

Potřeba sociálního kontaktu seniorů a způsoby jejího uspokojování

Bc. Pavla Bakalíková

Diplomová práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Pavla BAKALÍKOVÁ**
Osobní číslo: **H10265**
Studijní program: **N 7501 Pedagogika**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Potřeba sociálního kontaktu seniorů a způsoby jejího uspokojování**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury k danému tématu.
Zpracování pojmosloví a základních témat v teoretické části.
Příprava metodologie výzkumu.
Realizace kvantitativního výzkumu s cílovou skupinou seniorů.
Zpracování získaných dat a jejich vyhodnocení.
Interpretace výsledků výzkumu a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

MÜHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

ORT, Jiří. Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí). Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta, 2004. 56 s. ISBN 80-7044-636-6.

PACOVSKÝ, Vladimír. O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

VÁGNEROVÁ, Maria. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Jana Kitiňšská, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce: **30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce: **27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 12. ledna 2012


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci – nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně

20. 4. 2012



1) Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejnění obhajobních prací.

2) 1) Vysoká škola poskytlá učitelům, diplomovými, bakalářskými a inženýrskými pracemi, u kterých může obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby poskytlá učitelům školní kvalifikačních prací. Mnozí z nich, zejména zveřejněním vlastními prostředky vysoké školy.

2) Důvodní důvodově, faktograficky a rigorózně práce odvedené uchazečem k obhajobě musí být těm nejméně při porovnání s jinými předloženými obhajobami srovnatelné k nahrazení veřejnosti v místě určení umístění předložených výzev nebo není-li tak určeno, v místě pracovního výkonu školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý se může ze zveřejněné práce pořízenat na své náklady výjezdy, cizoty nebo nemnožením.

3) Platí, že odvedená práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledky obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 25 odst. 3:

1) Do práva autorského také nespatřujeme škola nebo školství či vzdělávací zařízení, které-li někdo ze účelem vyučování nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastnímu působení dle výše uvedených podmínek nebo určených ke společným účelům nebo studijních postupech vyučujících z jeho pracovního výkonu ke škole nebo školství či vzdělávacího zařízení (školské dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 školské dílo:

1) Škola nebo školství či vzdělávací zařízení mají na obvyklých podmínkách právo na uzavření licenční smlouvy o užívání školního díla § 55 odst.

3). Odpověď-li autor zachová dílo ucelit školou bez náležitého důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení školského projevu této výše v souvislosti s ustanovení § 55 odst. 3 zákona uvedeného.

2) Mění-li samotnou jinnak, může autor školního díla své dílo učít či poskytnout jinému využití, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školství či vzdělávacího zařízení.

3) Škola nebo školství či vzdělávací zařízení jsou oprávněny předávat, aby jim podle školního díla z výsledků jiného využití v souvislosti s vlastními díly či poskytnout licence podle odstavce 2 přiměřeně odpovídá na úkonech učitelů, které na využití díla vynaložily, a to podle okolností až do jichž skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výsledků dosažených školou nebo školství či vzdělávacího zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce pojednává o sociální stránce života seniorů. Seznamuje čtenáře s problematikou stárnutí a jeho společenskými otázkami, jako je demografický vývoj, očekávaná doba dožití nebo ageismus, které mohou ovlivňovat sociální potřeby seniorů. Dále se zaměřuje již na konkrétní rozdělení samotných sociálních potřeb starších lidí. Empirická část práce pak navazuje kvantitativním výzkumem, jehož cílem je prostřednictvím dotazníku zjistit, jakým způsobem senioři uspokojují svoji potřebu sociálního kontaktu.

Klíčová slova: senior, stáří, sociální potřeby, sociální kontakty

ABSTRACT

This thesis deals with the social aspect of life of seniors. Introduces readers with the problems of aging and its social issues such as demographics, life expectancy or ageism that can affect social needs of seniors. It then focuses on concrete division along the social needs of older people. The empirical part is followed by quantitative research, which aims through a questionnaire to find out how seniors meet their need for social contact.

Keywords: older people, age, social needs, social contacts

Děkuji Mgr. Janě Kitliňské, PhD. za odborné vedení mé diplomové práce, za její čas, ochotu, cenné rady a připomínky.

„Co je v životě lidském nejdůležitější?“

Přece zdraví a harmonické lidské vztahy“

František Hrubín

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁŘÍ	13
1.1 VYMEZENÍ STÁŘÍ.....	13
1.2 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ.....	15
1.3 VÝVOJOVÉ ÚKOLY STÁŘÍ.....	20
1.4 SOCIÁLNÍ ROLE SENIORA.....	22
2 SPOLEČENSKÉ OTÁZKY STÁRNUTÍ	25
2.1 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ.....	25
2.2 OČEKÁVANÁ DOBA DOŽITÍ.....	26
2.3 DŮCHODOVÝ VĚK.....	29
2.4 AGEISMUS.....	30
2.4.1 Programy a kampaně.....	31
3 PSYCHO-SOCIÁLNÍ POTŘEBY SENIORŮ	34
3.1 POSTAVENÍ SOCIÁLNÍCH POTŘEB V TEORIÍCH POTŘEB.....	34
3.2 SOCIÁLNÍ POTŘEBY.....	36
3.2.1 Potřeba informovanosti.....	36
3.2.2 Potřeba náležit k nějaké skupině.....	36
3.2.3 Potřeba lásky.....	38
3.2.4 Potřeba vyjadřovat se.....	42
3.3 SAMOTA.....	42
II PRAKTICKÁ ČÁST	44
4 METODOLOGIE VÝZKUMU	45
4.1 CÍLE VÝZKUMU A VÝZKUMNÝ PROBLÉM.....	45
4.2 DÍLČÍ VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	46
4.3 PROMĚNNÉ.....	48
4.4 POJETÍ A TECHNIKA VÝZKUMU.....	49
4.5 VÝZKUMNÝ VZOREK.....	50
4.6 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	55
5 INTERPRETACE DAT	56
5.1 VÝSLEDKY OBECNÉHO VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU.....	56
5.2 VÝSLEDKY DÍLČÍCH VÝZKUMNÝCH OTÁZEK A HYPOTÉZ.....	65
6 SHRNUTÍ	76
ZÁVĚR	79
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	81
SEZNAM POUŽITÝCH ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ	84

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	85
SEZNAM OBRÁZKŮ	86
SEZNAM TABULEK.....	87
SEZNAM PŘÍLOH.....	88

ÚVOD

Člověk je, ať chce či ne, součástí lidského společenství. Druzí lidé jsou všude okolo něj, musí mezi nimi žít a každý den se nimi setkávat. S jedním jen na okamžik, s druhým na dobu delší. Setkávání či žití s druhými lidmi tedy naplňuje život člověka, a to bez ohledu na věk. Vztahy lidí jsou neodmyslitelnou částí života dětí, dospělých i seniorů.

Z hlediska demografického vývoje dochází postupně z důvodu prodlužování délky života a poklesu natality ke stárnutí populace. Právě proto se stává problematika stáří v naší společnosti závažným společenským problémem. Nyní už nejde o prodlužování délky života člověka, nýbrž o podporu jeho kvality. Významnou součástí lidského života je jeho sociální zařazení. Proto považují odpovídající sociální angažovanost seniora za jeden ze znaků spokojeného stárnutí jedince. Udržovat sociální vztahy je nedílnou součástí života v každém vývojovém období. Jak je všeobecně známo, ve stáří sociálních kontaktů ubývá, proto je důležité, aby kvantita byla nahrazena kvalitou.

Populace stárne a stáří se tak stává stále závažnějším celospolečenským problémem. V posledních dvaceti letech se problematice stáří věnuje pozornost i na mezinárodní úrovni. Letošní rok tato pozornost vrcholí v celoevropském roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Stáří je realita, která překročila rámec osobností i rodinný a stala se výzvou celospolečenskou.

Stáří je záležitost, která čeká každého z nás. My všichni jím jednou projdeme. Je to téma, jenž se týká bez výjimky nás všech. Fakt, že jednou přijde, víme dopředu, máme tedy jedinečnou šanci se na něj dopředu připravit, avšak tak zpravidla nečiníme. Možná ze strachu, možná z lenosti, možná z nevědomosti, těžko říci.

Stárnutí a stáří je rozsáhlé téma. Člověk se mění po všech stránkách, stárne biologicky, mění se funkce smyslových orgánů, všech lidských systémů, intelekt, paměť, životní styl, přicházejí nové nemoci a choroby. To všechno by zabralo mnoho stran textu. Ve své práci budu tedy pozorovat především stránku sociální. Na začátku práce se zamyslím nad stářím obecně. Uvedu co to vlastně stáří je, co ho charakterizuje, jakou má úlohu v průběhu lidského života a jakými sociálními rolemi člověk prochází. Dále se budu zabývat stárnutím jako společenským problémem. Může se zdát, že to zdánlivě nesouvisí s obsahem prá-

ce, ale opak je pravdou. Myslím, že je třeba konkrétně ukázat čísla a stav stárnutí současné populace. Díky tomu si uvědomíme jak je tato otázka závažná a jak moc se týká každého z nás. V této kapitole se zmíním i o ageismu, tedy o nepřátelském či averzivním postoji ke starým lidem. Učiním tak proto, že tento postoj se, dle mého názoru, formuje především v závislosti na vztazích seniorů a mladších generací. Poslední kapitola bude věnována již potřebám seniorů, kde mezi ty nejvýznamnější řadíme právě potřebu sociálního kontaktu.

Na teoretickou část pak navážu v části praktické, ve které jsem se rozhodla zkoumat, jak senioři uspokojují svoji potřebu sociálního kontaktu. Kvantitativním způsobem, konkrétně prostřednictvím dotazníku, budu zkoumat s kým, jak často a kde se senioři setkávají s druhými lidmi, jak často chodí do společnosti, kolik mají přátel, zda si ti, kteří jsou bez partnera hledají nového apod. Na základě získaných odpovědí budu zkoumat, zda existují rozdíly v uspokojování potřeby sociálního kontaktu podle pohlaví, věku, osobního stavu, měsíčního příjmu, života na vesnici či městě, způsobu bydlení, zdravotního stavu a pocitu osamělosti.

Ráda bych, aby tato práce byla přínosem jak pro seniory, tak pro lidi mladších generací. Seniorům by mohla ukázat, že stáří se dá prožít aktivně, smysluplně a s radostí. Mladším zase, aby se stáří nebáli, nedívali se na něj s pocitem beznaděje a strachu, ale mohla by být impulsem k zamyšlení nad tím, že to, jak budou ve stáří spokojeni a aktivní, záleží především na nich samotných.

A. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ

Stáří, poslední ontogenetické fázi lidského života, byla věnována pozornost v průběhu celého vývoje lidstva. Již na úsvitu civilizace si předchůdci lékařů uvědomovali souvislosti mezi stářím, nemocemi a smrtí. S nástupem civilizace se začaly zlepšovat podmínky života, a lidé se tak začali zajímat o příčiny úmrtí. S řadou zajímavých myšlenek o stáří se setkáváme u antických filosofů. Nejobsáhleji se stáří věnoval Galénos z Pergamu, jenž ho chápal jako stav mezi zdravím a nemocí navozený výměnou tělních šťáv a úbytkem krve, vlhka a tepla. Stárnutí je podle něj ovlivnitelné životosprávou, zvláště pak dietou. Platón stáří chválil, neboť vede člověka k lepší životní harmonii a prohlubuje jeho moudrost. Naproti tomu se Sókrates stáří obával a Seneca dokonce pronesl výrok: Stáří je nevléčitelná nemoc.

Ve středověku panoval strach ze stárnutí, proto na něj bylo pohlíženo negativně. Spisy o stáří byly publikovány v 17. století. Věnovali se mu např. Francis Bacon nebo Jan Amos Komenský. Další poznatky o stáří se rozšířily během osvícenství, kdy nastal velký rozvoj lékařských věd. Na konci 19. století se začíná vytvářet samostatný specializační lékařský obor zaměřený na seniory, zvaný geriatric, i multidisciplinární věda gerontologie. Pedagogický, resp. andragogický pohled na seniorskou populaci vystupuje do popředí až v 90. letech 20. století (Mühlpachr, 2004).

1.1 Vymezení stáří

Stáří můžeme rozlišovat **biologické, sociální a kalendářní**. Biologické je podle Mühlpachra (2004) hypotetické označení konkrétní míry biologických změn, obvykle těsně propojených se změnami způsobenými chorobami vázanými na vyšší věk. Sociální stáří je vymezeno důležitými sociálními změnami v životě, především změnou role, životního způsobu a ekonomického zajištění (odchod do penze). Kalendářní věk je nejjednoznačnější, vymezen dosažením určitého konkrétního věku.

Pacovský (1990, s. 16) rozlišuje navíc i věk **funkční**. Tento věk odpovídá skutečnému funkčnímu potenciálu člověka. „*Nemusí být totožný s věkem kalendářním, všichni lékaři znají „mladé starce“ a „staré mladíky“. Funkční věk má charakteristiky biologické, psychologické a sociální.*“

Definovat stáří můžeme hned několika možnými způsoby. Dle Stuart-Hamiltona (1999) je například možno zaměřit se na pozorované charakteristiky, jež můžeme dělit na znaky **vzdálené** (např. ztráta pohyblivosti způsobená obrnou v dětství) a **časově blízké** (např. ztráta pohyblivosti způsobená zlomenou nohou) nebo také na znaky **univerzální**, které všichni senioři sdílejí (vrásčitá kůže) a **pravděpodobné** (artróza).

Přesné vymezení spodní hranice stáří podle kalendářního věku není zcela jednoznačné. Hraje zde roli značná **interindividuální variabilita** (v některé činnosti může senior vykazovat pokles výkonnosti, v jiné naopak může ještě výkonnost stoupat), dále **rozdíly mezi jedinci** a v neposlední řadě také **pokroky zdravotní péče a celkové společenské změny**. Obecně se ale dá říci, že člověk je starý tehdy, až ho za starého považují ostatní členové společnosti. Vnímání této věkové hranice se měnilo v průběhu času. Zatímco v roce 1800 byl za starého považován člověk čtyřicetiletý, v roce 1900 padesátiletý, nyní je všeobecně považován za seniora až člověk, kterému je okolo 65 let (Langmeier, 2004).

Podobně hovoří o složitosti vymezení spodní hranice začátku stárnutí i Kuric (2000). Počátek stárnutí totiž není dán primárně kalendářním věkem, ale souhrnným stavem opotřebovanosti lidského organismu, což bývá z hlediska jednotlivých stárnoucích lidí velmi individuální. Předěl mezi starším dospělým věkem a počátečním stářím tedy vidí v rozmezí 60. až 66. roku kalendářního věku.

Nad otázkou počátku stáří se zamýšlí i Křivohlavý (2011). Pojem stáří odděluje od pojmu **stárnutí**. Někdo může chápat stárnutí z biologického hlediska jako proces, který probíhá celý život. Začíná tedy již samotným početím. Druzí mohou chápat stárnutí jako proces posledních fází lidského života.

Tradičně se stáří dělí na:

1. **rané** (senescence) 60 – 74 let,
2. **pravé** (kmetství, senium) 75 – 89 let,
3. **dlohověkost** (patriarchium) 90 a více let.

Křivohlavý (2011) rozlišuje čtyři fáze života. Stáří se týkají poslední dvě. **Třetím věkem** nazývá starší lidi v době důchodu, a to bez ohledu na to, zda důchod pobírají. Věkové vymezení tohoto věku je 65 – 85 let. Nad 85 let se již jedná, podle něj, o **čtvrtou fázi** života – dlouhověkost.

Z různých sociologických výzkumů se můžeme dovědět, jak spodní hranici stáří vnímají mladí lidé a senioři samotní. Mladá generace považuje za seniory často již osoby pozdní dospělosti. Naopak z výzkumů vyplývá, že lidé nad 50 let považují za hranici stáří až 67. rok života (Rabušic, 1995 cit. podle Ort, 2004).

O tom, co považují za počátek stáří sami senioři, se zmiňuje také Sýkorová (2007). Jeho počátek prožívají různí senioři rozmanitě. Někteří si připadají staří, jiní zase ještě ne, jiní jen občas. Obecně se v jejich definicích stáří neobjevuje věk, vstup do penze, ale zdravotní stav.

Za počátek stáří je nevhodné považovat vstup do starobního důchodu. Ten je jednak v každé zemi u mužů i žen odlišný a jednak důchodci mohou mít před sebou ještě celou jednu třetinu svého života. Pro ekonomickou klasifikaci je tedy vhodné používat pojmy produktivní a postproduktivní věk (Pacovský, 1990).

Přechod mezi mládím a stářím vidí také hodně subjektivně Loue a Sajatovic (2008). Chronologický věk neurčuje, jak se bude člověk cítit zdravý a v pohodě, ale záleží na různorodém životním stylu starších lidí. Životní styl může ovlivňovat příznaky stárnutí, životní spokojenost i kvalitu života, a to i v souvislosti se závažnými zdravotními problémy.

1.2 Charakteristika stáří

Langmeier, Krejčířová (2006, s. 202) definují stárnutí jako „*souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti.*“ Tyto změny se projevují v rovině **tělesné, psychické i sociální**. Všechny roviny jsou propojené a změna v jedné oblasti zasahuje do oblasti druhé. Venglářová (2007, s. 12) vypisuje změny v těchto třech oblastech (tabulka č. 1). Tato práce se zabývá podrobněji především změnami v oblasti sociální. Změny v oblasti fyzické a psychické jsou pouze vyjmenovány.

Tělesné změny	Psychické změny	Sociální změny
<ul style="list-style-type: none"> ● změna vzhledu ● úbytek svalové hmoty ● změny termoregulace ● změny činnosti smyslů ● degenerativní změny kloubů ● kardiopulmonální změny ● změny trávicího systému ● změny vylučování moči ● změny sexuální aktivity 	<ul style="list-style-type: none"> ● zhoršení paměti ● obtížnější osvojení nového ● nedůvěřivost ● snížená sebedůvěra ● sugestibilita ● emoční labilita ● změny vnímání ● zhoršení úsudku 	<ul style="list-style-type: none"> ● odchod do penze ● změna životního stylu ● stěhování ● ztráty blízkých osob ● osamělost ● finanční potíže

Tabulka č. 1: Změny ve stáří

Vstup do třetí fáze života je obdobím bilancování, odpouštění a smířením. Jde o požádání o odpuštění i těch, kterým jsme ublížili, a smíření se s těmi, s kterými jsme se nepohodli. Měli bychom odpustit i sobě samému. Smířit se s tím, co jsme si doposud plánovali, předsevzali nebo čeho jsme chtěli dosáhnout a z nejrůznějších důvodů se nám to nepovedlo. Občas je obrovský rozdíl mezi tím, co si člověk na počátku představoval a jak vše nakonec skončilo. Vyrovnání se se vším, co bylo, není lehké, avšak nelze ho opomenout. Následky nezpracované minulosti se mohou objevovat v celé další fázi života, až do smrti (Křivohlavý, 2011).

Ort (2004) popsal sedm charakteristických mezníků vstupu do závěrečné etapy životního cyklu.

1. **Období ukončení profesní dráhy.** Jde o „umění odejít“, přijmout ztrátu původních sociálních rolí a těšit se z nových.
2. **Období celoživotního bilancování.** Člověk rekapituluje a uspořádává si věci, na které dříve neměl čas.
3. **Období přehodnocení dosavadního způsobu života.** Jedinec se musí přizpůsobit novým podmínkám, změnit preferenci hodnot a zájmů. Potřeba větší citové jistoty, opory a bezpečí.
4. **Období zvýšených zdravotních potíží.** Senior by se měl snažit udržovat různými způsoby svou fyzickou i duševní kondici.
5. **Období nezadržitelných změn časové perspektivy.** Stává se nutností pečlivě zvažovat rizika zakládání a plánování dlouhodobějších cílů.

6. **Období ztráty životního partnera.** Situace znamenající stresovou záležitost, může mít negativní účinky na psychiku člověka.
7. **Období zvýšených nároků na oporu.** Nad seniorem visí hrozba izolace a nebezpečnosti. Zároveň se bojí, že bude mladším na obtíž.

Člověk získává celý svůj život nějaké zkušenosti, mj. i zkušenosti se ztrátou. Tyto ztráty se pak ve stáří hromadí a činí seniory slabšími a zranitelnějšími. Pichaud, Thareauová (1998) vyjmenovaly několik následujících zásadních životních změn spojených se ztrátou.

- **Odchod do důchodu** – značí zlom, konec jedné životní etapy a počátek další. Je to chvíle plná nejistot. Člověk ztrácí zaměstnání, svoji profesi, což vede ke změně vlastní identity. Penzista ztrácí i kontakt se svými spolupracovníky, najednou má spoustu času, který si musí sám organizovat, vymýšlet činnosti, realizovat plány, na něž neměl dříve čas a možnosti.
- **Odchod dětí a narození vnoučat.** Po odchodu dětí se náhle manželé ocitají sami jeden s druhým. Musí nalézt nový způsob života bez dětí. Tato nová situace může manžele více sblížit a upevnit jejich vztah nebo naopak vyprovokovat konflikty. Situace nemusí být tak vyhraněná, následuje-li po odchodu dětí narození vnoučat. Nová role prarodiče kompenzuje ztrátu role rodičovské.
- **Biologické a fyzické změny.** S pokročilejším věkem se dostávají fyziologické změny, jako např.
 - kůže se svrašťuje a vysušuje,
 - vlasy a chlupy šediví a ubývají,
 - slábne zrak,
 - ochabuje svalstvo, ubývá svalové hmoty, zhoršují se pohybové schopnosti,
 - nastávají problémy se sluchem,
 - mění se hormonální produkce,
 - dýchací soustava se rychleji unavuje.

Některé z biologických změn přímo ovlivňují zařazení starých lidí do sociálních skupin a jsou jednou z hlavních příčin toho, že se staří lidé vyčleňují ze svého okolí.

- **Smrt partnera a blízkých lidí** je jedna z nejtěžších zkoušek. Zůstavší partner cítí obrovskou ztrátu, roztržení. Toto smutné období je většinou překonáno a člověk může

opět žít. Avšak může se stát, především u starších, že rána se již nikdy nezahojí. Kromě partnera opouští seniora i blízcí přátelé.

- **Nové bydlení a institucionální péče.** Když zůstane člověk sám, často mu je jeho dům velký a mění bydliště, stěhuje se do hustěji osídlené lokality. Jinou možností je odchod do zařízení sociální péče. V takové situaci je důležité, aby člověk odcházel sám, dobrovolně a připraven na tuto změnu. Tak se dobře začlení do nového života.

„Všechny výše uvedené změny člověkem hluboce otrásají a traumatizují ho. Ztratit milované bytosti, opustit domov, ztratit zaměstnání a místo ve společnosti, ztratit zdraví..., všechny tyto ztráty doprovází hluboký šok a různě dlouhá krize. Problémem pak je dostat se z této krize. Člověk nesmí dopustit, aby nad ním pocit ztráty zvítězil. Musí se oprostít od toho, čím dříve byl, aby se mohl radovat z toho, co mu zůstává, a z toho, co nového získá“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 32).

O změnách ve stáří podobně hovoří i Venglářová (2007). V každém lidském životě je plno změn, ale lidé se navzájem liší schopnostmi tyto změny přijmout, vyrovnat se s nimi a zařídit si nový život. Změn ale musí být únosný počet. Stáří je však věk, kdy změn přichází obrovské množství a ještě navíc všechny zároveň. Podle toho, jak senior reaguje na změny, rozlišujeme tři modely adaptace na stáří:

1. **konstruktivní přístup** – člověk se připravuje na stáří již v produktivním věku, chystá si aktivity, které později rozvíjí; jedinec se snaží udržet si tělesné zdraví a především rozšiřovat síť přátel a známých; senior je aktivní, má stále radost ze života a vřelé citové vztahy ke svým blízkým, akceptuje realitu, je snášenlivý, prožívá různá potěšení;
2. **závislost na okolí** – prostřednictvím fyzických obtíží se senior snaží získat intenzivnější kontakty s rodinou nebo zdravotníky; místo sociální izolace řeší symptomy onemocnění, jsou pasivní, přenechávají odpovědnost a povinnosti na mladších;
3. **nepřátelský postoj** – nastává v obtížných situacích, kdy mechanismy zvládnutí již nestačí, lidé dávají vinu druhým nebo nepříznivým okolnostem, jsou agresivní a stále si stěžují.

Tyto tři strategie adaptace na stáří ještě doplňuje Reichardová (1962, cit. podle Langmeier, Krejčířová, 2006) o **strategii obrannou a strategii sebenávisti**. První jmenovaná se projevuje přehnanou aktivitou, která má zahnat všechny starosti a myšlenky na vlastní obtíže, na krátící se život a smrt.. Lidé se až přehnaně kontrolují a jednají s důslednou pedan-

tičností. Při strategii sebenenávisti se obrací agrese vůči sobě samému. Člověk je nadměrně kritický, plný sebeobviňování a vidí svůj život jako naprosté selhání, neváží si života a ve smrti vidí své vykoupění z životních útrap. Jednoznačné škatulkování lidí do jednotlivých kategorií je obtížné. Je třeba vnímat tyto strategie jako tendence, které se mohou vzájemně prolínat a vytvářet další kombinace reakcí na pokračující stáří.

Baltes (2009) mluví o stáří pozitivně a mezi jeho silné stránky stáří řadí především sebevědomí a životní spokojenost. Starší lidé si dokáží, za neustále se zhoršujících tělesných předpokladů, úspěšně uspořádat život ve stále se zmenšujícím prostoru a také se umí nejlépe vypořádat se životem. Jsou s ním v průměru spokojenější než mladší. Dosahují toho neustálým srovnáváním svého vlastního života s životy druhých. Sebe a své životní události porovnávají s těmi, kteří jsou na tom ještě hůře.

Některé starší teorie stárnutí (Cummingsová a Henry, 1961 cit. podle Langmeier, Krejčířová, 2006) udávaly za nejpodstatnější znak stáří **pozbývání sociální angažovanosti** a ztrátu společenských vztahů. Jedinec se na společenském životě angažuje jen nepatrně a jeho sociální role je spíše společensko-citová než výkonová. Od starých lidí, stejně jako od malých dětí, se očekávalo, že budou sledovat jen vlastní uspokojení a budou usilovat o to, aby je okolí chápalo. Úspěšné stárnutí spočívalo v tom, že senior z vlastní vůle přijme sociální neangažovanost. Tato teorie není však spravedlivá ani empiricky potvrzená, navíc může vést až k segregaci starých lidí.

Proti této teorii stála Bühlerová (in Langmeier, 2006), která řekla, že člověk zůstává vždy součástí své skupiny a může přispívat k její integritě. Senioři mohou podle ní přispívat ke společenskému vývoji zcela jedinečným způsobem. A to nejen z důvodu svých bohatých zkušeností, ale pro svou schopnost hodnotit společenskou událost ze širší perspektivy. Tendence k angažovanosti nebo neangažovanosti tedy byla označena spíše za **vlastnost osobnosti** než za pouhou funkci věku.

Mühlpachra (2004) uvádí, že seniorská populace je ohrožena. K projevům ohrožení patří např.:

- ekonomické zbídačování znemožňující uspokojit potřeby přiměřené dané společnosti,
- segregace, vytěsňování,
- ageismus, věková diskriminace,
- generační intolerance,

- podceňování léčitelnosti zdravotních obtíží,
- předsudky,
- osamělost (ovdovění),
- rychlý vývoj společnosti, ztráta konkurenceschopnosti, zhoršená orientace,
- vyšší nemocnost,
- manipulování,
- zvýšené riziko ztráty soběstačnosti,
- zanedbávání a týrání nesoběstačných jedinců.

Většina výše zmíněných ohrožení se vztahuje na vztah seniora a druhých lidí. Ať už je to segregace, věková diskriminace, generační intolerance, předsudky, osamělost nebo manipulování. Sociální kontakty ovlivňují velmi významně život seniorů, a to jak pozitivně, tak bohužel i negativně. Každopádně je třeba říci, že sociální stránka života seniora je tak významná, snad jak žádná jiná.

Ačkoliv stárnout není jednoduché, sám člověk je tím, kdo si ho vytváří, uspořádává, rozhoduje, jak bude žít, jak si svůj život vylepší nebo změní. Americký lékař James E. Birren stanovil tři kategorie stáří podle způsobu života lidí starších osmdesáti let (Dessaintová, 1999).

1. **Úspěšné stáří** (25 % seniorů) – lidé z této skupiny jsou velmi aktivní, vitální, čilí a otevření novým věcem.
2. **Neúspěšné stáří** (10 % seniorů) – tito lidé jsou smutní, znudění, neumí vyplnit svůj čas, mají špatnou náladu, často se zlobí a stěžují si.
3. **Očekávané stáří** (65 % seniorů) – pro tuto skupinu je stáří a smrt přirozeným vyústěním života, na které je třeba pasivně čekat. Spokojují se se všedním životem, nevyhledávají nové zážitky a zkušenosti.

1.3 Vývojové úkoly stáří

Zatímco autoři vývojových teorií Freud, Kohlberg či Piaget své teorie aplikovaly na období dětství a raného mládí, jediným psychologem, který se věnoval celému procesu života člověka, byl Erikson. Za hlavní vývojový úkol stáří označil dosažení **integrity v po-**

jetí vlastního života. Dosažení integrity se projevuje přijetím svého života jako celku. Člověk by měl dojít k pocitu smysluplného naplnění svého života. Jedině když bude smířen se svým životem a bude ho hodnotit pozitivně, bude pak smířen i se smrtí. Pakliže člověk dosáhne svého posledního vývojového úkolu, získá tím zároveň poslední ctnost, kterou je moudrost.

O bodech, které jsou nezbytné pro dosažení integrity života, hovoří Říčan (2006).

1. **Pravdivost k sobě samému** – člověk musí vidět svůj život takový, jaký ve skutečnosti byl.
2. **Smíření** – člověk musí svůj život přijmout.
3. **Stabilizace a generalizace postoje k životu** – životní zkušenost umožňuje nadhled, člověk tedy může život chápat ve všech souvislostech.
4. **Kontinuita** – chápat vlastní život jako součást většího celku.

C. G. Jung chápe stáří jako výsledek **procesu individualizace**. Tento proces probíhá ve druhé polovině lidského života a na jeho konci pak stojí rozvoj vlastní osobnosti. Podobně jako Erikson, i Jung říká, že cílem druhé poloviny života je dosažení vyrovnanosti s jeho koncem a smrtí (Vágnerová, 2000).

Podle Vágnerové (2000) starý člověk již nemůže svůj život změnit, a ani nechce, aby se měnil okolní svět. Je to jeho svět, ve kterém se dobře vyzná a cítí se jeho spolutvůrcem.

Pro J. Alana (1989 cit. podle Vágnerová, 2000) je stáří reflexivní, obsahující **tendenci bilancovat a hodnotit**. Prostřednictvím tohoto se člověk vyrovnává se světem i vlastním životem. V této fázi je nutné, aby si člověk našel smysl zbývajících života. Senior si je vědom své časové omezenosti a měl by:

- zaměřit se na to, co je skutečně významné,
- naučit se těšit z toho, co mu zůstalo zachováno,
- akceptovat to, co již nelze změnit.

Postoj k vlastnímu stárnutí je velmi individuálně rozdílný. Adaptace na stárnutí má různý průběh. Zvládnutí zátěže stárnutí je závislé na schopnosti i motivaci aktivizovat při-

měřené a účelné obranné mechanismy. Vágnerová (2000) rozlišuje pět různých modelů úrovně adaptace na stáří:

1. člověk své stáří bere realisticky, akceptuje ho, je optimistický a aktivní;
2. člověk je sice realistický, ale pasivní, nemá žádné ambice, stagnuje;
3. člověk odmítá akceptovat skutečnost, že stárne, je aktivní, popírá realitu;
4. člověk je realistický a pesimistický, reaguje nepřiměřeně, často až agresivně, je úzkostný, nejistý, neočekává nic dobrého;
5. člověk rezignuje, je pesimistický, pasivní, depresivní.

V třetí fázi života jde o to, ujasnit si, co bude dál. Člověk musí mít svůj cíl, vědět kam chce směřovat, čeho chce ještě ve svém životě dosáhnout.

1.4 Sociální role seniora

Celý svůj život prochází člověk nejrůznějšími sociálními rolemi. Sociální rolí rozumíme předpokládaný způsob chování, který společnost od jedince očekává a řídí se konkrétní společenskou normou.

V nejnovějších dějinách změny ve výrobě způsobily, že starší člověk již nestačil a musel být penzionován, tedy zbaven role pracujícího a ekonomicky nezávislého člověka. Nebezpečí degradace stáří je proto nejvyšší ve společnosti s vysokou produktivitou. Odchod do penze však často senior neakceptuje, zvláště při zachování dobré fyzické a psychické kondice. Moderní společnost totiž celý život vede člověka k nezávislosti a on se má najednou stát závislým. O penzistech naráz rozhodují jiní, ekonomicky nezávislí občané. Člověk ztratí svoji práci, což je prostředek lidské seberealizace, a nevidí nadále hodnotu ve svém stáří (Pacovský, 1990).

Spolu s odchodem do důchodu opouštějí senioři některé již léta zaběhnuté role. Přestávají být zaměstnanci, nadřízenými, podřízenými, kolegy... Mění se také jejich aspirace. Už neusilují o pracovní postup apod. Je ale důležité, aby zároveň se ztrátami přicházelo i **nové očekávání**. Očekávání podoby nového osobního programu nebo i očekávání ze strany společnosti a jejích institucí (nabídka účasti na celoživotním vzdělávání, zapojení do práce v neziskových organizacích nebo do klubových činností apod.). Odpovídajícím jed-

náním přijímá člověk nové role a posiluje svoji pozici, z které byl dříve vytlačen. **Naplnění nových rolí** otevírá cestu k dosažení vysokého a důstojného sociálního statusu a možnosti jeho udržení. Socializace se tedy nezavršuje v dospělosti, ale pokračuje i v poslední vývojové etapě života. Pokud senior přijme nové role za vlastní, dojde ke **zvnitřnění rolí a k žádoucí identifikaci s ní**. S postupem věku jde ale člověku identifikace s novými rolemi stále obtížněji. Je čím dál tím složitější, naučit se po šedesátce mít rád něco nového, přilnout k tomu a najít v tom zalíbení (Ort, 2004).

Ort (2004) udává celý seznam očekávaných rolí seniora:

- role prarodiče,
- role nemocného či pacienta,
- role soběstačného hospodáře v domácnosti,
- role příbuzného,
- role manžela, později vdovce,
- role pracujícího seniora,
- role souseda,
- role aktivisty v činnostech volného času,
- role pamětníka, veterána,
- role rádce, poradce, experta,
- role pečovatele o velmi staré rodiče,
- role občana – voliče.

Kromě jedné jediné role, konkrétně soběstačného hospodáře, všechny ostatní mohou naplňovat potřebu sociálního kontaktu seniora. Všechny tyto role dávají seniora do nějakého vztahu s druhými, ať už s rodinou, kolegy, sousedy nebo přáteli. To nám znovu ukazuje, jak sociální kontakty seniora naplňují jeho život a jak jsou pro něj důležité.

Senioři berou normy **konzervativněji** než mladší generace. K jejich pocitu bezpečí vede **rigidita a ulpívání na určitém řádu**. K méně obvyklým projevům chování klesá **tolerance**. Zároveň vnímají negativně změny ve výkonu rolí. Po odchodu do důchodu se se-

niorovi mění většina sociálních rolí, ale i ty postupně ztrácí (po smrti partnera, manžela). Ztráta rolí vede ke **ztrátě prestiže i pozice**, a zvyšuje závislost starého člověka (Ort, 2004).

Nejdůležitějšími rolemi, které naplňují citové vztahy ve stáří, jsou **role partnera, rodiče a prarodiče**. Čím je prarodič starší, tím silněji pozitivněji svoji roli prožívá. Vztah prarodičů vůči malým dětem se dá označit za nejreaktivnější. Jejich styl hry je oproti hře rodičů častěji tolerantnější. Významná část role prarodiče se naplňuje při hovorech s vnuky o dětství jeho rodičů, čímž se utváří důležitá rodinná historie. Vyprávění o dětství rodičů, zvláště pak to humorné, může pomoci při řešení konfliktních situací mezi dítětem a jeho rodičem. Kvalitní vztahy se členy rodiny jsou důležité pro psychologickou adaptaci samotných seniorů. Postupně se ovšem mění poměr sil. S narůstajícím věkem se člověk stává postupně více či méně závislým na pomoci vlastních dětí, jež sami začínají pomalu stárnout. Jednou z nejzávažnějších životních událostí, se kterou se člověk jen stěží vyrovnává, se v tomto věku stává smrt životního partnera. Kromě potřeb citových totiž přetrvává doposud u seniorů i potřeba sexuální (Langmeier, Krejčířová, 2006).

2 SPOLEČENSKÉ OTÁZKY STÁRNUTÍ

2.1 Demografický vývoj

Jak v české, tak i v celosvětové populaci dochází k demografickým změnám, na které naše společnost jen obtížně dokáže reagovat. Populační růst je jedním z globálních problémů lidstva. Vývoj je ale značně nerovnoměrný. Zatímco populace prudce roste v rozvojových zemích jižní Asie, Afriky, Latinské Ameriky, v hospodářsky vyspělých státech populace stagnuje či klesá. V těchto zemích tedy můžeme očekávat problém nový – **stárnutí populace**.

„Stárnutí obyvatelstva je proces, který vyjadřuje, že populace vyššího věku buď relativně nebo absolutně (nebo obojí současně) přibývá“ (Pacovský, 1990, s. 22).

Závažnost populačního růstu nám jasně ukazují čísla. V roce 1800 žila na světě jedna miliarda lidí, v roce 1930 dvě miliardy, o čtyřicet let později to byly již čtyři miliardy, v roce 1999 šest miliard a v loňském roce počet obyvatel na zemi stoupl až na **sedm miliard**. Můžeme tak vidět, jak během 20. století stoupl počet obyvatel země z 1.65 miliard na 6 miliard (Worldometers: Real Time World Statistics, cit 10.1.2012).

Co se týče seniorů, tak v roce 1950 bylo na světě asi 200 milionů lidí nad 60 let. V roce 2000 to bylo již 580 milionů. **Od roku 2000 je na světě dvakrát tolik lidí starších 60 let a rovněž dvakrát tolik starších 80 let, než bylo v roce 1970.** Ženy západní populace se dožívají v průměru delšího věku než muži. Nejvyšších hodnot dosahují Japonsko (ženy až 86 let) a Island, nejnižších naopak střední Afrika (vliv podvýživy, AIDS aj.).

Život lidí se neustále prodlužuje i v České republice. Čeká nás výrazný přesun věkového těžiště ze středního věku do stáří. Podle demografických prognóz OSN bude patrně naše republika v polovině 21. století, vedle Řecka a Itálie, **společenstvím občanů s nejvyšším podílem seniorů na světě** (Ort, 2004).

Seniorská populace je typická tím, že převládají ženy nad muži. V evropských zemích je mezi seniory staršími 60 let 12 – 17 % vdovců, ale 37 – 51 % vdov (Mühlpachr, 2004).

Podle Pacovského (1990) stáří není jen záležitost individuální, ale celospolečenská. Vymezil proto společenské důsledky stárnutí obyvatelstva.

- **Ekonomické důsledky** jsou dány rostoucím počtem a podílem staršího obyvatelstva. Objevuje se nutnost tvořit vyšší národní důchod osobami ekonomicky aktivními a je také třeba vydávat stále větší společenské prostředky na zajištění potřeb starých lidí.
- **Sociálně-zdravotní důsledky** vyplývají z vyšší nemocnosti a zvýšené potřeby různých forem sociální i zdravotní péče.
- **Sociologické (psychosociální) důsledky** zahrnují postavení starých lidí ve společnosti, jejich sociální role, zabezpečování jejich práv a svobod, jejich postavení v rodině a další specifické problémy jako je hmotné zabezpečení, bydlení, aktivita, kvalita života.

2.2 Očekávaná doba dožití

Očekávaná doba dožití neboli střední délka života je demograficky významný ukazatel. Vytváří se z úmrtnostních tabulek a udává, **kolik let života s největší pravděpodobností zbývá v dané populaci jedinci určitého věku a pohlaví**, pokud se úmrtnostní poměry významně nezmění (Mühlpachr, 2004).

Střední délka života se liší pro muže a ženy. „*V 19. století se v Evropě projevovala značná nadúmrtnost žen způsobená nepřiměřenou zátěží, vyčerpáním, nedostatečnou výživou, opakovanými těhotenstvími, porody bez hrazení krevních ztrát, infekcemi, vysokou mateřskou úmrtností. Po eliminaci těchto faktorů je v současnosti střední délka života žen vesměs delší než u mužů, což je chápáno jako důsledek ochranného působení estrogenů, zřejmě v souvislosti s významem ženy pro biologické zachování rodu. Střední délka života větší pro muže než pro ženy či minimální rozdíly mezi muži a ženami se vyskytují především v některých muslimských státech*“ (Mühlpachr, 2004, s. 32).

Důvody, proč se ženy dožívají vyššího věku, si dodnes nejsme jisti. Austad (1997) říká, že ženy nežijí déle proto, že by stárly pomaleji než muži, ale jsou biologicky silnějším pohlavím. Podle Austada předčasně narozené dívky většinou lépe přijímají péči lékařů a přežívají, zatímco chlapi umírají i při nejlepší péči častěji. Z důvodu vyšší úmrtnosti mužů v nižším věku, připadají na každého stoletého muže čtyři stoleté ženy. Kratší životy mužů mohou být spojovány také s charakteristickým mužským chováním, které je behaviorální, impulsivnější, volnomyslnější. Z tohoto důvodu muži mnohem častěji než ženy umírají při nehodách, na následky násilí, stresu, mrtvice, infarkty nebo na běžné nemoci, jako zápal plic či chřipka. Ženy mají zkrátka účinnější imunitní systém a jsou lépe vybaveny k přežití než muži. O lepším vybavení žen pro boj s nástrahami o život hovoří také Šipr (1997).

Rozdílností délky života mezi ženami a muži se zabývá Hayflick (1997). Podle něj úmrtnost mužů je vyšší od početí až do smrti. Nejenže ženy muže přežívají, ale předčí je, jak už bylo výše psáno, i v pravděpodobnosti přežití většiny chorob, na něž lidé běžně umírají. Jedinou výjimkou tohoto pravidla jsou nádorová onemocnění ženských pohlavních orgánů, riziková těhotenství, komplikace při porodu a několik málo poměrně řídko se vyskytujících chorob.

Očekávaná doba dožití závisí na životní úrovni a stylu. V posledních desetiletích, jak stoupal počet obyvatel na světě, se stále zvyšovala i střední délka dožití. V České republice byla tato délka v roce 2005 72,9 let mužů, 79,1 let u žen a v roce 2010 již **u mužů 74,4 let a u žen 80,6 let** (www.czso.cz, cit. 10.1.2012).

Podle Mühlpachra (2004) ovlivňují délku života následující faktory:

- **život ve vysokohorských podmínkách** – z různých statistik vyplývá, že v čím vyšší nadmořské výšce lidé žijí, tím se dožívají vyššího věku; významnou roli zde však hraje odlišný způsob života lidí;
- **strava** – bylo dokázáno, že nadváha ovlivňuje střední dobu života, ovšem není určující, jde o komplexní proces;
- **tělesný pohyb** – diskutabilní, nebylo dokázáno, jde spíše o prodloužení aktivní části života;
- **průběh onemocnění ve stáří** – mnohačetné poruchy, degenerativní onemocnění, špatná kompenzační schopnost organismu.

Ačkoli průměrná délka života se pohybuje kolem pětasedmdesáti až osmdesáti let, někteří z nás žijí mnohem déle. Podle Kurice (2000) některé studie ukazují, že v optimálních podmínkách, při přirozeném procesu stárnutí v postupném harmonickém oslabování životních funkcí a při současném zachování adaptačních a kompenzačních možností organismu, se může kalendářní věk prodloužit na 90 až 115 let. Zároveň tyto studie uvádějí, že neexistuje jeden významný faktor, podmiňující dlouhověkost, ale jde o celý komplex profylaktických faktorů.

Dessaintová (1999) vyjmenovává některé další faktory, které mohou ovlivňovat délku života. Věk mohou prodlužovat např. genetické předpoklady (vysoký věk rodičů), život v páru, bydlení v malé obci, studium, pravidelné lékařské prohlídky, vyrovnanost.

Naopak život mohou zkracovat faktory jako nemoci vyskytující se v rodině, bydlení ve velké aglomeraci, osamělý způsob života, sedavé zaměstnání, stravování ve „fast-foodech“, příliš alkoholu, kouření, život plný stresu a napjetí.

Známý americký lékař, dr. Bortz, hovoří o tom, že lidé si sami určují délku svého života, a to svojí aktivitou a tím, čím svůj život vyplňují. „*Většina toho, co se považuje za změny způsobené věkem, není ve skutečnosti vůbec způsobena stářím – ale nesprávným zacházením. Dejte nohu do sádry a za pouhých několik týdnů bude scvrklá a bude vypadat o pár desítek let starší. Podobně jsou ostatní tělesné funkce – trávicí, kardiovaskulární, dýchací, sexuální a mentální – uzpůsobeny k tomu, aby byly používány. „Co nepoužíváte, o to přijdete“.* Délku života tedy určuje jeho obsah“ (Bortz, 1996, s. 6). Podobně hovoří i Jiřina Šiklová (2003), podle které lidský orgán nebo sval, jež nepoužíváme, postupně slábne, stárne, umírá. Nejinak je na tom i náš mozek. Proto je třeba, především v pozdějším věku, jej neustále cvičit, upevňovat. Stačí jedna aktivita, jedno zapamatování, jedna křížovka nebo udělat jen nákupní seznam. Ale každý den něco.

Aktivita je podle Bortze (1996) pro život prvořadá. Pasivita neboli nečinnost, vyvolává u jedince množství změn. Ty nejdůležitější jsou:

- riziko kardiovaskulárních chorob,
- křehkost svalů a kostí,
- obezita,
- deprese,
- předčasné stárnutí.

Nečinnost a stárnutí jsou tedy úzce propojeny. Všechny zmíněné změny se velmi často vyskytují pohromadě. Bortz je proto shrnul do jedné definice a nazval „syndromem nečinnosti“.

Tělesný trénink není však důležitý pouze pro zlepšování funkce tělesných orgánů a mozku, ale pokud udržujeme tělo v dobré kondici, pak si tělesná aktivita nárokuje méně dušení aktivity. Ta pak zbývá pro jiné účely (Baltes, 2009).

O něco skeptičtěji se dívá na fyzickou aktivitu ve stáří Hayflick (1997). Cvičením se, dle jeho názoru, nedá nijak ovlivnit ani zpomalit procesy stárnutí. Neovlivníme tím ani délku života. Jediné co svedeme je, že můžeme omezit výskyt srdečních infarktů, angín,

inzulinově nezávislých cukrovek, osteoporózy a vysokého krevního tlaku. Cvičením se tedy dá předcházet kardiovaskulárním onemocněním, jež jsou přední příčinou úmrtí, a tím zvýšíme naději na delší život. Nikdo nám ho však nezaručí, je to pouze hypotetická možnost. Tělesná aktivita však také vede k blaženému pocitu, snížení úzkostlivosti, pocitu sklíčenosti a napjatosti a omezuje účinky stresu. Myslím si však, že i tohle málo může ovlivnit pocit seniora ve stáří, aby se cítil spokojený a naplněný, a to je více než dost.

Aktivní stáří je důležité i podle Šipra (1997). Pouze aktivní stáří může být totiž úspěšné. V době, kdy je člověk na vrcholu své profesní kariéry, si má začít vytvářet podmínky pro činnost, která mu bude poskytovat uspokojení po odchodu ze zaměstnání. Záliba musí být vybrána vhodně tak, aby nebyla příliš náročná na fyzickou námahu ani finanční prostředky. Dbát by se mělo také na každodenní krátké kondiční cvičení a udržovat si všeobecný rozhled prostřednictvím četby, rozhovorů nebo sledováním posledních událostí.

Dle Šiklové (2003, s. 60) by si senioři měli nejvíce vážit času a co nejlépe se ho snažit využít. Čas je už příliš rychlý a neúprosný. „*A proto si času musí člověk ve stáří vážit víc než v mládí, kdy ho má dostatek a ještě skoro všechno může začít znovu a lépe. Ve stáří nemůže být člověk repetent! Já mám už karty v rukou, vím, co jsem dostala do hry, co se mi podařilo vyložit, uhrát, sehrát či získat. Nové karty nedostanu, eso si nevytáhnou, na další rundu už tu nebudu, takže musím dohrát s tím, co mám v ruce. Musím hrát proto co nejlépe, dobře, účelně, elegantně a nepromarnit žádnou příležitost ještě něco hezkého prožít a udělat*“.

2.3 Důchodový věk

Stáří se velmi často vymezuje jako etapa života, která nastane po odchodu do důchodu. Jak je již výše popsáno, díky demografického vývoji populace stárne a neustále se prodlužuje i očekávaná doba dožití. V závislosti na těchto faktorech většina vyspělých zemí zvyšuje důchodový věk a nejínak je tomu i v České republice.

Finální důchodový věk nelze explicitně určit. Neustále se prodlužuje a závisí na konkrétních výpočtech pro dané jedince.

Podle důchodové reformy, platné od 1.1.2012, současný cílový stav po roce 2030 stanovuje důchodový věk na **65 let u mužů** a **62 až 65 let u žen** podle počtu vychovaných dětí. Bylo navrženo, že se bude neustále pokračovat ve **zvyšování důchodového věku**, a v

urychlování **jeho sjednocování u mužů a žen** tak, že po přechodnou dobu bude důchodový věk žen zvyšován nikoli stávajícím tempem, tj. o čtyři měsíce za rok, ale o šest měsíců ročně. První generací žen, kterých by se týkalo toto urychlení, budou ženy narozené v letech 1956 – 1960. Ke sjednocení důchodového věku tak dojde v roce 2041 pro pojištěnce narozené v roce 1975. Po sjednocení má být důchodový věk navyšován všem stejným tempem dva měsíce za rok (www.mpsv.cz, cit. 26.1.2012).

Odchod do penze sebou přináší spoustu změn. Patří mezi ně dostatek či nadbytek volného času, uvolnění, klid, osobnostní dozrávání, odpoutání se od práce, ponoření se do sebe, sebepoznávání, zájem někým být, duševní naplňování, klidnější plynutí času, vnitřní obohacování nebo klidné očekávání. Přechod ze zaměstnání do penze je výrazný mezník života, kdy se mění identita člověka, společnost lidí, s níž jsme v osobním styku, dále se mění zaměření lidských zájmů, postoj k tomu co bylo, je a bude, i to, co člověk od života chce (Křivohlavý, 2011).

2.4 Ageismus

Ageismus je v odborné literatuře charakterizován jako „*nepřátelské a agresivní chování vůči starým lidem*“ (Haškovcová, 2010, s. 34). Někdy bývá tento pojem vysvětlován jako averze vůči starým lidem i všemu, co jen stáří třeba připomíná (Haškovcová, 2010). Vždy ale nemusí ageismus nutně znamenat postoj ke starším lidem, může se týkat i negativního postoje k jiným věkovým skupinám, např. k adolescentům (Loue, Sajatovic, 2008). Také můžeme ageismus definovat jako sociální proces, skrze který negativní předsudky a postoje ke starším lidem, založené pouze na charakteristikách stáří samotného, mají za následek diskriminaci (Thompson, 1997 cit. podle Vidovičová, 2008). Jinými slovy můžeme ageismus popsat jako vnímání seniorů současnou společností a způsobem chování se k nim. Toto jednání může mít za následek různé důsledky. Tím nejpodstatnějším je, jak už nastínil Thompson, diskriminace starých lidí.

Do hodnocení určité věkové skupiny obyvatel se vždy promítají společenské vztahy. Proto se vyvíjí a mění také postoj společnosti ke stáří. V pohledu do historie bylo stáří přijímáno, někdy uctíváno a oslavováno, jindy zase odmítáno. Ctěno a považováno za individuální záležitost bylo stáří v době, kdy bylo málo pravděpodobné, že se člověk dožije vyššího věku. Na stáří bylo pohlíženo jako na výjimečnost, gerontům byla připisována moudrost a jiné mimořádné schopnosti. V jiném období bylo stáří zase synonymem bídy,

chudoby, smutku a zoufalství, pro některé až osobní tragédií. Společnost proto v průběhu dějin vytvářela podle svých možností podmínky pro relativní zachování důstojnosti ve stáří (Pacovský, 1990).

V současnosti jsou podle Pichauda a Thareauové (1998) postoje ke starým lidem, nebo také pohled na stáří obecně, velmi rozmanité a individuální. Od postoje plného úcty a obdivu, přes neutrálnější a lhostejné pohledy, k těm negativnějším, až k úplnému odporu. Spousta lidí má stáří spojeno pouze se znamením ztráty, nedostatku a úpadku. A to jak v oblasti fyzické, psychické, tak i sociální. Spojují si stáří jen se samými omezeními, se strachem ze samoty a z blížící se smrti. Takto vyhraněný postoj ke stáří nazýváme ageismus.

Stáří ovšem neznamená nutně jen úpadek. Člověk se vyvíjí celý svůj život, a i když některé jeho tělesné či psychické funkce mohou slábnout, jiné zase sílí a nabývají na hodnotě. Není možné připisovat starým lidem jen samé negativní změny. Je třeba si uvědomovat také pozitivní aspekty stáří.

Podle Šiklové (2003) by život bez stáří nebyl celý. Přece i dětství, mládí a dospělost mají své krize a nepříjemnosti, které k nim neodmyslitelně patří. Pohled mladých na starší však velkou měrou ovlivňují i sami senioři. Neměli by být mrzutí a stále neskuhrat a nestěžovat si. Naopak, měli by jít příkladem, ukázat, že i stáří se dá prožít hezky a spokojeně, žít intenzivně, najít si svůj nový životní styl a mít ze života radost.

Na stáří si stěžují někdy i samotní senioři. Šiklová (2003, s. 106) považuje každého seniora za tvůrce svého stáří. Každý člověk nese odpovědnost za svůj život, za takový, jaký si ho udělá. „*Stáří není vůbec tak hrozné, jak říkají lidi. Je to většinou jejich chyba, že ho tak prožívají, že neumějí využít toho, co ještě v sobě toto období našeho života skrývá*“.

I když má stáří společné rysy, pohled na konkrétního seniora závisí na úhlu našeho pohledu. „*Jestliže jsme si o stáří vytvořili negativní představu, všímáme si u starého člověka pouze negativních stránek jeho stáří. Náš kontakt s ním bude potom podvědomě tímto negativním odstínem poznamenán, i když se budeme sebevíc snažit o jeho potlačení. Vytvoříme-li si však o stáří vyváženější představu tím, že vedle zřetelných negativních stránek budeme hledat i stránky pozitivní, připravíme pozitivní klima pro dialog, spolupráci a konkrétní pomoc*“ (Pichaud, Thareauová, 1998, s. 25).

2.4.1 Programy a kampaně

Moderní společnosti mají své programy na podporu cílové skupiny seniorů. Různé programy tu bývaly i dříve, ale byly zaměřeny na prodloužení délky života. Ty současné

se však zaměřují na podporu kvality života ve stáří. V těchto programech jsou zdůrazňovány především principy nezávislosti, participace, seberealizace a důstojnosti starých lidí (Langmeier, 2006).

V poslední době jsme se mohli nejčastěji setkat s následujícími programy.

1. Otevřeno seniorům

Motto kampaně zní: *„O aktivní sopce máme lepší představu, než o aktivním seniorovi. Dnešní tabu se jmenuje stáří. Chceme to změnit. Tím, že otevřeme seniorům, otvíráme i sami sobě“* (Diakonie Českobratrské církve evangelické, cit. 19.1.2012).

Tuto kampaň vede Diakonie Českobratrské církve evangelické a klade si za cíl změnit pohled na seniory. Kampaň chce ukázat ostatním, že stárnutí má svou kvalitu a cenu, a upozorňuje na fakt, že senioři jsou dnešní společností často přehlíženi.

Kampaň mluví o tom, že stáří je tabu v dnešním světě. Senioři bývají velmi často vůči mladším lidem znevýhodněni a dosti často označováni hanlivými výrazy (například „dědek“) (Diakonie Českobratrské církve evangelické, cit. 19.1.2012).

2. Mluvme o stáří

Kampaň „Mluvme o stáří“ pořádá obecně prospěšná společnost Elpida plus, která pracuje pro seniory již řadu let. Jejím hlavním partnerem je Nadace O2. Kampaň byla odstartována 1. října 2010 a probíhá i doposud. Hlavním důvodem, proč kampaň vznikla, je celá řada problémů. O stárnutí a seniorech se často mluví jako o hrozbě a stáří je vnímáno jako něco negativního. Často, zejména i v médiích, jsou senioři zobrazováni jako skupina lidí, na které se doplácí, skupina, která zadlužuje vlastní vnuky a děti (Mate rádi svou babičku? A dědečka?, cit. 19.1.2012).

Kampaň si klade za cíl především otevření mezigenerační diskuse. Mluví o tom, že všichni máme rádi svoje prarodiče, ale jiné seniory už ne. Proto chce prostřednictvím diskuse ukázat, že všichni senioři jsou něčí babičky a dědečkové, a právě to si musí lidé uvědomit.

Sloganem této kampaně je: „Moji babičku nech na pokoji!“

S kampaní je spojena celá řada známých osobností. Mezi tváře kampaně patří například: herečky Jana Plodková a Iva Pazderková, zpěvák Václav Havelka nebo herec Petr Vaněk.

3. Rok seniorů 2012

Letošní rok 2012 je vyhlášen jako „Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity“. Tento rok vyzývá k zamyšlení nad skutečností, že obyvatelé Evropy se nyní dožívají vyššího věku a zůstávají díky dobrému zdravotnímu stavu déle aktivní. Důležitou úlohu tedy připisuje mezigenerační solidaritě. Její prosazování je výzvou pro všechny zúčastněné. Evropský rok má na problematiku stáří a stárnutí upozornit a pomoci najít vhodná řešení. Má inspirovat tvůrce politik i ostatní k vytýčení jasných cílů, které budou postupně plnit. Koalice vytvořené v rámci Evropského roku 2012 se účastní kolem 40 evropských organizací, které spatřují v Evropském roce aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity příležitost řešit otázky věkové diskriminace a demografických změn (**Evropa**, cit. 19.1.2012).

3 PSYCHO-SOCIÁLNÍ POTŘEBY SENIORŮ

3.1 Postavení sociálních potřeb v teoriích potřeb

Každá lidská bytost má své potřeby. Tyto potřeby klasifikovali různí psychologové do několika teorií. Sociální potřeby jsou jejich samozřejmou součástí. Podívejme se, jak si stojí sociální potřeby v jedné z nejznámějších teorií potřeb – v pyramidě potřeb A. H. Maslowa z roku 1943 (Pichaud, Thareauová., 1998).



Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb

1. stupeň – fyziologické potřeby

Fyziologické potřeby jsou ty nejzákladnější, co člověk potřebuje. Kromě stravy a tekutin mezi ně řadíme ještě vylučování, dýchání, spánek, pohyb, zdraví, tišení bolesti, hygienu, správnou teplotu, smích, pláč a fyzické kontakty. Až když jsou tyto potřeby alespoň z části uspokojeny, je možné postoupit k dalším stupňům potřeb.

2. stupeň – potřeby bezpečí

Potřeba bezpečí je důležitá pro každého člověka v každém věku, avšak každý se cítí bezpečně při zcela odlišných podmínkách. Rozlišujeme tři stupně potřeby bezpečí:

- potřeba ekonomického zajištění – člověk musí vědět, že má dost peněz na živobytí, jinak hrozí úzkost a strach z budoucnosti, zvláště je tento strach silný u starších osob;

- potřeba fyzického bezpečí – senioři se mohou právem obávat pádu nebo nějakého jiného fyzického ohrožení, proto pocit bezpečí posilují kompenzační pomůcky nebo jiné osoby (rodina nebo pečovatelka);
- potřeba psychického bezpečí – člověk má mít pocit jistoty, kterému napomohou časové orientační body dne (jídlo, odchod do zaměstnání, televizní pořad...).

3. stupeň – sociální (společenské) potřeby

Člověk potřebuje ke svému životu druhé lidi. Je to tvor společenský a nemůže žít dlouho sám. Do sociálních potřeb zahrnujeme několik druhů:

- **potřeba informovanosti** – člověk potřebuje informace o světě, vědět co se děje okolo něj, mít zprávy o blízkých lidech; proto jsou ohroženi senioři, co tráví většinu svého času doma a zprávy získávají například jen z televize,
- **potřeba náležet k nějaké skupině** – je důležité být členy různých skupin, které jsou velmi rozmanité, především rodina, přátelé, zaměstnání, kluby...;
- **potřeba lásky** – smyslem života je mít někoho rád a zároveň tento cit od druhého přijímat;
- **potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut** – individuálně odlišná potřeba; někdo moc nemluví, ale jiní potřebují ke svému životu neustále možnost se s někým bavit, konverzovat, vyjadřovat názor a sdělovat myšlenky.

4. stupeň – potřeba uznání, autonomie

Potřeba rozhodovat sám za sebe, být psychicky nezávislý, zcela autonomní. Součástí potřeby autonomie je potřeba uznání, aby se člověk cítil užitečný, platný.

5. stupeň – potřeba realizace

Jedinec touží a potřebuje nalézt smysl svého života, chce se realizovat v něčem, co ho naplňuje. Tato potřeba je nejsilnější na počátku stáří, postupně však vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v kruhu blízkých osob.

3.2 Sociální potřeby

3.2.1 Potřeba informovanosti

Člověk potřebuje informace, vědět, co se děje kolem něj. Podstata této potřeby spočívá v tom, aby starší člověk cítil jistotu. Informace se člověk dovídá především od druhých lidí, dále pak díky novinám, televizi, nebo přes moderní komunikační technologie, mobilní telefon a počítač.

Do této potřeby bych zařadila i **krátkodobé mezilidské kontakty**. Podle Bedrnové (2001) jde o nahodilé styky s druhými lidmi, které prožíváme každý den ve svém životě. Jde například o kontakt mezi spolucestujícími v městské hromadné dopravě, prodavačem a zákazníkem, lékařem a pacientem nebo číšníkem a hostem v restauraci. Tyto vztahy jsou jednoduché, povrchní, většinou jednorázové a řídí se základními normami slušného chování. Podle projevů na druhého člověka bývá člověk posuzován či hodnocen. Je potřeba také respektovat soukromí druhého člověka, nevnucovat za každou cenu své názory a snažit se předcházet konfliktním situacím, k nimž může při nahodilých kontaktech snadno dojít. Jsou to typické situace, kdy starší člověk má nutkání radit co mají druzí dělat, jak se mají chovat. Typické narážky na mladé lidi pak zejména ovlivňují jejich postoj vůči nim. Nevhodné je také při nahodilých kontaktech svěřovat se s osobními záležitostmi, vylévat si svůj vztek či odreačovat se z různých příkoří pod vidinou výhodné anonymity a neočekávání zpětné vazby. Co když tento „neznámý“ k nám zítra přijde jako nový kolega či řemeslník na opravu rozbité pračky?

Některé nahodilé lidské kontakty se v průběhu času mohou rozvinout ve vztahy dlouhodobější, obsahově bohatší a citově intenzivnější. Ty pak už naplňují potřebu náležitosti k určité skupině nebo potřebu lásky.

3.2.2 Potřeba náležet k nějaké skupině

Jedinec je celý svůj život členem obrovského množství sociálních skupin. Na počátku stojí základní primární skupina, kterou je rodina. Pak se člověk stává členy skupiny přátel, spolužáků, zaměstnanců, kolegů apod.

I když dnes často slyšíme o krizi **rodiny**, právě ona zůstává stále jednou z prvních hodnot člověka. Rodina jsou nejbližší lidé pro daného člověka, očekává se od nich solidár-

nost s členem, který ji potřebuje. Senioři z počátku mohou v mnoha věcech pomáhat, hlídají vnoučata, poskytují finanční podporu, starají se o domácnost. V pozdějším věku se to ale obrací a kmetové často potřebují pomoc od svých dětí – již mladších seniorů.

V minulosti bylo běžné soužití více, převážně tří, generací. Prarodiče, rodiče i děti sdíleli jedno bydliště a jejich vztah určoval kooperační systém společné produkce. Celou rodinu spojoval existenční tlak a oběma závislým stranám, dětem a prarodičům, nebylo možné zajistit vše potřebné. Propojení generací však způsobovalo, že děti automaticky přejímaly chování a jednání svých rodičů vůči prarodičům. Bezděčně se učily jak pečovat o staré. Péče o seniory byla mnohem jednodušší jako nyní, především kvůli absenci větších vzdáleností. Dnešní rodina však vypadá zcela jinak. Prarodiče mají k vnukům dále, hlavně z důvodu odděleného a vzdáleného bydliště. Počet osaměle žijících seniorů je více nápadnější v městech než na vesnicích. Zázemí nejstarších občanů se tímto způsobem zmenšuje či zužuje. Oddělené bydlení však může rodinám plně vyhovovat. Když dospělé děti odejdou z domova, zůstává prostor pro starší manžele, kteří si mohou vydechnout a začít dělat něco jen sami pro sebe. Po příchodu vnoučat se někdy může vrátit kolotoč péče, avšak nyní dobrovolný. Ve výchově vnoučat se často angažují především babičky. Mezi prarodiči a vnuky tak vzniká intenzivní vztah, neboť právě prarodiče mají na vnoučata vředycky čas, když to potřebují. Může vzniknout až spojenectví mezi těmito dvěma generacemi, protože obě jsou závislé na ekonomicky produktivní generaci, která o nich rozhoduje. Díky vztahu s vnoučaty se prarodiče cítí užiteční a platní (Haškovcová, 2010).

Rodinné vztahy jsou trvalé, ale ani ty nemusí být vždy harmonické. Člověk si je nemůže vybrat sám, proto je musí brát takové, jaké jsou. Obecně platí, že s příbuznými, kterým jsme nepřišli na chuť, vycházíme lépe při nízké frekvenci kontaktů. I tak ale za chování svých příbuzných člověk pociťuje často určitou zodpovědnost. Zvláště silný je tento pocit u seniorů. Tendence mluvit lidem do toho, co mají dělat a jak se mají chovat, je velmi častá právě u příbuzných a nese sebou řadu příležitostí ke vzniku konfliktu. Ačkoli mají rodinné vztahy mimořádný význam, mohou pro někoho představovat i určitou zátěž, nebo se mohou do jisté míry deformovat (např. nezájem dospělých dětí o své rodiče) (Bedrnová, 2001).

Ať už se dospělé děti odstěhují od svých rodičů jen o pár metrů dále nebo na druhý konec země, je důležité v jejich vztahu dodržovat dvě zásady – **udržovat odstup a pěstovat blízkost**. Udržováním odstupů je myšleno dodržování autonomie, aby každý respekto-

val život toho druhého. Je důležité vymezit jasné hranice, chovat se podle společně stanovených pravidel (např. nedávat vnukům nic, co jim rodiče zakázali). Autonomie je pak předpokladem blízkosti. Ta závisí na otevřenosti. Rodiče či již prarodiče by měli hledat společné zájmy s dětmi a vnuky, vědět, co je trápí, vyslechnout je, a mluvit o historii jen na jejich vyžádání. Zároveň by se i oni sami měli svěřit s tím, co je trápí, co potřebují nebo proč se hněvají (Říčan, 2006).

Co se týče **skupiny přátel**, tak se často seniorům doporučuje, aby pěstovali současná a vytvářeli nová přátelství. Avšak podle Haškovcové (2010) těžko realizovatelné. Starší člověk navazuje nové kontakty s obtížemi, bývá nedůvěřivý, stále hůře se přizpůsobuje a více se uzavírá do sebe. Dvě starší osoby mluví sice spolu, ale „vedle sebe“, nikoliv mezi sebou. Čím je člověk starší, tak ho také čím dál tím méně přestávají zajímat horizontální vztahy, tedy přátelé a známí, a soustřeďuje se pouze na vztahy vertikální, rodinné.

Postupem času také sílí vztahy mezi sousedy. Po odchodu dětí, jsou to právě sousedé, koho máme nejbližší. Léty zakořeněné susedské vztahy se přeměňují v silná přátelství, což bývá jedním z důvodů silné neochoty seniorů se přestěhovat jinam (Hendricks a Hendriks, 1986 cit. podle Sýkorová, 2007).

Kromě rodiny, přátel a kolegů je člověk ještě součástí mnoha větších či menších skupin, z nichž si často některé ani neuvědomuje. Zvláště ty, jejichž členem se stal například narozením a nevybral si je dobrovolně (pohlaví, národnost, společenská vrstva).

3.2.3 Potřeba lásky

Člověk by měl mít svého **partnera**. Především v pokročilém věku je důležité, aby senior sdílel svoje zážitky a pocity s někým, koho miluje. V tomto věku spousta jedinců už o své celoživotní partnery přichází, ale to neznamená, že už není možnost najít si někoho jiného. Ovšem to není jednoduché. Zvláště pro ženy, kterých je v jejich generaci několikanásobně více než mužů (Vágnerová, 2000).

Význam partnera v období stáří podobně vyzdvihuje i Haškovcová (2010). I v seniorském věku je důležité mít po svém boku někoho, s nímž se sdílejí starosti i radosti každých dnů. Svobodní jedinci, kteří se nikdy neoženili a nevdaly, mohou prožívat lítost nad tzv. zmeškanou životní intimitou. Vdovci a vdovy smutní nad svými bývalými partnery a všechny těžkosti manželství jsou zapomenuty. I když v průběhu manželství může partner

shledávat na manželovi hodně chyb, po jeho smrti postupem času vzpomíná pouze na to hezké. Vývoj po smrti manžela je individuální. Někdo truchlí dlouze a brání se navázání dalších partnerských vztahů. Jiní, převážně ženy, vyhledávají seznámení. Mají to ovšem těžké. Situaci ovlivňuje snížení atraktivity, obecně nepřející pocit okolí i již zmíněný fakt, že mužů je čím dál tím méně.

Výzkumy Levensona a kol. (1993, in Stuart-Hamilton, 1999) ukázaly, že starší manželské páry mají vyváženější cíle a zdroje radosti než páry mladší. Také jsou manželé v podobném zdravotním stavu a vyskytuje se tak v jejich vztahu menší počet příčin nesouladu. Zároveň nejsou odkázaní jeden na druhého jen kvůli tomu, že si nedokáží představit život po rozchodu.

O vzrůstající **manželské spokojenosti** ve stáří píše i Vágnerová (2000). Starší manželé hodnotí svá manželství pozitivněji než mladší především z důvodů, že tak dlouhá manželství bývají alespoň přijatelná, život ve stejných podmínkách způsobil sdílení shodných hodnot a postojů, a po omezení sociálních kontaktů se objevuje větší potřeba blízkého člověka. Manželé mění názor na svoje manželství, na jeho význam a smysl. Po odchodu do důchodu bývají muži na rodině závislejší než ženy. Ty totiž mívají v průměru více sociálních kontaktů i mimo pracoviště a jejich sociální pozice se nemění v takové míře jako u mužů. Ženská role v domácnosti navíc ještě sílí, je dominantní a muž se stává submisivním. Mění se zároveň životní styl starších manželů. Prodlužuje se doba, kterou tráví člověk doma. Pokud nemá člověk přijatelnou náplň svého volného času, tak přítomnost obou manželů v domácnosti zároveň, může působit jako zátěž. Riziko je větší u mužů, ženy mají většinou své povinnosti v péči o domácnost a rodinu. Společným trávením času, který není jak smysluplně vyplnit, se zvyšuje přecitlivělost a vzrůstá riziko většinou malicherných konfliktů. Taková zátěž se zmírní až po vytvoření nového životního programu.

Spokojenosti v manželství seniorů se věnuje i Říčan (2006). Avšak podle něj nemusí být pouze šťastná. Starší lidé mohou pocit zklamání životem dávat za vinu svým partnerům. Pakliže mají málo kontaktů mimo manželství, snadno vzniká „ponorková nemoc“. Někteří senioři uvažují dokonce i nad rozvodem. Chtějí mít konečně klid od partnera, jenž je neustále komandoval, byl vzteklý a myslel jen na své pohodlí. Jelikož manželé znají již za ta léta dokonale svá nejcitlivější místa, vzájemně se zraňují. Komunikace upadá, klesá zájem o to, co druhý říká, protože člověka přitahují jen vlastní starosti. Nejčastěji se však vyskytují manželství seniorů, ve kterých se objevují chvíle důvěrné, láskyplné a usmíření a

chvíle plné odcizení, boje o nadvládu i hádek. Po tolika letech společného soužití se hodně vzpomíná. Především na to, co se kdy stalo, jak to bylo, co kdo udělal, co bylo dobré a co zase zlé, co mohlo být jinak apod.

Ve stáří je partner velmi důležitý, neboť ubylo jiných sociálních kontaktů a starší manželé jsou na sebe mnohem více odkázáni. Partnerské soužití starého člověka naplňuje několik základních psychických potřeb:

- potřeba stimulace – partner poskytuje podněty, kterého staršího člověka aktivizují, ale nezatěžují;
- potřeba orientace a smysluplného učení – ve stáří je partner dlouhodobou součástí vlastního života, reaguje navyklým způsobem, je součástí každodenního rituálu, posiluje se zvyk na něj a na styl společného soužití, tento stereotyp udržuje kompetence starších lidí na přijatelné úrovni;
- potřeba citové jistoty a bezpečí – dlouholetý partner je hlavním zdrojem pocitu jistoty, bezpečí a sounáležitosti, starší partneři spolu sdílejí podobné potřeby, problémy, teritorium;
- potřeba seberealizace – partner přispívá k pocitu naplnění života, spolupodílel se na úspěšnosti procesu generativity a je součástí integrity života (Vágnerová, 2000).

Do života starších lidí patří i **sexualita**. Sexualita seniorů je však téma ožehavé, které komplikují předsudky a omyly. Někteří samotní senioři jsou přesvědčení, že jejich sexuální život od čtyřicítky slábne a v šedesáti jde již o něco zcela nemístného až nemravného. Veřejnost si představuje babičky, jak pečou koláče, a dědečky podřimující u televize, ale jejich sexuální život je naprosté tabu. Přesto tento život existuje. V osmdesáti letech je ještě čtvrtina mužů schopna pohlavního styku. Na významu však nabývají milostné předehry. Zájem o sex slábne dříve u mužů než u žen, avšak u některých žen může dojít ve stáří až k averzi k sexuálnímu životu. Pohlavní styk ve stáří nebo alespoň masturbaci doporučují odborníci z důvodu hygienického a mentálně hygienického. Na rozdíl od sexuálního života v mládí nyní nejde vybití sexuální tenze, ale spíše o udržení sebeúcty a sebevědomí. Tělesná blízkost při pohlavním styku poskytuje těžko nahraditelný pocit bezpečí, vyjadřuje úctu, obdiv, intimitu a důvěrnost (Říčan, 2006).

Partner je pro staršího člověka tím nejbližším člověkem, stabilním společníkem, jenž je k dispozici kdykoli je to potřeba. Očekává se od něj porozumění, podpora a pomoc v nesnázích. Problémy jednoho partnera jsou problémy i toho druhého. Z těchto důvodů je **nemoc jednoho z nich zdrojem závažné stresové situace**. Nemoc partnera může senior prožívat jako vlastní ohrožení. Bojí se jeho ztráty, nemohoucnosti nebo i jen změny životního stylu. Mění se role obou i jejich vzájemné vztahy. Nemocný je najednou submisivní a závislý. Druhou variantou při výskytu nemoci partnera je, že nemocný se může stát břemenem. Pro zdravého seniora je péče o nemocného fyzicky i psychicky náročná, často až neúnosná a dlouhodobě může vést až k syndromu vyhoření, zejména u žen, které jsou k partnerovi vzhledem k jeho bezmocnosti trvale připoutány a izolovány v domácnosti v roli pečovatelky.

Smrt partnera je obvyklou zátěží, které přináší stáří. I když je to v tomto věku běžné, starší lidé snášejí ztrátu partnera hůře než mladší. Tato změna ovlivňuje všechny složky života seniora. Zvyšuje pocit ohrožení, samoty, vede ke ztrátě jednoho významného smyslu života, hroutí se struktura navyklého denního režimu, zhoršuje se ekonomická situace. Reakce na smrt životního partnera se projevuje jak v emočním prožívání, tak v chování. Typický je zármutek, který trvá různě dlouhou dobu. Je spojen se ztrátou motivace, chybění smyslu dalšího života i se somatickými reakcemi. Projevy chování vyplývající ze smutku se označují jako truchlení. Pozůstalý má potřebu na zemřelého neustále myslet, mluvit o něm a zabývat se jím. Po smrti je udržován kontakt se zemřelým alespoň na symbolické úrovni. Pozůstalý potřebuje více času na vyrovnání se se ztrátou a postupně ji zpracovat. Toto přechodné období je nazýváno fází smlouvání.

Pocit osamělosti mohou vdovci a vdovy kompenzovat hledáním nového partnerství. **Nová partnerství** vytvořená v pozdním věku však mají jinou kvalitu než ta původní. Jsou plně respektovány vztahy k původní rodině i potřeby partnera. Nová manželství se již uzavírají jen vzácně. Pakliže si senioři přejí žít společně, volí družský svazek. Častěji ale vztahy nemají formu společného soužití. Strach ze samoty a potřeba opory posiluje tendenci hledat a navazovat nová partnerství. Na druhou stranu mnoho starších lidí zůstává raději samo. Uvědomují si, že nová adaptace na vzájemné soužití by byla velice obtížná (Vágnerová, 2010).

Podobně hovoří o stále častějších manželstvích seniorů i Říčan (2006). Důvody jsou jasné: prodlužování délky života a častější rozvody v pozdním věku, tedy přibývání pomyslných partnerů. Navíc společnost se stává stále více tolerantnější.

Pokud je člověk opravdu sám, potřebu lásky k druhému člověku může suplovat láska ke svému domácímu mazlíčkovi. Vzhledem k možnému pocitu samoty je důležité, aby člověk u sebe měl nějakou živou bytost. Vztah k zvířeti je často stejný jako vztah k jinému člověku.

3.2.4 Potřeba vyjadřovat se

Člověk by se měl bavit, formulovat a vyjadřovat svoje myšlenky. Dochází k tomu při kontaktech s druhými lidmi. Když se ale málokdy vídá se svojí rodinou, je velmi důležité, aby měl někoho jiného, s kým by mohl sdílet část svého života. Rodinné vztahy tedy často zastupují vztahy sousedské. Pro seniora je významný pocit, že když něco bude potřebovat, může zajít o dům vedle, kde bude vyslyšen a bude mu pomoci (Vágnerová, 2000).

Komunikace s druhými lidmi, spolu se sdílením různých aktivit a volného času, přináší staršímu člověku i pocit sounáležitosti. Na druhou stranu mohou sociální kontakty seniora znamenat i námahu a zátěž v důsledku smyslových a kognitivních změn (Reis et al., 2000 cit. podle Sýkorová, 2007).

3.3 Samota

V případě, že nejsou uspokojovány výše zmíněné potřeby seniora, může dojít k pocitu osamění. Dle Vágnerové (2000) je kontakt s druhými pro lidi v období raného stáří velmi důležitý, ale na druhou stranu potřebují i své soukromí, aby nebyli vystaveni zátěži nadměrné stimulace. Staří lidé preferují kontakty se známými lidmi. Tuto potřebu uspokojuje zpravidla již zmíněná rodina a přátelé. Kontakt s vrstevníky je pro staré lidi mnohem uspokojivější než kontakt s mladšími, kteří nemají stejné zkušenosti a nechápou jeho současnou situaci.

V situacích, kdy si člověk samotu nevybere dobrovolně, působí tíživě a je zdrojem beznaděje a utrpení. Jsou ale situace, kdy samotu sám člověk vyhledává. V těch okamžicích může být pramenem štěstí a vyrovnanosti. V průběhu života jsou chvíle, kdy člověk chce být sám, aby mohl přemýšlet, bilancovat, rozhodovat se nebo relaxovat. Tento druh

samoty pomáhá člověku žít podle rytmu jeho vlastního těla. Nedobrovolná samota je ovšem tíživá a s přibývajícím věkem se stává jen těžko snesitelnou. Staří lidé tedy prožívají samotu nejdramatičtěji. Musí čelit nejen všem vlivům fyzického a duševního stárnutí, ale také veškerým předsudkům, necitelnosti, lhostejnosti a jiným charakteristikám dnešní společnosti (Dessaintová, 1999).

Být starý neznamena nutně cítit se sám. Pocit samoty je značně individuální záležitostí, jež závisí na okolnostech. I když člověk žije sám a je z nejrůznějších důvodů izolován od druhých lidí, nemusí se nutně cítit osaměle a svoji samotu prožívat se zármutkem. Ve stáří není podstatná kvantita, nýbrž kvalita vztahů. Naopak samotu mohou pociťovat seniori, jenž žijí uprostřed mnoha lidí, ale strádají, cítí se nepochopeni. Samota je tedy pouhý pocit. Člověk může žít sám, ale nemusí se cítit osamělý (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Pocit osamění není nikterak příjemný a lze se s ním jen stěží vyrovnat. U některých lidí se může objevit dokonce patologické chování. Samota pro ně neznamena jen skutečnost, že žijí sami, ale i pocit, že s nimi už nikdo nepočítá, že zůstali na všechno sami. Pocit osamění doprovází duševní bolest, utrpení, senior se uzavře do sebe, podceňuje se a mohou se dostavit i deprese. Obrannou reakcí se může stát útěk k alkoholu, používání nejrůznějších uklidňujících léků, antidepresiv, pocit neustálých zdravotních problémů (Pichaud, Thareauová, 1998).

Ačkoliv se někteří lidé mohou osamělému způsobu života přizpůsobit, jsou dny, kdy se jejich samota stává pro ně nesnesitelnou. Konkrétně se jedná o dny různých svátků. Jiní lidé se zase se samotou mohou sžít, že se stane neodmyslitelnou součástí jejich života.

Možným způsobem, jak se senior snaží vyhnout samotě, je neměnit své bydliště, ve kterém je v důležitém kontaktu s lidmi v sousedství, jež tvoří jeho sociální teritorium. Další způsob je vlastnit mobilní telefon, prostřednictvím něhož je senior v neustálém kontaktu i s lidmi fyzicky vzdálenými. V neposlední řadě může být seniorovi společníkem i zvíře nebo média. Pes je sám o sobě akceptovatelným partnerem a jeho prostřednictvím se dají navazovat sociální kontakty s jinými majiteli psů. Televize nabízí starému člověku jakousi náhradní společnost, realitu, ve které může prožívat osudy svým oblíbených seriálových postav (Vágnerová, 2000).

B. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

4.1 Cíle výzkumu a výzkumný problém

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jak senioři uspokojují svoji potřebu sociálního kontaktu a tyto výsledky porovnat s faktory z jejich různých sociálních prostředí.

Obecný výzkumný problém:

Rozdíly v naplňování potřeby sociálního kontaktu seniorů podle faktorů sociálního prostředí.

Prostřednictvím tohoto výzkumu bych chtěla zjistit:

- A. s kým a jak často se senioři setkávají,
- B. zda vůbec vychází ze svého domu, a pokud ne, tak proč, pokud ano, jak často a kam všude chodí,
- C. zda seniorům vyhovuje frekvence, jak často chodí do společnosti,
- D. jaký je okruh nejbližších přátel seniorů,
- E. jestli mají senioři svého životního partnera a pokud ne, jestli si ho hledají, popř. jakým způsobem,
- F. zda mají senioři nějakého domácího mazlíčka, který by mohl suplovat jejich potřebu lásky,
- G. zda svoji potřebu sociálního kontaktu uspokojují prostřednictvím mobilního telefonu nebo počítače,
- H. zda svůj čas vyplňují spíše individuálními aktivitami (čas strávený u televize) nebo vyhledávají spíše činnosti společenské.

4.2 Dílčí výzkumné otázky a hypotézy

1. Jaký je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora s druhými lidmi podle místa bydliště?

H1: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými dětmi podle místa bydliště.

H2: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými přáteli podle místa bydliště.

H3: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými sousedy podle místa bydliště.

H4: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými bývalými kolegy podle místa bydliště.

2. Jaký je rozdíl v místě kontaktu seniora s druhými lidmi podle faktorů sociálního prostředí?

H5: Liší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle jeho bydliště.

H6: Liší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle jeho osobního stavu.

3. Existuje souvislost mezi důvody, proč senioři nechodí do společnosti a faktory jejich sociálního prostředí?

H7: Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a tím jaký je jeho osobní stav.

H8: Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a jeho měsíčním příjmem.

H9: Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a místem jeho bydliště.

H10: Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a jeho pohlavím.

4. Existuje souvislost mezi frekvencí seniorů chodění do společnosti a faktory jejich sociálního prostředí?

H11: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniorů do společnosti a jejich pohlavím.

H12: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a místem jeho bydliště.

H13: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a jeho osobním stavem.

H14: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a jeho měsíčním příjmem.

5. Jaký je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniora podle faktorů sociálního prostředí?

H15: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle pohlaví.

H16: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle místa bydliště.

H17: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle osobního stavu.

H18: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle toho, zda ještě chodí do zaměstnání.

H19: Je souvislost mezi počtem nejbližších přátel seniorů a jejich pocity osamělosti.

6. Jaký je rozdíl v hledání si nového partnera podle faktorů sociálního prostředí?

H20: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a jeho pohlavím.

H21: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a místem jeho bydliště.

H22: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a způsobem jeho bydlení.

H23: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a jeho pocitem osamění.

7. Jaký je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle faktorů sociálního prostředí?

H24: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle místa bydliště.

H25: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle osobního stavu.

H26: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle pocitu osamělosti.

8. Existuje souvislost mezi používáním ke komunikaci s druhými lidmi mobilního telefonu a internetu a faktory sociálního prostředí?

H27: Je souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci internet a místem jeho bydliště.

H28: Je souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci internet a tím, s kým bydlí.

H29: Je souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci internet a jeho měsíčním příjmem.

9. Existuje souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a faktory jejich sociálních prostředí?

H30: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a jejich pohlavím.

H31: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a osobním stavem.

H32: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a pocitem osamělosti.

4.3 Proměnné

Proměnná je prvek zkoumání, který nabývá různé hodnoty. Hypotéza pak udává vztah mezi dvěma proměnnými. Ve svých hypotézách operuji s pojmem faktory sociálního prostředí, který v sobě nese několik konkrétních proměnných. Těmito proměnnými jsou:

věk respondentů, pohlaví, místo bydliště, osobní stav, způsob bydlení, měsíční příjem, pocit osamělosti, navštěvování zaměstnání, zdravotní stav.

Věk respondentů je metrická proměnná. Všechny ostatní proměnné jsou nominální, neboť jsou k nim přiřazené číselné charakteristiky. Dvě nominální proměnné nebo jedna nominální a jedna metrická se měří testem dobré shody chí-kvadrátem. Před veškerým měřením však musím provést test normality dat, podle kterého zjistím, zda bude parametrický test vhodný k měření dat či nikoliv.

4.4 Pojetí a technika výzkumu

Jako druh výzkumu jsem zvolila výzkum **kvantitativní**, protože mě zajímá, jak senioři naplňují svoji potřebu sociálního kontaktu podle různých sociálních faktorů. Potřebuji jasné, konkrétní odpovědi, které budu porovnávat s jejich identifikačními údaji, které vyplní v úvodu dotazníku. Šetření tedy budu provádět prostřednictvím **dotazníku**, z něhož získám data, kterými budu dále ověřovat hypotézy stanované na počátku výzkumu. Na rozdíl od kvalitativního šetření, se touto metodou získají údaje o velkém počtu odpovídajících.

Dotazník se skládá z hlavičky, která respondenty seznámí s výzkumem, z tabulky na zaznamenání identifikačních a rodinných údajů respondentů a z vlastních čtrnácti otázek. Otázek není mnoho, ale vytvořila jsem dotazník s ohledem na možné problémy se soustředěním a koncentrací, které u seniorů mohou z důvodu vyššího věku nastat.

V dotazníku jsou použity otázky uzavřené, polootevřené a otevřené. Jsou koncipovány tak, aby odpovídaly jednotlivým sociálním potřebám seniorů, které jsou vypracovány v teoretické části této práce. Prvních 8 otázek v dotazníku odpovídá potřebě náležitosti k nějaké skupině. Týkají se především toho, s kým se senioři vidají, jak často, jak jim to vyhovuje. Dá se říci, že tyto otázky odpovídají do určité míry i potřebě informovanosti a vyjadřování se. Potřebě lásky jsou věnovány otázky č. 9 – 11. Otázka č. 12 odpovídá potřebě vyjadřování se a společně s otázkou č. 14 ještě i potřebě informovanosti. Otázku č. 13 jsem do dotazníku zařadila pro doplnění, abych zjistila, zda senioři preferují činnosti individuální nebo raději společné, při kterých dochází ke kontaktu s druhými lidmi.

S první dílčí výzkumnou otázkou souvisí otázka č. 1 v dotazníku. S druhou výzkumnou otázkou souvisí otázka č. 2, s třetí výzkumnou otázkou souvisí otázka č. 4, se

čtvrtou. výzkumnou otázkou otázka č. 5, s pátou výzkumnou otázkou otázka č. 8, se šestou výzkumnou otázkou otázka č. 10, se sedmou otázkou č. 11, s osmou otázkou č. 12 a s devátou otázkou č. 14.

Jelikož budu zpracovávat obrovské množství dat, je třeba říci, že v průběhu jejich získávání a dalšího zpracovávání může dojít k jejich zkreslení či k nevhodné transformaci informace. Zkreslení může vzniknout náhodně i záměrně.

4.5 Výzkumný vzorek

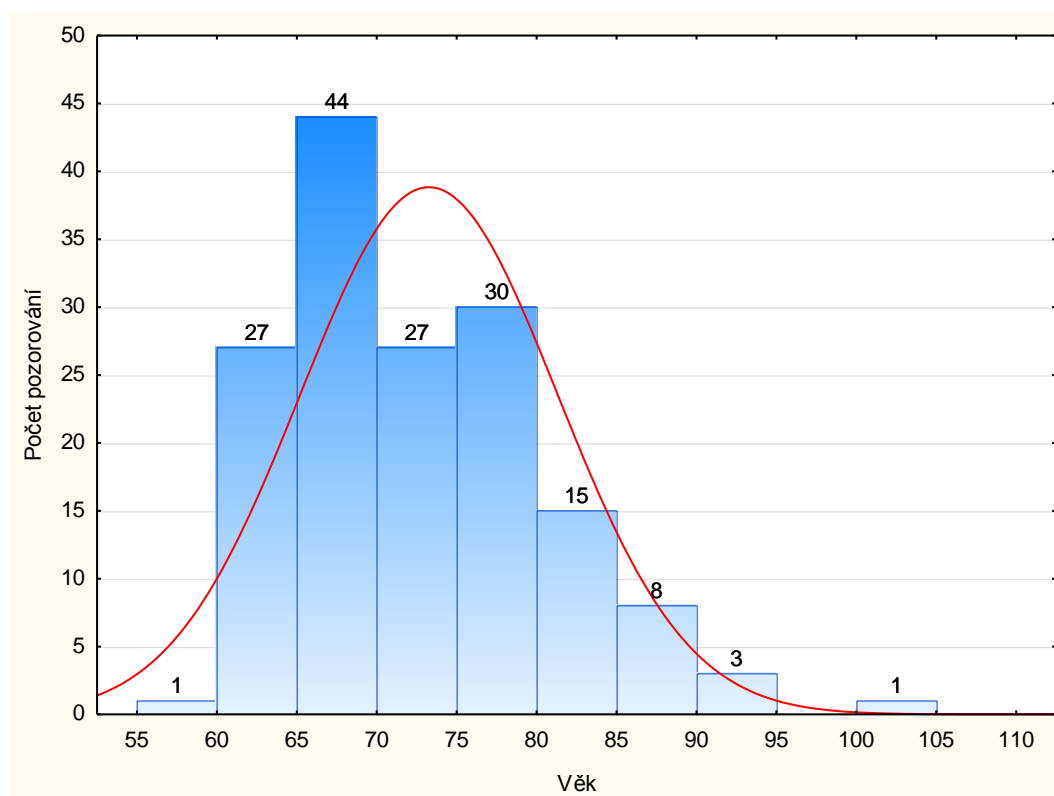
Všichni lidé, o kterých získává výzkum informace, tvoří **základní soubor**. Pro účely tohoto výzkumu jsou tedy základním souborem všichni senioři. Jelikož je tento základní soubor příliš početný, musí z něj být vybrán **výzkumný vzorek**. Výzkumný vzorek (též výběrový soubor), reprezentuje soubor základní, tedy odpovídá mu svým charakterem. Data získaná výzkumným vzorkem se vztahují k základnímu souboru.

Pro tento výzkum volím výběrový soubor **záměrný dostupný**. Záměrný výběr se uskuteční na základě relevantních znaků, tj. těch znaků základního souboru, které jsou důležité pro daný výzkum. Těmito znaky jsou: stáří člověka nad 60 let, a aby nežil v žádném typu pobytového zařízení pro seniory. Výzkumný vzorek tvoří převážně senioři ze Zlínského kraje, dále pak z kraje Jihomoravského a Pardubického.

Celkem jsem rozdala **200 dotazníků**. Pětapadesát respondentů jsem kontaktovala osobně a části z nich pomáhala dotazníky vyplnit. Zbylé dotazníky jsem distribuovala prostřednictvím rodinných příslušníků a známých. Z těchto zbylých 145 dotazníků se vrátilo 113. Celková návratnost dotazníků tedy činila 84 % (168 dotazníků). Bohužel 12 z nich jsem musela během přepisování dat vyřadit pro jejich neúplné vyplnění. Pro vyhodnocování mi tedy zůstalo konečných **156 dotazníků**, což činí 78 % z celkového počtu.

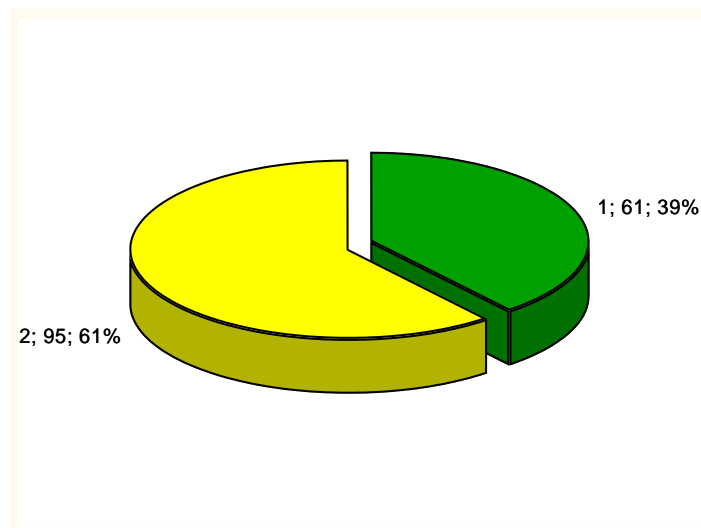
Charakteristika výzkumného vzorku:

Respondenti jsou ve věkovém rozmezí mezi 60 až 101 lety. Obě tyto hranice jsou tvořeny jedním respondentem. Kategorii 61 až 65 let tvoří 27 respondentů, stejně jako kategorii 71 – 75 let. Nejvíce respondentů je zastoupeno v kategorii 66 – 70 let a to čtyřiačtyřiceti seniory. V kategorii 76 – 80 let je 30 respondentů. V každé další kategorii je zhruba o polovinu méně respondentů než v té předešlé. Kategorie 96 – 100 není zastoupena nikým.



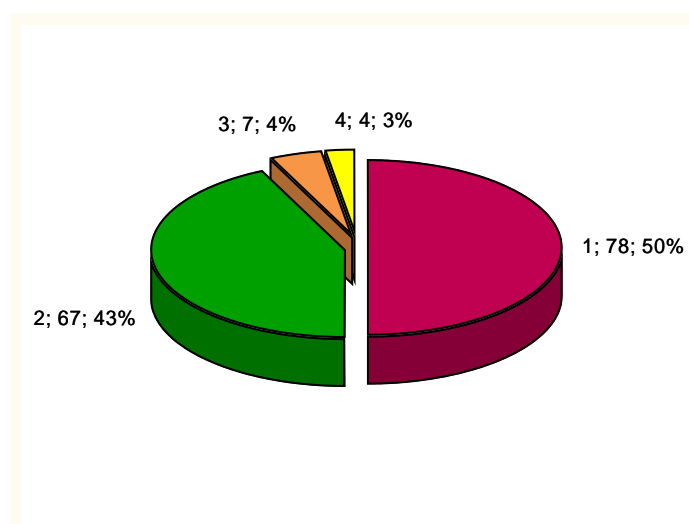
Obrázek 2: Věkové rozložení respondentů

Z celkového počtu 156 respondentů bylo **61 mužů (číslo 1)**, tj. 39 %, a **95 žen (číslo 2)**, tj. 61 %.



Obrázek 3: Pohlaví respondentů

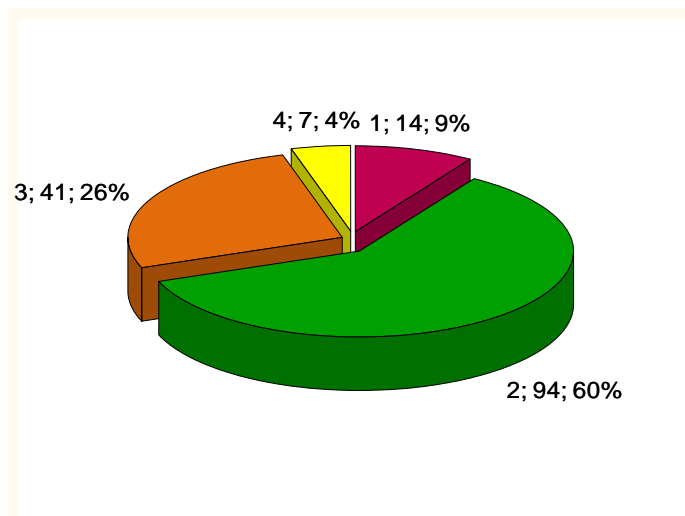
Přesně polovina všech respondentů vdaná či ženatý. Druhé nejpočetnější místo obsadili vdovci a vdovy se 43 %. Rozvedených bylo 7 respondentů (4%) a svobodní 4 (3%).



Obrázek 4: Osobní stav respondentů

1. ženatý (vdaná), 2.vdovec (vdova), 3. rozvedený(á), 4. svobodný(á)

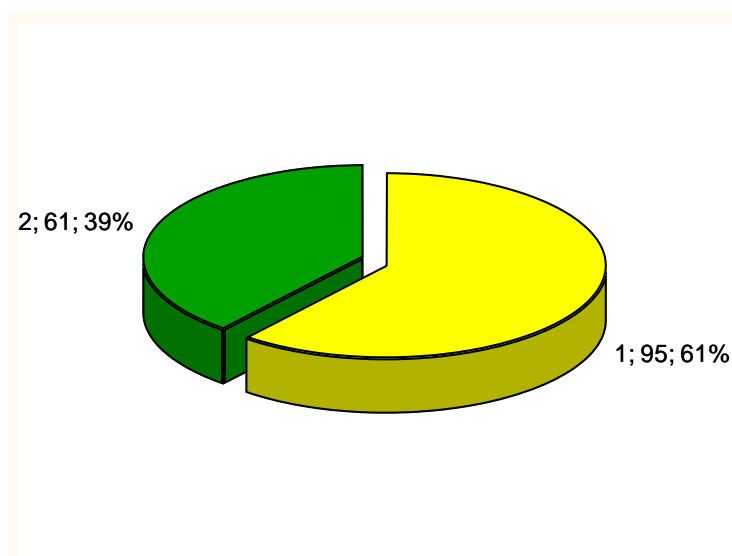
Nejvíce (60 %) respondentů uvedlo, že jejich měsíční příjem se pohybuje v rozmezí mezi osmi až deseti tisíci korun českých. Jedenácti až čtrnáct tisíci korun pobírá 41 respondentů. Čtrnáct respondentů pobírá méně než 8 000 Kč a sedm naopak více než 14 000 Kč.



Obrázek 5: Měsíční příjem respondentů

1. pod 8 000 Kč, 2. 8 – 10 000 Kč, 3. 11 – 14 000 Kč, 4. nad 14 000 Kč

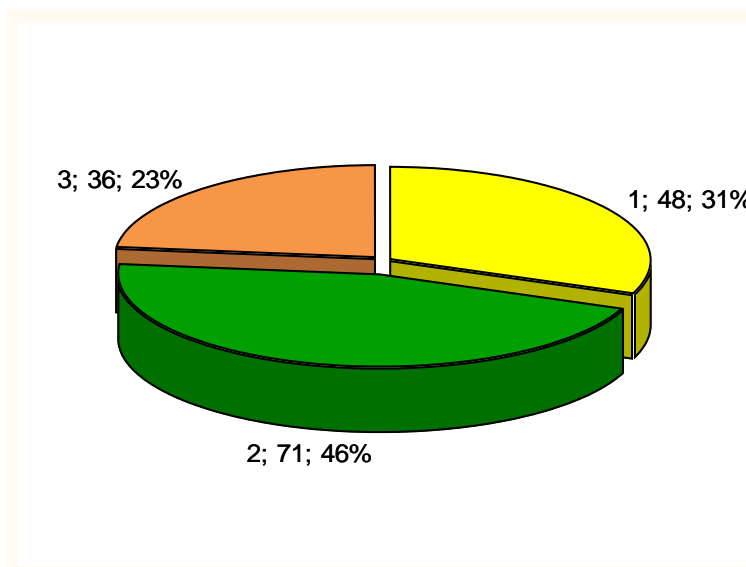
Pětadevadesát z respondentů žije na vesnici. Město bylo ve výzkumu zastoupeno jednašedesáti seniory, tj. 39 %.



Obrázek 6: Místo bydliště respondentů

1. vesnice, 2. město

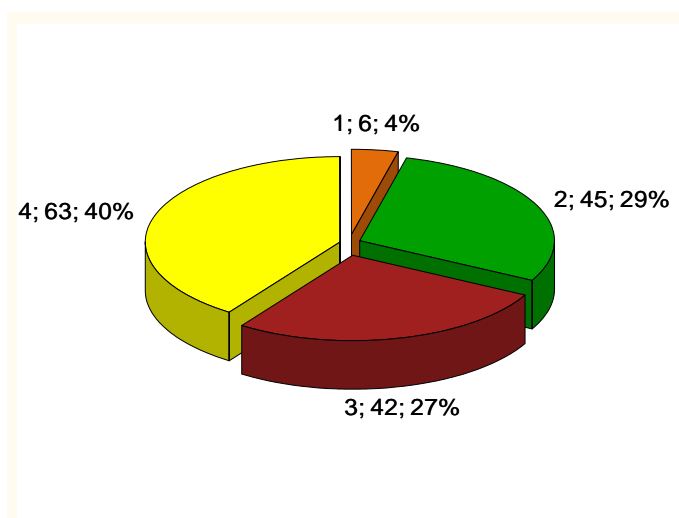
Největší část respondentů (46 %) žije se svým partnerem. Jednatřicet procent žije samo a nejméně, 23%, žije pouze se svými dětmi.



Obrázek 7: Způsob bydlení respondentů

1. sám, 2. s partnerem, 3. s dětmi

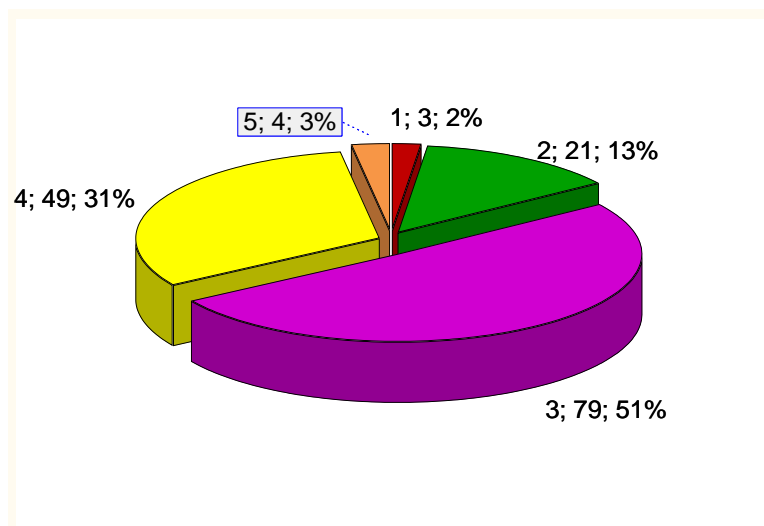
Nejvíce respondentů (40%) odpovědělo, že se nikdy necítí osaměle. Občas se tak cítí ale již 29 % z nich, výjimečně pak 27%. Čtyři procenta respondentů se cítí osaměle neustále.



Obrázek 8: Pocit osamělosti u respondentů

1. stále, 2. občas, 3. výjimečně, 4. nikdy

Více jak polovina respondentů (51 %) považuje svůj zdravotní stav za uspokojující. Jedna třicet procent respondentů hodnotí svůj zdravotní stav jako dobrý, 13 % pak jako špatný, 3% jako velmi dobrý a zbylá 2 % jako velmi špatný. Celkově tedy senioři ve více jak 80 % případech hodnotí svůj zdravotní stav za uspokojující a lepší, což si myslím, že je zajímavé zjištění. Odporuje především ageistické představě, že si senioři neustále na cokoli stěžují, zvláště pak na svůj zdravotní stav.



Obrázek 9: Vnímaný zdravotní stav respondentů

1. velmi špatný, 2. špatný, 3. uspokojující, 4. dobrý, 5. velmi dobrý

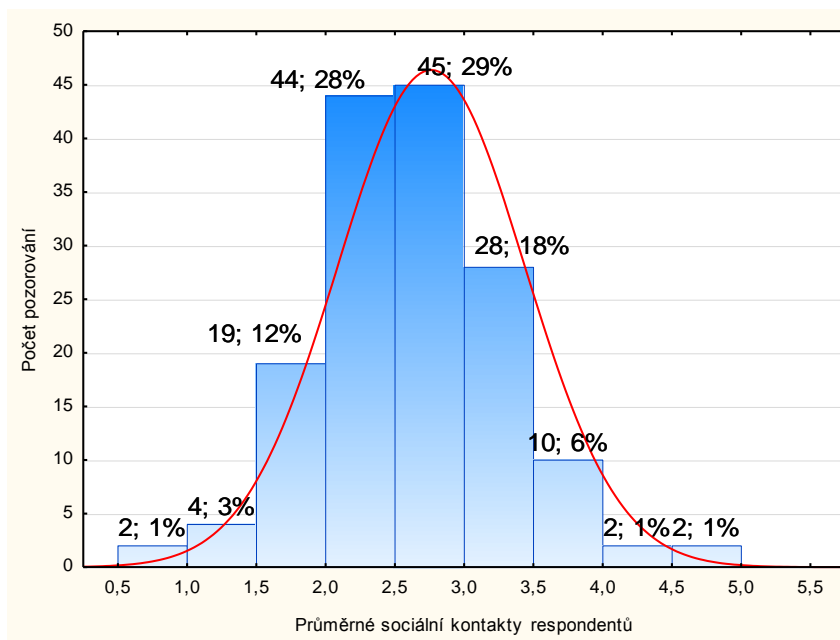
4.6 Způsob zpracování dat

Všechny získané odpovědi z dotazníků jsem nejdříve zanesla do tabulky, kterou jsem vytvořila v programu Microsoft Excel. Jednotlivé hypotézy budu potvrzovat pomocí programu Statistika. Nejdříve jsem provedla test normality dat. Jelikož všechny proměnné mají spolehlivost menší než 0,01, použiji neparametrický test porovnání svou závislých vzorků (skupin), konkrétně Mann-Whitneyův U test. Prostřednictvím tohoto testu se dozvím hodnotu „p“. Pakliže bude hodnota $p < 0,05$, zamítám nulovou hypotézu, tj. že existují statisticky významné rozdíly.

5 INTERPRETACE DAT

5.1 Výsledky obecného výzkumného problému

A: S kým a jak často se senioři setkávají?

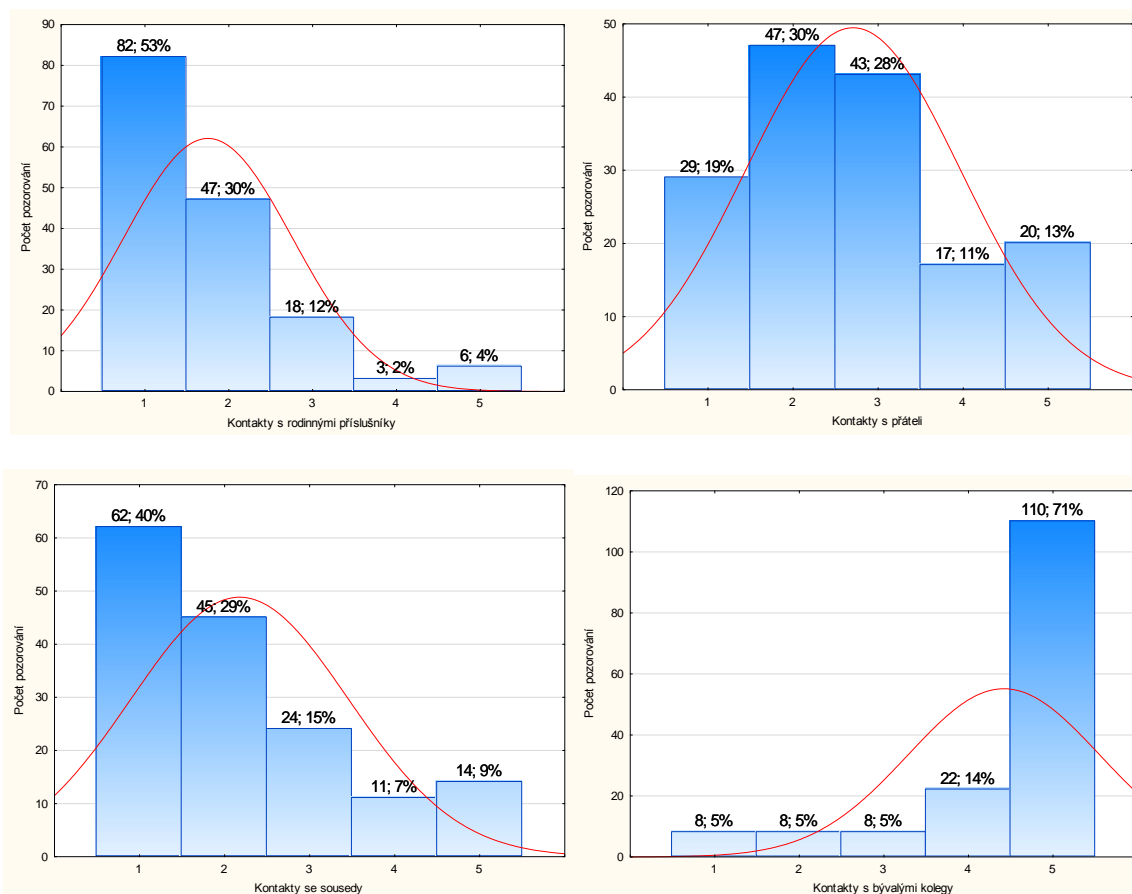


Obrázek 10: Průměry sociálních kontaktů seniorů

1. několikrát týdně, 2. 1x týdně, 3. několikrát měsíčně, 4. 1x měsíčně, 5. méně než 1x za měsíc

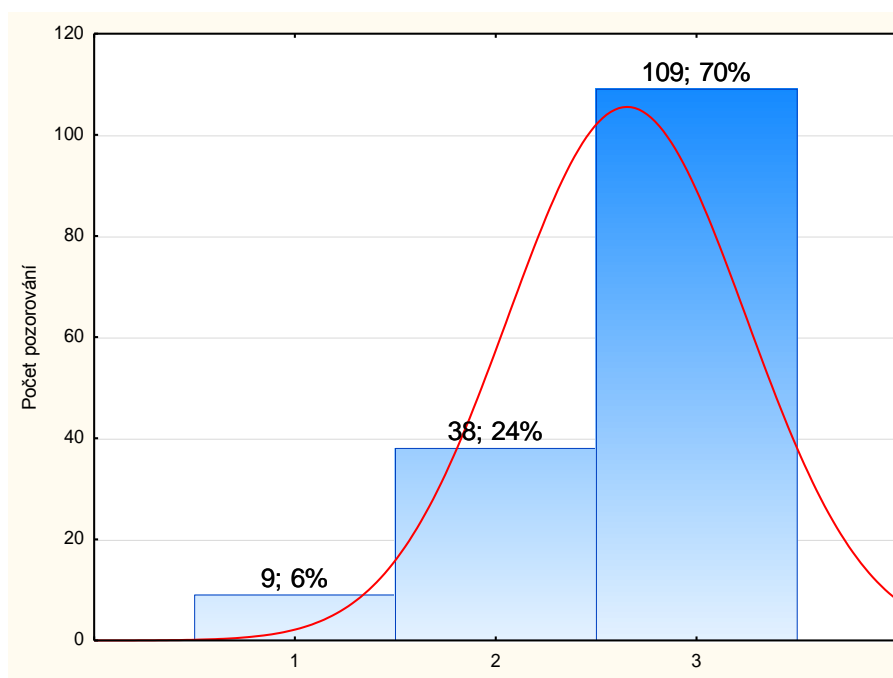
Z obrázku č. 10 vyplývá, že senioři se nejčastěji setkávají s druhými lidmi od hodnoty 2 do hodnoty 3, tzn. že se s nimi vidí 1x týdně až několikrát za měsíc. Tuto frekvenci setkání uvedlo celkem 57 % respondentů. Dalších 30 % respondentů je těsně pod nebo nad touto frekvencí. Dva respondenti uvedli, že se setkávají několikrát týdně se všemi zmíněnými skupinami osob (rodinní příslušníci, přátelé, sousedi a bývalí kolegové). Žádný z respondentů nevyplnil možnost č. 5 pro všechny skupiny osob. Nejčastěji se senioři setkávají s rodinnými příslušníky (obrázek č. 11), 53 % z nich několikrát týdně. Třicet procent jednou za týden a 12 % několikrát měsíčně. Šest z respondentů se vidá se členy své rodiny méně než jednou za měsíc. Podobně jako se svou rodinou se setkávají respondenti také se svými sousedy. Nejčastěji, několikrát týdně, se s nimi setkávají ve 40ti procentech. Dále 1x týdně se setkává se sousedy 29 % seniorů, několikrát za měsíc 15 %, 1x měsíčně 7 % a méně než jednou za měsíc 9 %. Setkání s přáteli probíhají u seniorů nejčastěji (30 %)

1x za týden a s minimálním rozdílem pak několikrát měsíčně (28%). Ani mezi dalšími frekvencemi nejsou velké rozdíly. Několikrát týdně vidí své přátele 19 % seniorů, 1x měsíčně 11 % a méně než jednou za měsíc 13%. Vůbec nejméně často probíhají setkání seniorů s jejich bývalými kolegy. Jednasedmdesát procent seniorů vidí své bývalé kolegy méně než jednou za měsíc. S velkým odstupem pak 14 % seniorů vidí své bývalé kolegy 1x za měsíc a shodně po pěti procentech mají všechny zbylé možnosti odpovědí.



Obrázek 11: Frekvence kontaktu s druhými lidmi

1. několikrát týdně, 2. 1x týdně, 3. několikrát měsíčně, 4. 1x měsíčně, 5. méně než 1x za měsíc

B: Zda senioři vychází ze svého domu

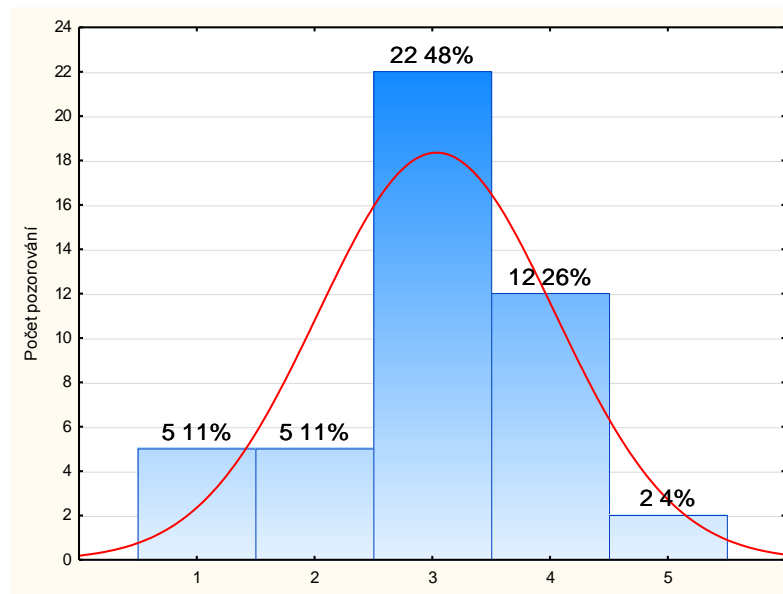
Obrázek 12: Vycházení seniorů z domu

1. ano, 2. jen kvůli nejnutnějším záležitostem (lékař, nákup...), 3. ano

Většina seniorů (70 %) ze svého domu vychází, 24 % jen kvůli nejnutnějším záležitostem a 6 % nevychází ze svého domova vůbec. Ti, kteří vychází jen výjimečně uvedli, že kromě lékaře nebo obchodu chodí ještě do **kostela**. Senioři, vůbec nevycházející z domu, uváděli nejčastěji důvod „neumožňuje to můj zdravotní stav“. Druhou nejpočetnější odpovědí bylo, že se jim nechce. Po pěti respondentech uvedlo, že nemají s kým někam jít nebo nemají dostatečné finance. Dva respondenti zadrželi jiný důvod (obrázek 13).

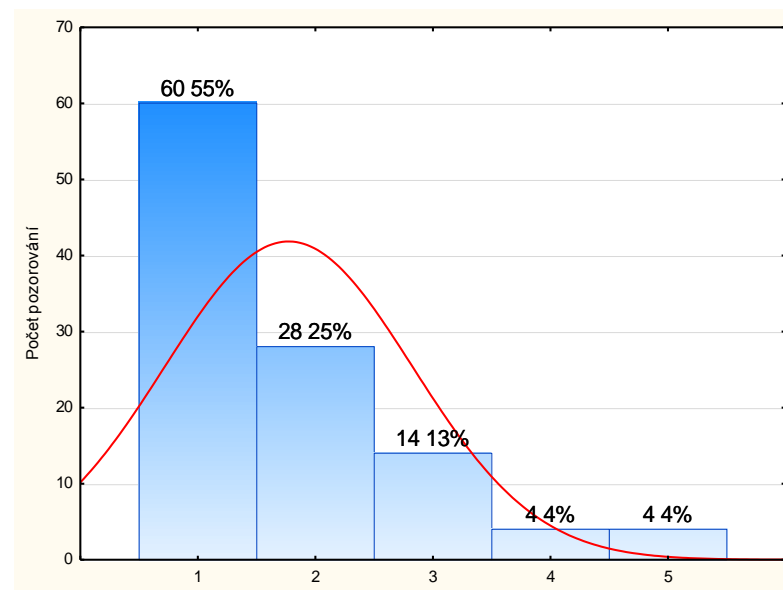
Senioři, kteří chodí do společnosti, uvedli v pětadesáti procentech, že chodí několikrát týdně. Jedna čtvrtina respondentů pak chodí jednou týdně, 13% několikrát za měsíc a 4% shodně jednou za měsíc nebo méně (obrázek 14). Nejčastěji senioři navštěvují restaurace, což zahrhlo 62 respondentů. O něco méně chodí senioři do kostela (53x) a na jednodenní výlety či zájezdy (51x). V pětadvaceti případech navštěvují jiné spolky, nejčastěji jsou to hasiči, zahrádkáři nebo klub turistů. Sedmnáct respondentů označilo, že navštěvují divadlo nebo kino, čtrnáct jezdí na několikadenní zájezdy a pět navštěvuje Kluby seniorů. Osmatřicet respondentů zvolilo doplňující možnost „jinam“, ve které se objevovaly koncerty, kni-

hovny, procházky, hokejová utkání, hřbitovy, lázně, projížďky na kole, hrady, zámky, galerie nebo sokolovna.



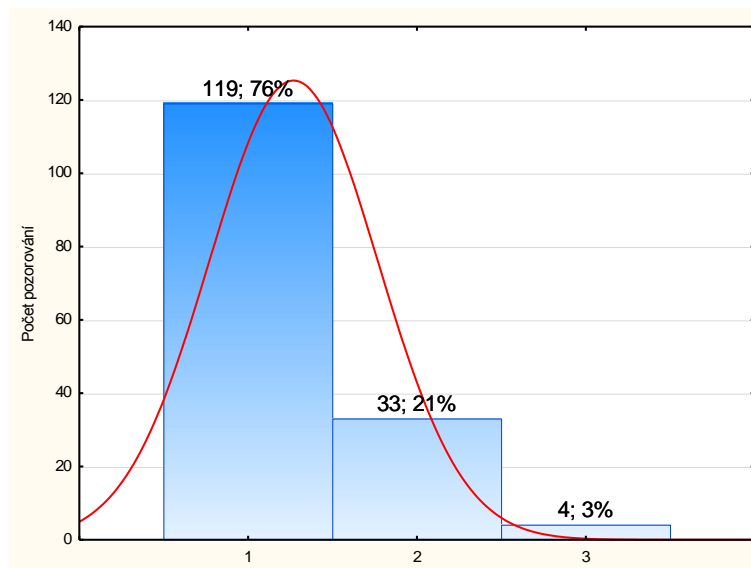
Obrázek 13: Důvody respondentů pro nevycházení z domu

1. nemám s kým, 2. nemám dostatek financí, 3. neumožňuje to můj zdr. stav, 4. nechce se mi, 5. jiný důvod



Obrázek 14: Frekvence chození do společností

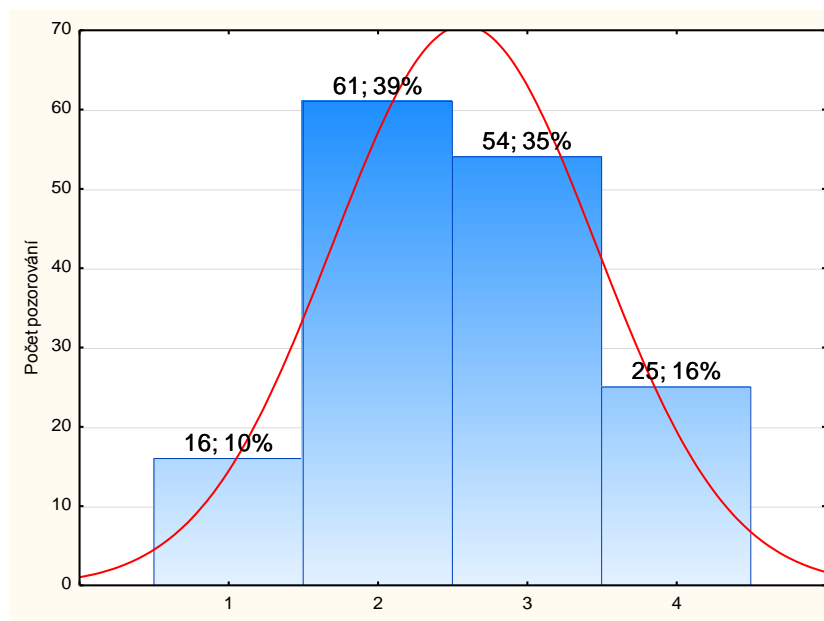
1. několikrát týdně, 2. jednou týdně, 3. několikrát měsíčně, 4. jednou měsíčně, 5. méně než jednou za měsíc

C: Zda seniorům vyhovuje frekvence, jak často chodí do společnosti

Obrázek 15: Vyhovování četnosti soc. kontaktu

1. ano, 2. ne, chtěl(a) bych častěji, 3. ne, už bych to chtěl(a) omezit

Drtivé většině respondentů (76 %) vyhovuje, jak často chodí do společnosti. Jednadvacet procent by rádo chodilo častěji než doposud a pouhá 3 % by to už ráda omezila.

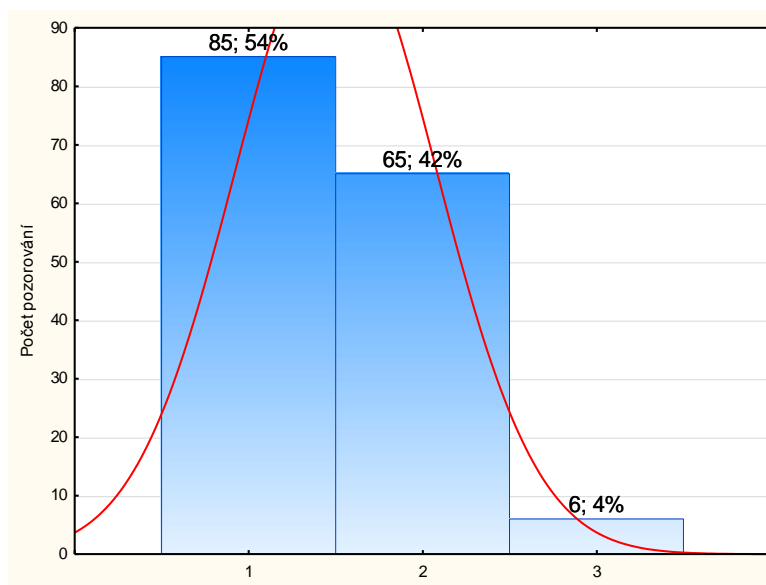
D: Okruh nejbližších přátel seniorů

Obrázek 16: Okruh nejbližších přátel seniorů

1. 1 přítel, 2. 2 – 3 přátelé, 3. 4 – 6 přátel, 4. 7 a více přátel

Respondenti nejčastěji uváděli, že mají 2 – 3 nejbližší přátelé (39 %). O něco méně, 35 %, se přátelí se čtyřmi až šesti lidmi. Šestnáct procent seniorů má více jak 7 přátel a zbylých 10 % má jen jednoho blízkého přítele. Z výsledků tedy vyplývá, že senioři mají kolem sebe nejčastěji 2 – 6 blízkých přátel a dá se předpokládat, že dále jejich počty už jen klesají.

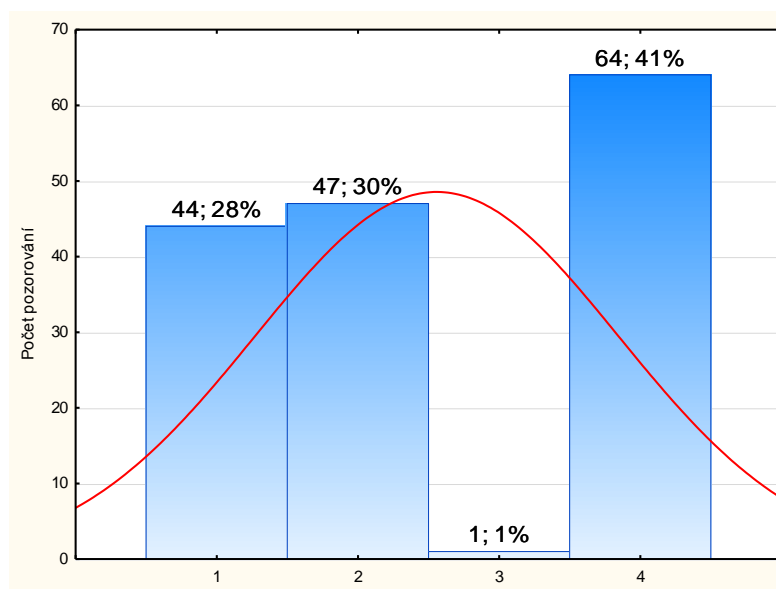
E: Životní partner seniora



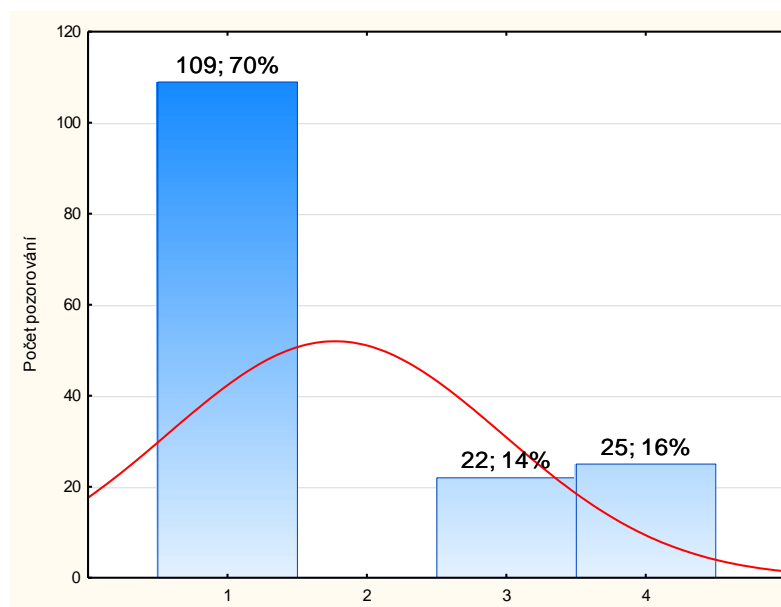
Obrázek 17: Zda senioři mají partnera

1. ano, 2. ne a už nechci, 3. ne, ale přál(a) bych si

Více jak polovina všech respondentů, konkrétně 54 %, má svého stálého partnera. Téměř celá druhá polovina partnera nemá a zároveň žádného nechce. Pouhá 4 % respondentů je bez partnera, ale nějakého by si přála. Suverénně nejčastějším důvodem, proč senioři už nechtějí partnera je jejich věk. Většina z nich uváděla jako důvod „věk“, „stáří“, „jsem už moc stará(ý)“. Pětkrát se objevil důvod „už nemám zájem“, dále čtyřikrát „nechci“ nebo, že už to nemá cenu (konkrétně: „proč? už to nemá cenu“, „už to nestojí za to“ nebo „na co?“). Dalšími důvody, vyskytujícími se jednou nebo dvakrát bylo: „nechávám to osudu“, „nemocná jsem“, „raději sama – vyhovuje“, „není kde“, „starosti o osobu – nemoci“, „nechci se znovu přizpůsobovat novému partnerovi“, „minimum mužů volných v mém věku“, „kdo by mě chtěl, „soukromí“. Jedna respondentka uvedla, že si nehledá partnera, neboť „má kvalitní přátelé“. Žádný z respondentů, kteří nemají partnera, neuvedl, že by si hledal nového.

F: Chov domácího mazlíčka**Obrázek 18: Chov domácího mazlíčka****1. kočka, 2. pes, 3. jiné, 4. žádné**

Devětapadesát procent respondentů má nějakého domácího mazlíčka. Počty majitelů koček a psů jsou zhruba vyrovnání (28% a 30%). Devět majitelů koček označilo, že ale zároveň chovají i psy. Jeden respondent uvedl, že má doma andulku.

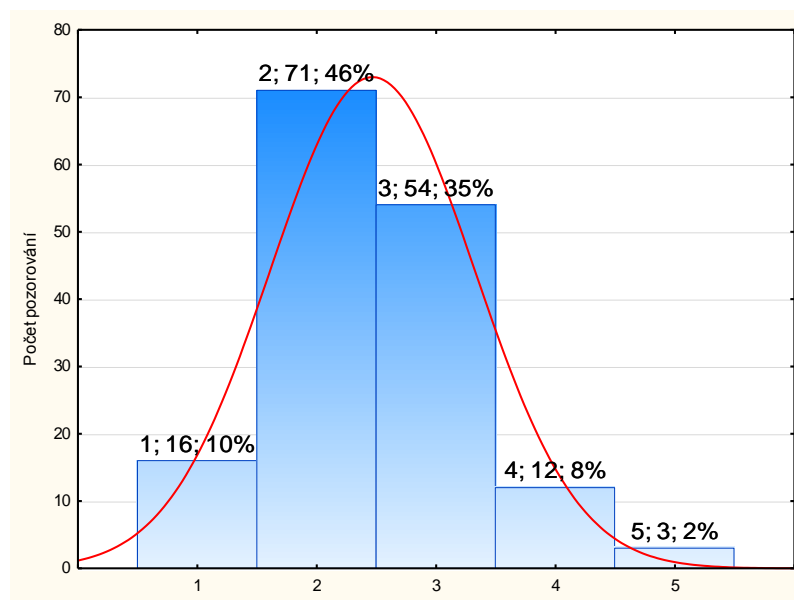
G: Používání mobilního telefonu a počítače**Obrázek 19: Používání mobilního telefonu a počítače****1. jen mobil, 2. jen počítač, 3. mobil i počítač, 4. nic**

Sedmdesát procent seniorů používá ke komunikaci s druhými lidmi mobilní telefon. Čtrnáct procent využívá možnosti počítače, vždy ale zároveň s mobilním telefonem. Žádný senior nepoužívá ke komunikaci jen počítač. Zbýlých 16 % nepoužívá žádnou z těchto technologií ke komunikaci.

H: Aktivity seniorů

Spektrum aktivit seniorů můžeme považovat za velmi rozmanité. Ty nejčastější aktivity, kterým se věnuje asi jedna třetina všech respondentů, jsou však jasně individuální. Třemi nejčastějšími činnostmi jsou **čtení, práce na zahrádce a sledování televize**. Na otázku kolik hodin denně stráví respondenti u televize, odpovědělo 46 % z nich 1 – 3 hodiny a 35 % 3 – 5 hodin. To byly tedy nejčastější odpovědi. Byli ale i tací, co denně tráví u TV i více jak 8 hodin (obrázek 20). Čtvrtou nejvíce se objevující aktivitou byla další individuální činnost, a to luštění **křížovek**. Senioři se však nevěnují pouze klasickým křížovkám, ale i osmisměrkám a především pak sudoku. Dalšími samostatnými aktivitami, které respondenti uváděli, byly od dále se nejvíce vyskytujících po nejméně: **pletení, vaření, pečení, háčkování, šití, domácí práce, práce na PC, práce na domě, poslouchání rozhlasu, chov a**

krmení domácích zvířat. Jedenkrát se také objevilo: **fotografování, cvičení, vzpomínání, pozorování lidí za oknem, odpočinek, psaní receptů, práce na poli, spaní, chov králíků a holubů, modelářství, skládání puzzle, péče o sobu blízkou, chov okrasného ptactva.** Někdo jezdí také **lyžovat, chodí plavat, jeden pán jezdí na motorce, další studuje, chodí do lesa,** někdo se věnuje **včelaření, jiný sestavování modelů letadel nebo jízdy na kole, práci se dřevem, výrobě dekoračních předmětů a práci s pedikem (výrova košíků).** Společných aktivit, kde dochází k přímému kontaktu seniora s druhými lidmi už tolik není. Nejčastěji, celkem patnáctkrát, respondenti uvedli, že se **starají o svá vnoučata.** Dvanáct respondentů uvedlo, že chodí na **výlety** a do dva méně na **procházky.** Čtyři z respondentů chodí na **setkání s přáteli nebo na různé společenské či kulturní akce** a také se věnují **turistice.** Tři navštěvují **sportovní zápasy.** Dvakrát se objevilo v odpovědích **úklid kostela a nákupy.** Po jedné odpovědi měly **návštěvy koncertů, lázně a golf.**



Obrázek 20: Počet hodin strávených respondenty u TV

1. do 1 hodiny, 2. 1 – 3 hodiny, 3. 3 – 5 hodin, 4. 5 – 8 hodin, 5. více jak 8 hodin

5.2 Výsledky dílčích výzkumných otázek a hypotéz

1. Jaký je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora s druhými lidmi podle místa bydliště?

$H1_A$: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora s rodinnými příslušníky podle místa bydliště.

$H1_0$: Není rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora s rodinnými příslušníky podle místa bydliště.

$p = 0,001638$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám $H1_A$**

frekvence setkání	na vesnici 1	ve městě 2	Řádk. součty
několikrát týdně	58	24	82
1x týdně	27	20	47
několikrát měsíčně	9	9	18
1x měsíčně	0	3	3
méně než 1x za měsíc	1	5	6
Vš.skup.	95	61	156

Tabulka 2: Frekvence setkání s rodinnými příslušníky podle místa bydliště

Závěr: Se členy své rodiny se častěji vídají ti seniori, kteří bydlí na vesnici.

$H2_A$: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými přáteli podle místa bydliště.

$H2_0$: Není rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými přáteli podle místa bydliště.

$p = 0,860392$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H2_A$**

$H3_A$: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými sousedy podle místa bydliště.

$H3_0$: Není rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými sousedy podle místa bydliště.

$p = 0,244425$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H3_A$**

H_{4A} : Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými bývalými kolegy podle místa bydliště.

H_{40} : Není rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými bývalými kolegy podle místa bydliště.

$p = 0,030292$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H_{4A}**

frekvence setkání	na vesnici 1	ve městě 2	Řádk. součty
několikrát týdně	5	3	8
1x týdně	1	7	8
několikrát měsíčně	5	3	8
1x měsíčně	11	11	22
méně než 1x za měsíc	73	37	110
Vš. skup.	95	61	156

Tabulka 3: Frekvence kontaktu s bývalými kolegy podle místa bydliště

Závěr: Senioři žijící ve městě se se svými bývalými kolegy setkávají častěji než ti, kteří žijí na vesnici.

2. Jaký je rozdíl v místě kontaktu seniora s druhými lidmi podle faktorů jeho sociálního prostředí?

H_{5A} : Liší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle místa jeho bydliště.

H_{50} : Neliší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle místa jeho bydliště.

$p = 0,291418$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H_{5A}**

H_{6A} : Liší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle jeho vnímaného zdravotního stavu.

H_{6_0} : Neliší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle jeho vnímaného zdravotního stavu.

$p = 0,015158$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H_{6_A}**

místo setkání	velmi špatný 1	špatný 2	uspokojivý 3	dobry 4	velmi dobrý 5	Řádk. součty
u seniorů doma	2	15	30	12	1	60
u druhých doma	0	1	2	2	0	5
střídá se to	1	3	43	33	3	83
jinde	0	2	4	2	0	8
Vš.skup.	3	21	79	49	4	156

Tabulka 4: Místo setkání s druhými lidmi podle vnímaného zdravotního stavu

Závěr: Čím lepší považují senioři svůj zdravotní stav, tím více probíhají setkání s druhými lidmi mimo jejich domov.

3. Existuje souvislost mezi důvody, proč senioři nechodí do společnosti a faktory jejich sociálního prostředí?

H_{7_A} : Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a tím, jaký je jeho osobní stav.

H_{7_0} : Není souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a tím, jaký je jeho osobní stav.

$p = 0,260357$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H_{7_A}**

H_{8_A} : Je souvislost mezi tím, proč senior nechodí do společnosti a jeho měsíčním příjmem.

H_{8_0} : Není souvislost mezi tím, proč senior nechodí do společnosti a jeho měsíčním příjmem.

$p = 0,652978$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H8_A$**

$H9_A$: Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a místem jeho bydliště.

$H9_0$: Není souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a místem jeho bydliště.

$p = 0,970480$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H9_A$**

$H10_A$: Je souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a jeho pohlavím.

$H10_0$: Není souvislost mezi důvody, proč senior nechodí do společnosti a jeho pohlavím.

$p = 0,379452$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H10_A$**

4. Existuje souvislost mezi frekvencí seniorů chování do společnosti a faktory jejich sociálního prostředí?

$H11_A$: Existuje souvislost mezi frekvencí chování seniorů do společnosti a jejich pohlavím.

$H11_0$: Neexistuje souvislost mezi frekvencí chování seniorů do společnosti a jejich pohlavím.

$p = 0,502106$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H11_A$**

$H12_A$: Existuje souvislost mezi frekvencí chování seniora do společnosti a místem jeho bydliště.

$H12_0$: Existuje souvislost mezi frekvencí chování seniora do společnosti a místem jeho bydliště.

$p = 0,537112$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H12_A$**

$H13_A$: Existuje souvislost mezi frekvencí chování seniora do společnosti a jeho osobním stavem.

H13₀: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a jeho osobním stavem.

$p = 0,041171$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H13_A**

frekvence chození do společnosti	ženatý (vdaná) 1	vdovec (vdova) 2	rozvedený (á) 3	svobodný (á) 4	Řádk. součty
několikrát týdně	29	27	3	1	60
1x týdně	17	10	1	0	28
několikrát měsíčně	8	2	2	2	14
1x za měsíc	4	0	0	0	4
méně než 1x za měsíc	3	1	0	0	4
Vš.skup.	61	40	6	3	110

Tabulka 5: Frekvence chození seniora do společnosti podle jeho osobního stavu

Závěr: Nejčastěji chodí do společnosti vdovci a vdovy.

H14_A: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a jeho měsíčním příjmem.

H14₀: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a jeho měsíčním příjmem.

$p = 0,636957$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H14_A**

5. Jaký je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniora podle faktorů sociálního prostředí?

H15_A: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle pohlaví.

H15₀: Není rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle pohlaví.

$p = 0,099711$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H15_A**

H16_A: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle místa bydliště.

H16₀: Není rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle místa bydliště.

$p = 0,164878$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H16_A**

H17_A: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle osobního stavu.

H17₀: Není rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle osobního stavu.

$p = 0,012006$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H17_A**

	ženatý (vdaná) 1	vdovec (vdova) 2	rozvedený (á) 3	svobodný (á) 4	Řádk. součty
1 přítel	2	13	0	1	16
2 - 3 přátelé	29	27	4	1	61
4 - 6 přátel	34	16	3	1	54
7 a více přátel	13	11	0	1	25
Vš.skup.	78	67	7	4	156

Tabulka 6: Počet přátel seniorů podle jejich osobního stavu

Závěr: Nejvíce přátel mají ženatí muži a vdané ženy.

H18_A: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle toho, zda ještě chodí do zaměstnání.

H18₀: Není rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle toho, zda ještě chodí do zaměstnání.

$p = 0,049425$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H18_A**

	zaměstnání ano 1	zaměstnání ne 2	Řádk. součty
1 přítel	1	15	16
2 - 3 přátelé	6	55	61
4 - 6 přátel	13	41	54
7 a více přátel	5	20	25
Vš.skup.	25	131	156

Tabulka 7: Počet přátel seniorů podle zaměstnání seniorů

Závěr: Seniori, kteří stále chodí do zaměstnání mají nejčastěji 4 – 6 přátel, na rozdíl od těch, kteří si již nijak nepřivydělávají a mají nejčastěji 2 – 3 přátele.

H19_A: Je souvislost mezi počtem nejbližších přátel seniorů a jejich pocity osamělosti.

H19₀: Není souvislost mezi počtem nejbližších přátel seniorů a jejich pocity osamělosti.

$p = 0,046999$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H19_A**

	pocit osamělosti stále 1	občas 2	výjimečn ě 3	nikdy 4	Řádk. součty
1 přítel	2	8	2	4	16
2 - 3 přátelé	2	23	19	17	61
4 - 6 přátel	2	9	18	25	54
7 a více přátel	0	5	3	17	25
Vš.skup.	6	45	42	63	156

Tabulka 8: Počet přátel seniorů podle jejich pocitu osamělosti

Závěr: Čím více má senior přátel, tím méně se cítí osamělý.

6. Jaký je rozdíl v hledání si nového partnera podle faktorů sociálního prostředí?

H20: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a jeho pohlavím.

H21: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a místem jeho bydliště.

H22: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a způsobem jeho bydlení.

H23: Je rozdíl mezi tím, zda si hledá člověk nového partnera a jeho pocitem osamění.

Jelikož žádný z respondentů nevedl, že by si hledal partnera, není možné tyto hypotézy ověřovat.

7. Jaký je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle faktorů sociálního prostředí?

H24_A: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle místa bydliště.

H24₀: Není rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle místa bydliště.

$p = 0,000118$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H24_A**

	na vesnici 1	ve městě 2	Řádk. součty
kočka	31	13	44
pes	39	8	47
jiné	0	1	1
žádné	25	39	64
Vš.skup.	95	61	156

Tabulka 9: Chov domácího mazlíčka podle místa bydliště

Závěr: Senioři žijící na vesnici mají mnohem častěji domácího mazlíčka než ti, kteří žijí ve městě.

H25_A: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle osobního stavu.

H25₀: Není rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle osobního stavu.

$p = 0,001086$, $p < 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám H25_A**

	ženatý (vdaná) 1	vdovec (vdova) 2	rozvedený (á) 3	svobodný (á) 4	Řádk. součty
kočka	28	14	2	0	44
pes	29	15	1	2	47
jiné	0	1	0	0	1
žádné	21	37	4	2	64
Vš.skup.	78	67	7	4	156

Tabulka 10: Chov domácího mazlíčka podle osobního stavu seniora

Závěr: Ženatí páni a vdané dámy mají nějakého mazlíčka častěji, než ti ovdovělí.

H26_A: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle pocitu osamělosti.

H26₀: Není rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle pocitu osamělosti.

$p = 0,843644$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H26_A**

8. Existuje souvislost mezi používáním ke komunikaci s druhými lidmi mobilního telefonu a internetu a faktory sociálního prostředí?

H27_A: Je souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci mobil a internet a místem jeho bydliště.

H27₀: Není souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci mobil a internet a místem jeho bydliště.

$p = 0,272446$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H27_A**

H28_A: Je souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci mobil a internet a tím, s kým bydlí.

H28₀: Není souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci mobil a internet a tím, s kým bydlí.

$p = 0,695710$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H28_A$**

$H29_A$: Je souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci mobil a internet a jeho měsíčním příjmem.

$H29_0$: Není souvislost mezi tím, zda senior používá ke komunikaci mobil a internet a jeho měsíčním příjmem.

$p = 0,578656$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H29_A$**

9. Existuje souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a faktory jejich sociálních prostředí?

$H30_A$: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a jejich pohlavím.

$H30_0$: Není souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a jejich pohlavím.

$p = 0,074915$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám $H30_A$**

$H31_A$: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a osobním stavem.

$H31_0$: Není souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a osobním stavem.

$p = 0,045844$, $p > 0,05 \Rightarrow$ existuje souvislost, **přijímám $H31_A$**

počet hodin	ženatý (vdaná) 1	vdovec (vdova) 2	rozvedený (á) 3	svobodný (á) 4	Řádk. součty
do 1 hodiny	9	5	2	0	16
1 - 3 hodiny	40	27	2	2	71
3 - 5 hodin	25	26	2	1	54
5 - 8 hodin	2	9	0	1	12
nad 8 hodin	2	0	1	0	3
Vš. skup.	78	67	7	4	156

Tabulka 11: Čas strávený u televize podle osobního stavu seniora

Závěr: Seniori, kteří žijí v manželství sledují televizi méně než ovdovělí.

H32_A: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a pocitem osamělosti.

H32₀: Nemá souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a pocitem osamělosti.

$p = 0,446586$, $p > 0,05 \Rightarrow$ neexistuje souvislost, **zamítám H32_A**

Potvrzené hypotézy:

Z celkového počtu 32 hypotéz se nakonec potvrdilo 10 z nich.

H1: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými dětmi podle místa bydliště.

H4: Je rozdíl ve frekvenci kontaktu seniora se svými bývalými kolegy podle místa bydliště.

H6: Liší se místo, kde se schází senior s druhými lidmi podle jeho vnímaného zdravotního stavu.

H13: Existuje souvislost mezi frekvencí chození seniora do společnosti a jeho osobním stavem.

H17: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle osobního stavu.

H18: Je rozdíl v počtu nejbližších přátel seniorů podle toho, zda ještě chodí do zaměstnání.

H19: Je souvislost mezi počtem nejbližších přátel seniorů a jejich pocitem osamělosti.

H24: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle místa bydliště.

H25: Je rozdíl v chovu domácího mazlíčka podle osobního stavu.

H31: Je souvislost mezi časem stráveným seniory u televize a osobním stavem.

6 SHRNU TÍ

Cílem tohoto výzkumu bylo zjistit, jak senioři uspokojují svoji potřebu sociálního kontaktu a získané výsledky pak porovnat podle různých faktorů jejich sociálních prostředí.

Jako první jsem vyhodnocovala otázky z dotazníku, díky kterým jsem získala informace o uspokojování sociálních potřeb seniorů. Zjistila jsem, že nejčastěji se senioři vídají s druhými lidmi jednou týdně až několikrát za měsíc. Vůbec nejčastěji se vídají s rodinnými příslušníky. Poměrně často se také vidí se svými sousedy, což nám může připadat běžné, ale pro seniora znamená mnoho i prohození pár vět se sousedy „přes plot“. Převážná část seniorů se vídá pravidelně i se svými přáteli. Naopak se svými bývalými kolegy se setkává jen minimum z nich. Až na pár výjimek, zpravidla ovlivněné zdravotním stavem seniorů, vychází starší lidé ze svého domu. Jedna čtvrtina z nich ale jen kvůli nejnějnějším záležitostem, mezi které patří lékař, nákup a kostel. Spolu s již zmíněným zdravotním stavem, proč nechodí senioři ven, se často vyskytovala ještě druhá odpověď, že se jim „nechce“. Senioři, kteří ven chodí, činí tak zpravidla několikrát za týden a nejčastěji vyrazí do restaurace, kostela nebo na jednodenní výlety a zájezdy. Více jak třem čtvrtinám seniorů vyhovuje jak často chodí do společnosti.

Je příjemné zjištění, že i starší lidé mají svá blízká přátelství, která jsou pro člověka v každém věku tak důležitá. Nejčastěji se přátelí se dvěma až šesti přáteli.

Téměř polovina seniorů nemá (už) žádného životního partnera. Jen několik z nich by si ale nějakého přálo, ačkoliv pro to nic nedělají a nechávají to většinou osudu. Bohužel všichni ostatní již nikoho ani nechtějí. Pro většinu je jejich věk natolik závažnou překážkou, že raději zůstanou již samotní. Jiní to často už vzdali. Dalším možností, jak nebýt sám a mít rád nějakou druhou bytost, spočívá také v chování domácího mazlíčka. Této možnosti ovšem využívá něco málo přes polovinu seniorů.

Díky moderním komunikačním technologiím můžeme dnes být v kontaktu s druhými lidmi ať jsou jakkoli daleko. Mobilního telefonu pro komunikaci s druhými využívá přes 80 % seniorů. Někteří z nich používají i počítač. Na druhou stranu najdou se i tací, kteří mobilní telefon ještě nemají.

Senioři mají spoustu volného času a je důležité, aby ho uměli smysluplně naplnit tak, aby byli sami spokojení. Před tímto výzkumem mě zajímalo, jestli svůj čas vyplňují i společnými aktivitami, během kterých mohou naplňovat své sociální potřeby. Tři nejčastější

aktivity, čtení, sledování televize a práce na zahrádce, jsou velmi individuální. Avšak čtení může pomáhat udržovat kognitivní funkce mozku, práce na zahrádce může být pro seniora zdrojem uspokojení a radosti z dobře vykonané práce a sledování televize je jakýmsi prostředníkem mezi ním a vnějším světem. Takže všechny tyto aktivity jsou pro staršího člověka velmi důležité. Zjistila jsem, že senioři mají širokou škálu nejrůznějších zájmů. K těm společenštějším můžeme zařadit např. starání se o vnučata, procházky, společenské akce, sportovní utkání, lyžování, plavání, procházky, jízda na kole, turistika, studium.

Následně jsem vyhodnocovala jednotlivé hypotézy. Ověřovala jsem tedy vztahy mezi výsledky dotazníku a různými faktory ze sociálního prostředí seniorů, kterými byly: pohlaví, osobní stav, výše měsíčního příjmu, místo bydliště, způsob bydlení, pocit osamělosti, vnímaný zdravotní stav a to, zda ještě chodí do nějakého zaměstnání. Zjistila jsem, že místo bydliště ovlivňuje frekvenci, jak často se senior stýká s druhými lidmi. Senioři žijící na vesnici, se mnohem častěji setkávají s rodinnými příslušníky než ti, kteří žijí ve městě. Ti se naopak setkávají častěji se svými bývalými kolegy.

Dále jsem ověřila, že čím lepší považují senioři svůj zdravotní stav, tím častěji probíhají setkání s druhými lidmi mimo jejich domov a naopak. Je to zcela pochopitelné, neboť lidé se špatným zdravotním stavem nemají tolik sil a možností pohybovat se mimo svůj domov. Tohle by si měli uvědomit především rodiny a přátelé starších i nemocných lidí, pochopit situaci a navštěvovat je, protože oni sami za nimi přijít nemohou. Naopak nejčastěji mezi lidmi, do společnosti, chodí vdovy a vdovci. Je to příjemné zjištění, že po ztrátě partnera se starší člověk neuzavírá doma před světem, ba dokonce začne chodit do společnosti častěji. V takových případech se naskytuje i možnost seznámit se s někým novým. Avšak této možnosti senioři bohužel nevyužívají a nikoho nehledají.

Zjistila jsem, že nejvíce přátel mají senioři žijící v manželství. Trochu paradoxně ale tito nechodí do společnosti tolik, co ovdovělí. Možná je to tím, že za manželství považují lidé za své přátele i přátele svého partnera. Po jeho smrti mu však zůstanou už jen jeho vlastní. Je to ale jen jedna možnost, která může, ale nemusí být pravdivá. Zároveň, zcela logicky, mají více přátel ti senioři, kteří ještě chodí do nějakého zaměstnání. Potvrdila se i hypotéza o vlivu počtu přátel na pocit osamělosti u člověka. Čím více přátel senioři mají, tím méně se cítí osaměle. Proto je nanejvýš důležité, aby si lidé uchovávali svá přátelství až do seniorského věku a navíc zkoušeli navazovat přátelství nová.

Potvrdily se také dvě hypotézy o chovu domácího mazlíčka. Někaké zvíře častěji chovají ženatí a vdané a žijící na vesnici. Myslím si však, že místo bydliště nijak neovlivňuje možnost mít doma zvířátko. I ve městě v bytě přece není problém mít kočku, která se k člověku přitulí a svým předáním mu dá najevo, jak ho má ráda. Zvíře by mohlo být i dobrým společníkem pro ovdovělé seniory. Je však otázkou, jak moc by jim pomohlo uspokojit potřebu sociálního kontaktu. Nenalezla jsem totiž žádnou souvislost mezi tím, zda senior chová nějaké zvířátko a jeho pocitem osamělosti.

Poslední hypotéza, která byla potvrzena, ukázala, že vdovci a vdovy sledují TV častěji než sezdaní. Těžko hádat, proč tomu tak je, ale určitě by neměli starší lidé sledovat TV moc často, na úkor času, kdy mohou být s druhými lidmi.

Během výzkumu nebyly nalezeny žádné souvislosti mezi faktory sociálních prostředí seniorů a důvody proč nechodí do společnosti nebo používáním mobilního telefonu a počítače. Z důvodu, že žádný senior si nehledá nového partnera, nemohla jsem ověřovat hypotézy pracující s touto proměnnou.

ZÁVĚR

Ve své diplomové práci jsem se zabývala potřebou sociálního kontaktu seniorů. Toto téma považuji za velmi důležité, neboť propojuje dvě neodmyslitelné součásti lidského života – stáří a lidské vztahy. Pod pojmem stáří si každý z nás může představit trochu něco jiného. Především zcela jinak vnímáme pomyslnou onu hranici mezi starší dospělostí a stářím. Čím je člověk starší, tím se tato hranice posouvá. O vnímání spodní hranice stáří jsem psala již v teoretické části této práce. Teď k tomu mohu připsat jeden poznatek, který mne obohatil až během výzkumu. Za seniora považujeme člověka od šedesáti let, ale spousta starších lidí, kteří mají i přes sedmdesát let, se tak necítí a vadí jim označení senior. Raději si říkají důchodci, protože to je pro ně mnohem realističtější. Pobírají přeci důchod, tak proč by se tak nemohli nazývat? Slovo senior v nich evokuje cosi starého, sešlého a tak se rozhodně necítí.

Ve stáří prochází člověk mnoha změnami. Ty se vyskytují v oblasti fyzické, psychické i sociální. Změny člověk nezastaví, jsou spojené s přirozeným vývojem člověka. Proto je důležité, aby se člověk na stáří připravil a nenechal se ničím zaskočit. Prožíváním smysluplného stáří by měl senior naplnit svůj život a dosáhnout jeho integrity.

Sociální potřeby jsou hned za fyziologickými potřebami a potřebou bezpečí nejdůležitějšími lidskými potřebami, které člověk uspokojuje. Zahrnujeme do nich čtyři druhy: potřeba informovanosti, potřeba náležet k nějaké skupině, potřeba lásky a potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut. Tohoto rozdělení jsem se držela i při tvorbě dotazníků.

V praktické části jsem zjišťovala, jak senioři uspokojují svoji potřebu sociálního kontaktu. Většina seniorů se pravidelně stýká s druhými lidmi, především se svoji rodinou, chodí do společnosti, má své přátele a jsou s tím spokojeni. Asi polovina seniorů ovšem nemá partnera a už žádného ani nechce. Chápu, že člověk ve vyšším věku se už nemusí chtít přizpůsobovat novým situacím, ale možná je škoda, že všichni se tak připravují o možnost lásky. Ze všech třicetidvou hypotéz, které ověřovaly souvislosti mezi uspokojováním potřeby sociálního kontaktu a různými faktory sociálních prostředí seniorů, bylo potvrzeno deset.

Myslím si, že vztahy seniorů mohou ovlivňovat i to, jak se na ně dívají druzí lidé a tím přispívat k ageismu. Když budou senioři chodit do společnosti, budou prožívat plnohodnotné vztahy, budou se pak cítit šťastní a budou se usmívat. Právě tohle by mohlo změ-

nit i pohled druhých lidí, především mladých, na stáří. Když uvidí, že jsou senioři šťastní, jistě se sami nebudou tolik bát stáří.

Tato diplomová práce by snad mohla ukázat seniorům, jak důležité jsou pro ně kontakty s druhými lidmi. Neměli by se jim vyhýbat, ba naopak být otevření novým přátelstvím, zkušenostem i lásce. Mladší generace by si mohly uvědomit, že je třeba se na stáří náležitě připravit, a když si ho uděláme pěkné, pak pěkné také bude.

Celou práci bych ráda zakončila citací jedné respondentky, kterou napsala do volného pole v dotazníku a vystihuje tím celý obsah práce. *„V mém věku je nejdůležitější mít zdraví jak fyzické, tak i duševní, možnost o sebe pečovat a nezatěžovat okolí, mít v blízkosti rodiny svých dětí a přátel, kteří vždy vyslechnou, poradí a pomohou“.*

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ALAN, J., 1989 cit. podle Vágnerová, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
- AUSTAD, Steven N., 1999. *Proč stárneme*. Praha: Mladá fronta. 208 s. ISBN 80-204-0804-5.
- BALTES, Paul B. *Stáří a stárnutí jako oslava rovnováhy: mezi pokrokem a důstojností*. In: GRUSS, Peter (ed.), 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál. s. 11 – 26. ISBN 978-80-7367-605-6.
- BEDRNOVÁ, Eva, 2001. *Člověk hledá člověka*. 2. přeprac. vyd. Praha: Management Press. 264 s. ISBN 80-7261-040-6.
- BORTZ II., Walter M., 1995. *Zdravě a úspěšně až do přirozené stovky*. Praha: Alternativa. 257 s.
- BŮHLEROVÁ, Charlotte cit. podle Langmeier, Josef a Dana Krejčířová, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- CUMMUNGOVÁ a HENRY, 1961 cit. podle Langmeier, Josef a Dana Krejčířová, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.
- DESSAINTOVÁ, Marie-Paule, 1999. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál. 232 s. ISBN 80-7178-255-6.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. přeprac. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAYFLICK, Leonard, 1997. *Jak a proč stárneme*. Praha: Kolumbus. 432 s. ISBN 80-85928-97-3.
- HENDRICKS a HENDRICKS, 1986 cit. podle Sýkorová, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. 288 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.

KURIC, Jozef, 2000. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CERM. 181 s. ISBN 80-214-1844-3.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita v Brně, Pedagogická fakulta. 204 s. ISBN 80-210-3345-2.

ORT, Jiří, 2004. *Kapitoly ze sociologie stárnutí: (Společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. 116 s. ISBN 80-7044-636-5.

PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. 136 s. ISBN 80-201-8076-8.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAUOVÁ, 1998. *Soužití se staršími lidmi: Praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.

RABUŠIC, Ladislav, 1995 cit. podle Ort, Jiří, 2004. *Kapitoly ze sociologie stárnutí: (Společenské a sociální aspekty stárnutí)*. Ústí nad Labem: Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Pedagogická fakulta. 116 s. ISBN 80-7044-636-5.

REICHARDOVÁ, Suzzanne, 1962 cit. podle Langmeier, Josef a Dana Krejčířová, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

REIS et al., 2000 cit. podle cit. podle Sýkorová, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. 288 s. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

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

STUART–HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. 320 s. ISBN 80-7178-274-2.

ŠIKLOVÁ, Jiřina, 2003. *Deník staré paní*. Praha: Kalich. 184 s. ISBN 80-7017-865-5.

ŠIPR, Květoslav, 1997. *Jak zdravě stárnout*. Rosice u Brna: Gloria. 120 s. ISBN 80-901834-1-7.

THOMPSON, 1997 cit. podle VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. 236 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.

VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. 236 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

SEZNAM POUŽITÝCH ELEKTRONICKÝCH ZDROJŮ

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Obyvatelstvo. *Czso.cz* [online]. © 2012 [cit. 2012-1-10].
Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/obyvatelstvo_lide

DIAKONIE Českobratrské církve evangelické: *Otevřeno seniorům* [online]. Vizus, © 2011
[cit. 2012-1-19]. Dostupné z: <http://www.otevrenoseniorum.cz/>

DŮCHODCE. Sociální poradce. MPSV: socialniporadce.mpsv.cz [online]. © 2012 [cit. 2012-1-26]. Dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/10407/22022011_p1.pdf Dostupné z: Důchodová reforma, Tiskové zprávy, Důchodová reforma - příloha

EUROPA. Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity 2012. *Úvodem* [online]. ©2010 [cit. 2011-01-19]. Dostupné z: <http://europa.eu/ey2012/ey2012main.jsp?catId=971&langId=cs>

LOUE, Sana a Martha SAJATOVIC. Encyclopedia of Aging and Public Health [online kniha]. New York: Springer, 2008 [cit. 2012-03-10]. Gale Virtual Reference Library. Dostupné z: <http://go.galegroup.com/ps/i.do?id=GALE%7CCX3041600039&v=2.1&u=bati&it=r&p=G VRL&sw=w>

Mate rádi svou babičku? A dědečka? [online]. By Nydrle Digital ©2010 [cit. 2012-01-19]. Dostupné z: <http://www.mluvmeostari.cz/>.

WORLDOMETERS: Real Time World Statistics [online]. Worldmeters.info, © 2012 [cit. 2012-1-10]. Dostupné z: <http://www.worldometers.info/>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

TV televize

PC počítač

Např. například

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb	34
Obrázek 2: Věkové rozložení respondentů	51
Obrázek 3: Pohlaví respondentů	52
Obrázek 4: Osobní stav respondentů	52
Obrázek 5: Měsíční příjem respondentů	53
Obrázek 6: Místo bydliště respondentů	53
Obrázek 7: Způsob bydlení respondentů	54
Obrázek 8: Pocit osamělosti u respondentů	54
Obrázek 9: Vnímaný zdravotní stav respondentů	55
Obrázek 10: Průměry sociálních kontaktů seniorů	56
Obrázek 11: Frekvence kontaktu s druhými lidmi	57
Obrázek 12: Vycházení seniorů z domu	58
Obrázek 13: Důvody respondentů pro nevycházení z domu	59
Obrázek 14: Frekvence chození do společnosti	59
Obrázek 15: Vyhovování četnosti soc. kontaktu	60
Obrázek 16: Okruh nejbližších přátel seniorů	60
Obrázek 17: Zda senioři mají partnera	61
Obrázek 18: Chov domácího mazlíčka	62
Obrázek 19: Používání mobilního telefonu a počítače	63
Obrázek 20: Počet hodin strávených respondenty u TV	64

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Změny ve stáří	16
Tabulka 2: Frekvence setkání s rodinnými příslušníky podle místa bydliště	65
Tabulka 3: Frekvence kontaktu s bývalými kolegy podle místa bydliště	66
Tabulka 4: Místo setkání s druhými lidmi podle vnímaného zdravotního stavu.....	67
Tabulka 5: Frekvence chození seniora do společnosti podle jeho osobního stavu.....	69
Tabulka 6: Počet přátel seniorů podle jejich osobního stavu.....	70
Tabulka 7: Počet přátel seniorů podle zaměstnání seniorů.....	71
Tabulka 8: Počet přátel seniorů podle jejich pocitu osamělosti.....	71
Tabulka 9: Chov domácího mazlíčka podle místa bydliště	72
Tabulka 10: Chov domácího mazlíčka podle osobního stavu seniora.....	73
Tabulka 11: Čas strávený u televize podle osobního stavu seniora.....	74

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Dotazník

POTŘEBA SOCIÁLNÍHO KONTAKTU SENIORŮ A ZPŮSOBY JEJÍHO USPOKOJOVÁNÍ (PRO SENIORY OD 60 LET)

Dobrý den, dostal se k Vám dotazník, který zjišťuje, jak seniori naplňují své potřeby sociálního kontaktu. Prosím Vás o jeho laskavé vyplnění a ujistuji Vás, že údaje budou použity pouze pro účely mé diplomové práce. Dotazník je zcela anonymní, proto, prosím, o co nejpečlivější odpovědi. Mnohokrát Vám děkuji, Bc. Pavla Rakalíková

Upřesnění: 1) V dotazníku se objevuje slovo **SPOLEČNOST**, kterým se rozumí: jakékoli vycházení z domu, mezi lidmi, nikoli jen společenské akce typu divadlo apod.!!!
2) Pokud není u otázky uvedeno jinak, označte, prosím, jednu správnou odpověď.

Váš věk	<input type="checkbox"/> Pohlaví: <input type="checkbox"/> Muž <input type="checkbox"/> Žena <input type="checkbox"/> Ženitý (vdán) <input type="checkbox"/> vdovec (vdová) <input type="checkbox"/> rozvedený (á) <input type="checkbox"/> svobodný (á)	Váš měsíční příjem je	<input type="checkbox"/> pod 8 000 Kč <input type="checkbox"/> 8 – 10 000 Kč <input type="checkbox"/> 11 – 14 000 Kč <input type="checkbox"/> nad 14 000 Kč
Zijete	<input type="checkbox"/> na vesnici <input type="checkbox"/> ve městě	Bydlíte	<input type="checkbox"/> sám (sama) <input type="checkbox"/> s partnerem <input type="checkbox"/> s dětmi <input type="checkbox"/> jinak
		Chodíte v blízkosti ještě do nějakého zaměstnání? Ano, ne	
		Chlíte se osaměle, stále, občas – výjimečně – nikdy	
		Váš zdravotní stav považujete za velmi špatný – špatný – uspokojivý – dobrý – velmi dobrý	

1. Jak často se setkáváte s: (označte křížkem jednu odpověď v každém řádku)

	několikrát týdně	1x týdně	několikrát měsíčně	1x měsíčně	méně než 1x za měsíc
rodinnými příslušníky					
přáteli					
sousedy					
bývalými kolegy					

2. Setkání s výše uvedenými (vaší rodinou, přáteli

apod.) probíhají většinou:

- A) u vás doma
- B) u nich doma
- C) střídá se to
- D) jinde (doplňte):

3. Vycházíte ze svého domova:

- A) vůbec ne
- B) jen kvůli nejnutnějším záležitostem (lékař, nákup...)
- C) ano – přejděte k otázce č. 5

4. Proč nechodíte do společnosti?

- A) nemám s kým
- B) nemá dostatek financí
- C) neumožňuje to můj zdravotní stav
- D) nechce se mi
- E) jiný důvod, prosím uveďte.....

Přejděte k otázce č. 7

5. Jak často chodíte do společnosti?

- A) několikrát týdně
- B) jednou týdně
- C) několikrát měsíčně
- D) jednou za měsíc
- E) méně než jednou za měsíc

6. Kam všude chodíte? (možno označit více odpovědí)

- A) kostel
- B) divadlo, kino
- C) restaurace
- D) lekadelské výlety, zájezdy
- E) vícedenní zájezdy
- F) Klub seniorů
- G) jiné spolky
- H) jinak, uveďte.....

7. Vyhovuje Vám, jak často chodíte do společnosti?

- A) ano
- B) ne, chtěl(a) bych častěji
- C) ne, už bych to cítil(a) omezil

8. Jaký je okruh vašich nejbližších přátel?

- A) 1 přítel
- B) 2 – 3 přátelé
- C) 4 – 6 přátel
- D) 7 a více přátel

9. Máte stálého partnera?

- A) ano – přejděte k otázce č. 11
- B) ne a už ani nehci
- C) ne, ale přál bych si

10. Hledáte si partnera?

- A) ne, prosím uveďte proč.....
- B) ano, prosím uveďte jak a kde (např. přes známé, přes inzerát apod.)
-
-

11. Máte nějakého domácího mazlíčka?

- A) kočku
- B) psa
- C) jiného.....
- D) nemám

.....

.....

.....

.....

12. Používáte ke komunikaci s druhými lidmi mobil a internet (počítač)?

- A) jen mobil
- B) jen počítač
- C) mobil i počítač
- D) ne, nepoužívám

14. Kolik hodin denně strávíte sledováním televize?

- A) do 1 hodiny
- B) 1 – 3 hodiny
- C) 3 – 5 hodin
- D) 5 – 8 hodin
- E) více jak 8 hodin

Místo pro vaše připomínky a názory:

.....

.....

.....

.....

Mnohokrát Vám děkují za váš čas a ochotu při vyplňování tohoto dotazníku.