Theoretical part deals with ageing process of czech population, features of senior population and situation of seniors in society. It deals with quality of life of people in senior age, theirs' priorities, life satisfaction, needs and interests.

Practical part consists results of empirical research. This research was in its first part focused on detection of priorities, that seniors prefer nowadays and in the second part it's focused on area of life satisfaction of seniors. On basis of results of the empirical research was suggested a model of educational program

for this age group with intention to contribute to life satisfaction and self-realization of people in age 61 years and more.

Keywords:

Value orientation, life satisfaction, aging, senior, population, quality of life, needs, interests, demography, feminization, heterogeneity, age, education, exploration.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BAKOŠOVÁ, Z., Sociálna pedagogika ako životná pomoc. Public promotion, 2008, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3
- [2] GRUSS, P., Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje. Praha: Portál, 2009, 222s. ISBN 978-80-7367-605-6
- [3] DUFEK, J., MINAŘÍK, B., Stárnutí obyvatel České republiky a vývoj zatížení produktivní populace. Brno: Mendlova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, 2008, 80 s. ISBN 978-80-7375-253-8
- [4] DUFFKOVÁ, J., URBAN, L., DUBSKÝ, J., Sociologie životního stylu. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6
- [5] JAROŠOVÁ, D., Péče o seniory. Ostrava: Ostravská univerzita, 2006, 12 s. ISBN 80-7368-110-2
- [6] Jihočeská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, Sborník VI. mezinárodní konference Problematika – Generace 50 plus. České Budějovice: 2004. Jednotlivé svazky mají ISBN.
- [7] KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., Motivační prvky při práci se seniory. Praha: Grada Publishing, 2008, 208 s. ISBN 978-80-247-2169-9
- [8] KOZÁKOVÁ, Z., MÜLLER, O., Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 54 s. ISBN 80-244-1552-6
- [9] KUBEŠOVÁ, L., Zdraví pro třetí věk. Čestlice: Rebo, 2006, 270 s. ISBN 80-7234-536-2
- [10] MACHALOVÁ, M., Psychológia vo vzdelávaní dospelých. Bratislava: Gerlach Print, 2006, 222 s. ISBN 80-89142-07-9
- [11] MACHALOVÁ, M., Biodromálna psychológia. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2010, 218 s. ISBN 978-80-87182-10-9

- [12] MÜHLPACHR, P., Schola gerontologica. Brno: Masarykova univerzita, 2005, 314 s. ISBN 80-210-3838-1
- [13] NEŠPOROVÁ, O., SVOBODOVÁ, K., VIDOVIČOVÁ, L., Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru. Praha: VÚPSV, 2008, 85 s. ISBN 978-80-87007-96-9
- [14] NOVOTNÁ, L., HŘÍCHOVÁ, M., MIŇHOVÁ, J., Vývojová psychologie. Plzeň: Západočeská univerzita, 2004, 82 s.
ISBN 80-7043-281-0
- [15] PACOVSKÝ, V., Proti věku není léku? Úvahy o stárnutí a stáří. Praha: Karolinum, 1997, 124 s. ISBN 80-7184-486-1
- [16] PETŘKOVÁ, A., ČORNANIČOVÁ, R., Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů: studijní texty pro distanční studium. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2004, 92 s.
ISBN 80-244-0879-1
- [17] RABUŠIC, L., Česká společnost stárne. Brno: Masarykova univerzita, 1995, 192 s. ISBN 80-210-1155-6
- [18] ŘÍČAN, P., Cesta životem: (vývojová psychologie): přepracované vydání. Praha: Portál, 2006, c2004, 390 s. ISBN 80-7367-124-7
- [19] SÝKOROVÁ, D., Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie. Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, 284 s.
ISBN 978-80-86429-62-5
- [20] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, J., Přehled vývojové psychologie. Olomouc: Univerzita Palackého, 2003, 175 s. ISBN 80-244-0629-2
- [21] TOŠNEROVÁ, T., Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002, 45 s.
ISBN 80-238-9506-0
- [22] VÁGNEROVÁ, M., Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000, 522 s. ISBN 80-7178-308-0

- [23] VÁGNEROVÁ, M., Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5
- [24] VIDOVIČOVÁ, L., RABUŠIC, L., Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti: zpráva z empirického výzkumu. Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2003, 67 s. ISBN 80-239-1351-4
- [25] VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L., Čeští senioři včera, dnes a zítra. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2004, 90 s. ISBN 80-239-4218-2
- [26] <http://www.zcr.cz/Archiv/2002/1-2/13.pf>, Koncept kvality života seniorů v České republice, 5.3.2011
- [27] <http://cs.wikipedia.org/>, Morové epidemie v Českých zemích, 7.1.2011
- [28] http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artcLLD=34, Analýza: Stárnutí populace podle výsledků projekce ČSÚ (1.4.2005), 20.2.2011
- [29] <http://www.ageismus.cz> , 23.2.2011
- [30] <http://www.czrso.cz/index.php?id=446>, Změny v sociálním postavení ve stáří – sociální exkluze a ageismus ve vztahu k mobilitě, 17.10.2010
- [31] <http://www.czso.cz/csu/2009edicniplan.nsf/publ/4019-09-2008>, Demografická ročenka ČR 2008, I. Bilance obyvatelstva a analytické ukazatele, I.01. Počet obyvatel podle pohlaví a jednotek věku, 24.2.2011
- [32] <http://www.czrso.cz/index.php?id=447>, Stárnutí populací, 25.2.2011
- [33] <http://www.kdem.borec.cz/projekce2009.doc>, Projekce obyvatelstva České republiky (Projekce 2009), 18.1.2011
- [34] <http://www.czrso.cz/index.php?id=448>, Jací budou staří lidé v blízké budoucnosti?, 26.2.2011,

- [35] <http://www.stem.cz/clanek/262>, Jak si lidé představují svůj život ve stáří a jeho finanční zabezpečení, 21.5.2010
- [36] <http://www.mpsv.cz/cs/5045>, Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (Kvalita života ve stáří), 5.3.2011
- [37] <http://www.rodina-finance.cz/seniori.207/vzdelavani-senioru.20407.html>, Senioři - Vzdělávání seniorů, 9.3.2011
- [38] <http://ostravalife.exaltor.cz/c/generace-65-aneb-pozvete-sve-stari-dal>, Generace 65plus aneb pozvěte své stáří dál, 21.5.2010
- [39] <http://www.tretivek.cz/200611/linka-pomaha-seniorum>,
<http://www.elpida.cz/page.php?page=3>, 14.3.2011
- [40] http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/struktura_pristupku_obyvatel_v_letech_1950_2009, 14.3.2011
- [41] www.cojeco.cz/index.php?s_term=&s_lang=2&detail=1&id_desc=34112, 13.3.2011, Hodnotová orientace
- [42] <http://blisty.cz/art/52709.html>, 13.3.2011, Hodnoty lidí v České republice
- [43] <http://www.theses.cz/id/rlrcws>, 13.3.2011, BRDIČKOVÁ, M., Životní spokojenost ve stáří, 2009, bakalářská práce
- [44] http://www.respektinstitut.cz/wp-content/uploads/prilohy/zavery_kratce_fin.pdf, 13.3.2011, Shrnutí hlavních závěrů ze sociologického výzkumu 50plus Aktivně
- [45] http://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida, 16.3.2011
- [46] <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/zajmy-a-hodnotove-orientace-cloveka>, 14.3.2011, Zájmy, potřeby a hodnotové orientace člověka
- [47] <http://www.crsp.cz/cesky/seniori.html>, 18.3.2011, Aktivní čas pro seniory

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 Struktura přírůstku obyvatel v letech 1950-2009	6
Obr. 2 Hierarchizace základních lidských potřeb dle Maslowa.....	54

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Predikce vývoje složení obyvatel podle hlavních věkových skupin (v %)	9
Tab. 2 Zdroje zabezpečení ve stáří (průměrné hodnoty)	31
Tab. 3 Rozčlenění cílové skupiny osob z hlediska věku a pohlaví	65
Tab. 4 Vyhodnocení výsledků průzkumu v oblasti hodnotové orientace v cílové skupině osob	66
Tab. 5 Vyhodnocení počítačové gramotnosti v cílové skupině osob	67
Tab. 7 Vyhodnocení způsobu využívání počítače v cílové skupině osob (počítačově gramotných)	67
Tab. 6 Vyhodnocení výsledků průzkumu v oblasti životní spokojenosti v cílové skupině osob	70

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1: Dotazník na zjištění životní spokojenosti seniorů

Příloha č. 2: Dotazník na zjištění hodnotové orientace seniorů

DOTAZNÍK NA ZJIŠTĚNÍ ŽIVOTNÍ SPOKOJENOSTÍ SENIORŮ

Vážený pane, vážená paní,

obracím se na Vás s prosbou, abyste se vyplněním tohoto dotazníku vyjádřili k tomu, jaké hodnoty v seniorském věku jsou pro Vás důležité. Všechny údaje jsou anonymní a budou použity v mé bakalářské práci, která je na téma „Hodnotová orientace a životní spokojenost ve věku pozdní dospělosti“ (cílová skupina osob je 61 a více let).

Děkuji Vám za Vaši spolupráci a přeji všechno dobré ve Vašem životě.

Eva Rozkošová, 2011

Muž – Žena:

Váš věk:

1) Jak jste spokojený/á

K níže uvedeným bodům prosím do hranatých závorek doplňte číselné hodnocení podle toho, která odpověď je nejbližší skutečnosti:

1 = velmi spokojen

2 = spíše spokojen

3 = ani spokojen, ani nespokojen

4 = spíše nespokojen

5 = velmi nespokojen

- Se svým celkovým životem []
- Se svou životní úrovní []
- Se svým zdravím []
- Se svým bydlením []
- S přístupem mladší generace k mé osobě []
- S přístupem lékařů, sester a zdravotního personálu k mé osobě []
- S přístupem rodiny k mé osobě []
- S bezpečností v místě bydliště []
- S dostupností služeb a obchodů v místě bydliště []
- S dopravou v místě bydliště (např. možnost nízkopodlažního nastupování do hromadného prostředku, časové rozpětí jednotlivých spojů, ...) []

2) Jak jste spokojený/á se svojí pohyblivostí? Zakroužkujte správnou odpověď.

- Bez potíží
- Vycházím ven s potížemi nebo s pomocí jiné osoby
- Nevycházím ven
- Jsem upoután na lůžko

3) Jakou pomoc očekáváte v případě nesoběstačnosti? Zakroužkujte správnou odpověď.

- Pomohou děti
- Pomohou příbuzní
- Pomohou sousedé nebo přátelé
- Pomůže obec
- Pomůže stát

4) Máte možnost si pohovořit s někým o svých problémech, radostech nebo starostech? Zakroužkujte správnou odpověď.

- ANO
- NE

Pokud ANO:

- Se svým partnerem
- Se svoji rodinou – děti, vnoučata
- S přáteli
- S někým jiným (prosím doplňte s kým):
- Nemám si s kým pohovořit

5) Máte možnost se věnovat svým koníčkům a zájmům? Zakroužkujte správnou odpověď.

- ANO
- NE

Pokud **NE**:

- Je to z finančních důvodů
- Je to ze zdravotních důvodů
- V místě bydliště se žádné zájmové kroužky a organizace nevyskytují
- Z jiných důvodů (prosím doplňte jakých)

6) Kde bydlíte? Zakroužkujte správnou odpověď.

Bydlím

- ve své domácnosti
- v domově pro seniory
- jinde (uveďte prosím kde):

DOTAZNÍK NA ZJIŠTĚNÍ HODNOTOVÉ ORIENTACE SENIORŮ

Vážený pane, vážená paní,

obracím se na Vás s prosbou, abyste se vyplněním tohoto dotazníku vyjádřili k tomu, jaké hodnoty v seniorském věku jsou pro Vás důležité. Všechny údaje jsou anonymní a budou použity v mé bakalářské práci, která je na téma „Hodnotová orientace a životní spokojenost ve věku pozdní dospělosti“ (cílová skupina osob je 61 a více let).

Děkuji Vám za Vaši spolupráci a přeji všechno dobré ve Vašem životě.

Eva Rozkošová, 2011

Muž – Žena:

Váš věk:

1) Následující životní hodnoty očísľujte podle toho, jak důležité pro Vás jsou.

1 = velmi důležité až 10 = nejméně důležité

- Peníze a majetek []
- Náboženství a víra []
- Láska a partnerství []
- Práce a kariéra []
- Rodina []
- Zdraví []
- Zájmy, koníčky []
- Přátelé []
- Vzdělávání []
- Zábava []

2) Jak je pro Vás důležité finanční zabezpečení? Zakroužkujte správnou odpověď.

- Velmi důležité
- Spíše důležité
- Ani důležité, ani nedůležité
- Spíše nedůležité
- Zcela nedůležité

3) Myslíte si, že je ve Vašem životě důležitý kontakt s rodinou? Zakroužkujte správnou odpověď.

- Určitě ano
- Spíše ano
- Nevím
- Spíše ne
- Určitě ne

4) S jakou věkovou kategorií se stýkáte nejraději? Očíslujte podle pořadí. 1 = nejraději se stýkám až 5 = nejméně rád se stýkám

- S malými dětmi []
- S mládeží []
- S dospělými []
- S vrstevníky []
- Nejraději jsem sám []

4) Umíte pracovat s počítačem? Zakroužkujte správnou odpověď.

- ANO
- NE

Pokud **ANO**, jakým způsobem ho využíváte:

- K vyhledávání informací na internetu
- K dopisování si s přáteli prostřednictvím:
 - e-mail
 - Facebook
 - Skype
 - Jiný způsob (uved'te jaký):

6) Které zájmy a koníčky pěstujete. Zakroužkujte všechny Vámi vybrané zájmy a koníčky.

- Křížovky
- Televize
- Domácí práce
- Vaření
- Zahrada
- Počítač
- Hudba
- Karty
- Procházky
- Cvičení
- Turistika
- Četba
- Ruční práce
- Divadlo
- Vzdělávání se
- Cestování
- Jiné (prosím uveďte jaké):

7) Jak moc je ve Vašem životě důležité přátelství? Zakroužkujte správnou odpověď.

- Velmi důležité
- Spíše důležité
- Ani důležité, ani nedůležité
- Spíše nedůležité
- Velmi nedůležité