

Senioři a jejich schopnost komunikace s rodinou a společností

Bc. Simona Bémová

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Simona Bémová**
Osobní číslo: **H138146**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Senioři a jejich schopnost komunikace s rodinou a společností**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena na:

- fyzické a psychické změny ve stáří;
- schopnost přizpůsobení se změnám ve společnosti (možnost cestování; celoživotního vzdělávání, využívání moderních médií);
- postavení seniorů ve společnosti z pohledu sociální pedagogiky;
- postavení seniorů v rodině (způsoby mezigenerační komunikace, mezigenerační problémy, vzájemná mezigenerační podpora).

Dotazníkové šetření se bude zabývat otázkami mezigenerační vztahů. Respondenti budou vybíráni z různých věkových skupin, bude provedeno srovnání názorů těchto skupin na danou problematiku.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Coufal, J., Senioři mladí duchem. Brno: POINT CZ, s.r.o., 2013, ISBN 978-80-260-3727-9.

Komenský, J., A., Obecná porada o nápravě věcí lidských. Praha: Nakladatelství svoboda, 1992, ISBN 80-205-0228-9.

Mühlpachr, P., Bargel, M., ml., Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Brno: IMS, 2011, ISBN 978-80-87182-21-5.

Rabušic, L., Česká společnost a senioři. Brno: Masarykova univerzita, 1997, ISBN 80-210-1729-5.

Tanská, N., Proč jdeme mladým na nervy. Praha: MOTTO, 2001, ISBN 80-7246-098-6.

Žumárová, M., Balogová, B., Mezigenerační mosty. Tlačiareň svidnická pre MENTA MÉDIA s.r.o., 2009, ISBN 978-80-89392-08-7.

Seznam literatury bude postupně v průběhu práce doplňován.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Renata Oralová

Institut mezioborových studií

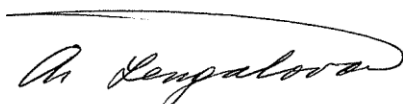
Datum zadání diplomové práce:

4. listopadu 2014

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2015

V Brně dne 4. listopadu 2014



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



doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- 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 obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že 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. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen přípouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 15. 3. 2015

SILVIA BÉCHOVA
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Diplomová práce *Senioři a jejich schopnost komunikace s rodinou a společností* se zabývá postavením seniorů v současné společnosti. Popisuje psychické a biologické změny ovlivňující adaptační proces stárnutí. Práce přibližuje faktory podmiňující životní styl seniorů, dále se zabývá schopností seniorů přizpůsobovat se změnám ve společnosti a tím aktivně ovlivňovat kvalitu vlastního života. Jsou popisovány způsoby mezigenerační komunikace, vzájemné spolupráce a poskytování opory směřující k zajištění důstojného stáří jedince. Výzkumná část zjišťuje, proč a jak komunikují senioři se svým okolím a jak ovlivňuje výběr jejich aktivit snaha participovat se společností.

Klíčová slova:

Senior, kvalita života, životní styl, důstojnost, mezigenerační komunikace, adaptace, mezigenerační podpora, moderní média, participace, sociální izolace, celoživotní vzdělávání, aktivita.

ABSTRACT

The thesis *Seniors and Their Ability to Communicate with Family and Society* addresses the position of seniors in contemporary society. It describes psychological and biological changes affecting the adaptation problem of aging. The thesis describes the factors determining the lifestyle of seniors and it also deals with the ability of seniors to adapt to the changes in society and to influence actively the quality of their own lives. Described herein are the various ways of intergenerational communication, mutual cooperation and the support aimed towards dignified aging of an individual. The research part investigates why and how the seniors communicate with their environment and how the choice of their activities is influenced by their effort to participate in the society.

Key words:

Senior, quality of life, lifestyle, dignity, intergenerational communication, adaptation, intergenerational support, modern media, participation, social isolation, lifelong learning, activity.

Děkuji Mgr. Oralové za metodickou pomoc a podmětné připomínky, které mi velmi pomohly při zpracování méj diplomové práce.

Také bych ráda poděkovala rodině za morální podporu a toleranci, kterou mi poskytovala v průběhu studia i v jeho závěru.

Prohlášení

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

OBSAH

ÚVOD 9

I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 OSOBNOST SENIORA.....	12
1.1 BIOLOGICKÉ ZMĚNY	12
1.2 PSYCHICKÉ ZMĚNY	13
1.3 ADAPTACE NA STÁRNUTÍ.....	16
1.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	19
2 POSTAVENÍ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI Z POHLEDU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	21
2.1 ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU SPOJENÁ S ODCHODEM DO DŮCHODU	24
2.2 PRACUJÍCÍ DŮCHODCE	26
2.3 KOMENSKÉHO POHLED NA STÁŘÍ.....	27
2.4 ÚCTA KE STÁŘÍ.....	28
2.5 RIZIKA SENIORSKÉ POPULACE	30
2.6 TÝRÁNÍ SENIORŮ	33
2.7 DÍLČÍ ZÁVĚR	35
3 SCHOPNOST ADAPTACE SENIORŮ NA ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI	37
3.1 POHYBOVÉ AKTIVITY	39
3.2 CESTOVÁNÍ	41
3.3 CELOŽIVOTNÍ VZDĚLÁVÁNÍ.....	43
3.4 VYUŽÍVÁNÍ MODERNÍCH MÉDIÍ.....	49
3.5 DÍLČÍ ZÁVĚR	54
4 POSTAVENÍ SENIORŮ V RODINĚ A SPOLEČNOSTI	55
4.1 MEZIGENERAČNÍ PROBLÉMY	55
4.2 MEZIGENERAČNÍ KOMUNIKACE.....	59
4.3 VZÁJEMNÁ MEZIGENERAČNÍ PODPORA	62
4.4 DOBROVOLNICTVÍ	67
4.5 DÍLČÍ ZÁVĚR	72
II PRAKTICKÁ ČÁST	73
5 VÝZKUM MEZIGENERAČNÍ KOMUNIKACE.....	74
5.1 CÍL VÝZKUMU, HYPOTÉZY	74
5.2 METODA VÝZKUMU.....	74
5.3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	75
5.4 ORGANIZACE A ZPRACOVÁNÍ VÝZKUMU	76
6 VÝSLEDKY VÝZKUMU	77
6.1 ANALÝZA DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ, INTERPRETACE.....	77
6.2 DISKUZE.....	128
6.3 VYHODNOCENÍ HYPOTÉZ	131
6.4 DÍLČÍ ZÁVĚR	132
ZÁVĚR 134	

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	136
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	141
SEZNAM OBRÁZKŮ	142
SEZNAM TABULEK A GRAFŮ.....	143
SEZNAM PŘÍLOH.....	150

ÚVOD

V bakalářské práci jsem se zabývala komunikací v rodině a vlivy, které na tuto komunikaci mají moderní komunikační prostředky. Zabývala jsem se zdravou komunikací v rodině. Zdravá komunikace je jednou z podmínek rozvoje funkční rodiny. Funkční rodina je prostředím, které nabízí svým členům pomoc a oporu. Můžeme říct, že pouto, které se vytváří v dětství, přetrvává po zbytek života.

Současný vývoj společnosti je ovlivněn demografickou situací. Stárnoucí populace, což je celosvětový fenomén, s sebou nese problémy spojené s postavením seniorů ve společnosti i v rodině. Jde o nové výzvy zaměřené na řešení situace stárnoucí populace směrem k vytváření podmínek pro zkvalitňování jejich života. Seniori potřebující pomoc, kterou by měli nejdříve hledat v rodině. Sociální složka v rodině je v současné době trochu zanedbávána a to mimo jiné také z toho důvodu, že v ní vážně komunikace. Období stárnutí a stáří je obdobím mnoha změn, které ovlivňují kvalitu života seniora. Člověk prochází jednotlivými vývojovými stádii, která mají svá specifika. Stáří je poslední ontogenetickou etapou života, kdy se v nemalé míře projeví schopnosti seniorů komunikovat s okolím při řešení svých problémů.

Nesmí se zapomínat, že generace, která se narodila v 20. století, prožila bouřlivý vývoj společnosti a to ve všech oblastech včetně rozvoje technologií. Lidé se přizpůsobovali změnám, začali využívat moderní komunikační prostředky, pochopili, jak s nimi žít, mít z nich prospěch. Každá věc má svůj rub i líc. Pro některé jedince byl vývoj moderních komunikačních prostředků tak rychlý, že se nedokázali přizpůsobit. Nechtěli přijmout změny, které výrazně měnily jejich životní styl. V tom případě mluvíme o nepřizpůsobivých seniorech.

Vyrovnat se se změnami, které provází jedince po ukončení aktivní profesní dráhy, přibývajících zdravotními problémy či ztrátou blízkých není jednoduché. Senior musí získat psychickou a emocionální vyrovnanost. Jak se člověk se všemi změnami a problémy vyrovná, do značné míry závisí na opoře, kterou dostává od svého okolí. Seniori v dnešním složitém světě potřebují pomoc, aby se mohli orientovat a nezůstali ve světě ztraceni. Změny životního stylu vedly i ke změně struktury rodiny. Nejen stěhování za prací, studiem jsou příčinami, proč mnoho starších lidí zůstává samo. Jejich potřeby sociálních kontaktů jsou mnohdy zneužívány. Příkladem jsou předváděcí akce a další aktivity, při nichž jsou seniori zneužíváni. Nemůžeme proto opomenout vliv mezigeneračních vztahů. Pokud nenajdou pomoc v rodině, hledají ji jinde. Tím vyvstávají otázky: Jak

důležité jsou mezigenerační vztahy, jakou podporu potřebují senioři, může být plnohodnotně nahrazena pomoc a opora rodiny, ...?

Při četbě literatury jsem si kladla otázky, zda je vůbec co psát, zda již mnoho jiných nenapsalo to, co chci vyjádřit i já. I když se v mojí práci třeba neobjeví převratné myšlenky a návody, jak zlepšit kvalitu života seniorů, dospěla jsem k názoru, že postavení seniorů ve společnosti je natolik společensky závažné téma, že si zaslouží pozornost.

Cílem mojí diplomové práce je *charakterizovat generaci seniorů, změny, které jsou spojené s procesem stárnutí ovlivňující tělesné a psychické zdraví seniorů a jejich životní postoje*. V souvislosti s procesem stárnutí a změnami, které přináší, se zaměřím *na schopnost adaptace seniorů na tyto změny, na schopnost komunikovat se společností* a to i za přispění moderních komunikačních prostředků. Práce bude popisovat kvalitu života seniorů, upozorní na společenské jevy, které ohrožují důstojný život seniorů a nutnost opory ze strany společnosti i rodiny.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 OSOBNOST SENIORA

Stárnutí je proces, který jedince provází již od narození. Jedinec se vyvíjí, učí se, zdokonaluje, hledá svoje místo na slunci. Je těžké určit hranici, kdy je člověk starý a definovat, co pojem starý znamená. Rozhlédneme-li se kolem sebe, můžeme ukázat na jedince, o němž se dá říci „*on je starý*“, přestože jeho chronologický věk tomu neodpovídá. Opakem je „*člověk věčně mladý*“, který svým postojem k životu dodává energii i věkově mladším.

Na stáří můžeme pohlížet z několika hledisek. Jedním hlediskem je *biologické hledisko*, které vyjadřuje stav orgánů a buněk. *Psychologické hledisko* odráží stav mysli jedince, to jak se cítí. Včera se cítil na pětatřicet, ale dnes na sedmdesát. *Sociologické hledisko* vyjadřuje, jak jedince vnímá jeho okolí a společnost. Zda vypadá mladě, smutně, energicky. To vše ukazuje, že kalendářní věk jen odráží jdoucí čas. Stárnutí provází řada pocitů, otázek a obav. Stáří se u každého projevuje jinak. Přesto proces stárnutí nelze zastavit.¹

1.1 Biologické změny

Stárnutí je nezvratný biologický proces. Jde ovšem o proces individuální. Každý jedinec stárne svým tempem, proto se biologický věk neshoduje s věkem kalendářním.

Tělesné projevy stáří od sebe odlišují mladé a staré lidi. Tyto tělesné změny označujeme jako *fenotyp stáří*. Mění se chuze, postoj, ubývá svalová hmota, síla. Dochází k involučním změnám ve smyslovém vnímání (zrak, sluch, chuť, hmat, čich), zpomaluje se rychlost reflexů. Tyto změny mají vliv nejen na vzhled, ale i chování seniora.²

Změny fyzického vzhledu většinu jedinců trápí. Aby se vyrovnali se změnami v oblasti fyzického vzhledu, snaží se je maskovat. To se vždy nedaří a takový jedinec je občas i k smíchu. Ženy se například přehnaně líčí, v naději, že vrstva make-upu zakryje vrásky. Muži přeceňují svoje síly, předvádí mladické kousky, dokud jim například záda „neřeknou“ stop. Existují cesty jak se s biologickými změnami vyrovnat. Pohybové

¹ KUBŮ, Helena., RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb život je život*. 1. vyd. Praha: PREMEDIUM, 2006, s. 5-9

² DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, s. 12

aktivity jsou bezesporu cestou k udržení fyzické kondice a pomáhají zmírňovat dopady i dalších zdravotních problémů. Příklady různých cvičení hodících se do přírody nebo bytu uvádí ve své knize *Jak zůstat fit ve stáří* Adam Roslawski v překladu Danuty Kulové. Kniha uvádí nepřehledné množství cviků, pohybových aktivit, které jsou vhodné i při různých nemocech, současně s návodem, jak cvičení provádět, aby bylo efektivní. Autor vychází z poznatku, že průměrný lidský věk narůstá a čím je člověk starší má větší tendenci se pohybu vyhýbat a dávat přednost pohodlnému, sedavému způsobu života. Ve své knize se snaží přesvědčit čtenáře, že pohybové aktivity prospívají jejich zdraví.³

Není lehký úkol přesvědčit seniory, aby do svých aktivit zařadili ty pohybové. „Mami, dědečku, proč nejdete na procházku? Klub seniorů pořádá zájezd, pojedete? ...“ To jsou často kladené otázky směrem k starší generaci. Odpovědi pak často zní: „Kam bych chodil, co bych tam dělal, bolí mě celé tělo už teď, ...“ Zaleží na přesvědčovacích schopnostech dětí, pečovateli, přátel vzbudit chuť k pohybu rezignujících jedinců. Může se zdát, že dříve se lidé více věnovali pohybovým aktivitám. Ale například už v roce 1982 se v publikaci *Starý člověk a jeho zdraví* zabýval kolektiv lékařů vztahem mezi pohybem a stářím. Uváděli, že fyzická *inaktivita* stárnoucího a starého člověka vede k celkovému ochabnutí svalstva, k problémům s koordinací pohybů, chůzi, ... Přitom fyzické ani mentální schopnosti nemusí nevyhnutelně stárnutím klesat. Fyzická aktivita je zdrojem stimulace metabolismu a chrání mozkové buňky před senilní involucí.⁴

1.2 Psychické změny

„Birrenova definice stáří říká: „Stáří jsou průkazné známky změn pozdního věku člověka, jasně odlišitelné od choroby, které se vyskytují u všech lidí, ale v nestejně době a nestejném pořadí.“⁵ O stáří se mluví jako o stáří *klinickém* (tělesné změny), *psychologickém* (duševní změny) a *sociálním* (společenské změny). Změny, které období stáří přináší, se odrážejí samozřejmě v psychice jedince, což ovlivňuje jeho společenské i rodinné postavení.⁶

³ ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2005

⁴ BENIAK, Milan. *Starý člověk a jeho zdraví*. 1. vyd. Martin: Osveta, 1982, s 81-84

⁵ KÜMPEL, Qvido. *Duševní změny v období stárnutí a stáří*. Ostrava: Krajský ústav národního zdraví, 1971, s. 2-3

⁶ KÜMPEL, Qvido. *Duševní změny v období stárnutí a stáří*. Ostrava: Krajský ústav národního zdraví, 1971, s. 2-3

Rodinné prostředí by mělo poskytovat seniorům takové zázemí, aby se mohli udržovat v dobré psychické kondici. Určitý soulad, vzájemná tolerance jsou faktory pomáhající staršímu a starému člověku překonávat obtíže spojené se stoupajícím věkem. Hraje zde do značné míry pozitivní úlohu schopnost vzájemné mezigenerační komunikace. Žádnému člověku nepomůže, když je netaktním způsobem upozorňován na jeho chyby. Poznámky typu: „Zase jsi zapomněl, už jsme ti to říkali,...“ mohou být příčinou uzavírání se jedince do sebe, pokud si je sám svých nedostatků vědom. Ze strany blízkých tyto situace vyžadují zájem o problém seniora a snahu hledat řešení, které bude vyhovovat oběma stranám a tím pozitivně pomůže řešit psychické obtíže nebo je alespoň nezhoršovat.

Haškovcová uvádí, že senioři měli s pamětí potíže odjakživa. Doklad o tom lze nalézt i v lidových pověrách a zaříkadlech, která sbírá *Miroslav Huptych*. Obsahují samozřejmě „dobré rady“, jak se zapomnětlivosti zbavit.

Zapomnětlivost se odráží ve výbavnosti. Jedinec si nemůže vzpomenout a říká „mám to na jazyku, vidím to před sebou, ale ne a ne si vzpomenout“... V tomto případě se *Haškovcová* drží modernějších metod, jak posílit paměť. Třeba křížovky nebo hry se zaměřením na paměť (scrabble). Upozorňuje na tzv. mozkový jogging, což je moderní metoda s cílem posilovat paměť.⁷

Pokorná se ve svojí publikaci *Komunikace se seniory* odvolává na *Burkeho a Shaftoa*, kteří také upozorňují na problém seniorů vybavovat si slova. Nalézt správné byť známé slovo je obtížné, což ovlivňuje plynulost řeči. Tyto poruchy se stávají příčinou neúspěchu v komunikaci a sociální interakci s okolím, proto je důležité na tyto poruchy zaměřovat výzkum. Dále uvádí, že dle *Ligha* „schopnost vybavování si pojmů nesouvisí se sníženou kapacitou sématické paměti nebo slovní zásoby.“⁸

Haškovcová svoji rozsáhlou publikaci z roku 1989 *Fenomén stáří* připravila pro druhé vydání v roce 2010. V druhém vydání lze najít mnoho myšlenek stejných, neboť jisté atributy stárnutí se nemění. Ovšem druhé vydání odráží změny ve společnosti, které nevyhnutelně ovlivňují proces stárnutí a stáří.

⁷ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 141-147

⁸ POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 57-58

Myšlenky, které ve svojí publikaci *Haškovcová* uvádí, lze nalézt i u dalších autorů, kteří se tímto fenoménem zabývají. Například *Pacovský* se zmiňuje, že struktura osobnosti se při fyziologickém stárnutí a stáří kvalitativně nemění. Na kvalitu psychiky ve stáří má vliv osobnost člověka a její úroveň víc než kalendářní věk. Osobnostní rysy mění svoji intenzitu. Introverze může přejít v samotářství, extrovert se může stát nesnesitelně žvanivým, úzkostný člověk hypochondrem,... I tento autor se zabývá úpadkem paměti, mluví o ochuzené fantazii. Přesto uvádí: „**V oblasti psychiky platí, že všechny změny nesměřují vždy k horšímu, naopak.**“⁹ Zvyšuje se vytrvalost při vykonávání monotónních činností. Lidé bývají trpělivější, jejich názory jsou stálejší.¹⁰

Je na zamyšlení co může stárnoucího jedince držet v dobré psychické kondici. Již byla zmiňována rodina. A nejen rodina, přátelé a širší okruh lidí, se kterými se může stýkat. Senior, který má kolem sebe chápající okolí, mnohem lépe snáší vše, co mu život přináší. Každý život jednou končí. Smrt je součástí života, ale i když to člověk ví, není nikdy dostatečně připraven na odchod svých blízkých. Senior se s tímto jevem setkává častěji. Čím vyššího věku se dožije, tím více přátel, známých má na druhém břehu. Jak se si udržet psychickou rovnováhu? Nepodlehout depresím? Jistě pomohou odborníci. Ale opora rodiny, přátel má nezaměnitelnou sílu. Být v pravý čas na pravém místě znamená, být s jedincem, který potřebuje pomoc. Člověk nemusí být lékařem, psychologem či psychiatrem. Pomůže citlivý, nenásilný přístup, vlídné slovo, ne vnucovat návod, jak se chovat, co dělat. Někdy pomůže samotná přítomnost druhého člověka, mlčky sedět, pohladit, vzít za ruku, vyzařovat vnitřní úsměv. Když dojde k souznění emocí, jedinec vyrovnávající se s jakkoli složitým problémem, cítící tuto oporu, potíže snáze překoná. Okolí seniora by si mělo všimnout jeho psychického stavu, tzn., jakou má náladu.

Václav Budínský píše v knize *Příjemný zralý věk*, že v prostředí plném laskavosti, úsměvu, tolerance se vyvíjí laskavý, usměvavý, tolerantní jedinec a naopak. **Úsměv = humor**. Humor lze chápat jako pozitivní životní orientaci. Schopností usmívat se, být veselý se člověk liší od ostatních živých bytostí. Humor, schopnost šířit dobrou náladu pomáhá

⁹ PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 39-40

¹⁰ PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 39-40

pozitivně utvářet jedince. A to platí již od narození. V období senia by se mohlo říct, že nemalou měrou přispívá k udržení duševní svěžesti a duševní síly.¹¹

Ve svých filozofických úvahách vyjadřuje *Dolák in. Mühlpachr, Bargel* názor: „Alespoň někteří staří lidé skrze humor a pokoru dochází k pravdám, které mohou být „prosté“, ale jejich, a snad jakýmsi základním způsobem i správné.“¹²

1.3 Adaptace na stárnutí

Byť je stárnutí proces individuální, závisí na mnoha vnějších i vnitřních faktorech, je neodvratitelný. Vše stárne, nejen lidé. Věci, budovy, o které se lidé starají, nabývají hodnoty, jsou stále cennější. Také archivního vína ochutnat nemůže každý. Vinař má doušek archivního vína jako odměnu za usilovnou práci, ostatní chtiví této lahůdky musí hodně zaplatit. Příklad s vínem není zvolen náhodou. Pořekadlo říkající, že *ženy zrají jako víno*, lze vysvětlit tak, že člověk, nejen ženy, věkem moudří, tím získává na „ceně“. Ovšem pouze v tom případě, že o sebe pečují, tak jako vinař o svoje víno. Člověk, který věkem moudří, má dostatek indicií k tomu, aby přijal svoje stárnutí a stáří. Nebyl sobě ani ostatním na obtíž, ale jako „moudrý“ muž či žena získal úctu svého okolí. Jak jedinec prochází jednotlivými životními etapami, jak přistupuje ke svému životu a sobě samému, se odráží nakonec v jeho schopnosti adaptace na stáří.

Ani *Bromley* nehodnotí starého člověka bez souvislostí, ale z kontextu celého jeho vývojového cyklu, který včleňuje do momentálních reakcí. Rozlišil čtyři základní typy adaptace na stáří.

- **Konstruktivní typ** – je vyvážený s radostí ze života, smyslem pro humor, tolerancí, přizpůsobivostí, což vychází většinou ze šťastného dětství.
- **Závislý typ** – i když je člověk poměrně vyrovnaný, je závislý na druhých, hledá citovou oporu i zajištění existence. Práce se rád vzdá a odpočívá.
- **Typ obranného postoje** – lidé zaujímající tento postoj jsou většinou soběstační a na stáří se dobře připravují. I když se na ně dívají pesimisticky, smíří se s ním.

¹¹ BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 173-174

¹² MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 19

- **Typ nepřátelský** – ve styku s ostatními lidmi je agresivní, představa stárnutí a stáří v něm budí odpor. Dá se říct, že tento typ nenávidí sám sebe. Nestýká se příliš se okolím, má depresivní nálady, ale stáří a smrt mu nedělá starosti.

Takto podávala v roce 1986 Bromleyho typologii Svěráková.¹³ Rok vydání knihy *Program přípravy na stáří* je důkazem toho, jak uváděla Haškovcová komentář k roku 1982 jako „Roku úcty ke starším“, že v tehdejší Československu se stala problematika stárnoucí populace aktuální s pozitivními dopady do praxe.¹⁴

O dvanáct let později Čornaničová v knize *Edukácia seniorov* také uvádí Bromleyho strategie adaptace na sociální status důchodce. Podává podrobnější popis strategií a uvádí další. Autorky se ve vysvětlení strategií celkem shodují až na rozdílnou prezentaci postoje ke smrti u **nepřátelského typu**. Svěráková uvádí, že stáří a smrt mu nedělá starosti, Naopak Čornaničová, že se smrti bojí. Dále uvádí další strategii:

- **sebenenávisť** – nenávidí sami sebe, hodnotí se kriticky a pohrdavě. Koníčky téměř nemají, zveličují svoji duševní i tělesnou neschopnost. Považují se za oběti okolí. Převládají u nich pocity depresí, sebeobviňování, lítosti.

Dle autorky je třeba využít vývojový potenciál seniorského věku, který se opírá o osobní integritu a jednotlivé osobnostní stránky. To vše umožní člověku efektivně využívat klesající životní energii. „*Adaptabilitou sa označuje úroveň reálnych schopností aktivně sa prispôsobovať okoliu.*“¹⁵ Tak jako je individuální proces stárnutí, tak i schopnost přizpůsobit se novým podmínkám je individuální. Důležitá je interakce s okolím, proto také autorka uvádí Bromleyho strategie stárnutí. Tato interakce je ovšem podmíněna více faktory, například:

- **adaptační schopnost** jednotlivce v průběhu celého života
- **vitalita**
- **zdravotní stav**
- **ekonomické jistoty**
- **normy společnosti**

¹³ SVĚRÁKOVÁ, Marcela. *Program přípravy na stáří*. 1. vyd. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1986, s. 8-9

¹⁴ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 88

¹⁵ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 50-51

- **aktivita** jednotlivce při vytváření nového životního programu.¹⁶

Způsoby adaptace na stáří, jak popsal *Bromley*, připomíná také *Laca in Mühlpachr a Bargel*.¹⁷

Sociální status čili postavení jedince ve společnosti vymezuje jeho práva i povinnosti. Sociální status je spjat s určitou sociální rolí. Novou roli může a nemusí jedinec přijmout. Zda jedinec roli přijme, jakým způsobem nebo zda ji odmítá, závisí na mnoha faktorech. V knize *Speciálněpedagogická gerontagogika* se uvádí, že nepřehlédnutelné jsou sociální aspekty, které proces stárnutí a stáří u jedince ovlivňují. Lze je rozdělit na příznivé a nepříznivé.

K nepříznivým aspektům patří:

- odchod do důchodu – tuto situaci hůře zvládají muži, pokud nemají jiné zájmy než pracovní nasazení,
- omezení sociálních, kulturních aktivit,
- změna ekonomické situace,
- omezení sociálních kontaktů - kontakty s rodinou, s přáteli a jejich úbytek (úmrtí),
- obava z nesoběstačnosti, samoty,
- nutná změna životního stylu, ale nechtěná (stěhování, potřeba pomoci jiné osoby,...).

Pro pozitivní průběh adaptace jedince na stáří je důležitá přítomnost **příznivých sociálních aspektů:**

- funkční rodina s pevnými vztahy a citovými pouty,
- ekonomická příprava na stáří – penzijní připojištění, vhodné bydlení,
- vhodné vyplnění volného času – koníčky, občasná brigády, výpomoc v rodině, zapojení se do různých akcí jako pomocník,
- uspokojovat svoje potřeby.¹⁸

¹⁶ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 50-51

¹⁷ MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 33

¹⁸ MÜLLER, Oldřich. *Speciálněpedagogická gerontagogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, s. 47 - 48

Způsob, jakým jedinec stárnutí přijímá, dává podobu procesu stárnutí. Autoři knihy *Sociální gerontologie* popisují **tři podoby procesu stárnutí**:

- *úspěšné a zdravé (aktivní) stárnutí a stáří* – zdravotní a psychický stav, ekonomická situace odpovídají potřebám jedince. Sociální prostředí umožňuje participaci jedince ve společnosti. Důležitý je prostor pro seberealizaci a nabídka různorodých aktivit, které je jedinec schopen využít.
- *obvyklé stárnutí a stáří* – zde se projevuje nerovnováha mezi zdravotním stavem, psychickými a sociálními potřebami a ekonomickými možnostmi. Následkem je nespokojenost a nedostatečná participace.
- *patologické stárnutí* – zdravotní a psychický stav, spokojenost, participace, seberealizace, ekonomické podmínky jsou horší než u vrstevníků. Na patologickém stáří se podílí involuce, závažná zdravotní onemocnění, finanční situace, osobnost jedince včetně jeho schopnosti komunikovat se sociálním prostředím, náročnost životních událostí. V těchto případech dochází k sociálnímu vyloučení, projevuje se ageismus. Obvyklá je i chudoba.¹⁹

Z výše uvedeného vyplývá, že proces adaptace na stáří je komplikovaný nezměrným počtem faktorů sociálních, biologických i psychických. K úspěšné adaptaci na stáří potřebuje jedinec oporu svého sociálního prostředí. Je nezbytná komunikace jedince s jeho okolím. Pokud je proces komunikace výrazně narušen, stárnoucí jedinec se ocitá v pasti bezmoci, která může být příčinou sociálního vyloučení. Z tohoto hlediska je nezbytné učit se vzájemné mezigenerační komunikaci.

1.4 Dílčí závěr

Každé ontogenetické stadium osobnosti má svoje specifika. Sénium je posledním vývojovým obdobím jedince. Dochází k nezvratitelným involučním změnám, ale nelze určit přesné hranice dle kalendářního věku. Záleží na každém jedinci, jak se svým stárnutím a stářím pracuje. Jedinci musí mít motivaci pro sebe něco udělat. Motivace odráží sebeúctu, pozitivní přístup k životu a schopnost hledat a najít tu správnou cestu. Vlastní pozitivní přístup, chápající a pomáhající okolí jsou důležité atributy pro to, aby

¹⁹ ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk a ČELEDVÁ, Libuše. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 28

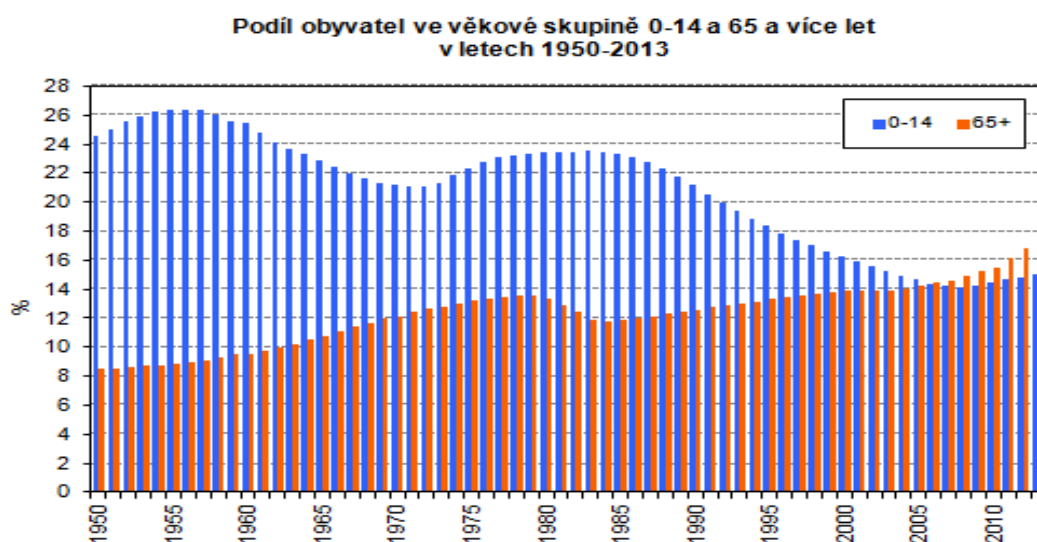
senioři zvládli všechny změny v oblasti sociální, biologické a psychické. Další části práce budou toto téma rozvíjet.

2 POSTAVENÍ SENIORŮ VE SPOLEČNOSTI Z POHLEDU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY

Zprávy odborníků z oblasti demografie již delší dobu upozorňují na problém, kterým je stárnoucí populace. Často mluví o demografické krizi nebo panice. Z hlediska sociální pedagogiky je stárnutí obyvatelstva celospolečenský, nepřehlédnutelný problém. O stárnutí populace vypovídají mimo jiné, jak uváděl v roce 1990 *Pacovský* věkové posuny ve strukturách obyvatelstva. Stárnutí obyvatelstva bude pokračovat, neboť se zvyšuje podíl starých lidí ve společnosti.²⁰

Narůstající počet lidí starších 65 let potvrzuje i graf Českého statistického úřadu.

Obr. č. 1



21

Jak je možno vyčíst z různých a to nejen sociologických pramenů, problém seniorské generace je stále palčivější. Problémy řeší rodiny i v případě, že jejich senior se na stáří dobře adaptoval a je víceméně soběstačný. Problémy se zvyšují, pokud musí rodina pečovat o nemocného, starého člověka. Pak jsou rozhodující tři hlediska, která umožní péči o nemocného v rámci rodiny.

- Rodina o nesoběstačného seniora chce pečovat.

²⁰ PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 21

²¹ Zdroj: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/statistiky> [Citováno 10. 1. 2015]

- Může o něj pečovat.
- Umí o něj pečovat.

Motivace rodiny k převzetí tak náročného úkolu na morálních kvalitách rodiny, mravních hodnotách a žebříčku hodnot. Vzhledem k náročnosti nelze péči o takového člověka nikomu nařídít. Vysoká rodinná zátěž je jen málo zmírňována profesionální službou. Objevují se omezení rodiny v možnosti rekreace, řeší se bytové prostory, komplikují se vnitřní vztahy ostatních členů rodiny. Motivace i ochota pečovat o nemocného starého člověka je ovšem podmíněna tím, aby to rodina uměla.²²

Společenské změny vedly k rozpadu tradiční rodiny. Tím se mění i odpovědnost členů rodiny vůči sobě navzájem. Rodiny rozděluje i vzdálenost mezi jednotlivými členy, kteří se stěhují za lepšími životními podmínkami. Staří rodiče zůstávají, děti odcházejí. Vzdálenosti se nemusí měřit na tisíce kilometrů, stačí i pár set metrů a rodiny se téměř nesetkají v důsledku pracovních a jiných aktivit. Starost o ekonomické zajištění vlastní domácnosti je častou příčinou, že se děti nezvládají postarat o svoje stárnoucí rodiče samy.

Demografickými procesy se zabývají sociologové. Mezi nimi i jeden z našich nejznámějších sociologů *Jan Keller* v knize *Nová sociální rizika* popisuje problémy postindustriální společnosti, nová sociální rizika, která přicházejí ruku v ruce s ekonomickými změnami, trhem práce. Lidé se mohou bránit tak, že redukují svoje výdaje, pokud se jim nepodaří zvýšit příjmy. Tato situace se odráží i v počtu narozených dětí. Rodiny příchod prvního dítěte odkládají, snižuje se počet dětí v rodině. Bezdětné páry v produktivním věku jsou totiž proti sociálním rizikům téměř imunní. Ostatní těmto podléhají.²³

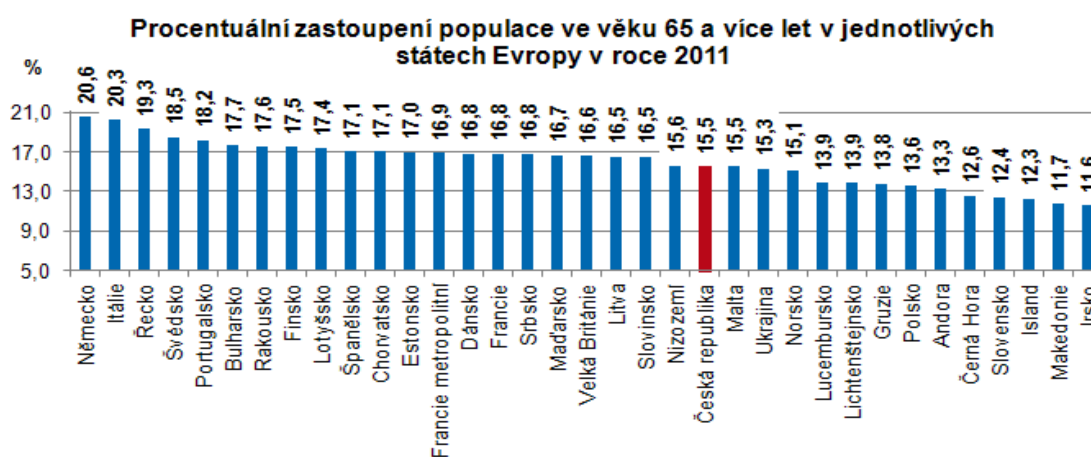
Stárnutí populace je dlouhodobý problém, na který nebyla připravená ani evropská ani světová společnost, jak uvádí *Igor Tomeš* v knize *Příjemný zralý věk* v kapitole *Právo a jeho možnosti*. Na tyto problémy upozornila již v roce 1976 argentinská delegace na zasedání OSN. V roce 1982 se ve Vídni konalo celosvětové shromáždění, které přijalo „*Vídeňský mezinárodní akční plán stárnutí*“, který byl v roce 1982 rezolucí OSN schválen.

²² PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 53-55

²³ KELLER, Jan. *Nová sociální rizika a proč se jim nevyhneme*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2011, s. 127- 143

V roce 1991 byly připraveny „Zásady OSN pro seniory“ (schváleny rezolucí 1991 (46/91). Rok 1999 byl vyhlášen za „Mezinárodní rok seniorů“. V roce 2002 byl schválen „Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí“. Ještě v tom roce svolala Evropská hospodářská komise OSN „Ministerskou konferenci o stárnutí“, aby byly projednány obě rezoluce a dohody, jak budou aplikovány v Evropě. Berlínské shromáždění evropských ministrů zdravotnictví, práce a sociálních věcí přijalo „Regionální implementační strategie k Madridskému mezinárodnímu akčnímu plánu pro problematiku stárnutí“. Evropská ministerská komise OSN každých pět let pořádá kontrolní ministerská shromáždění (2007, 2012). V roce 2012 svolala nestátní organizace IFA (International Federation on Ageing) světovou konferenci do Prahy, aby se i civilní sektor vyjádřil k roku aktivního stáří. Rok 2012 byl vyhlášen za „Rok aktivního stáří“. Naše ministerstvo zahraničí, ministerstvo práce a sociálních věcí a ministerstvo zdravotnictví zahájilo práce na vypracování české strategie aktivního stáří. MPSV ČR předložilo vládě k projednání „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013 – 2017“. Tento plán mimo se mimo jiné zabývá: právy seniorů na ochranu před diskriminací, zapojení seniorů do celoživotního vzdělávání, zaměstnávání starších pracovníků a seniorů, rozvinutí dobrovolnictví seniorů, zajištění kvalitního prostředí pro život, zdravé stárnutí,...

Obr. č. 2



25

²⁴ BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 23-27

²⁵ Zdroj: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/statistiky> [Citováno 10. 1. 2015]

Výše bylo uvedeno, že si představitelé jak evropského, tak celosvětového politického spektra uvědomují již delší čas problémy stárnoucí populace a vyvíjí snahy k jejich řešení. Je samozřejmé, že společnost nemůže přehlížet problémy vznikající v souvislosti s demografickou krizí. *Novotný* zaujímá trochu jiný úhel pohledu na problém stárnutí populace. Dle něj školská medicína vědomě i mimoděk podporuje stárnutí populace. Školská medicína totiž „*dokáže přerušovat přirozené procesy umírání přestárklých a je někdy proti jejich vůli nazpět do života. Mnohdy za cenu jejich nezměrného utrpení a nebývalých finančních nákladů.*“²⁶ *Novotný* dále píše, že i člověk, který by chtěl sám umřít přirozenou smrtí, bude muset pravděpodobně podstoupit „oživovací torturu“, takže se mu jen tak umřít nepodaří. I když takto oživení lidé spíš pouze přežívají a nelze mluvit o kvalitě života. Jeho názor je, že přirozené umírání bude brutálně potlačováno ať už z důvodů medicínských, etických nebo obchodních.²⁷

2.1 Změna životního stylu spojená s odchodem do důchodu

Jak už bylo výše uvedeno, stárnutí je proces individuální a nesouvisí s kalendářním věkem. Co však s kalendářním věkem souvisí, je nárok odchodu do důchodu. Náš důchodový systém umožňuje jedincům volbu, zda využijí možnosti odchodu do předčasného důchodu, nebo nastoupí zasloužený odpočinek dnem, kdy jim vyplyne nárok anebo si aktivní pracovní nasazení prodlouží. Volba není vždy tak jednoznačná. Odchod do důchodu mohou ovlivnit i takové faktory jako je zdraví jedince, rušení pracovních míst, zavádění technologií, které jsou nad jeho sílu, nemožnost najít jiné vhodnější zaměstnání,... Z hlediska adaptace jedince na novou životní situaci je právě velmi důležité, zda odchod do důchodu je dobrovolná volba nebo jde o krok nedobrovolný, učiněný na základě nepříznivých životních podmínek. Člověk, který měl dostatek času se na ukončení aktivní pracovní kariéry připravit, zvládá novou sociální roli daleko lépe než ten, který roli důchodce musel nevyhnutelně přijmout. Odchod do důchodu znamená výraznou změnu životního stylu. Nepřipravený člověk se uzavírá například z důvodu pocitu méněcennosti, tím ztrácí sociální kontakty a to je začátek úpadku kvality života. Kvalita života úzce

²⁶ NOVOTNÝ, Petr. *Filozofie nemoci: uzdravování psychickými prostředky*. 1. vyd. Liberec: Dialog, 2009, s. 37

²⁷ NOVOTNÝ, Petr. *Filozofie nemoci: uzdravování psychickými prostředky*. 1. vyd. Liberec: Dialog, 2009, s. 37-38

souvisí se schopností vést aktivní život, aktivně stárnout. Termín aktivní stárnutí přijala Světová zdravotnická organizace (WHO) koncem minulého století. Pod pojmem aktivní stárnutí je třeba si představit schopnost jedince být samostatný, nezávislý, schopný se o sebe postarat, účastnit se na společenském životě, být akceptován společností, mít vlastní důstojnost. Aktivně stárnout znamená nenechat se vyčlenit ze společnosti, ale naopak participovat na společenském životě a v rámci vlastních možností být členem společnosti, od které sice dostává, ale v nemalé míře také dává, tzn., přispívá k jejímu rozvoji.

Výše bylo zmíněno, že časová dimenze odchodu do důchodu je z jisté části možnou volbou jedince. *Rabušic* uvádí, že nárok na status důchodce si musí jedinec zasloužit. Stanovení důchodového věku je výsledkem složitého politického vyjednávání a rozhodování. Jedním z parametrů, který toto rozhodování ovlivňuje, jsou demografické podmínky. Již v devadesátých letech minulého století byl *Rabušic* zastáncem přijetí zákona, který by určoval hranici odchodu do důchodu šedesát pět let pro muže i ženy po roce 2015. Svoje stanovisko odůvodňoval demografickými prognózami.²⁸

Sociální prostředí člověka má vliv na to, jak se jedinec s novou sociální rolí vyrovná. Sociální souvislosti přímo ovlivňují úspěšnost adaptace jedince, který musí opustit naučené sociální role související se zaměstnáním a naopak se učit nové. Úzké sociální prostředí jedince v podobě rodiny je první, které by mělo přispět k bezproblémové a úspěšné adaptaci na novou situaci. Nový životní rytmus, nové rituály jako jsou společné snídání manželů seniorů, možnost pomoci dětem v péči o vnoučata nebo domácnost, pokud je tato žádána, návštěvy kulturních zařízení v čase, který dříve trávil v práci, věnování se koníčkům je krátký výčet možností, které může jedinec rentiér využívat. Důležité je udržovat sociální vazby. Odchodem ze zaměstnání mnohé z vazeb zanikají, a proto je potřebné navazovat jiné. Jedinec, který se poddá bezmoci, rezignuje na svoji situaci, která je ztížená například nemocí, špatnou finanční situací, zhoršuje svoje postavení ve společnosti, ztrácí se v ní, odsuzuje se postupně k samotě. Je na lidech v okolí, aby včas toto odhalili a využili dostupné prostředky s cílem zabránit úpadku jedince. Jde o to zabránit jedinci, aby se neuzavřel do sebe, nepřestal s okolím komunikovat, neodsoudil sám sebe k přežívání s cílem brzy umřít.

²⁸ RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost a senioři: sociální, ekonomické a politické aspekty demografického stárnutí české společnosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, s. 10-13

2.2 Pracující důchodce

Novou sociální roli - status důchodce - získá jedinec odchodem do důchodu. Ne každý jedinec je schopen novou roli přijmout. Někoho přinutí okolnosti, jak bylo výše uvedeno, někdo přijme novou roli v čas, který určilo politické spektrum, někdo si odchod do důchodu odloží a pokračuje v aktivní pracovní kariéře. Většinou v tom případě, kdy ještě není vnitřně připravený na změnu role, bojí se například ztráty sociálních kontaktů nebo má jedinec práci zařazenu na nejvyšší příčce žebříčku jeho hodnot. Neopomenutelné je finanční hledisko. Status důchodce zaručuje pravidelný měsíční příjem. Ten se ale nedá srovnat se mzdou nebo platem, který pobíral jedinec v zaměstnání. Finanční kritérium bývá v mnohém ohledu nejdůležitějším faktorem při rozhodování, zda odejít do důchodu či nikoli. Pokud člověk cítí, že má dostatek sil na to, aby pokračoval v pravidelném zaměstnání, má dostatek schopností, vědomostí, které mu to umožní a navíc cítí silnou potřebu vydělávat více peněz než by dostal jako důchodce, zůstává v zaměstnání. Peníze jsou stále potřeba, často zní z úst pracujících důchodců. Vnuk studuje, každý rok jezdím k moři, dům je veliký, potřebuje opravu, ... Mohlo by se říci, že v takovýchto případech se senior nejenže nechce vzdát dřívějšího způsobu života, snížit „svůj standard“, ale že se dokonce bojí chudoby.

„Chudoba je odvozena z postojů samotných občanů, nikoliv z vnějšku daného příjmového, popřípadě jiného kritéria. Pro měření subjektivní hranice chudobce volí otázky: „Máte pocit, že jste chudá rodina?“²⁹ Takto popisuje chudobu Jana Vavrečková in. Rabušic. Při srovnání rodin z různých profesních skupin zda se tyto rodiny cítí či necítí být chudými, dospěla k závěru, že pouze u nepracujících důchodců převládá pocit chudoby.³⁰ Tyto údaje jsou vzaty z knihy sestavené Ladislavem Rabušicem a vydané v roce 1997, ale i v současné době se lze na ně odvolat. Chudoba je stav, kterého se mnozí senioři obávají, nejen že by museli změnit svůj životní styl, ale že nebudou mít na pro ně základní životní

²⁹ RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost a senioři: sociální, ekonomické a politické aspekty demografického stárnutí české společnosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, s. 103

³⁰ RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost a senioři: sociální, ekonomické a politické aspekty demografického stárnutí české společnosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, s. 102-104

potřeby včetně léků. „*Samostatně žijící seniori se s jediným příjmem - důchodem – ocitají na hranici či za hranicí chudoby.*“³¹

Cílem této práce je ovšem zaměřit se na schopnost seniorů komunikovat s okolím. A to je druhá stránka věci, proč máme kolem sebe pracující důchodce. *Tomeš in Budínský* uvádí, že „odejít do důchodu“ neznamená zanechat výdělečné činnosti. Důchodci přecházejí na kratší úvazky, protože přestat s výdělečnou činností ze dne na den je pro ně ubíjející. „*Nečinnost a ztráta sociální komunikace, která je se zaměstnáním spojená, urychluje proces stárnutí.*“ Je nutno souhlasit také s tím, že „*ztráta společenské komunikace je největší problém vyšších věkových kategorií.*“³² Pomoci může částečně pejsek, který nutí seniora jít na procházku, která je příležitostí k popovídání si s jinými „pejskaři“.³³

Další části této práce se budou ještě věnovat problému ztráty sociální komunikace.

2.3 Komenského pohled na stáří

Bylo by mylné se domnívat, že se problematikou stáří zabývá společnost až v posledních několika desetiletích. Ano, je pravdou, že teprve s příchodem sociálního státu ve dvacátém století se začali představitelé státní moci systematictěji zabývat problematikou starých lidí a to nejprve z pohledu jejich ekonomického zabezpečení. První náznaky snahy o zajištění starého člověka již přinesl například *Bismarckův systém povinného pojištění pro případ nemoci, úrazu a invalidity a stáří v Německu*.

Myšlenky postavení starého člověka ve společnosti provází lidstvo celou jeho historií. Některé společnosti více, některé méně věnovaly pozornost péči o nemocné a staré lidi. Většinou tíha této služby padala na bedra rodiny. Myslitelé, filozofové všech dob pak přispívali svými myšlenkami k probuzení zájmu péče o potřebné jedince.

Mezi neopomenutelné myslitele patřil učitel národů *Jan Amos Komenský*. *Komenský* nabádal lidi k tomu, aby žili tak, aby si nemuseli stěžovat na stáří jako na nemoc, ale mohli se z něj radovat jako z příjemného odpočinku. Připomínal, že Noe stavěl svoji loď sto let, aby bylo možno přežít jeden rok potopy. Tímto příměrem vedl lidi k tomu, že je třeba

³¹ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 131

³² BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 20

³³ BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 20-21

několik let chystat se na smrt. „*Všechno je dobré teprve tehdy, když je závěr dobrý.*“³⁴
Z tohoto pohledu stanovil také cíl stařecké školy:

„I. správně užívat dosavadní životní práce;

II. správně prožívat zbytek života;

III. správně uzavřít celý život smrtelný a radostně vkročit do života věčného.

Vzhledem k tomu bude mít tato škola tři třídy:

I. Těch, kteří vstupují na práh stáří a rozhlížejí se po svých úkolech minulých i budoucích)

II. Těch, kteří vstoupili do zralého kmetství a spěchají dokončit vše, co zbývá

III. Sešlých, kteří už jenom vyhlíží smrt.“³⁵

Komenský nabádá stáří k tomu, aby užívalo plody své práce, nikoli však, aby zaháleli. Celý život člověka provází práce, proto se ani starci nemají vzdát práce a oddat zahálce. Myšlenky Komenského jsou přenositelné do dnešní doby. Věděl a učil, že jedinec má pečovat o svoje tělo, ale i ducha. Pracovat, aby nezchátral, předávat svoje zkušenosti mladším. Z dnešního pohledu by šlo o to, nezůstávat nečinný a sám. Vážít si svého okolí, projevovat mu úctu, aby i ono projevovalo úctu jemu. Dnes nemusí všichni lidé mířit k bohu, přesto se mohou z Komenského myšlenek mnoho naučit.

2.4 Úcta ke stáří

Postavení starého člověka ve společnosti se v průběhu jejího vývoje měnilo. V prvních společnostech, tak jako v Řecku a Římě, měli staří lidé vedoucí postavení. Staří lidé byli pokladnicí moudrosti, lidé si jich vážili pro jejich vědomosti a zkušenosti, proto se podíleli i na výchově. Novověk přinesl změny, vytlačoval staré lidi na okraj společnosti. Dnes svět řeší otázky spojené se stárnutím populace a jejího postavení ve společnosti, jak změnit současné vnímání starých lidí. I starý člověk musí mít právo rozhodovat o sobě a svém životě. Žádný člověk nemůže sahat na důstojnost jiného člověka. Z tohoto pohledu přistupuje i medicína. Lidská důstojnost se nemůže ztratit ani ve stáří. Ošetřující se nesmí

³⁴ KOMENSKÝ, Jan Amos. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1992, 3 sv. s. 136

³⁵ KOMENSKÝ, Jan Amos. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1992, 3 sv. s. 133-137

na starého člověka dívat jako na někoho, kdo nemá hodnotu. To by mohlo ohrozit morálně etický přístup k pacientovi a vést k myšlenkám o ceně života, která se z něj vytrácí.³⁶

Úcta a zachování důstojnosti starého člověka souvisí také s jeho situací v nemoci. *Tošenovský* upozorňuje, jak důležitá je schopnost vzájemné komunikace. Stáří má svoje problémy, kterým musí čelit. Nemusí jít o závažný problém, ale v důsledku špatné komunikace může dojít k daleko hlubšímu problému. Určitý problém se stává příčinou nespokojenosti starého člověka se sebou samotným. Vůči okolí se potom jeví jako nesnesitelný. Nejbližší lidé ovšem z úcty k němu mu to nedokážou říci, ale jejich chování to také poznamenává. Pokud to starý člověk vycítí, obviňuje svoje blízké z nevděčnosti, neupřímnosti, je zklamaný a pociťuje bezmocnost.³⁷

Stáří každý jedinec přijímá jinak, ale neobejde se bez projevů respektu, důvěry a úcty. Jak ve svojí publikaci *Kubů a Radechovská* uvádí, stárnoucí jedinec není imunní vůči hodnocení svého okolí. Čeká však spíš pozitivní hodnocení a když jej nedostane mohou jeho negativní myšlenky zatěžovat jak tělo, tak duši. Stárnoucí člověk vnímá negativní změny ve společnosti, posouvání hranic slušnosti a morálky a to, že stáří pozbývá respektu. Autorky se snaží pomoci svým klientům najít důvod proč žít, způsoby, jak nepropadat depresi.³⁸

Dolák in. Mühlpachr vidí příčiny poklesu úcty ke stáří dvě: *globální a lokální*.

Lokální příčinou je socioekonomická transformace v devadesátých letech minulého století. Na vedoucí místa bylo třeba dosazovat mladé lidi, schopné rychle se učit novým věcem. Tyto změny nás zapojily do kapitalistického způsobu obchodování, který přináší *globální* příčiny. Jde o dynamický systém, který i dnes požaduje adaptabilitu, kreativitu, flexibilitu, což jsou vlastnosti hlavně mladých lidí a starší tak ztrácejí na svojí hodnotě, což se odráží i v úctě k nim.³⁹

³⁶ MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 21-23

³⁷ TOŠENOVSKÝ, Ludvík. *Na prahu stáří: poznámky k některým doporučením gerontologů*. Brno: Masarykova univerzita, 1990, s. 65-66

³⁸ KUBŮ, Helena., RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb život je život*. 1. vyd. Praha: PREMEDIUM, 2006, s. 8-15

³⁹ MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 18

S Dolákem lze souhlasit i v dalších aspektech pohledu na starého nebo staršího člověka. Starší lidé sice neoplývají takovou kreativitou, flexibilitou apod., ale firmám i v podmínkách nového způsobu řízení chybí zkušenosti starších pracovníků. Starší jedinec vyniká určitou osobní a mravní stálostí, má ujasněné mravní hodnoty.⁴⁰

Na začátku této kapitoly byla uvedena fakta odkazující na konkrétní fakta, že problematika stárnutí populace se začala na mezinárodním poli řešit již v roce 1982. *Haškovcová* uvádí, jakým paradoxním způsobem byl rok 1982 v socialistickém Československu, jako jediné zemi, vyhlášen „**Rokem úcty ke starším**“. OSN se v tom roce opravdu zaobírala problémy stárnoucí populace, a proto se možnost vyhlásit Mezinárodní rok stáří stala jedním z nosných témat pro daný rok. Zvítězilo však téma jiné (Rok boje proti apartheidu v Jižní Africe). Redaktor Československé tiskové kanceláře chybně přeložil zprávu. Místo Mezinárodní rok stáří by mohl být vyhlášen, napsal „byl vyhlášen“, což přebrala další média. Tak díky této chybě se stala problematika stárnoucí populace aktuální s pozitivními dopady do praxe.⁴¹

2.5 Rizika seniorské populace

Rizika Seniorské populace specifikoval *Mühlpachr* v publikaci *Gerontopedagogika* v roce 2004.⁴² V roce 2011 je v další knize uváděl opět:

- *pauperizace, ekonomické zbídačování znemožňující uspokojit potřeby přiměřené dané společnosti,*
- *věková diskriminace, ageismus,*
- *segregace, vytěsňování nedobrovolný život vně společnosti,*
- *generační intolerance (pracovní příležitosti, vedoucí pozice, bydlení),*
- *předsudky, například přeceňování nemoci, poklesu funkční zdatnosti ve stáří,*

⁴⁰ MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 18

⁴¹ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s.

⁴² MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 9

- *podceňování léčitelnosti zdravotních obtíží i potřeby i potřeby věkové modifikace zdravotnických i jiných služeb,*
- *maladaptace na stáří a s ním spojenou změnu sociálních rolí (penzionování),*
- *osamocení zvláště v souvislosti s ovdověním (např. ve skandinávských zemích žije osaměle 40% osob starších 60 let),*
- *rychlý vývoj společnosti, zastarávání technologických znalostí, ztráta konkurenceschopnosti na trhu práce, zhoršení orientace ve společenském dění i mezigenerační komunikaci (nové aktivity, nové terminologie),*
- *vyšší nemocnost při kombinaci a atypickém průběhu chorob ve stáří i vyšší riziko omylu,*
- *zvýšené riziko ztráty soběstačnosti,*
- *pokles schopností a vůle signalizovat své potřeby a potíže,*
- *manipulování, ztráta rozhodovacích možností (zvláště v souvislosti se zdravotnickými a sociálními službami),*
- *zanedbávání a týrání nesoběstačných jedinců.⁴³*

Ekonomická situace seniorské populace není jednoduchá. Strach z chudoby je nejznatelnější právě u nich.

K ekonomické situaci nejen u nás, ale i v Evropě se vyjadřuje *Možný*. Stárnutí populace u nás neovlivní ani silné kohorty ze sedmdesátých let. V roce 2050 budeme dle prognóz na šestém místě v Evropě v podílu lidí nad 65 let. Z toho vyplývá, že se nevyhneme nerovnováze mezi ekonomicky produktivní a starou čili závislou generací.⁴⁴

Mühlpachr jako jedno z rizik uvádí osamocení hlavně z důvodu ovdovění. Ale *Novotný* příčinu osamocení vidí v tom, že hodně mladých lidí žije tzv. singles. Dle jeho názoru jde vlastně o to, že lidé nechtějí přebírat odpovědnost a žít svůj život a žít i pro druhé. Chtějí si užívat. Když mladí singles zestárnou, jejich exkluzivní, egoistická samostatnost se mění v osamocení. Jsou zahořklí, bezmocní, bojí se budoucnosti. Když byli mladí, druhé od sebe

⁴³ MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s 10

⁴⁴ MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008, s. 281

odháněli, ve stáří jsou odháněni. Staří singles ovšem také potřebují lásku, blízkého člověka, soucit, ale nemají ji od koho dostat. Přicházejí následky v podobě nemocí fyzických a psychických.⁴⁵

Haškovcová uvádí příčiny osamocení ve stáří také v tom, že rodiče se rozvedou, jeden z nich opustí nejen partnera, ale nezajímá se ani o děti. Dospělé děti poté necítí ani dostatek úcty, natož lásku k tomu, kdo je opustil. Láska znamená dávat oboustranně. Proto rodiče, kteří děti zklamou, nemohou ve stáří čekat jejich péči, zůstávají sami.⁴⁶

Dalším z rizik je **diskriminace**. Starší lidé se setkávají s věkovou diskriminací v různých oblastech života. V zaměstnání, na úřadech, v oblasti bydlení, ve službách. Jde postoj, jehož cílem je zbavit se vlastní odpovědnosti vůči starším osobám. Starší lidé jsou kategorizováni (senilní, neschopní, jsou zátěží,...). To je popudem pro mladší generace dívat se na stáří jinak. Pojem „*ageismus*“ použil poprvé koncem šedesátých let minulého století v Americe *Robert Butler*. Vysvětloval jej jako proces diskriminace lidí podle věku. „*Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčování o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické a reálné stereotypizace a diskriminace osob, skupin na základě jejich chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.*“⁴⁷

Ageismu vidí *Holzerová, Dvořáčková* také jako diskriminační ideologii, která je v evropské společnosti velmi rozšířená. Jde o porušování seniorských práv. Společnost tím způsobem dává najevo nedostatek zájmu o potřeby seniorů. Protože jde o celospolečenské téma, zabývá se jím i Evropská unie, neboť diskriminační chování má dopady nejen do oblasti společenské, ale i trestněprávní a občanskoprávní a vede k exkluzi seniorů.⁴⁸

Na problém ageismu upozorňuje psychiatr *Petr Mistoler* ve spojení s problematikou správné diagnostiky závislosti na alkoholu u seniorů. Lékaři se zvyšujícím se věkem pacientů zkracují dobu, po kterou se jedinci věnují. Tak snadno přehlédnou příznaky

⁴⁵ NOVOTNÝ, Petr. *Filozofie nemocí: uzdravování psychickými prostředky*. 1. vyd. Liberec: Dialog, 2009, s. 35-36

⁴⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 288

⁴⁷ VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008, s. 111-113

⁴⁸ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 27

škodlivého požívání alkoholu, někdy i závislost na něm. Symptomy jako je postižení paměti, padání, závratě spojují s postupujícím věkem.⁴⁹

2.6 Týrání seniorů

Neméně závažným problémem je týrání seniorů (elder abuse). Postihuje všechny stránky osobnosti seniora (psychikou, fyzickou), jakož i oblast sociální (zamezení sociálních kontaktů), finanční (odírání peněz a potřeb s nimi spojenými). Týrání je akt zaměřený proti konkrétnímu jedinci, na rozdíl od diskriminace, která je zaměřena proti konkrétní skupině. Diskriminace a týrání směřují k sociálnímu vyloučení jedince ze společnosti.⁵⁰

Mátel in. Mühlpachr uvádí, že týrání starých lidí se dlouho bagatelizovalo a nevěnovala se mu náležitá pozornost. Probíhat může prakticky kdekoli (v domácnosti, v různých institucích jako jsou nemocnice, léčebny,...). V sedmdesátých letech dvacátého století začali britští lékaři upozorňovat na „*bití babiček (granny battering)*“. Patřičnou pozornost tomuto problému věnovaly USA. Politický zájem o tento problém projevila Evropa až v devadesátých letech.⁵¹

„*Světová zdravotnická organizace uvádí, že 4 – 6 % seniorů se setkalo s nějakou z forem domácího násilí (Čechová, Čechová, Hořínová, Mrázová 2007:115).*“⁵² Dalším problémem je ovšem i násilí v institucích (nemocnice, DD,...).⁵³

Šímová vymezuje domácí násilí jako děj, který se odehrává mezi blízkými osobami, kdy jedna udržuje kontrolu nad druhou, týraná osoba je udržována ve stálém strachu. Násilí

⁴⁹MISTOLER, P. *Závislost na návykových látkách ve stáří*. 2010. On-line text

Zdroj: www.psychiatr.org, s. 5 [Citováno 10. 1. 2015]

⁵⁰HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 27

⁵¹MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 85

⁵²ČECHOVÁ, M., ČECHOVÁ, J., HOŘÍNOVÁ, A., MRÁZOVÁ, Z. 2007: *Bílá místa v péči o oběti domácího násilí*, Persefona, s. 115, on-line text.

Zdroj: www.persefona.cz/download/analiza_bila_mista.pdf [Citováno 10. 1. 2015]

⁵³ČECHOVÁ, M., ČECHOVÁ, J., HOŘÍNOVÁ, A., MRÁZOVÁ, Z. 2007: *Bílá místa v péči o oběti domácího násilí*, Persefona, s. 115, on-line text.

Zdroj: www.persefona.cz/download/analiza_bila_mista.pdf [Citováno 10. 1. 2015]

na seniorech se dopouštějí hlavně jejich děti nebo jejich vnoučata. Proto o této skutečnosti nechtějí mluvit. Zpočátku si neuvědomují nebo nechtějí uvědomit, že jsou obětí špatného zacházení. Ekonomická situace, snížená sebeobslužnost bývá důvodem společného bydlení s blízkými. Společné bydlení přináší problémy, které mohou vyvrcholit až v týrání jedince. Seniorům jsou odpírány základní životní potřeby, jsou jim odnímány finanční prostředky, zamezuje se přístup k informacím, kontakt se sociálním prostředím. To vše vede k sociální izolaci seniora. Někdy je domácí násilí výsledkem dlouhodobě špatných vztahů mezi blízkými, někdy je příčinou únava z důvodu péče o nemocného seniora.⁵⁴

Matoušek důvod týrání rodičů dětmi vidí ve vysoce ochranných postojích matek. Matky vždy odpouštěly prohřešky ve značné míře a činní tak stále, proto omlouvají i nepatřičné chování dětí vůči nim nebo otcům. Otcové v takové rodině hrají pasivní roli a výchovu podstatně neovlivňují. Matka by přes všechna příkoří nedokázala potomka nechat bez „jejich“ péče. Matka má stále obavy o osud byť dospělého dítěte, které by dle ní nemohlo bez její péče existovat. Rodiče, i když jsou týráni, se nedokážou od dítěte odtrhnout.⁵⁵

Haškovcová uvádí, že násilí na seniirech se věnuje malá pozornost, přestože „10% občanů považuje násilí na seniirech za zásadní problém, dalších 45% za velký.“⁵⁶ Týrání se dopouští především blízcí lidé (dětí), senior je nechce udat a vše popírá. Důvodem je, že si uvědomuje závislost na těchto osobách, dětech. A také sobě ani okolí nechce přiznat, že jako rodič selhal.⁵⁷

Nemusí vždy nutně docházet k týrání seniorů. Existují i patologie rodinných vztahů, které jsou pro seniory těžce zvládnutelné. *Pacovský* uvádí, že patologie rodinných vztahů není ojedinělá. Opuštěnost, která vznikla v důsledku přerušení kontaktu s blízkou osobou nebo osobami má silně patologický charakter a vede k sociální izolaci. Příčinnou opuštěnosti jsou konflikty při společném soužití, slabá emocionální vazba, neschopnost porozumění. Péče o starého člověka je brzdou dalších rodinných plánů. To oslabuje zájem o starého

⁵⁴ ČECH, Ondřej. *Domácí násilí z pohledu pracovníků v oblasti sociálních služeb*. 1. vyd. České Budějovice: Theia, 2011, s. 6,7,24,25.

⁵⁵ MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, s. 116

⁵⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 308

⁵⁷ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 308

člověka a přerušení kontaktů s ním. U jedince, který se octne v sociální izolaci, se objeví deprese. Deprese mnohdy uniknou pozornosti okolí i lékaře, neboť změna stavu je považována za projev stárnutí. Například zanedbávání péče o vlastní osobu, ztráta zájmu o sociální kontakty. Pokud není včas deprese odhalena, může skončit sebevraždou.⁵⁸

Na sebevražednost seniorů poukazyval také *Ort*, již v roce 2004 uvedl ve své publikaci nejčastější příčiny sebevražd seniorů (ovdovění, těžké onemocnění nebo strach z něj,...). Život seniora bývá ztížen horší finanční situací, nemocí. Pokud dojde i ke ztrátě sociálních vazeb jedinec je osamělý, volí dobrovolný odchod ze života. U seniorů nejde o výstražné sebevraždy, ale nenápadný odchod ze světa. Senioři přestávají jíst, nenavštěvují lékaře, neberou léky. Chybí jim vůle žít.⁵⁹

Z pohledu sociální pedagogiky nelze opomenout další riziko ohrožující seniorskou populaci. Tím je kriminalita. Důsledky kriminálních činů zasahují ekonomickou, psychickou i fyzickou oblast života seniora. Denně různá média informují, že byl nějaký senior napaden, okraden, podveden, dokonce i zabit. *Haškovcová* říká: „**Senioři jsou snadnou kořistí obecné kriminality.**“⁶⁰ Prevence není snadná, neboť senioři jsou důvěřiví a nechají se lehce oklamat.⁶¹

Že kriminalita páchaná na seniorech je společenský problém a společnost se jej snaží řešit, dokazují senior akademie, které seniory učí, jak se nestát obětí. Více o této problematice je uvedeno v části, která se týká celoživotního vzdělávání.

2.7 Dílčí závěr

Rysem demografického vývoje je stárnutí populace v celosvětovém měřítku. Život zvyšujícího se počtu seniorů ve společnosti je ovlivněn změnami ve všech oblastech života. Ekonomické, kulturní a společenské změny ovlivnily vývoj mezilidských vztahů, což se odráží v postavení starých lidí v rodině a tedy i společnosti. Jsou podnikány aktivity

⁵⁸ PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, s. 54, 76.

⁵⁹ ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, s. 56

⁶⁰ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 308

⁶¹ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 308

jak na regionální, celostátní, ale i mezinárodní úrovni, které jsou zacíleny na vytváření vhodných podmínek pro život společnosti v součinnosti čtyř generací.

3 SCHOPNOST ADAPTACE SENIORŮ NA ZMĚNY VE SPOLEČNOSTI

Jedinci, který se ocitá v sociální pozici seniora, je připsána také sociální role. „*ROLE = předpokládaný způsob chování jedince v určité sociální situaci, pro kterou je dána konkrétní společenská norma.*“⁶² S ukončením aktivní pracovní kariéry se sociální role mění. Ke změnám dochází i v oblasti aspirace, jedinec již nebuduje pracovní kariéru. Při těchto změnách musí přicházet nová očekávání. Tato očekávání přicházejí jak ze strany jedince, tak ze strany společnosti.⁶³

Na otázky očekávání ze strany společnosti reaguje „*Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*“. NAP se pro období 2013-2017 zaměřuje na tyto oblasti:

- zajištění a ochrana lidských práv starších osob,
- celoživotní učení,
- zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění,
- dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce,
- kvalitní prostředí pro život seniorů,
- zdravé stárnutí,
- péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností.

Mezi cíle je zahrnuto např.: zvyšovat povědomí společnosti o právech seniorů, chránit je před diskriminací, zvýšit počet vzdělávajících se seniorů (U3V, akademie, kurzy, ...), udržet starší osoby na trhu práce, posilovat mezigenerační porozumění a solidaritu, úctu ke starším, pro všechny generace vytvořit příznivé prostředí, podporovat zdravý životní styl, zajistit kvalitní péči, aby si každý jedinec mohl vybrat dle svých potřeb.⁶⁴

⁶² ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, s. 23

⁶³ ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, s. 23-24

⁶⁴ NAP podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. On-line text

Zdroj: <http://www.koaliceprozdravi.cz/soubor/zivot-duchodcu-v-cr-mps/> [Citováno 15. 1. 2015]

Již vícekrát bylo zmíněno, že zájem odborníků o problematiku stárnutí, adaptaci na stárnutí a životní změny spojené s odchodem do důchodu, lze nalézt už v druhé polovině 20. století. Vznikaly různé teorie osvětlující možnosti, jak se může jedinec vyrovnat se ztrátou pracovních rolí a funkcí, které mu umožňují participovat na potřebách a zájmech společnosti. Jak je uvedeno v knize *Aktivita jako projekt*, jde o teorii odpoutání a teorii aktivity. Teorie odpoutání kladla důraz na psychologické, emocionální a sociální odpoutání se od dřívějších rolí a činností, což jedinci pomůže přizpůsobit se nové životní situaci. Teorie aktivity zdůrazňuje úlohu aktivity v životě jedince. Obě teorie vycházely z myšlenky, že období stárnutí klade na člověka nové nároky. Spor vznikl o tom, jak by se jedinec měl chovat, aby se co nejlépe vyrovnal s novou situací. Představitel teorie aktivity Robert Havighurst uvedl, že „úspěšné stárnutí znamená co nejdelší udržení postojů a aktivit spojených s produktivním věkem.“⁶⁵

Aktivita je fenomén, jehož vysvětlení závisí na tom, která vědní disciplína jej přibližuje. V pedagogice je aktivita vysvětlována jako činnost, při níž jedinec musí vyvinout vyšší úsilí, iniciativu, aby byl efektivnější a výkonnější. Aktivní člověk se podílí na vytváření vlastní kvality života. Jedinec prožívající pocity z dobře vykonané práce, dobře stráveného času, pozitivních rodinných vztahů si lépe udržuje fyzickou a duševní výkonnost, což mu umožňuje zapojit se smysluplně do společnosti.⁶⁶

Proto také Šárka Čípová v knize *Aktuální otázky vzdělávání dospělých* uvádí, že nejdůležitějším sociálním úkolem seniora v postmoderní společnosti je hledat takový styl života, ve kterém aktivity jedince budou přínosné jak pro něj, tak i pro společnost. Vzhledem k prodlužujícímu se věku je třeba hledat jak směr, tak obsah života, aby stáří nebylo jen obdobím, kdy jedinec chřadne, ale aby prodloužený věk byl obdobím přínosným a pozitivním.⁶⁷

⁶⁵ HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013, s. 26-27

⁶⁶ KOZÁKOVÁ, Zdeňka, MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 36

⁶⁷ VETEŠKA, Jaroslav, VACÍNOVÁ, Tereza. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. 1. Vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011, s. 120-121

Aktivita je fenomén provázející jedince od jeho narození. Aktivní přístup k životu ovšem není samozřejmostí. Je třeba se od dětství učit aktivně přistupovat k řešení problémů hledáním vhodných strategií, které pomohou překonávat změny, jež jednotlivé životní etapy přináší. Jedinec, v jehož životní filozofii je zahrnut aktivní přístup k životu, si udržuje duševní a psychickou pohodu, což je nezbytným předpokladem pro zvládání náročných situací.⁶⁸

S náročnými situacemi se senior setkává v současné době velmi často. Změny ve všech oblastech života společnosti jsou nezvratné a jejich tempo je závratné. To klade na seniory zvýšené nároky na schopnost jejich adaptability. Už samotný odchod do důchodu může vyvolat tzv. *penzijní kolaps*, protože jak uvádí *Ort*, naši důchodci nemají připravený program a tzv. **dožívají**. Umění odejít, to znamená včas opustit náročné společenské role, musí být spojeno s novým životním programem. Proces socializace tak pokračuje v tomto období života. Socializační proces je procesem učení, zvnitřnění norem, které společnost buduje, ale také proces identifikace s novými rolami (prarodiče, penzisty,...). Úspěšná socializace tohoto období znamená nebýt pasivní a čekat na smrt, ale učit se mít rád něco nového, oblíbit si to. Pro jedince po šedesátce je to stále těžší.⁶⁹

Schopnost mezigenerační komunikace znamená, že společnost (lidé) vnímající potřeby starších spoluobčanů, vytváří podmínky pro jejich uspokojení. Vytváří podmínky pro udržení kvality života i v pozdějším věku. Bez aktivního přístupu k životu ze strany seniorů je obtížné jejich kvalitu života udržet. Součástí mezigenerační komunikace je i schopnost aktivizace rezignujících seniorů ze strany společnosti. Jde o nelehký úkol nejen ze strany rodiny, která by měla být na prvním místě, ale i ze strany odborné veřejnosti. Následující kapitoly uvádějí, co lze seniorům nabídnout.

3.1 Pohybové aktivity

Sénium jako životní etapa s sebou přináší změny, které ovlivňují kvalitu života jedince. Kvalita života je determinována životním stylem jedince, který se v jednotlivých životních

⁶⁸ ŠAUEROVÁ, Markéta, VADÍKOVÁ, Katarína, M. *Specifika edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, s. 12

⁶⁹ ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, s. 24

etapách mění. Jde především o subjektivní prožívání změn. Předpokladem, proto aby kvalita života neklesala, je mimo jiné i to, jak jedinec ke změnám přistupuje. Jedinec, který přijímá změny pozitivně, adaptuje se na ně, zohledňuje svoje potřeby, dokáže prožívat plnohodnotně i tuto životní etapu.

Člověk by měl být v dobré zdravotní, psychické i tělesné kondici. Tomu přispívá i dostatečná tělesná aktivita. Fyzická aktivita nejenže zlepšuje tělesnou kondici, ale současně má pozitivní vliv na psychiku. Člověk lépe zvládá zátěžové situace. Z pohledu zdravotního je důležité, že fyzická aktivita snižuje riziko některých chorob jako je vysoký krevní tlak, zlepšuje činnost srdce a plic. Fyzická aktivita neznamena pouze náročné cvičení nebo těžkou fyzickou práci, ale zahrnuje tělesnou aktivitu v průběhu dne. Zdravotní potíže se projevují v souvislosti s omezenou pohybovou aktivitou.⁷⁰

K názoru, že tělesná aktivita je prioritním prostředkem pro udržení zdraví, se přiklání také *Holczerová*. Dále uvádí, že nedostatek pohybu způsobuje zdravotní patologie. Pohyb nepůsobí pouze v oblasti prevence různých onemocnění, ale umožňuje příjemně trávit volný čas. Tím je ovlivňována i sociální stránka jedince. Podporují se vlastnosti jako vůle, ctížádost, vytrvalost, sebedůvěra. Pohyb je součástí bio-psycho-sociální prevence udržování dobrého zdravotního stavu. Pojem sociální zdůrazňuje, že zdravotní stav jedince je ovlivňován i sociální oblastí určovanou mezilidskými vztahy. Pohybové aktivity jsou děleny do více oblastí.

- **Léčebná a tělesná výchova** – probíhá pod lékařským dohledem, je individuální nebo skupinová. Je to relaxační a kondiční cvičení.
- **Zdravotní tělesná výchova** – je určena lidem se zdravotními limity jedinců. Je organizována v různých sdruženích formou skupinových cvičení, rekondičních pobytů a turistických akcí.
- **Habituaální pohybová aktivita** – zahrnuje běžné činnosti v životě.
- **Rekreační sport**

⁷⁰ MAČKINOVÁ, Monika, MUSILOVÁ, Eva. *Děti a senioři jako klienti sociální práce*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2013, s. 74

Pohybové aktivity je nutno přizpůsobovat individuálním potřebám jedince.⁷¹

Jak uvádí *Jindřich Coufal* s pětiletkovým životním cyklem, ve kterém se pomalu ztrácejí fyzické a duševní síly (hlavně po šedesátce) se pere i skupina seniorů kolem něj. S humorem píše, že postupně musí opouštět různé životní návyky. Nenosí pytle cementu do poschodí, nejedí bůček, oslavy již nejsou tak bujaré a plné alkoholu, přesto jsou plni životního optimismu. S přáteli se prochodil od padesátky k sedmdesátce. Mají prochozeno nejen okolí Brna, chodí v každém počasí. Říká, že není špatné, počasí pouze špatné oblečení. Doporučuje žít podle francouzského přísloví: „*Kdo žije bez přátel, žije jen napůl.*“⁷² Ve své knize popisuje různá putování a příběhy s nimi spojené. Kniha je naplněna optimismem a ukazuje, že brněnský rodák se svými přáteli chytil stárnutí za správný konec.

Ani *Haškovcová* nezapomíná na úlohu pohybu v životě jedince. Připomíná české přísloví: „*Co se nepoužívá, chátrá.*“ Upozorňuje na to, že se pohodlnost stává akceptovanou, protože s přibývajícím věkem se ztrácí chuť něco měnit. Aby senioři neztráceli pružnost ve všech směrech, neměli by se vhodným sportovním aktivitám vyhýbat. Dle *Haškovcové* čeští senioři sportují jen málo. 39% seniorů sportuje jednou za týden a 48% vůbec nesportuje. Senioři si myslí, že sport se pro ně už nehodí a někdy se i stydí sportovat.⁷³

Aby se senioři nestyděli za svoji neobratnost, tak jak tomu je mezi lidmi mimo rodinu, doporučuje *Roslawski* rodinné formy sportu.⁷⁴

3.2 Cestování

Pokud sportovní a pohybové aktivity neprovozuje jedinec či skupina v rámci svého bydliště, například různá cvičení, taneční pro starší a pokročilé, či individuální turistka, jsou tyto činnosti spojeny s cestováním. Cestování umožňuje rozšiřovat vědomosti i zkušenosti v sociální oblasti. Poznávání jiných krajů, jiné lidské mentality.

⁷¹ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 44-46

⁷² COUFAL, Jindřich. *Senioři mladí duchem, aneb, Putování s vyprávěním 3*. 1. vyd. Modřice: J. Coufal, 2013, s. 7-9

⁷³ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 171, 181

⁷⁴ ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2005, s. 37

Neopomenutelné je získávání zkušeností v oblasti mezilidské komunikace. Navazování nových kontaktů, přátelství může mít pozitivní vliv na psychiku jedince a jeho postoj k životu.

Fenomén *cestování* se rozšířil v devadesátých letech dvacátého století. Ne že by snad dříve lidé necestovali, ale vše bylo dosti omezené hranicemi. Jak píše *Tanská* dostat se do Rakouska, Jugoslávie a podobně, byl „nervák“ do poslední chvíle, jak to na hranici dopadne. Dnes tehdejší dospělí, dnešní senioři, si vybavují tyto vzpomínky a poslouchají mladé, kam jedou na stáž, na dovolenou, pracovat. Ne že by penzisté nemohli cestovat, ale vše je již omezeno zdravotním stavem, jazykovou bariérou apod.⁷⁵

Senioři se ovšem nemusí zdravotním stavem nechat příliš omezovat. *Haškovcová* uvádí, že na potřeby seniorů pružně reagují cestovní kanceláře nabídkou speciálních zájezdů. Lidé 65+ tvoří 5% skupinu cestovatelů. *Veletrh senior* každoročně konaný v Praze nabízí mimo jiné rekreační pobyty u nás i v zahraničí.⁷⁶ *Haškovcová* v roce 2010 píše, že cestovní kanceláře pružně reagují na potřeby seniorské klientely, proti tomu *Žumárová a Bencová* uvedly o rok dříve v roce 2009, že cestovní kanceláře zapomínají na zvyšující se skupinu zákazníků, na seniory. Podotýkají, že cestovní kanceláře nabízí i adrenalinové zážitky, ale méně nabízí programy přizpůsobené seniorům. Obě autorky vidí význam cestovního ruchu jako jeden ze způsobů **prevence patologického stárnutí**.⁷⁷ Na straně 18 se uvádí, že mezi příčiny patologického stárnutí patří involuční změny, zdravotní stav, ale i osobnost jedince a jeho schopnost komunikace s okolím. Jak je zmíněno v úvodu této kapitoly navazování nových sociálních kontaktů pozitivně ovlivňuje psychický stav jedince, který se odráží v jeho životních postojích. Pozitivně naladěný jedinec je spokojený a míra spokojenosti se odráží v kvalitě života daného jedince.

Význam cestování oceňuje také *Smejkal*. Vtipně píše, že dovolená je odvozená od slova dovolit si. Manželská nebo nemanželská dvojice je v druhé polovině života oproštěna od brečících dětí, arogantních pubertáků a lehkomyšlných studentů coby účastníků společných dovolených a může si dovolit sbírat zážitky pouze podle sebe a pro sebe.

⁷⁵ TANSKÁ, Nataša. *Proč jdeme mladým na nervy?*. 1. vyd. Praha: Motto, 2001, s. 94-96

⁷⁶ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 337

⁷⁷ ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. 1. vyd. Košice: MENTA MEDIA, 2009, s. 62

Posiluje to jejich duševní zdraví, popřípadě manželský svazek.⁷⁸ Duševní zdraví i pevný partnerský vztah je významným prvkem v životě seniorů.

S cestováním lze spojit i schopnost mobility seniorů. Kvalita života seniorů je do určité míry spojena se **schopností vlastní mobility**. Tedy, že jedinec není odkázaný na druhé. Je například stále schopný samostatně řídit vozidlo. Řízení vozidla je u seniorů ovlivněno psychickými a fyzickými změnami, řidiči-senioři by měli včas vyhodnotit, zda neohrožují sebe i jiné. Na druhé straně řízení vozidla jim dává svobodu pohybu a možnost volby, kdy odjedou na chalupu, k rodině. Svoboda pohybu znamená možnost pohybu pro všechny občany. Pro starší občany je důležitá sociální participace jako součást kvality života. To však vyžaduje pohyb z místa na místo - mobilitu. Z normativního hlediska je „*mobilita chápána například také v českém národním rozvojovém programu mobility pro všechny (dále NRPM)*. *Ten se odvolává na Listinu základních lidských práv, kde je v článku 14 uvedena svoboda pohybu.*“⁷⁹ Program také upozorňuje, že novým segmentem trhu jsou lidé s omezenou mobilitou. Ta je žádána nejen z důvodů zvyšování nezávislosti a sociální participaci potřebných osob ale také z důvodu stimulace hospodářského růstu. Kvalitní dopravní infrastruktura podmiňuje nejen rozvoj ekonomiky, ale i sociální sféry. Jak souvisí kvality života s mobilitou? Mobilitu je nutné chápat jako základ nezávislého života. Mobilita umožňuje celkem samostatný život seniorům, kteří jsou členové různých spolků, klubů, pracující. Na pohodu a zdraví seniorů má pozitivní vliv aktivní participace ve společnosti, která je do značné míry limitována jejich mobilitou. Z toho vyplývají úkoly zlepšit přístupnost veřejné dopravy na všech úrovních.⁸⁰

3.3 Celoživotní vzdělávání

Počet obyvatel v důchodovém věku se stále zvyšuje. Jak lze vyčíst z grafu na straně 24, bylo v roce 2011 v České republice 15,5% obyvatel starších šedesáti pěti let. Společnost se musí připravit na řešení problémů, které souvisejí s kvalitou života v postproduktivním věku. Již bylo zmiňováno, že kvalita života je individuální a subjektivní pocit každého jedince. Kvalitu života jedince ovlivňují takové faktory jako je životní úroveň, rodinné vztahy, zdravotní situace, úroveň vzdělání, pohlaví, profesní status, jehož jedinec dosáhl.

⁷⁸ BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 170

⁷⁹ SCHMEIDLER, Karel. *Problémy mobility stárnuoucí populace*. 1. vyd. Brno: Novpress, 2009, kapitola 6

⁸⁰ SCHMEIDLER, Karel. *Problémy mobility stárnuoucí populace*. 1. vyd. Brno: Novpress, 2009, kapitola 6, 7

Důležitou úlohu mají životní aspirace jednotlivce a jeho hodnotová orientace. Přesto však existují velké rozdíly v tom, jak jedinci přechod z produktivní životní etapy do postproduktivní zvládnou.

„Psychologická teorie aktivního stárnutí předpokládá, že ve stáří jsou podstatně zachovány potřeby středního dospělého věku – především potřeba být nadále aktivní a mít pocit užitečnosti.“⁸¹ Mühlpachr vidí riziko odchodu do důchodu v úbytku sociálních kontaktů a možnosti komunikace. Roli důchodce označuje jako ne-rolí, což jedince demoralizuje a snižuje jeho hodnotu. Proto vidí význam v rozvoji vzdělávacích aktivit pro seniory. Vzdělávací aktivity podporují rozvoj lidské důstojnosti, životního uspokojení, začlenění do společnosti a tím upevňování fyzického i duševního zdraví. Vzdělávací aktivity také umožňují orientovat se a pochopit stále se měnící podmínky života.⁸²

V sedmdesátých a osmdesátých letech dvacátého století vznikaly různé kluby důchodců, akademie třetího věku apod. Na počátku dvacátého prvního století se však zdůraznila potřeba jejich činnost efektivně koordinovat. Potkalo se více faktorů, které podpořily společenský tlak na rozšíření vzdělávání seniorů. Mezi tyto faktory patří:

- Zvyšující se počet jedinců starší populace – jde o cílovou edukační skupinu, která má speciální edukační potřeby.
- Prodlužování etapy života ve stáří – edukace by měla umožnit prožít tento čas nezávisle a soběstačně. „Takýto dlhý čas, ak má byť darom života, nemôže vychádzať iba z predstavy “zaslúženého odpočinku.“⁸³
- Měníci se očekávání současných seniorů, kteří očekávají plnohodnotnější prožívání volných dnů.
- Snaha o kvalitu a důstojnost života v senu – stáří jako každé jiné období života má svůj význam, má být smysluplné a rovnocenné, má svoje společenské poslání s právy a povinnostmi. Edukace přispívá k odklonu od spotřební orientace jedince k orientaci hodnotové, zaměřené na kvalitu života a důstojnost člověka.

⁸¹ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 138

⁸² MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 137-138

⁸³ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 8

- Hledání společenského poslání stáří – hlavním krédem vzdělání při hledání společenského poslání starších lidí je podpora mezigenerační solidarity. Solidarita nemá směřovat jenom ke starší generaci, ale i naopak, aby došlo k mezigeneračnímu vyrovnání a porozumění.
- Sekundární ekonomické aspekty – učící se senior efektivněji zvládá náročné životní situace spojené s finanční situací, zdravotním stavem. Jedinec je orientovaný na budoucnost a lépe zvládá celková omezení vyplývající z jeho věku.
- Fenomén změny současnosti – rychle měnící se změny ve společnosti mohou v jedinci vyvolat chaos a bezradnost. Úkolem vzdělávacích aktivit je pomoci vyrovnat se s těmito změnami.
- Demokratizace společnosti, hledání nového stylu života ve stáří – změny ve společnosti směrem k seniorské populaci mohou oni sami svým aktivním přístupem ovlivnit a korigovat tak snahy státu, společnosti a rodiny.

Vzdělání seniorů lze tedy chápat jako prostor pro vytváření nových hodnot a cest ke zkvalitňování této životní etapy. Z toho vyplývají **základní roviny poslání edukace seniorů**:

- **Vzdělání ve vztahu k jednotlivci** – vzdělávací aktivity mohou jedinci přinášet uspokojení v oblasti rozšiřování vědomostí, dovedností, redukce osobnostních vlastností. Tím je vytvářen prostor pro sebevýchovu. Jedinec dostává možnost volby uspořádat si vlastní čas. Vzdělání umožňuje úspěšnou adaptaci na důchod. Úspěšná adaptace je prevencí patologického stárnutí.
- **Ve vztahu ke společnosti** je vzdělávání jednou ze součástí společenské podpory seniorů vedoucí k jejich akceptaci, plnohodnotnému životu a mezigenerační solidaritě. Vzdělávání patří mezi kulturní, ale také duchovní práva člověka, tedy i seniorů.⁸⁴

Mühlpachr upozorňuje, že výchova a vzdělání není určena pouze dětem a mládeži, ale jde o celoživotní proces. Člověk se učí, pokud žije a má se učit i ve starším věku. V tomto

⁸⁴ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 6-13

ohledu upozorňuje na Komenského *školu stáří*, „v níž se lidé mají učit moudře využívat výsledků své práce a správně prožívat zbytek svého života.“⁸⁵

Význam pedagogiky *J. A. Komenského* vyzdvihuje také Šauerová. Komenský formuloval myšlenky školy stáří, která je součástí procesu celoživotního vzdělávání, kdy se člověk postupně připravuje na všechny svoje životní role. Podtrhuje názor Komenského, že jedinec se stará o svoje vnější statky a málo péče věnuje vnitřním statkům. Škole stáří předchází škola dospělosti, kde ve škole mužnosti Komenský zdůrazňuje preventivní funkci vzdělávání a přípravu na zvládání chronických nemocí stáří. Člověk by se měl učit moudrosti, užívat život a plnit svůj úkol na zemi. Ve škole stáří by měl užívat zbytek života a připravit se na odchod z něj. Škola stáří tak pro jednotlivce znamená další pokrok. Podle Komenského je celý život škola, kdy se člověk stále seznamuje s novým.⁸⁶

Formy vzdělávacích aktivit mají různou podobu. Bezesporu jsou však výrazem aktivního přístupu jedince. Senior musí projevit vlastní vůli, snahu hledat si v této životní etapě vlastní cestu, která bude provázena soběstačností, sebedůvěrou a sebeúctou. Vzdělávací aktivity mohou mít i formu sebevzdělávání. Tato forma má výhodu v tom, že si jedinec sám určí, kdy, kde, jak a co bude dělat, v čem se bude zdokonalovat. Institucionální vzdělávání však vyžaduje participaci jedince na vlastním rozvoji daleko větší. Jedinec musí plánovat svůj čas, přizpůsobovat se zvolenému programu, spolupracovat s kolektivem. Práce sociální komunikace je velmi přínosná pro seniory, jako prevence sociální exkluze, kdy se jedinec postupně straní společnosti, až dojde k jeho vyloučení. Vzdělávací aktivity pro seniory nabízejí různé kluby, sdružení, spolky, U3V, ...

V sedmdesátých letech minulého století se mnohé domovy pro seniory stávaly jakými ghetty bez mezigeneračního kontaktu. Po návštěvě jednoho takového zařízení byla v roce 1973 založena první U3V ve Francii na Universitě v Toulouse.⁸⁷ Zda byl impulsem k založení U3V v Toulouse zážitek z domova seniorů, jak uvádí Čornaničová nebo zda

⁸⁵ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 132

⁸⁶ ŠAUEROVÁ, Markéta, VADÍKOVÁ, Katarína, M. *Specifika edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, s 23 -27

⁸⁷ ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, s. 5

první U3V ve Francii vznikly jako reakce na mezigenerační konflikt vyhocený na vysokých školách koncem šedesátých let minulého jak uvádí *Mühlpachr*, není z dnešního pohledu již tak důležité. Podstatné je, že i když senioři jsou skupinou podstatně diferencovanou co do úrovně dosaženého vzdělání, dosaženého profesního statusu, finančních podmínek, rodinného klimatu apod., U3V zajišťují právo starších jedinců na vzdělávání.⁸⁸

Význam U3V podtrhuje i *Haškovcová*. Uvádí, že tzv. Toulouskou iniciativu následovaly brzy další Evropské země. U nás zahájila svoji činnost první U3V v Olomouci ve školním roce 1986/7. Ve školním roce 1987/8 byla U3V organizována na půdě Fakulty všeobecného lékařství, protože jejím děkanem byl geriatr Vladimír Pacovský, který byl přesvědčen o smyslu U3V. „Rok 1993 byl vyhlášen Rokem univerzit třetího věku v Evropě.“⁸⁹ Ve školním roce 2004/5 na pražských vysokých školách vznikl unikátní projekt – *Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata*. Programy jsou určeny především pro děti od šesti do jedenácti let a prarodiče, i když se také mnohé dozví, vytváří hlavně zázemí.⁹⁰

Dokladem toho, že experimentální university jsou stále organizovány, je i Přírodovědecká fakulta Univerzity Karlovy v Praze, která otevřela již třetím rokem kurz Univerzity třetího věku s názvem „SVĚT BUŇKY“, určený pro seniory a jejich malé příbuzné, tedy pro důchodce a jejich vnoučata či pravnoučata ve věku 8-14 let. Dědečkové a babičky a jejich vnoučata mohli během letního semestru 2013 jednou týdně v laboratořích Přírodovědecké fakulty UK společně bádát na skutečném vědeckém pracovišti s profesionálními přístroji.⁹¹

Balogová uvádí příklad participace seniorů na projektu města Prešova „Mladý starým – staří mladým“. Projekt vytvořil prostor pro mezigenerační porozumění. Při studiu se setkali studenti od čtyřiceti dvou let do osmdesáti s různým zdravotním stavem, společenským i profesním statusem, což vyžadovalo vysoký stupeň empatie a tolerance. Senioři

⁸⁸ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 141

⁸⁹ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 128 - 130

⁹⁰ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 138

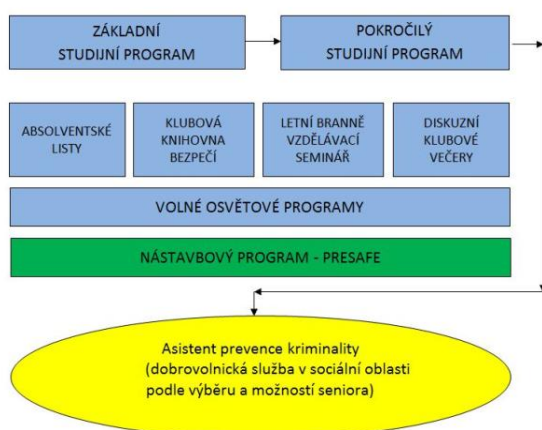
⁹¹ Zdroj: <https://www.prirodovedci.cz/aktuality/privedte-sve-prarodice-meziprirodovedce> [Citováno 18. 1. 2015]

vyjadřovali spokojenost a konstatovali, že studium by ukončili pouze v případě nemoci své či někoho blízkého. *Balogová* píše: „A právě edukácia – UTV – môže pomôcť seniorovi orientovať sa v procesoch zmeny a dať jeho životu zmysel.“⁹²

O významu společného mezigeneračního vzdělávání píše také *Mühlpachr*. Uvádí příklad lidových univerzit ve skandinávských a německy mluvících zemích. Kdy starší lidé studují společně s mladými. Což vede k mezigeneračnímu porozumění a komunikační pole starší generace zůstává ve společnosti. Mühlpachr dále uvádí, že u nás mají dobrou tradici také Akademie třetího věku a Kluby aktivního stáří, které jsou organizovány pod záštitou různých organizací hlavně tam, kde nejsou vysoké školy.⁹³

V kapitole Týrání seniorů je uvedeno, že toto téma bude rozvedeno v kapitole Celoživotní vzdělávání. Kriminalita páchaná na seniorech, jakožto populaci, která se neumí účinně bránit je vysoká. MP Brno pořádá opakovaně po osm let Senior akademii jako obdobu U3V. V rámci studia se zaměřují na rizika ohrožující seniory (kriminalita, dopravní a požární rizika, ...). Odborní lektoři učí seniory orientovat se ve složitých životních situacích, efektivně komunikovat se státní správou, IZS, aby jimi nabízené služby byly seniorům dostupné. Starší lidé jsou tímto způsobem vedeni k tomu, aby se nestali obětí trestných činů, jsou připravováni na úlohu svědka, oznamovatele či poškozeného.

Obr. č. 3 Studijní program Senior akademie



94

⁹² ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVIÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. 1. vyd. Košice: MENTA MEDIA, 2009, s. 109-110

⁹³ MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, s. 139

⁹⁴ Zdroj: <http://www.mpb.cz/seniori/senior-akademie/> [Citováno 18. 1. 2015]

Po absolvování základních programů jsou senioři Asistenti prevence kriminality. Mohou šířit osvětu ve svém přirozeném prostředí, které tvoří rodina a známí. Prostor k seberealizaci je jim otevřen například jako Strážcům přechodu. Na základní a pokročilý program navazují absolventské programy (letní branně vzdělávací semináře,...). „Ve školním roce 2014/2015 zahájila Městská policie Brno spolupráci se spolkem Presafe, který připravil Nástavbový studijní program ve třech zajímavých úrovních. Finanční gramotnost, Bezpečně v kyberprostoru a Komunikační dovednosti.“⁹⁵

3.4 Využívání moderních médií

Být aktivním seniorem v současné společnosti znamená přizpůsobovat se ve všech oblastech života a umět reagovat na progresivní změny. Oblastí, kde jdou změny mílovými kroky, je oblast elektroniky a informačních technologií. Autorky knihy *Já a životní pohoda* uvádějí, že dnešní svět je jiný než ten, ve kterém vyrůstali dnešní senioři. Tehdy se začal šířit rozhlas a elektronické stroje, dnešní svět je světem televize, počítačů, internetu a dalších vymožeností. Na druhé straně je to svět násilí a dalších negativních jevů, objevujících se dnes ve větší míře než dřív.⁹⁶

Člověk se nemůže rozvoji bránit, je třeba se přizpůsobit, jak bylo zdůrazněno v kapitole Celoživotní vzdělávání. V rámci vzdělávání je kladen důraz na počítačovou gramotnost seniorů, což zmiňoval již v roce 2004 Ort.⁹⁷

Haškovcová uvádí, že dnešní svět je sice pod diktátem moderních technologií, ale senioři ještě tímto diktátem nejsou tolik poznamenáni. Přesto někteří zvládají základy práce s počítačem, ovládají mobily. Dokonce se najdou i takoví, kteří navštěvují počítačové kurzy, protože našli v počítačích zalíbení. Přesto podotýká, že i přes podporu programů počítačové gramotnosti seniorů nejde „o masivní záležitost, neboť aktivně pracujících na počítačích je cca 2% seniorů.“ Jak uvádí, většina důchodců přistupuje k moderním technologiím rezervovaně, protože v mládí se naučila s časem hospodařit poněkud jinak.

⁹⁵ Zdroj: <http://www.mpb.cz/seniori/senior-akademie/> [Citováno 18. 1. 2015]

⁹⁶ KUBŮ, Helena., RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb život je život*. 1. vyd. Praha: PREMEDIUM, 2006, s. 16

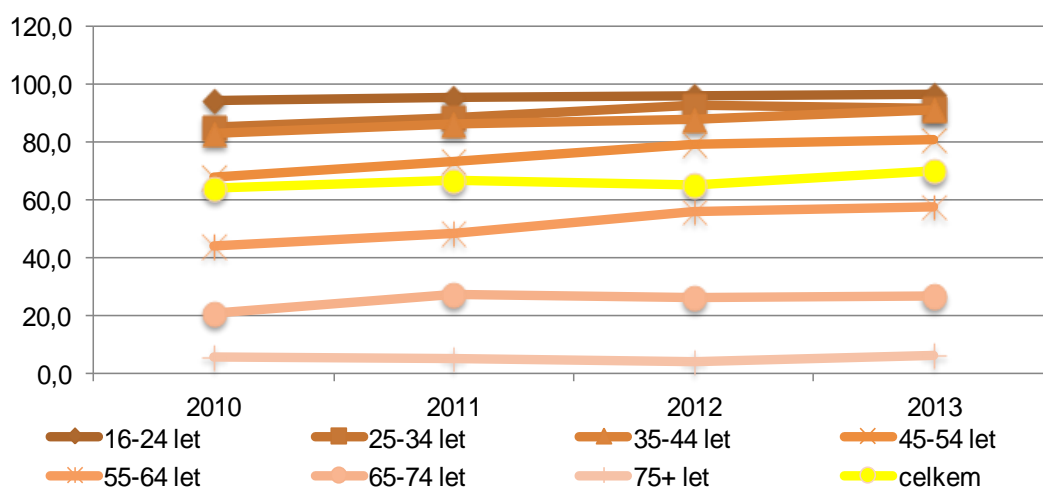
⁹⁷ ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, s. 82

Čas je pro seniory dar, s kterým chtějí hospodařit po svém.⁹⁸ Tuto informaci uvedla Haškovcová v roce 2010. Z toho by se dalo usoudit, že současná generace seniorů nepropadne „počítačovému“ či „internetovému“ životnímu stylu, jak jej nazvala Duffková a kol. V takovém případě je v životním prostředí obklopujícím jedince počítač, internet, mobilní telefon, který jim umožňuje pracovat na dálku, komunikovat s přáteli, seznamovat se s novými lidmi, nakupovat. Pro tyto jedince je důležitá pouze fungující přípojka na internet, nikoli konkrétní fyzické prostředí.⁹⁹

Při pohledu na grafické znázornění používání osobních počítačů, se lze k názoru Haškovcové, že počítače život seniorů neovládnu, připojit.

Obr. č. 4

Jednotlivci používající osobní počítač, vývoj v letech 2010 - 2013 (v %)



100

O tom, jak počítače ovládají současnou generaci, píše také Sak a Kolesárová. Podle nich vývoj směřuje jednak k vytvoření umělé inteligence a za druhé k vytvoření tzn. kyborga, člověka, který svoje tělo propojuje s technickými prvky. Kladou otázku, jak bude vypadat svět, kde bude mravnost a jak bude vypadat lidskost. Uvádí, že „současná generace

⁹⁸ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 169

⁹⁹ DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, s. 63

¹⁰⁰ Zdroj: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/statistiky> [Citováno 20. 1. 2015]

*seniorů je poslední generací, o které s jistotou víme, že těmito jevy nebude poznamenána.*¹⁰¹

Výše uvedení autoři se přiklánějí k názoru, že dnešní senioři světa počítačů a moderních technologií nepropadnou. S trochou vtipu a nadsázky, může tento názor podpořit modelová situace, uvedená v knize *Komunikace se seniory*, která popisuje rozhovor babičky s vnučkou. Vnučka babičce oznamuje, že se dnes nemůže se svým přítelem stavit, protože se zdrží v práci, kde řeší nějaký problém s virem. Babička vnučce říká, že chápe, že se nemohou stavit, když je její přítel nemocný.¹⁰²

Vraťme se k *Sakovi a Kolesárové*, kteří mluví o propasti generací, která není způsobena politicko-spoločenskou situací, ale technologickým vývojem. Mluví o příkopu, kde na jednom břehu stojí generace gramotné kultury – dnešní senioři a na druhé straně je mladá generace kyberkultury. Ve společnosti vedle sebe žijí lidé, kteří se až v důchodu nebo těšně před vstupem do důchodu začali seznamovat s počítači a lidé, kteří měli počítač vedle sebe už při narození. Mladí lidé přesouvají svoje aktivity z reálného světa na počítač tedy do kyberprostoru. Komunikace probíhá prostřednictvím Facebooku, elektronické pošty, počítače umožňují skládat hudbu, sledovat televizi, ... Životní styl se mění, digitalizuje. Starší generace se tuto propast snaží překonávat. Roste počet seniorů, kteří komunikují elektronicky.¹⁰³ Šauerová, Vadíková a kol. poukazují ovšem na to, že neosobní komunikace prostřednictvím různých sociálních sítí, je některými seniory využívána málo a stává se tak příčinou jejich sociální izolace.¹⁰⁴

Nádorníková, Pešat a Pešatová in Mühlapachr a Bargerl uvádějí, že pocity osamění i na úrovni faktické sociální izolace pociťují často senioři, kteří žijí samostatně bez dětí a vnoučat, nemají dostatek kontaktu s kamarády a známými. V tomto případě informační a komunikační technologie hrají specifickou úlohu při udržování nebo zlepšování kvality života. Jsou dostupným a funkčním prostředkem, umožňujícím překonat samotu. Pomocí elektronických medií mohou zůstat v kontaktu se svými blízkými. Elektronická

¹⁰¹ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 119

¹⁰² POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 19.

¹⁰³ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 115-119

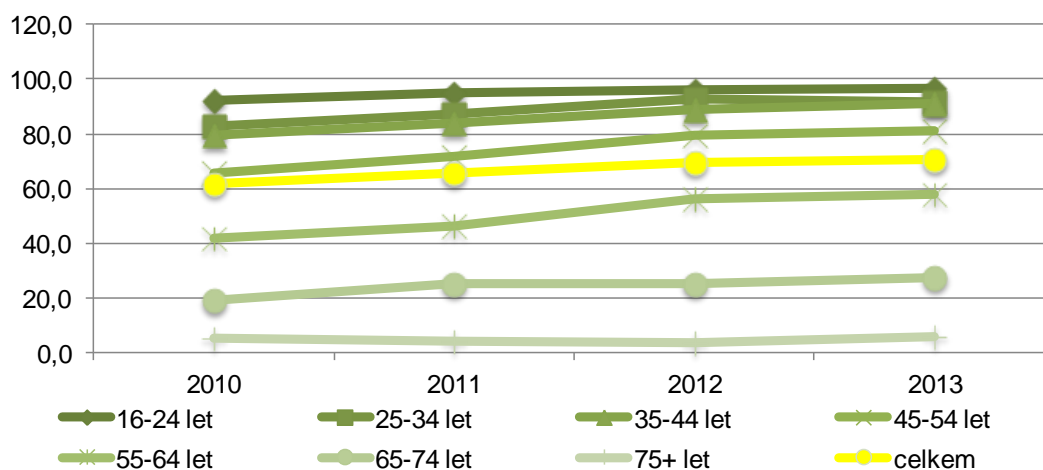
¹⁰⁴ ŠAUEROVÁ, Markéta, VADÍKOVÁ, Katarína, M. *Specifika edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, s. 18–19

komunikace přináší ovšem i rizika v podobě internetových agresorů. Vzdělávání seniorů v oblasti počítačové gramotnosti je více zaměřeno na zvládnání jednotlivých aplikací a jejich obsluhy, ale méně nebo vůbec na problematiku rizikové komunikace. V souvislosti s užíváním moderních komunikačních technologií poukazují autoři i na rychlý trend vývoje v této oblasti. Senioři, kteří využívají moderní komunikační prostředky ke zkvalitnění svého života, se nestačí stále učit novým věcem, k čemuž by měli výrobci přihlížet a svoji nabídku zaměřit i na generaci starších lidí.¹⁰⁵

Při srovnání grafu na straně 48 s grafem následujícím lze vyvodit, že většina jedinců užívajících osobní počítač používá také internet.

Obr. č. 5

**Jednotlivci používající internet, vývoj v letech 2010 - 2013
(v %)**



106

„Internet přinesl seniorům řadu dříve netušených možností a proměnil charakter stáří a jeho životního stylu. Počítače a internet znamenají mezník mezi životem starých lidí před internetem a po něm.“¹⁰⁷

Internet je poměrně mladé médium, stejně jako počítače a mobilní telefony. Proto není divu, že je z grafů čitelné zanedbatelné procento uživatelů počítače a internetu ve věkové skupině 75+. Také cca dvaceti procentní hranice věkové skupiny 65 – 74 let nabízí otázku

¹⁰⁵ MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 141-142

¹⁰⁶ Zdroj: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/statistiky> [Citováno 20. 1.2015]

¹⁰⁷ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 104

jakým způsobem komunikují senioři se společností a kde získají informace. Která média zabraňují ukotvení pocitu samoty?

Existuje médium, které se vyvíjelo souběžně s životem dnešních seniorů a zapadlo tak do jejich životního stylu lépe než počítač či internet. **Televize** postupně zaujala významné místo v životě seniorů, je technologií jejich života. Senioři věnují dvakrát více času sledování televize než ostatní populace. Má jednoduché ovládání a neexistuje téměř žádné zdravotní omezení, které jim ve sledování televize brání. V případě, že se nějaké zdravotní omezení objeví (nejčastěji zrakové), využívají tyto jedinci rozhlas.¹⁰⁸

Média mohou být jedním z prostředků, jak překonat samotu a bránit se sociální izolaci. *Pichaud a Thareauová* popisují samotu jako významný společenský jev, který je ovšem s obdobím stáří přehnaně spojován. Pocity osamocení může pociťovat i jedinec, který není od ostatních odloučen. Být odloučen, žít sám naopak neznamená zažívat pocity samoty. Samota je individuálně prožívaný pocit. Sám se člověk cítí uprostřed davu. Naopak jedinci žijící sami řeknou, že pocit samoty neznají. Jejich společníky se stávají knihy, rozhlas a televize. Samozřejmě do tohoto prostoru vstupují alespoň občas jiní lidé nebo domácí zvířata. Vrátime-li se k hodnocení médií, staří lidé často říkají, že televize je společník, který je s nimi pořád.¹⁰⁹

Televizi jako společníka a psychoterapeuta popisuje o tři roky později v roce 2001 také *Tanská*. Mluví o významu televize pro seniory jako o požehnání, když je problematické pro starého člověka jít do kina či divadla apod. Toto píše v době, kdy internet nebyl tak rozšířen. Přesto můžeme najít podobnost. Pro starého člověka může být stejně velký problém jít za kulturou mimo svůj dům, byt, stejně tak jako si doma zapnout počítač a spustit některou z jeho aplikací. Zapnout televizi je snazší. Díky televizi procestují senioři svět, poslouchají zajímavé debaty s lidmi, které by za normální situace sotva potkali, sledují sportovní klání na opačném konci světa, kam by jen těžko mohli jet a při tom všem jsou v bezpečí svého domova ukrytí před nástrahami dnešní doby. Televize se tak stává ochranným prostředkem proti depresím a sebevraždám. Proto *Tanská*

¹⁰⁸ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 103-104

¹⁰⁹ PICHAUD, Clément, THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 79-84

doporučuje **neotálet s opravou televize**, když babička nebo dědeček zavolají, že se jim polámala. **Je to levnější než psychiatr.**¹¹⁰

Z moderních médií senioři asi nejvíce využívají mobilní telefon. „*Díky telefonu může být člověk ve spojení s okolním světem, kdy se mu zachce (volaný však musí být přítomen).*“¹¹¹ Díky mobilnímu telefonu lze toto tvrzení upravit. Volaný musí být na příjmu, tedy musí mít mobilní telefon u sebe (ať je kdekoli), musí jej mít nabitý a musí chtít hovor přijmout. Jak uvádí *Haškovcová* i když původně mobilní telefon senioři odmítali, že už není pro ně, oblíbili si ho. Senioři zjistili, že je jim mobilní telefon velkým pomocníkem.¹¹²

Média umožňující komunikaci, čili spojení se světem, jsou neodmyslitelnou součástí života každého jedince. Jsou důležitým prvkem pro zkvalitňování života seniorů. Nemohou sice nahradit kontakt s člověkem, rodinou, ale zprostředkují ho. Přináší také informace a zábavu. Ze strany seniorů je důležité nebránit se využívat tato média, ze strany společnosti umožnit přístup těmto fenoménům tzn. zajistit vhodná média, která budou senioři schopni ovládat. Nic nemůže nahradit kontakt tváří v tvář, ale může alespoň pomoci.

3.5 Dílčí závěr

V postproduktivním věku je důležité, jak se každý jedinec vyrovná se změnami, kterých přichází ze všech stran mnoho. Snad největší změna je přechod do důchodu, který je spojen se změnou životního rytmu, obsahu činností, které kladou důraz na přípravu nového životního programu. Přistupují i změny v oblasti zdravotní, ekonomické a společenské. Současné společenské prostředí si však uvědomuje sílu tlaku, který je na seniory vyvíjen v důsledku společenských, kulturních i technologických změn a vytváří podmínky pro úspěšný proces adaptace seniorů na proměny společnosti. Senioři však nesmí zůstat pasivní. Je zdůrazňovaná potřeba aktivizace starších jedinců, jako preventivní prostředek proti jejich sociálnímu vyloučení.

¹¹⁰ TANSKÁ, Nataša. *Proč jdeme mladým na nervy?*. 1. vyd. Praha: Motto, 2001, s. 104

¹¹¹ PICAUD, Clément, THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, s 83

¹¹² HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s 335

4 POSTAVENÍ SENIORŮ V RODINĚ A SPOLEČNOSTI

Existují různé formy manželství, které v různých kulturách fungují na základě rozličných smluvních podmínek. Ve většině případů jde o svazek muže a ženy, kteří se starají o děti. Tím vytváří rodinnou jednotku. Tento svazek vytváří nukleární jednotku, bydlící samostatně. Někdy jde o soužití více nukleárních jednotek. Všude na světě je rodina chápána jako „základní jednotka solidarity a vzájemné odpovědnosti“.¹¹³ Členové rodiny spolupracují na základě vzájemné závislosti, aniž by očekávali přesnou rovnost v tom, co pro sebe dělají. Nepředkládají si vzájemně účty. Objevuje se ovšem skrytá žárlivost, výčitky nevděku, drobné způsoby podplácení, což svědčí o tom, že přece jenom jednotlivci sledují, co kdo dostane. Rodina vytváří člověku zázemí a útočiště, ale zároveň v tomto prostoru utrpí jedinci mnohdy bolestivější a nezhojitelnější rány, než v okolním světě.¹¹⁴

4.1 Mezigenerační problémy

Mezigenerační problémy nejsou ničím novým. Vždy řešily mladší generace spory se staršími. Mladí chtěli vpřed, hledali nové cesty, kdežto starší generace se zarytě držela svých pravidel, nechtěla měnit svoje názory, když je převzala od svých rodičů a pro ty byly dobré. Tradiční společnost řešila problémy s mladou generací z pozice autority. Moderní společnost přinesla demokracii, svobodu, volnější mravy apod. Diktát minulosti přestal mít váhu, mladí začali hledat svoji vlastní cestu. Budování nových cest, širokých, které umožňují rychlost pohybu, je podmínkou rozvoje společnosti. Společnost však nesmí zapomenout, že po těchto cestách kráčí se stárnoucí generací, kterou by neměla ohrožovat. Nelze budovat pro každou generaci jinou cestu. Je třeba jít společně po stejné cestě, budovat vzájemný respekt a toleranci, učit se řešit mezigenerační konflikty.

Nesmíme zapomenout, jak uvádí Šiklová, že generační rozdíly vyplývají z toho, že každou generaci formovaly odlišné události a různá míra vědění. V dialogu mezi mladými a starými nejde o diskuzi na stejné téma, ale o vzájemné poučování. I když nedochází k vzájemnému urážení, každá strana uzavírá rozhovor s myšlenkou, že ta druhá generace je

¹¹³ MURPHY, Robert, F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2004, s. 86

¹¹⁴ MURPHY, Robert, F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2004, s. 86-87

hloupá. To nepřispívá k vzájemné úctě. Do mezigeneračních vztahů se prolíná vzájemné obviňování a také sebeobviňování. Co udělala starší generace špatně, co dělá špatně tato generace. Proč se mají senioři hůř než dřív,...¹¹⁵

Mezigenerační napětí v rodině zvyšuje nový fenomén, který se objevil, a to jsou rozdílné životní styly. Dříve mladá generace svůj dospělý život začínala stejně jako její rodiče. Měli stejný životní styl. Dovedli si navzájem lépe porozumět. Vývoj mezigeneračních vztahů v rodině ovlivnila budování panelákových sídlišť. Bydlely tam převážně mladé rodiny. Děti téměř nepřišly do kontaktu se starými lidmi. Byla přetržena přirozená symbióza, kdy děti vyrůstaly společně s prarodiči a přirozeným způsobem se učily tolerovat jejich nedostatky (pomalou chůzi, nedoslýchavost a další handicapy). Tím se mezigenerační intolerance prohlubovala.¹¹⁶

Vztahy mezi vnoučaty a prarodiči bývají složité. I když prarodiče vytvářejí zázemí vnoučatům v době, kdy řeší problémy s rodiči. Prarodiče vystupují jako chápaví, vnoučata se jim mohou svěřit. Přesto bývají vztahy mezi nimi poznamenány konflikty. Pro udržení dobrých vztahů je třeba spory umět vyřešit. To ovšem ztěžují situace, které nemůže ani jedna ze stran ovlivnit, jako například velká vzdálenost mezi jejich bydlištěm. Velká vzdálenost a nevyřešené konflikty mohou být příčinou odcizení.¹¹⁷ Odcizení vnoučat a prarodičů má negativní dopad pro obě strany. K tomuto tématu je více uvedeno v kapitole *Vzájemná mezigenerační podpora*.

Konflikty mezi prarodiči a vnoučaty vznikají z různých důvodů. Původ konfliktu lze najít ve strachu. Prarodiče starající se o dospívající vnouče, které chce chodit ven s kamarády, mají obavy o jeho bezpečnost, mají strach, co tomu řeknou rodiče, a konflikt je na světě. Žárliвість je také příčinou mnoha nesvárů. Mladí rodiče například žárlí na svoje vlastní děti, protože prarodiče věnují všechnu pozornost vnoučeti a je zapomínají i pozdravit. „Dospělé“ děti také vnímají a upozorňují na to, že s nimi si otec nehrál, tak jak teď s vnoučaty. Problém nastává, když si mladý rodič uvědomí, že tchán a tchyně se dítěti věnují více než jeho rodiče. Nebo pokud prarodiče upřednostňují vnoučata jednoho

¹¹⁵ BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 142 -143

¹¹⁶ TANSKÁ, Nataša. *Proč jdeme mladým na nervy?*. 1. vyd. Praha: Motto, 2001, s. 37, 41

¹¹⁷ ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Mezigeneračné mosty*. 1. vyd. Košice: MENTA MEDIA, 2009, s. 81-82

ze svých dětí víc. Pokud si toto prarodiče uvědomí, předejdou konfliktu tím, že svoji pozornost rovnoměrně rozdělí mezi všechna vnoučata.¹¹⁸

Péče o vnoučata může být dobrým stmelovacím prvkem rodinných vztahů, pokud v rámci nukleární i rozšířené rodiny existuje zdravé komunikační pole.

Tomeš uvádí, že péče o vnoučata je **vhodný náhradní program**, který senioři v druhé polovině života hledají. Každá babička či dědeček by si měli ovšem uvědomit, že jejich pomoc musí být ze strany rodičů žádaná a musí také akceptovat jejich požadavky. Rodiče totiž chtějí vychovávat svoje děti po svém. Rozdílné názory a přílišné prosazování se ze strany prarodičů bývá příčinou mnoha konfliktů. Rodiče ne vždy chtějí tolerovat, že jim prarodiče nepřiměřeně rozmazlují děti. Z toho mohou vzniknout až nepřekonatelné antipatie a přitom by si měli prarodiče uvědomit, že třeba budou potřebovat sami pomoc svých dětí, proto je pro ně důležité udržovat vzájemně dobré vztahy, chápat a tolerantní.¹¹⁹

Vnoučata nejsou jedinou příčinou konfliktů mezi rodiči a jejich dospělými dětmi. Konfliktní situace přicházejí v období, kdy člověk ovdoví a je odkázán na pomoc svých dětí. *Tanská* popisuje případ, kdy ovdovělý otec přivádí dceru k zoufalství, protože jí několikrát denně volá s dotazem: „Alenko, nevíš, kam máma dávala,...?“ Také projevuje svoji svéhlavost v dalších věcech, týkajících se chodu domácnosti. Pro dceru, která má svoji vlastní domácnost a rodinu, to není jednoduchá situace. Horší případ jsou ovdovělé matky. Byly zvyklé starat se o partnera a najednou jsou samy. Svoji potřebu o někoho pečovat přenáší na domácnost dcery nebo snachy, organizují jim téměř vše, zapominají být tolerantní a konflikty na sebe nenechají dlouho čekat.¹²⁰

Ort uvádí, že k nejběžnějším negativním mezigeneračním vztahům patří vztahy mezi autoritativními seniory a ctižádostivými dospělými. Příčinou konfliktů jsou názory na chod rodiny a domácnosti a otázky hospodářské a politické.¹²¹

¹¹⁸ CESARI LUSSO, Vittoria. *Prarodiče, rodiče a vnoučata: o emočních, vztahových a komunikačních úskalích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, s. 40, 77-78

¹¹⁹ BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, s. 13

¹²⁰ TANSKÁ, Nataša. *Proč jdeme mladým na nervy?*. 1. vyd. Praha: Motto, 2001, s. 42-43, 55- 7

¹²¹ ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, s. 71

Být tolerantní a chápat při komunikaci, a to nejen v rámci rodinného komunikačního pole, není nejjednodušší úkol ani pro jednu ze zúčastněných stran. Jeden z partnerů například trpí pocitem, že rodiče partnera jej nesnáší, dělají mu schválnosti. Někdy spory vyplývají z podobnosti povah, například neústupnost – vše musí být podle mě, kterou si nechceme připustit. Německá autorka *Berckham*, která pracuje jako komunikační koučka dává v knize *Komunikace bez zábrán* návody, jak komunikovat ve složitých životních situacích, včetně těch rodinných a mezigeneračních. Mimo jiné nabádá k toleranci, která znamená akceptaci komunikačního partnera takového, jaký je. „*Tím, že tolerujeme individualitu druhých, si otevíráme prostor, ve kterém se vše může změnit.*“¹²² Autorka v knize uvádí příklady komunikačních střetů v různých oblastech života a návody, jak situace zvládat. Důležitá je diplomacie, která pomáhá udržet spojení s lidmi s odlišnými názory. Diplomacie umožňuje předávat snáz nepříjemné zprávy, obhajovat vlastní stanoviska a přitom z druhého nedělat poraženého.¹²³

Problematickou mezigenerační komunikací a vztahy se zabývá *Jarmila Pospíšilová*. Ve Veselí nad Moravou má soukromou rodinnou poradnu. Pořádá semináře, které se zabývají mezigeneračními vztahy. Její klientelu v tomto případě tvoří „dospělé“ děti, které řeší svoje problematické vztahy s ne příliš ohleduplnými a mnohdy tyranskými rodiči. „*Jarmilka*“, jak ji její klienti jmenují, jim pomáhá najít únosnou míru komunikace s rodiči, tak aby nebyla přetřhána rodinná pouta a mladí nebyli zdevastováni svými stárnoucími rodiči. Její semináře učí například toleranci – probírat s rodiči jen to, co víme, že je zajímavé, ale současně k budování hranic při vzájemné komunikaci – neřešit partnerské problémy svých rodičů. Semináře probíhají v atmosféře pohody, kdy se klienti nebojí vypovídat ze svých problémů s rodiči. Tyto semináře a účast mladší generace na nich je důkazem, že jsou hledány cesty k vzájemnému mezigeneračnímu porozumění.

¹²² BERCKHAN, Barbara. *Komunikace bez zábrán: jak se naladit na společnou vlnovou délku*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 85

¹²³ BERCKHAN, Barbara. *Komunikace bez zábrán: jak se naladit na společnou vlnovou délku*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, s. 79-107

4.2 Mezigenerační komunikace

Zjednodušeně lze chápat komunikaci jako proces předávání informací mezi dvěma nebo více subjekty. K základním komunikačním dovednostem patří:

- **Dovednost prezentovat sebe sama** jako člověka, jehož komunikační dovednosti (nebo jejich nedostatek) prozradí mnoho o jeho negativních vlastnostech.
- **Dovednost vztahová** pomáhá navazovat mezilidské vztahy, spolupracovat s okolím a udržovat vzájemné vazby s rodinnými příslušníky.
- **Dovednost vést rozhovory a pohovory** umožňuje komunikovat s druhými za účelem získání informací, úspěšně se ucházet o nové místo, efektivně se účastnit řady rozhovorů.
- **Dovednost komunikovat v malé skupině a vůdcovská dovednost** pomáhají být efektivním členem nebo vůdcem různě zaměřených skupin, řešících problémy nebo spontánně hledajících nové nápady, a to jak doma, tak v práci.
- **Dovednost prezentace** znamená umět sdělovat informace skupinám posluchačů a ovlivňovat jejich postoje a chování.
- **Mediální gramotnost** umožňuje stát se uživatelem rozmanitých médií, se kterými se denně setkáváme.¹²⁴

Uvedené komunikační kompetence jsou nemalou měrou důležité i pro seniory. V rámci udržení sociálních kontaktů a jisté úrovně kvality života jsou komunikační schopnosti nevyhnutelnou potřebou pro seniory. V důsledku psychických a biologických změn se komunikační kompetence mění. Komunikační kompetence předpokládá, že jedinec disponuje vlastnostmi a dovednostmi, které mu umožní zvládat situace, se kterými komunikace souvisí.¹²⁵

Hoffmannová, Zeman uvádí, že způsob mezigenerační komunikace ovlivňuje z hlediska lingvistického věk jednotlivých komunikačních partnerů. Jde o tzv. „věkové styly“. „*Věkový komunikační styl*“ starší generace je ovlivněn měnicími se komunikačními

¹²⁴ DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. 1. vyd. [i.e. 2. vyd.]. Praha: Grada, 2008, 1 kapitola

¹²⁵ ČECH, Ondřej. *Domácí násilí z pohledu pracovníků v oblasti sociálních služeb*. 1. vyd. České Budějovice: Theia, 2011, s. 37

kompetencemi. Komunikační kompetence seniorů je poznamenána problémy s artikulací, nedoslýchavostí, problémy s pamětí, bojem s vybavováním si (jmen, míst,...). Řeč starých lidí bývá nezřetelná, nepřesná, nejasná, protože se mění jejich artikulační ústrojí. Hlas ztrácí zvučnost, slábne a někdy selhává. Senior mluví obvykle nahlas (křičí), když špatně slyší. Komolí přejatá slova (regma, grém,...). S věkem seniorů souvisí i jejich slovní zásoba a chápání významu slov (valcha jako prostředek sloužící k praní prádla, panáci z obilí na poli, nikoli množství nápoje,...). Senioři se ve svém vyprávění upínají na časové údaje, které souvisí s jejich životem – *age-telling*. *Senioři se snaží oživit časovou osu, což se jim často nedaří a vyprávění se protahuje.*¹²⁶

V souvislosti s tzv. věkovými styly komunikace může senior ztratit sociokulturní identitu v důsledku toho, že postupně přestává rozumět pojmům užívaným při jeho sociálním styku s mladší generací. Dochází ke změnám významu slov. Například obecný význam slova myš se mění. Senior se tak lehce může stát kulturním cizincem, protože nechápe význam myš jako součást počítače, což je jen jeden příklad.¹²⁷

Mezigenerační komunikace probíhá v různých sociálních souvislostech. Zástupci komunikující generace se při ní ovlivňují a vytváří si svoji identitu. **Komunikace** je složitý **společenský proces**, ve kterém se uplatňují různé **druhy komunikace**:

- verbální – důležité je tempo, srozumitelnost a obsah sdělení,
- neverbální – mimika, gesta, projevy chování,
- monolog – jednosměrný projev,
- dialog – účastní se jej více komunikantů,
- vertikální – v hovoru je nadřazená osoba (rodiče – děti),
- horizontální – komunikace mezi vrstevníky,
- formální – vedená na jedno téma,
- neformální – obsahuje city a emoce,
- záměrná – ovlivňující okolí,
- nezáměrná – běžný rozhovor.

¹²⁶ HOFFMANNOVÁ, Jana, MÜLLEROVÁ, Olga. *Čeština v dialogu generací*. 1. vyd. Praha: Academia, 2007, s. 12, 13, 25, 26, 51

¹²⁷ POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 14

Komunikace má také svoje **zásady**, mezi které patří:

- vzájemně se vnímat,
- neskákat si do řeči, nepřerušovat se,
- vysvětlit si problém,
- dát druhému prostor,
- komunikovat věcně, smysluplně, vyjadřovat takt a úctu.

Tyto zásady platí všeobecně. Existují ovšem situace, kdy je třeba je dodržovat velice důrazně a důsledně přizpůsobit komunikaci věku klientů. A to v případě, že se řeší citlivé problémy, jako třeba násilí páchané na dotyčné osobě. Je třeba odstranit komunikační bariéry, získat si důvěru klienta.¹²⁸

Pokud je obětí trestného činu senior, je důležité si uvědomit, jak s ním hovořit, aby neměl rozhovor negativní efekt. Negativním efektem v tomto případě je elderspeak. Tento styl komunikace se seniory je obvykle spojován s pečujícími osobami. Pečující osoba se přiklání ke značnému zjednodušení větné skladby, příliš objasňuje situace, užívá dětskou řeč. Tento styl řeči – elderspeak – ovšem nevede k podpoře a motivaci seniora, ale naopak jej ponižuje, jelikož působí povýšeně. K elderspeaku svádí pečovatele také to, že podceňují komunikační kompetence seniorů.¹²⁹ Senior jako oběť trestného činu působí bojácným dojmem, je ve stresu a potřebuje podporu. Pokud komunikace s ním bude probíhat formou elderspeaku, bude si uvědomovat ponížení, což se projeví jeho uzavřením a nedůvěrou vůči osobě, která by mu měla pomoci.

K upevnění rodinných svazků vytvářejících jednotlivým členům oporu pomáhají rodinné rituály. Rodinné rituály mohou mít mnoho podob. K rituálům patří společná komunikace, společné oslavy nebo jen společné jídlo během dne, ukládání dětí ke spánku s četbou pohádky, společně prožité víkendy. Rodinný rituál „žiletka“ představuje formu společně strávených dní, kdy se rodina odřízne od starostí běžných dní. Tyto rituály posilují rodinné tradice a hodnoty.¹³⁰

¹²⁸ ČECH, Ondřej. *Domácí násilí z pohledu pracovníků v oblasti sociálních služeb*. 1. vyd. České Budějovice: Theia, 2011, s. 34, 42-43

¹²⁹ POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, s. 61 - 62

¹³⁰ GJURIČOVÁ, Šárka, KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, s. 71

Rodinné rituály souvisí s emocemi, pokud jsou rituály rodiny protkány pozitivními emocemi, stávají se tyto emoce významným faktorem ovlivňujícím mezilidské vztahy, tedy i komunikaci. Senioři, a nejen oni, potřebují obohacovat svůj život pozitivními emocemi, které jsou nápomocny při vytváření pozitivní životní filozofie. Pozitivně naladěný člověk je připraven být oporou svému sociálnímu okolí.

4.3 Vzájemná mezigenerační podpora

Každý člověk je jedinečnou bytostí. Je to psycho-socio-duchovní bytost, charakterizovaná individuálními vlastnostmi. Člověk se rodí do určitého sociálního a kulturního prostředí, ve kterém probíhá jeho socializace. Postavení seniora ve společnosti se měnilo s jejím vývojem. Každý člověk i senior potřebuje získat pocit naplnění svého života. Senior často trpí pocitem neužitečnosti, nadbytečnosti. Vylučovat staré lidi ze společnosti bychom neměli, protože bychom přišli o jejich zralý pohled na věci. Moudrost starých lidí je třeba ocenit. Senioři se stávají nositeli hodnot, které společnost potřebuje, ale tyto hodnoty je třeba v každém z nich hledat. Přirozené místo starých lidí je v rodině, v okruhu známých. Dříve existovaly vícegenerační rodiny, což s sebou neslo pozitivní i negativní stránky.¹³¹

Změny ve společnosti postupně vedly k samostatnému bydlení. Mladší generace opouštěla hnízdo, aby si založila vlastní. To nutně nemuselo znamenat odcizení. Rodiny byla stále v kontaktu. Pro starší generaci to dokonce znamenalo, po překonání syndromu prázdného hnízda, možnost oddychu, vytváření si vlastního programu nezávisle na dětech.

Haškovcová píše, že senioři oddělené bydlení většinou preferují, oceňují nezávislost. Oddělené bydlení mezigenerační vtahy nemusí poškozovat. Hovoří se o tzv. intimitě na dálku. Rodinné návštěvy probíhají srdečně a posilují citové pouto hlavně mezi prarodiči a vnoučaty. Vtahy mezi nimi bývají velmi intenzivní. Prarodiče mají na rozdíl od rodičů čas, se svými vnoučaty prožívají dobrodružství,¹³² na která vnoučata i v dospělosti ráda vzpomínají. Prarodiče pomáhají s výchovou vnoučat. Umožňují tak rodičům zajišťovat potřeby rodiny, vytvářet její zázemí a přitom děti mohou vyrůstat v rodinném, citově bohatém prostředí. Pro starého člověka je role prarodiče důležitá. Dítě se setkává

¹³¹ MŮHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, s. 28-30

¹³² HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 78, 286

s modelem stáří. Působení prarodiče většinou příznivě ovlivňuje interakce mezi dětmi a rodiči.¹³³ Ne vždy je působení prarodičů na vnoučata pozitivní. Někdy se jejich výchovné metody značně liší od metod rodičů. V tom případě je nutné hledat kompromisní řešení, aby nebyly narušeny dobré vztahy v rodině a neuzavřel se prostor pro mezigenerační podporu, kterou potřebují všechny zmíněné strany.

Negativní vliv přílišné angažovanosti seniorů v rodinách svých dětí je zmiňován v knize *Prarodiče, rodiče a vnoučata*. Prarodiče svým nepřiměřeným chováním, sebeprosazováním se, mohou zničit vztah mezi partnery. Neuvědomují si, že jejich hyperaktivita, dominantnost, vyžadování pozornosti narušuje soukromí rodičů i dětí a rozkládá rodinu zevnitř. Prarodiče by se měli naopak stát jistotou rodičů (pojistkou) tím, že nebudou k dispozici jenom dětem, ale i jejich rodičům. Zaujímají tak zcela nové místo v systému rodiny.¹³⁴

Žumárová odhaluje i druhý význam péče prarodičů o vnoučata. Nejenže prarodiče jsou oporou vnoučeti, když má pocit, že se mu rodiče nevěnují, ale vnoučata pomáhají, aniž si to uvědomují, prarodičům vyrovnat se s přicházejícím stářím, ubýváním fyzických sil, zdravotními problémy. Pocit, že jsou potřeba, že jsou užiteční, jim pomáhá překonávat obtíže. Být prarodičem ovlivňuje sociokulturní podmínky ve společnosti. Prarodičovství provází člověka celým životem. Nejdříve je dítě – vnouče, pak dospělý a poté se stává prarodičem. Vzpomínky na dětství mohou člověku pomoci vyvarovat se špatného a být dobrým prarodičem.¹³⁵

„Senioři mají významnou úlohu pro rodiny svých dětí. Na tomto hodnocení funkce seniorů se shodnou všechny generace a většina společnosti, tento názor zastává 81% seniorů a 78% ostatní populace.“¹³⁶ V různých rovinách plní senior řadu funkcí: výchovnou, pečovatelskou, ekonomickou, organizační. Sak a Kolesárová se také přiklání k názoru Cesari Lusso, že prarodiče by měli být pojistkou rodičů, zálohou v krizových

¹³³ KOZÁKOVÁ, Zdeňka, MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, s. 16

¹³⁴ CESARI LUSSO, Vittoria. *Prarodiče, rodiče a vnoučata: o emočních, vztahových a komunikačních úskalích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, s. 100-102

¹³⁵ ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Mezigeneračné mosty*. 1. vyd. Košice: MENTA MEDIA, 2009, s. 81–83, 92

¹³⁶ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 159

situacích (nemoc dítěte, prázdniny, uzavření školky, družiny,...). V české společnosti je babička institucí, která pomáhala ženám spojit roli matky s profesní rolí.¹³⁷ S prodlužujícím se odchodem do důchodu se pozice prarodičů bude měnit. Nebudou již takovou pojistkou v krizových situacích, ale bude se zintenzivňovat jejich funkce v oblasti ekonomické. Na což také poukazuje *Haškovcová*. Senioři, kteří musí ještě pracovat, přispívají svým dětem na poplatky ve školkách, různých kroužcích. Je také problematické zajistit hlídání, pokud je dítě déle nemocné.¹³⁸

Mezigenerační pomoc má několik úhlů pohledu. Zatím byl přiblížen ten, který ukazuje, jak mohou být senioři oporou v rodině. Dokud mají senioři sílu a motivaci, pomáhají svým dětem a nejen jim. Nezadržitelně ovšem přijde chvíle, kdy objektem pomoci se stanou oni sami. Vzájemná mezigenerační pomoc je důležitá. Mladí lidé se ale v mnohých případech kontaktu se starými nebo nemocnými lidmi vyhýbají. Jsou jako pštrosi, co strčí hlavu do písku a nevidí kolem sebe. Na ulicích lze vidět jednotlivce odvracející zrak od starého či nemocného člověka, aby mu náhodou nemuseli pomoci. Žijí ve svém světě, o kterém si myslí, že stárí do něj nepatří, aniž si uvědomují, že k němu pomalu, ale jistě spějí. Opovrhují pomalostí, nemotorností s jakou například senioři nastupují do dopravních prostředků, protože je brzdí. Oni spěchají, mají svoje povinnosti, čas běží. A to je skutečná pravda. Čas běží. Nikdo mu neunikne.

Pichaud a Thereauová se pokouší vysvětlit, proč mladší generace odvrací tvář od starší, pomocí „zrcadlového vztahu“, jak jej nazývají psychologové. Je to, jako kdyby mezi zdravým a nemocným člověkem bylo zrcadlo. Zdravý člověk v zrcadle nevidí skutečně nemocného, závislého člověka, ale sám sebe. Vidí obraz svého možného osudu, kterého se bojí. Jde možná spíš o odmítání vlastního možného osudu, než nesnášenlivost k závislému člověku. Podobný vztah lze nalézt i u mladých lidí a seniorů. Lidé se srovnávají a říkají: „chtěl bych být ve stáří jako tamten a ne jako tenhle,...“ Když si jedinec uvědomí nebezpečí zrcadlového vztahu, může se jednak lépe na svoji budoucnost připravit, neodmítat ji. Může také dojít k vzájemnému porozumění a pomoci.¹³⁹

¹³⁷ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 159

¹³⁸ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 75

¹³⁹ PICHAUD, Clément, THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, s. 18-19

Druhý úhel pohledu na mezigenerační podporu směřuje od dětí či vnoučat k prarodičům. Přejde doba, kdy senior začne ztrácet svoji soběstačnost. Přesto chce ale co nejdéle zůstat ve svém bytě, domě, ke kterému jej vážou dobré i špatné vzpomínky. První, kdo by mu měl pomoci, je rodina. Ta ovšem musí chtít, musí umět a moci. Je také důležité si všimnout, že senior pomoc potřebuje. Pokud stále pomáhá a navíc bydlí odděleně, mohou mít mladí pocit, že je nezdolný a nepostřehnou drobné změny, které jim naznačují, že se něco děje. Na druhé straně si senioři nechtějí přiznat, že pomoc potřebují. Mnohdy jsou vůči potřebám seniorů citlivější vnuci a prarodičům pomáhají víc. Možná proto, že bylo období, kdy k sobě měli velice blízko.¹⁴⁰

Podobně jako *Haškovcová* vidí problém péče o seniory *Žumárová a Tesková*. Ochota rodiny pečovat o starého člověka není zárukou, že je toho schopna. Český senior se snaží být dlouho nezávislý na rodině, i když se s ní rád stýká. V případě nemoci, kdy rodina pomoci nemůže a je nutná ústavní péče nebo i v případě, že senior sám chce odejít do domova pro seniory, je fungující rodina zárukou především psychické pomoci. Styk s rodinou pomáhá lépe se adaptovat na institucionální péči a omezit pocit osamělosti. Pociť osamělosti se může negativně projevit v oblasti psychiky a celkového životního postoje.¹⁴¹

Osamělost je subjektivně prožívaný pocit, který je výrazem životního postoje každého jedince, jak již bylo uvedeno. Přesto nelze osamělost podceňovat. Bez sociálních interakcí jedinci prožívají pocit osamělosti, který se může vyhrotit v sociální izolaci. Je důležitý aktivní přístup jedince k životu v každém jeho období. Zvláště důležitý je aktivní přístup, bydlí-li senior sám. Člověk si zvyká na svůj klid, obzvláště pokud je rodina vzdálená nebo pracovně vytížená a již nejsou vnoučata malá, která potřebují dohled a péči. Senior si vytváří svůj svět a nechce v něm žádné rušivé elementy. Sociální izolaci oddaluje sledování televize, čtení denního tisku, ale začíná se ztrácet schopnost komunikovat s okolím. Rodinné návštěvy omezuje senior na krátkou dobu, nikam se mu nechce chodit, protože přece nebude poslouchat, jak si ten stěžuje, co ho bolí, ten je mu protivný, jen se na něj podívá apod. To je okamžik, kdy je třeba seniora aktivizovat. Tedy, nalézt elegantní řešení, najít společníka, který:

¹⁴⁰ HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 285-287

¹⁴¹ ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Mezigeneračné mosty*. 1. vyd. Košice: MENTA MEDIA, 2009, s. 25

- nebude kritizovat,
- nebude mít divné zvyky,
- bude se podřizovat,
- bude bezvýhradně milovat,
- nebude odporovat.

Domácí zvíře. Pes nebo kočka. Pes podporuje fyzickou aktivitu, pokud je člověk zdravý. Když pobývá senior často v nemocnici, je třeba myslet na to, co v té době udělá s pejskem. V tom případě je vhodnější kočka, neboť tu není třeba venčit.¹⁴²

Je otázkou, zda do systému mezigenerační opory zařadit i domácí zvíře či nikoli. Dle *Matouška* zvíře v rodině zaujímá pozici nejmladšího dítěte. Interakce mezi člověkem a zvířetem je pozitivněji naladěna než mezi lidmi. Zvíře má v mnoha případech větší moc než člověk. Pozitivní vliv má přítomnost domácího zvířete na kardiaky, kteří mají-li doma zvíře, přežívají po operaci déle. Zvíře nazývá *Matoušek* „sociálním mazivem“, jak v rodinných kontaktech, tak mimo ni. Pokud člověk ovdoví, je zvíře náhradou za partnera. Udrží člověka v lepším psychickém stavu. Umožňuje mu také další sociální kontakty, například při venčení.¹⁴³

Sak a Kolesárová také potvrzují vysoký počet seniorů, v jejichž životě hraje zvíře významnou roli. Život se zvířetem dle jejich názoru, je výpovědí o stavu společnosti. Upozorňuje na vyhasínání pozitivních emocí směrem k lidem, krizi mezilidských vztahů, odcizování se a agresivitu ve společnosti. Upozorňují, že v sociálním poli seniorů mají sousedské vztahy slabou pozici, ale existuje silná vazba mezi prarodiči, rodiči a dětmi.¹⁴⁴

Kapitolu lze uzavřít konstatováním, že mezigenerační opora je ve své podstatě vzájemné působení, vzájemná interakce lidí různých generací. Vzhledem ke složitosti společenského vývoje a bouřlivých změn je ukotvení mezigenerační solidarity věcí rodiny. Funkční rodina je schopna se dle svých možností o seniora postarat nebo mu být alespoň psychickou oporou, pokud není v jejich silách se o něj starat.

¹⁴² TANSKÁ, Nataša. *Proč jdeme mladým na nervy?*. 1. vyd. Praha: Motto, 2001, s. 59-60

¹⁴³ MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, s. 89- 90

¹⁴⁴ SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, s. 101

4.4 Dobrovolnictví

Mezigenerační opora, tak jako podpora v rámci generace, úzce souvisí s dobrovolnickou činností. Na potřebnost dobrovolnické činnosti upozorňuje i NAP podporující pozitivní stárnutí na roky 2013 – 2017.

V letech 2009 až 2011 probíhal projekt „50+Aktivně“. Byl financován z prostředků ESF prostřednictvím Mezinárodní spolupráce Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR.

„Obr. č. 6



Partnery projektu byly:

- *ULM University, Zentrum für Allgemeine Wissenschaftliche Weiterbildung, Spolková republika Německo*
- *Swedish Association of Senior Citizen, Švédsko*
- *Social Aid of Hellas. Řecko*¹⁴⁵

Cílem projektu bylo podpořit soulad soukromého i pracovního života v předdůchodovém i důchodovém věku a to prostřednictvím praxe i výměny zahraničních zkušeností.

V publikaci „50+ Aktivně“ jsou uvedeny důvody, které proč se stát dobrovolníkem a přibližuje, co vlastně dobrovolnictví je.

- Dobrovolníkem může být každý, kdo chce pracovat ve prospěch jiných lidí bez nároku na finanční odměnu.
- Dobrovolníkem může být kdokoli, protože každý má co nabídnout.
- Dobrovolnictví přináší pocit užitečnosti, nové zkušenosti, dovednosti a kontakty.
- Činnost dobrovolníků není časově omezena, záleží na svobodném rozhodnutí kolik energie a času je člověk schopen věnovat druhým.

¹⁴⁵ BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 95

- Díky dobrovolnictví může člověk změnit oblasti, o kterých si myslí, že by měly fungovat jinak.
- Jde o výzvu pro seniory, zkusit v důchodu něco nového.

Mimo jiné kniha upozorňuje na projekt „*Senioři sobě*“, který probíhal v roce 2009 celorepublikově a jeho autory jsou jihomoravští policisté. Projekt vznikl proto, že senioři jsou nejvíce ohroženou skupinou v souvislosti s trestnou činností. Staří důvěřiví lidé se stávají lehce obětí podvodníků. Účelem projektu je:

- aby senioři aktivně spolupracovali s dalšími občany a představiteli měst, obcí a Policie ČR,
- aby speciálně vyškolený tzv. „kurýr prevence“ oslovoval další seniory a jiné ohrožené občany ve svém okolí,
- aby senioři na základě této dobrovolnické činnosti chránili sebe, svoje blízké a známé.

Senioři absolvují seminář, kde získají potřebné informace a materiály. Tyto materiály poté distribuují v terénu, kde vyplňují také ankety. Ankety pomáhají Policii mapovat rizikové faktory a místa. Mezi materiály patří DVD s ukázkou rizikových situací. Kurýrům prevence je nakonec, po vyhodnocení jejich činnosti, slavnostně poděkováno.¹⁴⁶

Více informací k iniciativě „*Senioři sobě*“ bylo získáno prostřednictvím osobního rozhovoru s koordinátorkou prevence, Oddělení tisku a prevence Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje Zdeňkou Procházkovou. Rozhovor se uskutečnil 23. 2. 2015, kdy mi Zdenka Procházková tento projekt představila a dala k dispozici výsledky dotazníkového šetření. Zdenka Procházková byla seznámena s tím, že obsah rozhovoru a některé výsledky dotazníkového šetření budou uvedeny v diplomové práci. V rozhovoru přiblížila projekt „*Senioři sobě*“ (příloha č. 1), který vznikl již v roce 2008 a byl realizovaný v roce 2009 Krajským úřadem Jihomoravského kraje ve spolupráci s Krajským ředitelstvím policie Jihomoravského kraje. Cílem bylo rozšíření informací mezi co největší počet seniorů, přes představitele měst se oslovili aktivní a ochotní senioři, kteří absolvovali školení (kurýři prevence). Na školení získali potřebné informace, jak se nestát obětí trestné

¹⁴⁶ Zdroj: <http://www.policie.cz/> [Citováno 2. 2. 2015]

činnosti. Tito kurýři prevence získané informace poté předávali dále mezi své vrstevníky, kteří se k informacím hůře dostávají.

V roce 2014 byl realizován druhý ročník preventivního projektu – „*Senioři sobě II.*“ Vycházel ze stejného základu - oslovení ochotných a aktivních seniorů (kurýrů prevence) a uspořádání pro ně školení. Školení se skládalo ze tří částí: prevence kriminality, zdravý životní styl a muzikoterapie.

V části prevence kriminality se účastníci dověděli, jak se nestát obětí trestné činnosti, jaké jsou nejčastější praktiky zlodějů, konkrétní případy a rady a doporučení jak předcházet trestné činnosti. Byly rozebírány následující problematiky: prevence krádeží, prevence podvodů, prevence přepadení, prevence vloupání, prevence domácího násilí, prevence počítačových podvodů a prevence v silničním provozu. V druhé části byla rozebírána zdravá strava a pohybová aktivita a v poslední části byla ukázka, jaký pozitivní vliv může mít muzikoterapie.

Kurýři prevence všechny informace obdrželi i v tištěné podobě ve formě brožur, dále DVD a různého propagačního materiálu.

Kromě toho byly přiloženy stručné dotazníky na zjišťování zkušeností s předváděcími akcemi.

Školení proběhlo v celém Jihomoravském kraji a vždy v okresním městě - Brno, Znojmo, Vyškov, Hodonín, Blansko, Břeclav. Pozvánky byly rozesílány všem starostům a na všechny městské úřady po celém Jihomoravském kraji a klubům seniorů.¹⁴⁷

Výše uvedený příklad je důkazem toho, že český senior chce být aktivní a chce pomáhat. Kde chtějí pomáhat čeští senioři? Zájem pomáhat projevilo dle výzkumů Respekt institutu 22% seniorů, 68% zájem nemělo a 5% uvedlo, že je již někde angažovaných. Více projevovali zájem o práci se seniory než o práci s mládeží. Potenciál seniorů v oblasti dobrovolnictví je velký, ale jeho využití brání nedostatek informovanosti, nepropracovaný systém přípravy dobrovolníků, absence právního zajištění a nedostatečné financování. Přitom psychologové zapojení seniorů do aktivit spojených s dobrovolnictvím hodnotí

¹⁴⁷ Zdroj: vlastní rozhovor s koordinátorkou prevence, Oddělení tisku a prevence Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje 23. 2. 2015

pozitivně. Dobrovolnictví přináší dobrý pocit z pomoci druhým, zvyšuje pocit potřebnosti seniora, umožňuje mu navázat nová přátelství.¹⁴⁸

Příkladem mezigenerační spolupráce, na kterou bylo také upozorněno v knize „50+aktivně“, je německá iniciativa **JAZz** (Jung + Alt = Zukunft zusammen), přeloženo Mladí a stáří = společná budoucnost. Němečtí senioři přišli s projektem „*Alt hilft Jung*“ (Staří pomáhají mladým). Z počátku projekt provázela velká skepse, že nemůže být úspěšný. Projekt provázela strach, že mladí nebudou chtít se něco od seniorů dovědět a nechat si pomoci. Senioři nabídli mladým pomoc a svoje zkušenosti při jejich přechodu ze školního života do pracovního. I mladí byli skeptičtí k nabízené pomoci. Obavy se brzy rozplynuly. Nyní mladí srdečně vítají seniory nejen ve škole, ale zdraví je srdečně i na ulicích. Mladí profitují ze zkušeností a vědomostí starších. Obě strany získaly vzhled do života těch druhých. U mladých bylo vidět, jak jim společně trávený čas se seniory dává nové impulsy. Na společných seminářích senioři pomáhají mladým orientovat se v pracovním prostředí, učit se telefonovat na základě pevně daných pravidel měřených k profesionalizaci, připravovat se na pracovní pohovory,...¹⁴⁹

V Německu je dobrovolnictví celkem rozvinuto, jak potvrzuje i *Henzler a Späth*. V knize *Soužití generací* uvádí mnoho příkladů. Školáci v celém Německu se například účastnili sociální akce „Školáci pomáhají žít“. Díky výdělků z této akce se financovaly mládežnické projekty na Balkáně. Žačky augsburského gymnázia pomáhaly v domech s pečovatelskou službou. Podílely se na pořádání koncertů a divadelních představení. Setkáváním se starými lidmi, se dovídaly o jejich životě a potřebách. Základní myšlenkou „Service leasingu“ je dělat něco pro druhé a přitom se učit. Žákyně se učily svoje školní znalosti uplatňovat v praktickém životě. 21. ledna 2010 otevřel lékař na penzi, Uwe Denker svoji „Praxi bez hranic“ pro ty, kteří nemohou platit žádné poplatky za praktického lékaře. Zajímavý je i projekt Heinega Scherfa „Rodina podle Vaší volby. Vychází z myšlenky, že

¹⁴⁸ BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 87, 90-91

¹⁴⁹ Zdroj: <http://www.jazz-jung-alt.de/> [Citováno 2. 2. 2015]

každý by chtěl zestárnout doma, v prostředí, kde se doma cítí. Vytvořili skupinu lidí, kteří koupili vilku v Brémách a snaží se tam společně žít. Každý pomáhá, jak je v jeho silách.¹⁵⁰

Nejen u našich sousedů se uplatňuje dobrovolnická práce. Od roku 2011 se datuje začátek dobrovolnické práce v Domově pro seniory Kaplice. **Dobrovolníci nenahrazují** profesionální úkony, ale zaměřují se na služby umožňující seniorům ty aktivity, které nejsou zahrnuty ve smlouvě o poskytování pobytové sociální služby. Dobrovolníkem se může stát osoba starší 15 let (do 18 let musí mít souhlas zákonného zástupce). Dobrovolníci jsou nejdříve proškoleni a je s nimi uzavřena smlouva. Práce dobrovolníků se řídí jejich časovými možnostmi a jejich očekáváním. Podle toho se dobrovolníci věnují pravidelným nebo jednorázovým akcím, prací ve skupině nebo s jednotlivci. Dobrovolníkům i obyvatelům domova se tak otevírá široká škála možností, které jsou prakticky limitované jen zájmem obou stran. Metodicky vede činnosti dobrovolníků sociální pracovnice domova. Jsou využívány možnosti a dovednosti dobrovolníka a zájem obyvatele domova. K dobrovolnickým činnostem patří například čtení na pokračování, činnosti spojené s procvičováním paměti, rukodělné a výtvarné činnosti, hraní na hudební nástroje. Někdy jde jen o pouhé popovídání si, které oběma stranám přináší úsměv do tváře. **Pracovat jako dobrovolník** má svoje výhody:

- zkušenosti a znalosti z oblasti sociální práce,
- rozvoj vlastního tvůrčího potenciálu,
- rozvoj sebepoznání, seberealizace, sebereflexe,
- možnost získání praxe při studiu,
- pocit osobního naplnění, smysluplnosti, prospěšnosti,
- získání nových přátel a kontaktů,
- získání empatie a trpělivosti,
- větší šance na trhu práce.¹⁵¹

¹⁵⁰ HENZLER, Herbert A, SPÄTH, Lothar. *Soužití generací: proč nejsou staří lidé problémem, ale řešením*. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2013, s. 12-13, 27-28, 114-115

¹⁵¹ HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, s. 83-84

Domov pro seniory Kaplice je příspěvková organizace s domovy v Českém Krumlově a Kaplicích. V roce 2014 navštěvovalo pět dobrovolnic domov v Kaplicích a sedm v Českém Krumlově. V obou domovech strávily celkem 322 hodin a 15 minut.¹⁵²

Jak je uvedeno v publikaci „50+ Aktivně“, dobrovolnictví není špatný nápad, mělo by o něm být více informací. Dobrovolnictví umožňuje seniorům aktivně stárnout. „*Pojem aktivního stárnutí byl poprvé použit Světovou zdravotnickou organizací koncem 90. let 20. století. Jedná se o zvyšování příležitostí ke zdraví, participaci a ochraně tak, aby byla podpořena kvalita života v průběhu stárnutí.*“¹⁵³

4.5 Dílčí závěr

Senioři zauímají ve společnosti důležité místo. Jsou její neodmyslitelnou součástí. Obohacují společnost svými zkušenostmi, vědomostmi. Přispívají ke kultivaci vzájemných vztahů a to jak v rodině, ve svém okolí, tak celé společnosti. Všechno není vždy laděno pozitivně. Život seniorů a celé společnosti je provázen řadou negativních faktorů. Je podstatné si negativa uvědomovat a snažit se hledat způsoby k jejich zmírnění v lepším případě k odstranění. To jsou úkoly celospolečenského charakteru, na kterých musí celá společnost nebo její většina participovat. V opačném případě by veškeré snahy byly bezvýsledné.

¹⁵² Zdroj: <http://www.domovkaplice.cz/ostatni-informace/dobrovolnictvi.html> [Citováno 2. 2. 2015]

¹⁵³ BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 80

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM MEZIGENERAČNÍ KOMUNIKACE

Teoretická část se zabývá postavením seniorů ve společnosti, kvalitou života spojenou se sociálními podmínkami. V teoretické části je upozorňováno na potřebu vzájemné mezigenerační komunikace. Praktická část se zabývá výzkumem schopností, možností a ochotou seniorů komunikovat se sociálním okolím v užším i širším smyslu.

5.1 Cíl výzkumu, hypotézy

Cílem výzkumu je zjistit, proč a jak komunikují senioři se svým okolím, jak ovlivňuje snaha participovat se společností výběr jejich společenských aktivit.

Zvolila jsem formu kvantitativního výzkumu, na jehož začátku jsem formulovala hypotézy. Jak uvádí *Gavora*, hypotézy řídí výzkum, stanovují pravidla, nelze je v průběhu výzkumu měnit nebo je stanovit až na konci. „*Hypotéza je vědecký předpoklad. To znamená, že byla vyvozena z vědecké teorie – z toho, co je o daném problému teoreticky zpracováno. Dále může hypotéza vzniknout na základě osobní zkušenosti výzkumníka, jeho pozorování a predikce. Při tvorbě hypotéz se uplatňuje invence a důmyslnost autora*“.¹⁵⁴ Formulace hypotéz se odvíjí od mých osobních zkušeností s danou problematikou.

Ve výzkumné části jsem pracovala s těmito hypotézami:

H1: Ženy seniorky více využívají moderních médií ke komunikaci s okolím než muži.

H2: Senioři se brání společenské izolaci účastí na různorodých aktivitách.

H3: Muži se více uzavírají svému okolí než ženy.

H4: Senioři pracují, aby si udrželi sociální kontakty.

5.2 Metoda výzkumu

Jako výzkumný nástroj jsem použila dotazník. Dotazník je ve společenských vědách nejfrekventovanější metodou kvantitativního výzkumu.¹⁵⁵ Dotazník je forma standardizovaného rozhovoru. Ve srovnání s rozhovorem nabízí anonymitu respondentů. K výzkumu jsem připravila dva typy dotazníků – pro respondenty do 60 let

¹⁵⁴ GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, s. 50-52

¹⁵⁵ RADVAN, Eduard, VAVŘÍK, Michal. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009, s. 42

a pro respondenty nad 60 let. Dotazník obsahuje dvacet pět otázek, které mají stejný charakter, jenom jejich formulace je upravena pro daný typ dotazníků. Stejně otázky jsem volila za účelem možnosti srovnání názoru generace jedinců v produktivním věku a seniorů. Protože dotazník byl sestaven pouze za účelem tohoto šetření, jedná se o dotazník nestandardizovaný. Jeho formu a formulaci otázek jsem komunikovala s vedoucí diplomové práce.

5.3 Výzkumný soubor

Respondenty jsem získala pomocí náhodného výběru. Stratifikačním záměrem byl výběr respondentů ze spolků a klubů v oblasti mého bydliště. Členové těchto sdružení jsou většího věkového rozpětí, což mi umožnilo získat data pro oba typy dotazníků. V případě jednoho spolku jsem získávala dotazníky v elektronické podobě. Když jsem vedoucí sdružení I. oslovila s žádostí o spolupráci, rozhodně požadovala elektronickou podobu. Členy sdružení nejsou pouze místní obyvatelé a jsou zvyklí komunikovat elektronicky. Vedoucí jsem vysvětlila svoje požadavky. Ona poté dotazníky sama přeposílala jednotlivým respondentům a vyplněné mi je hromadně odesílala zpět. Čímž byla zachována jejich anonymita. Do místní knihovny jsem dala od každého typu dotazníků 15 kusů. Jsem členkou místního sdružení II., kde jsem o spolupráci také požádala. Zde jsem byla v přímém kontaktu s respondenty, reagovala na jejich dotazy. Také jsem si ohlížela, aby nevyplňovali dotazník členové, kteří jej vyplnili v knihovně. Šlo o 3 členy. Po 15 kusech od obou typů jsem předala vedoucí sdružení III. Abych doplnila počet respondentů, požádala jsem o vyplnění dotazníků blízké kolegyně, kteří mi vyšli vstříc a vyplnili dotazníky v elektronické podobě.

Počty vyplněných dotazníků, které jsem ke zpracování výzkumu využila, jsou uvedeny v tabulce č. 1.

		Respondenti	
Elektronicky získané dotazníky		do 60 let	od 60 let
sdužení I.		23	20
kolegové		10	6
Papírová forma			
sdužení II.		34	43
sdužení III.		15	13
knihovna		13	15
CELKEM		95	97

5.4 Organizace a zpracování výzkumu

Výzkumem jsem doplnila teoretickou část diplomové práce. Ke zvoleným hypotézám jsem směřovala otázkami v dotazníku. První čtyři otázky zjišťují tvrdá data. Další otázky jsou zaměřeny na možnost verifikovat či falsifikovat hypotézy. Po konzultaci otázek a formy dotazníku s vedoucí diplomové práce jsem dotazník připravila. Je vytvořený v programu Microsoft Excel a umožňuje elektronické vyplnění, čehož bylo využito. Formu dotazníku jsem ověřila formou pilotního výzkumu. Požádala jsem 15 lidí v mém blízkém okolí o vyplnění dotazníku a poté upravila dle připomínek.

Požádala jsem o spolupráci zástupce sdružení I., sdružení II. a pracovníci v místní knihovně, kterým jsem vysvětlila požadavky a předala dotazníky. Ve sdružení II. jsem oslovovala členy sama, neboť jsem také jeho členkou. Ke vzájemnému kontaktu došlo při dvou setkáních v rámci našich aktivit.

Vytvoření konečné verze dotazníků předcházely průzkum terénu. Tedy prostředí, ve kterém jsem měla úmysl provádět sběr dat. Zjistila jsem, že společných aktivit se ve sdruženích být zřídka, účastní také senioři nad 80 let. Proto jsem do dotazníku zařadila věkovou kategorii 80 a více let. To pro případ, že by v době, kdy probíhalo v daném prostředí dotazníkové šetření, byli přítomni senioři nad 80 let, aby se necítili společensky izolovaní. Vrátily se mi pouze dva dotazníky od této věkové kategorie. Jejich data jsem do výzkumu nezařadila.

Při zpracování získaných dat jsem použila kontingenční tabulku, opět v programu Microsoft Excel. Tento způsob zpracování jsem zvolila, abych eliminovala chyby při zpracování dat (fyzické sčítání odpovědí). Pomocí téhož programu jsem vytvářela grafy.

Sběr dat probíhal od října 2014 do ledna 2015. Poté jsem data zpracovala, vyhodnotila a interpretaci výzkumu provedla v praktické části diplomové práce.

6 VÝSLEDKY VÝZKUMU

6.1 Analýza dotazníkového šetření, interpretace

Postupně jsou uváděny jednotlivě vyhodnocené otázky současně z obou dotazníků. V diskusi je provedeno vyhodnocení výzkumu a hypotéz.

Otázka č. 1

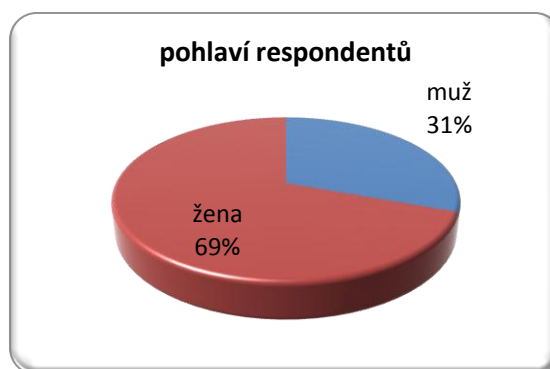
První otázka zjišťovala pohlaví respondentů

Respondenti do 60 let - celkem

Tabulka č.2

muž	29
žena	66
Celkový součet	95

Graf č. 1

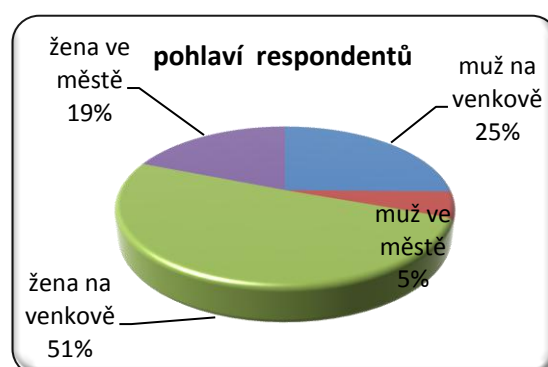


Rozdělení respondentů do 60 let z venkova, z města

Tabulka č. 3

na venkově	72
muž	24
žena	48
ve městě	23
muž	5
žena	18
Celkový součet	95

Graf č. 2



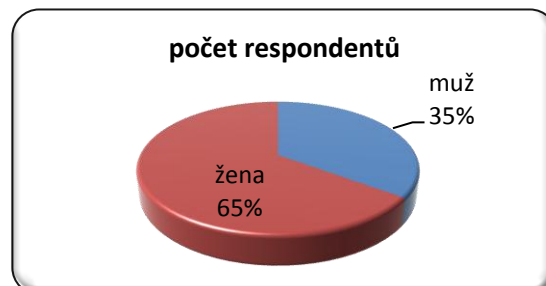
Respondenti od 60 let

Respondenti od 60 let celkem

Tabulka č.4

muž	34
žena	63
Celkový součet	97

Graf č. 3

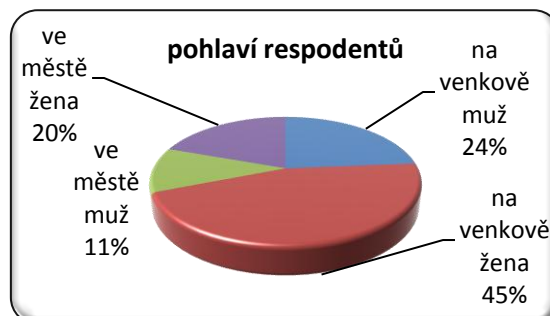


Rozdělení respondentů od 60 let z venkova, z města

Tabulka č. 5

na venkově	67
muž	23
žena	44
ve městě	30
muž	11
žena	19
Celkový součet	97

Graf č. 4



Z tabulek vyplývá, že ochotu spolupracovat na vyplnění dotazníku projevily více ženy a to u obou skupin respondentů. Poměr mužů a žen je cca 1:2. Také poměr respondentů z města a z vesnice je cca 1:2.

Otázka č. 2

Otázka zjišťovala věk respondentů

Věk respondentů do 60 let celkem

Tabulka č. 6

do 40 let	31
do 60 let	64
Celkový součet	95

Graf č. 5



Věk respondentů do 60 let žijící ve městě

Tabulka č. 7

Nyní žijete	ve městě
do 40 let	6
do 60 let	17
Celkový součet	23

Graf č. 6



Věk respondentů do 60 let žijící na vesnici

Tabulka č. 8

Nyní žijete	na venkově
do 40 let	25
do 60 let	47
Celkový součet	72

Graf č. 7



Věk respondentů od 60 let celkem

Tabulka č. 9

60 – 70 let	65
70 - 80 let	32
Celkový součet	97

Graf č. 8



Věk respondentů od 60 let žijící ve městě

Tabulka č. 10

Nyní žijete	ve městě
60 - 70 let	28
70 - 80 let	2
Celkový součet	30

Graf č. 9

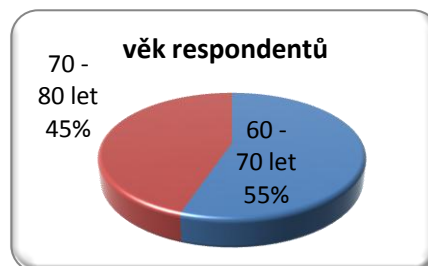


Věk respondentů od 60 let žijící na vesnici

Tabulka č. 11

Nyní žijete	na venkově
60 - 70 let	37
70 - 80 let	30
Celkový součet	67

Graf č. 10



U respondentů do 60 let byly věkové hranice rozděleny do 40 let a do 60 let. Do šetření se zapojili respondenti z hlediska věku cca 1:2. Ve městě byl tento poměr mírně narušen. Odpovídalo nepatrně víc respondentů ve věkové hranici 40 – 60 let. Věk respondentů z vesnice odpovídal opět poměru cca 1:2.

Skupina respondentů od 60 let celkem se do šetření z hlediska věku zapojila v poměru 2:1. Respondenti z města byli v naprosté většině ve věku 60 – 70 let, v poměru 14:1. Na vesnici se poměr respondentů radikálně změnil cca 1:1. Tento rozdíl mezi městem a vesnicí může vyplývat z rozdílných podmínek sociálního a společenského života ve městě a na vesnici. Lidé ve městech žijí více izolovaně, což je může vést k tomu, vracet se ke svým kořenům, tzn. tam, kde vyrostli. Moje úvaha vychází z pozorování skupin, ve kterých jsem data sbírala. Členy sdružení působící na vesnici jsou jedinci žijící ve městě a za aktivitami dojíždějící mimo město. Což více vyhovuje mladším seniorům, kteří se zde setkávají s vrstevníky z dětství. Čím vyšší věk, tím větší problémy s mobilitou, se zdravím a chutí dojíždět za aktivitami mimo město klesá.

Otázka č. 3

Otázka zjišťovala, kde respondenti žijí.

Respondentů do 60 let

Tabulka č. 12

na venkově	72
ve městě	23
Celkový součet	95

Graf č. 11

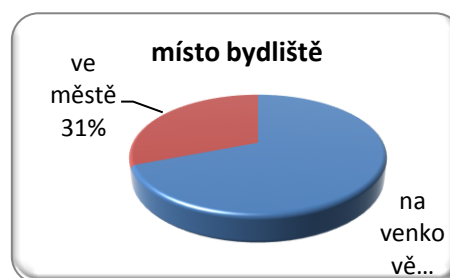


Respondentů od 60 let

Tabulka č. 13

na venkově	67
ve městě	30
Celkový součet	97

Graf č. 12



Protože již v otázce č. 2 byly hodnoceny věkové údaje v souvislosti s místem, kde respondenti žijí, jsou zde připomenuta základní data.

Otázka č. 4

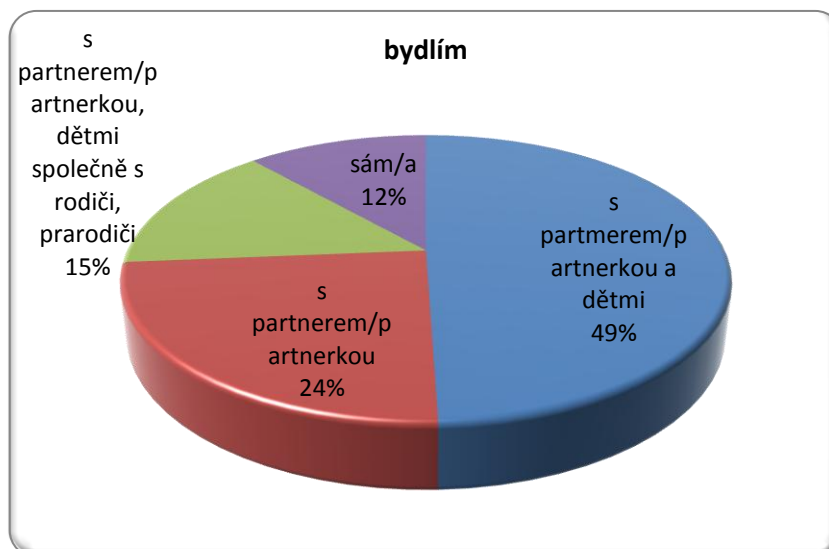
Otázka zjišťovala, zda respondenti žijí sami, s partnerem či ve vícegenerační rodině.

S kým respondenti do 60 let žijí

Tabulka č. 14

s partnerem/partnerkou a dětmi	47
s partnerem/partnerkou	23
s partnerem/partnerkou, dětmi společně s rodiči, prarodiči	14
sám/a	11
Celkový součet	95

Graf č. 13

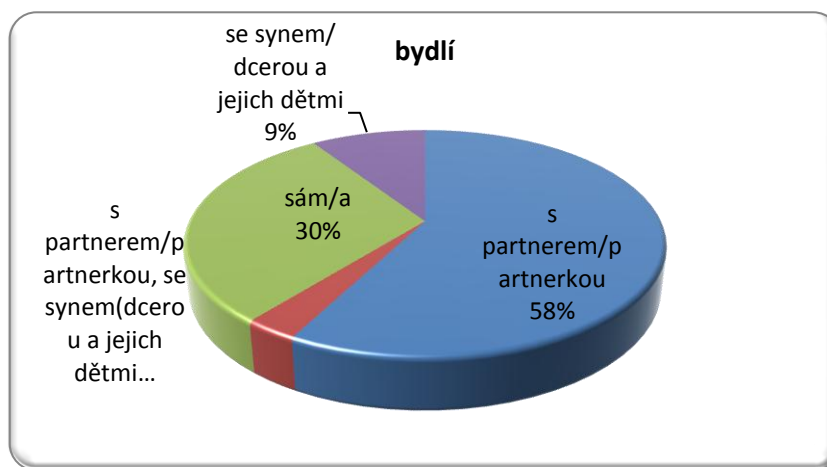


S kým respondenti od 60 let žijí

Tabulka č. 15

s partnerem/partnerkou	56
s partnerem/partnerkou, se synem (dcerou a jejich dětmi	3
sám/a	29
se synem/ dcerou a jejich dětmi	9
Celkový součet	97

Graf č. 14



Z grafů je patrné, že se mění složení domácností co do jejich příslušníků v souvislosti se zvyšujícím se věkem. Faktorů ovlivňujících generační soužití v jedné domácnosti je mnoho, proto nelze vyvozovat souvztažnosti mezi jednotlivými změnami při v tomto případě omezeném počtu respondentů. Zřetelný nárůst je patrný u osob samostatně žijících v seniorském věku, což je důsledek nezvratného životního cyklu, ukončeného smrtí.

Otázka č. 5

Otázka zjišťovala, zda mají senioři dostatek možností mezilidského kontaktu.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 16

ne	3
ano	23
spíše ano	62
spíše ne	7
Celkový součet	95

Graf č. 15

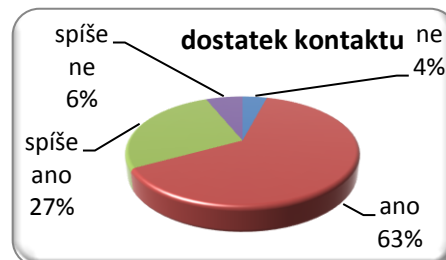


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 17

ne	4
ano	61
spíše ano	26
spíše ne	6
Celkový součet	97

Graf č. 16

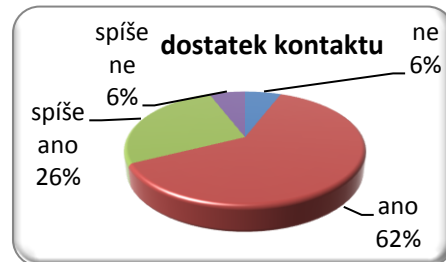


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 18

Jste	muž
ne	2
ano	21
spíše ano	9
spíše ne	2
Celkový součet	34

Graf č. 17



Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 19

Jste	žena
ne	2
ano	40
spíše ano	17
spíše ne	4
Celkový součet	63

Graf č. 18



Muži i ženy ve věkové skupině nad 60 let hodnotí možnosti mezilidského kontaktu v zásadě stejně. Možnosti vidí jako dostatečné. Projevili pouze mírnou míru nejistoty.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

65% respondentů věkové skupiny do 60 let projevilo mírnou nejistotu při hodnocení možnosti mezilidských kontaktů seniorů hodnocením spíše ano, 24% respondentů s jistotou odpovědělo ano. Na rozdíl od seniorů, kteří projevily jistotu 63% odpovědí ano a mírnou nejistotu 27%. V míře nejistoty se v zásadě obě generace shodují.

Otázka č. 6

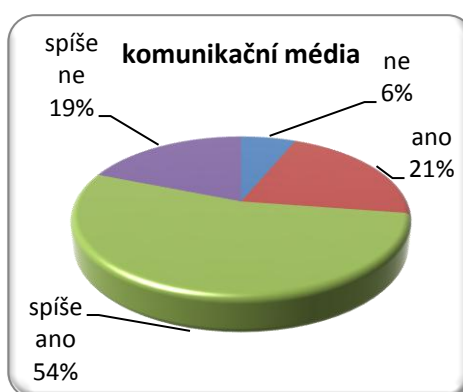
Otázka zjišťuje, zda senioři využívají v rámci mezilidské komunikace moderní média.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 20

ne	6
ano	20
spíše ano	51
spíše ne	18
Celkový součet	95

Graf č. 19

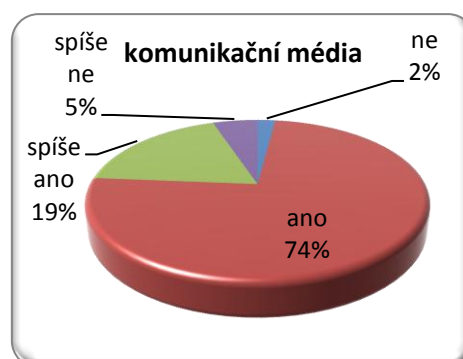


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 21

ne	2
ano	72
spíše ano	18
spíše ne	5
Celkový součet	97

Graf č. 20

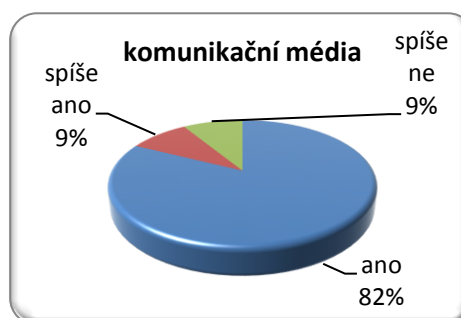


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 22

Jste	muž
ano	28
spíše ano	3
spíše ne	3
Celkový součet	34

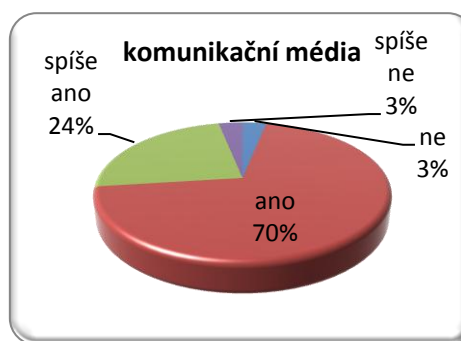
Graf č. 21

Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 23

Jste	žena
ne	2
ano	44
spíše ano	15
spíše ne	2
Celkový součet	63

Graf č. 22



Stejně jako u předchozí otázky se senioři muži i ženy v zásadě shodují. Komunikační média v mezilidském kontaktu využívají z více než 90%. Mírný rozdíl je ve vyjádření míry užívání těchto médií. Ženy uvádějí ve 24% spíše ano oproti mužům s 9%.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

U obou věkových skupin se objevuje shoda v názoru na užívání komunikačních médií seniory. Věková skupina do 60 let souhlasí v 75% s tím, že senioři komunikují prostřednictvím elektronických médií, ale vyjadřují vyšší míru mírné nejistoty oproti jasnému souhlasu. Senioři naopak jasně vyjadřují názor, že tyto prostředky využívají. Věková skupina do 60 let také vyjadřuje větší míru pochybností, zda senioři komunikační prostředky využívají proti vyjádření seniorů.

Otázka č. 7

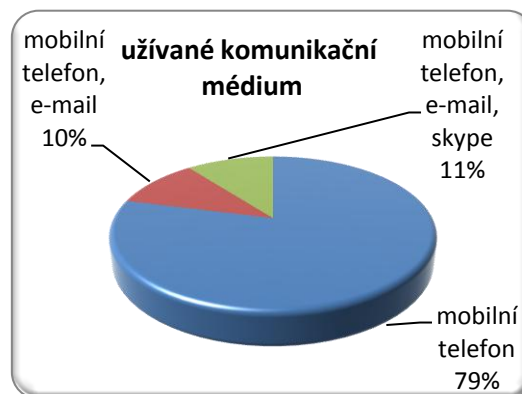
Otázka zjišťuje, jaká komunikační média senioři využívají v mezilidském kontaktu.

Odovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 24

mobilní telefon	75
mobilní telefon, e-mail	10
mobilní telefon, e-mail, skype	10
Celkový součet	95

Graf č. 23

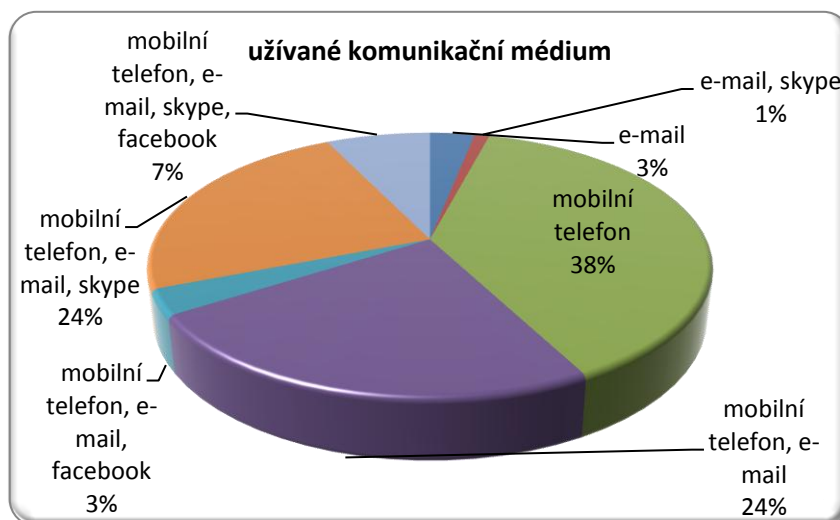


Odovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 25

e-mail	3
e-mail, skype	1
mobilní telefon	37
mobilní telefon, e-mail	23
mobilní telefon, e-mail, facebook	3
mobilní telefon, e-mail, skype	23
mobilní telefon, e-mail, skype, facebook	7
Celkový součet	97

Graf č. 24

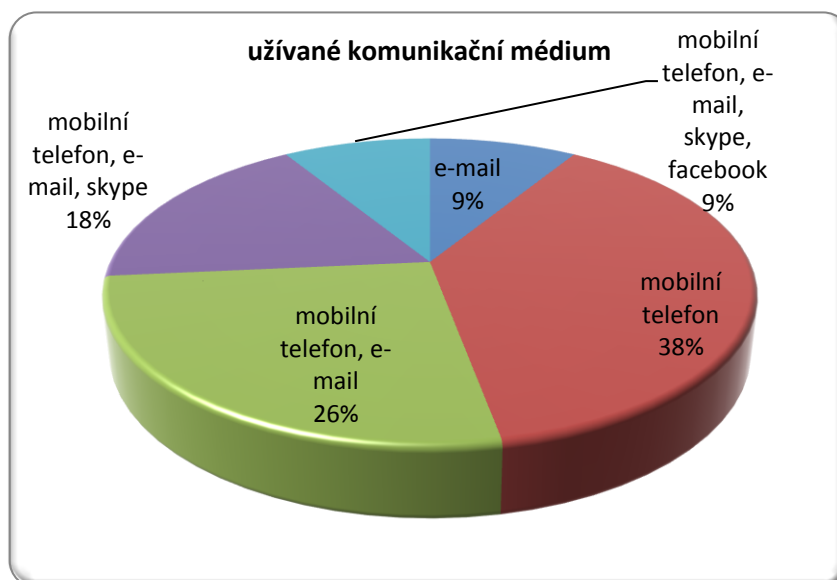


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 26

Jste	muž
e-mail	3
mobilní telefon	13
mobilní telefon, e-mail	9
mobilní telefon, e-mail, skype	6
mobilní telefon, e-mail, skype, facebook	3
Celkový součet	34

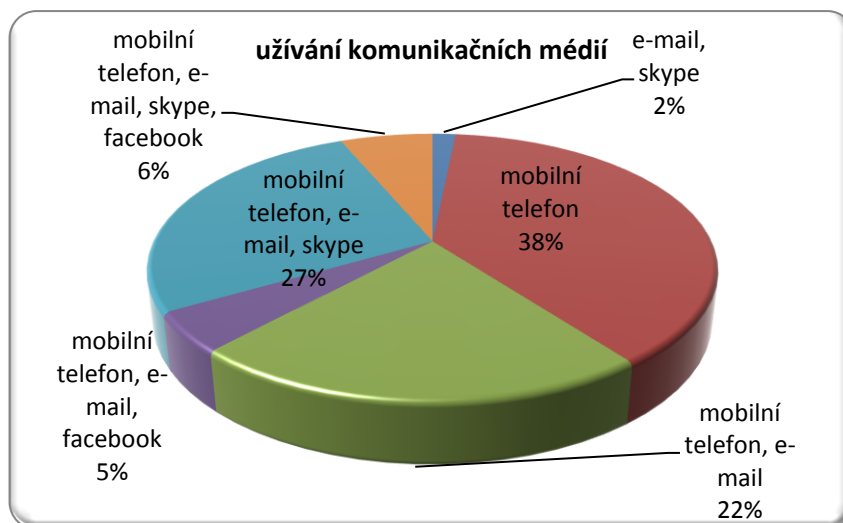
Graf č. 25

Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 27

Jste	žena
e-mail, skype	1
mobilní telefon	24
mobilní telefon, e-mail	14
mobilní telefon, e-mail, facebook	3
mobilní telefon, e-mail, skype	17
mobilní telefon, e-mail, skype, facebook	4
Celkový součet	63

Graf č. 26



Senioři, muži i ženy, naprosto shodně udávají používání mobilního telefonu. K mobilnímu telefonu nejčastěji obě skupiny přidávají komunikaci prostřednictvím e-mailu. Poté každá skupina udává užívání skypu a facebooku. Pouze 1 žena uvádí, že komunikuje prostřednictvím e-mailu a skypu.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Generace do 60 let současné seniory podcenila. Uvádí ve vysoké míře užívání mobilního telefonu, ale používání e-mailu a skypu předpokládá v malé míře. Přitom skype, dle sdělení některých seniorů, se vyplatí užívat, protože nejen mluví, ale dotyčného i vidí.

Otázka č. 8

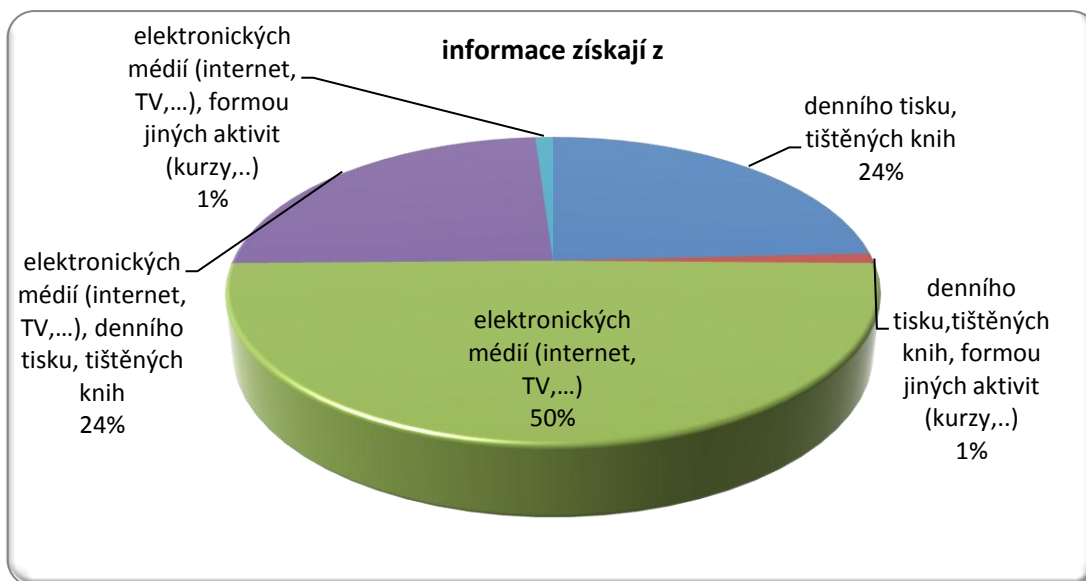
Otázka zjišťuje, jakým způsobem získávají senioři informace.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 28

denního tisku, tištěných knih	23
denního tisku, tištěných knih, formou jiných aktivit (kurzy,..)	1
elektronických médií (internet, TV,..)	47
elektronických médií (internet, TV,..), denního tisku, tištěných knih	23
elektronických médií (internet, TV,..), formou jiných aktivit (kurzy,..)	1
Celkový součet	95

Graf č. 27

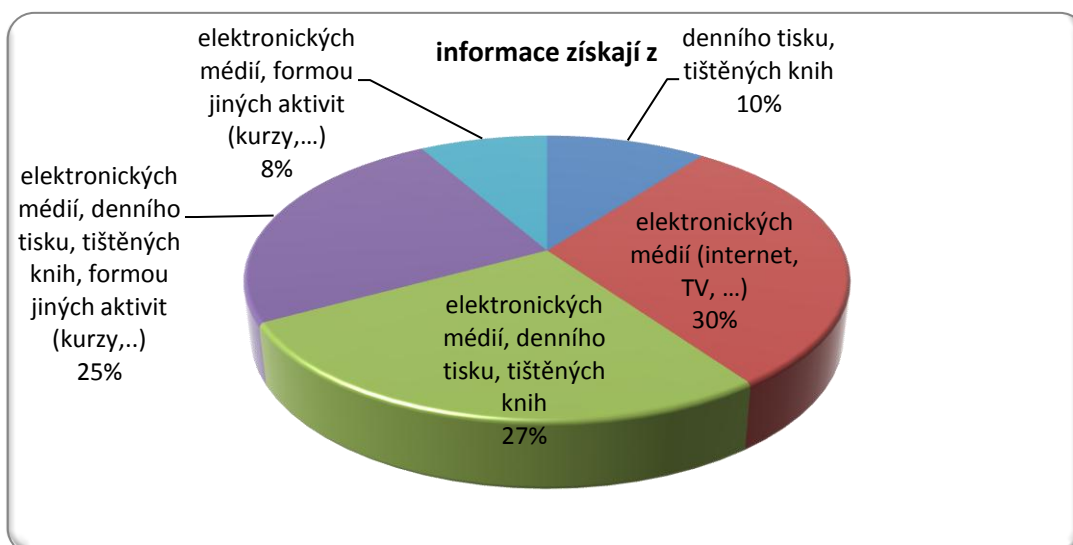


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 29

denního tisku, tištěných knih	10
elektronických médií (internet, TV, ...)	29
elektronických médií, denního tisku, tištěných knih	26
elektronických médií, denního tisku, tištěných knih, formou jiných aktivit (kurzy,...)	24
elektronických médií, formou jiných aktivit (kurzy,...)	8
Celkový součet	97

Graf č. 28

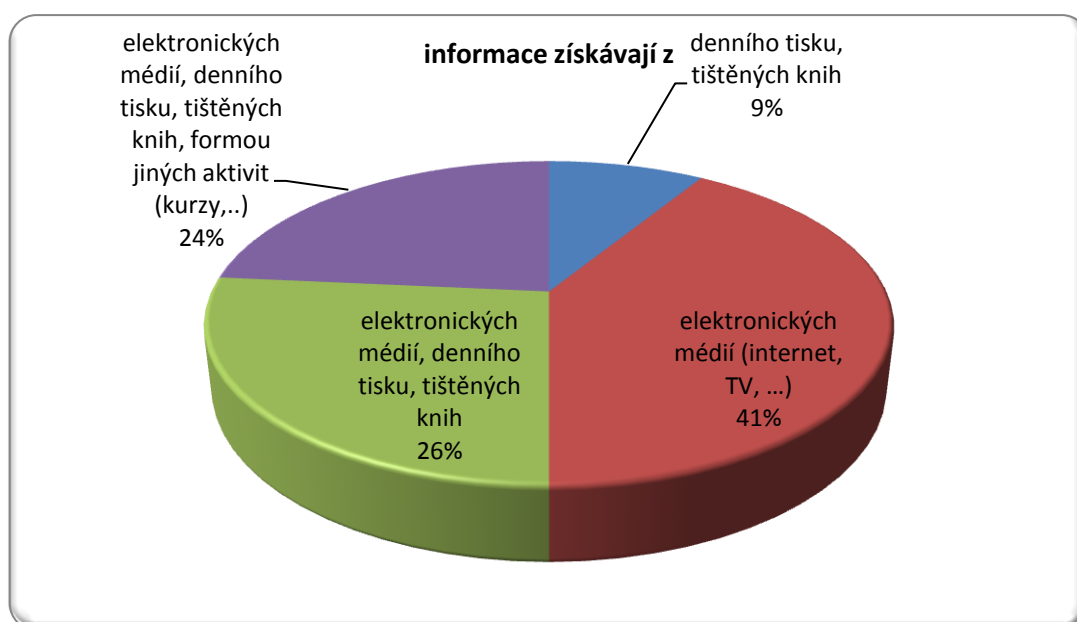


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 30

Jste	muž
denního tisku, tištěných knih	3
elektronických médií (internet, TV, ...)	14
elektronických médií, denního tisku, tištěných knih	9
elektronických médií, denního tisku, tištěných knih, formou jiných aktivit (kurzy,..)	8
Celkový součet	34

Graf č. 29

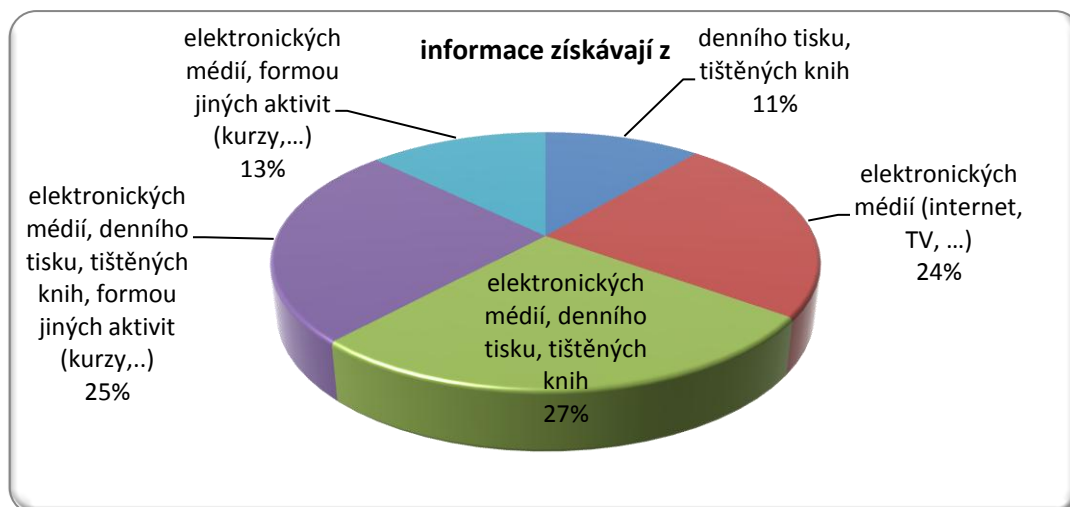


Odpovědi respondentů od 60 let ženy

Tabulka č. 31

Jste	žena
denního tisku, tištěných knih	7
elektronických médií (internet, TV, ...)	15
elektronických médií, denního tisku, tištěných knih	17
elektronických médií, denního tisku, tištěných knih, formou jiných aktivit (kurzy,..)	16
elektronických médií, formou jiných aktivit (kurzy,..)	8
Celkový součet	63

Graf č. 30



Senioři získávají informace z elektronických médií, což doplňují četbou. Také uvádějí získávání informací formou jiných aktivit (kurzy,...). Výraznější rozdíl mezi muži a ženami je v získávání informací pouze z elektronických médií, což upřednostňují muži víc než ženy cca 2:1.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková skupina do 60 let přecenila u seniorů využívání elektronických médií a četby jako jediného zdroje získávání informací. Naopak podcenila jako zdroj informací jiné aktivity (kurzy,...).

Otázka č. 9

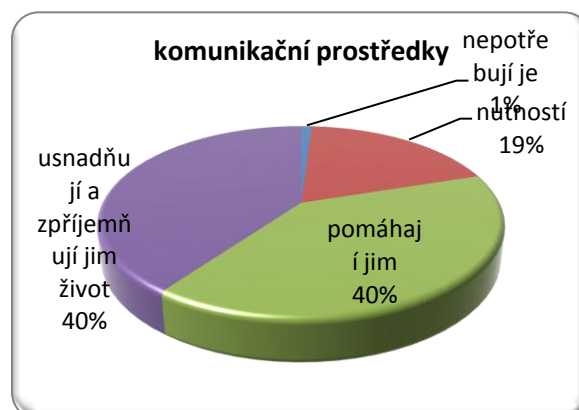
Otázka zjišťuje, v jakém postavení jsou moderní komunikační prostředky k seniorům.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 32

nepotřebují je	1
nutností	18
pomáhají jim	38
usnadňují a zpřijemňují jim život	38
Celkový součet	95

Graf č. 31

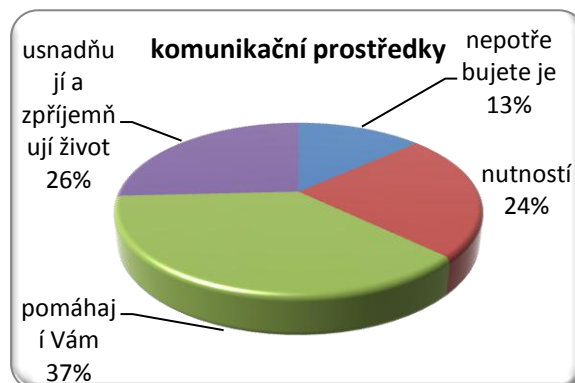


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 33

nepotřebujete je	13
nutností	23
pomáhají Vám	36
usnadňují a zpříjemňují Vám život	25
Celkový součet	97

Graf č. 32



Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 34

Jste	muž
nepotřebujete je	5
nutností	8
pomáhají Vám	13
usnadňují a zpříjemňují Vám život	8
Celkový součet	34

Graf č. 33



Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 35

Jste	žena
nepotřebujete je	8
nutností	15
pomáhají Vám	23
usnadňují a zpříjemňují Vám život	17
Celkový součet	63

Graf č. 34



Senioři, muži i ženy, se v podstatě shodují. Uvádějí cca v 13%, že moderní komunikační prostředky nepotřebují. Tato informace koresponduje s předchozími výsledky. V 10%

uvádějí senioři jako hlavní zdroj informací denní tisk, knihy. I když téměř všichni uvádějí jako hlavní komunikační zdroj mobilní telefon, je patrné, že uvedené procento seniorů jej nepovažuje za nezbytný.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Že jsou moderní komunikační prostředky nutností a pomáhají seniorům, na tom se obě generace v zásadě shodují. Mladší generace uvádí pouze v poměru 1:13, že senioři komunikační prostředky nepotřebují. Také výše hodnotí funkci těchto prostředků jako společníků, kteří usnadňují a zpříjemňují život cca 2:1.

Otázka č. 10

Otázka zjišťuje, zda je potřebné, aby se senioři seznamovali s moderními komunikačními prostředky.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 36

ne	3
ano	30
spíše ano	54
spíše ne	8
Celkový součet	95

Graf č. 35



Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 37

ne	10
ano	53
spíše ano	26
spíše ne	8
Celkový součet	97

Graf č. 36



Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 38

Jste	muž
ne	5
ano	18
spíše ano	9
spíše ne	2
Celkový součet	34

Graf č. 37

Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 39

Jste	žena
ne	5
ano	35
spíše ano	17
spíše ne	6
Celkový součet	63

Graf č. 38



V odpovědích seniorů mužů i žen panuje v podstatě shoda. Odpovědi na tuto otázku korespondují s výše zjištěnými údaji. Dá se dovodit, že respondenti, kteří uvedli, že moderní komunikační prostředky nepotřebují a informace získávají z tištěných zdrojů, uváděli v této otázce odpovědi ne a spíše ne.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Obě generační skupiny se shodují na odpovědi spíše ne (8%). Shodují se také v nutnosti se s moderními komunikačními prostředky seznamovat. Rozdíly lze vidět pouze v míře důležitosti, kterou této potřebě kladou.

Otázka č. 11

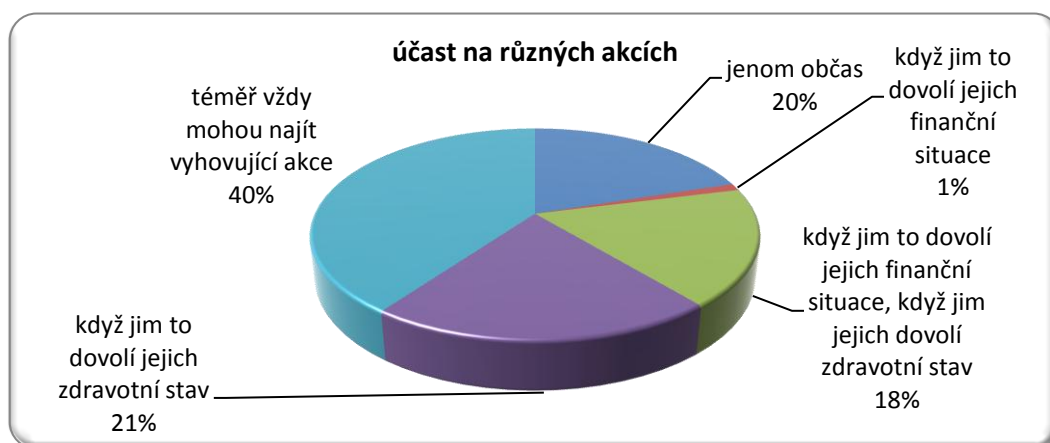
Otázka zjišťuje podmínky, za kterých se senioři účastní společenských akcí.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 40

jenom občas	19
když jim to dovolí jejich finanční situace	1
když jim to dovolí jejich finanční situace, když jim jejich dovolí zdravotní stav	17
když jim to dovolí jejich zdravotní stav	20
téměř vždy mohou najít vyhovující akce	38
Celkový součet	95

Graf č. 39

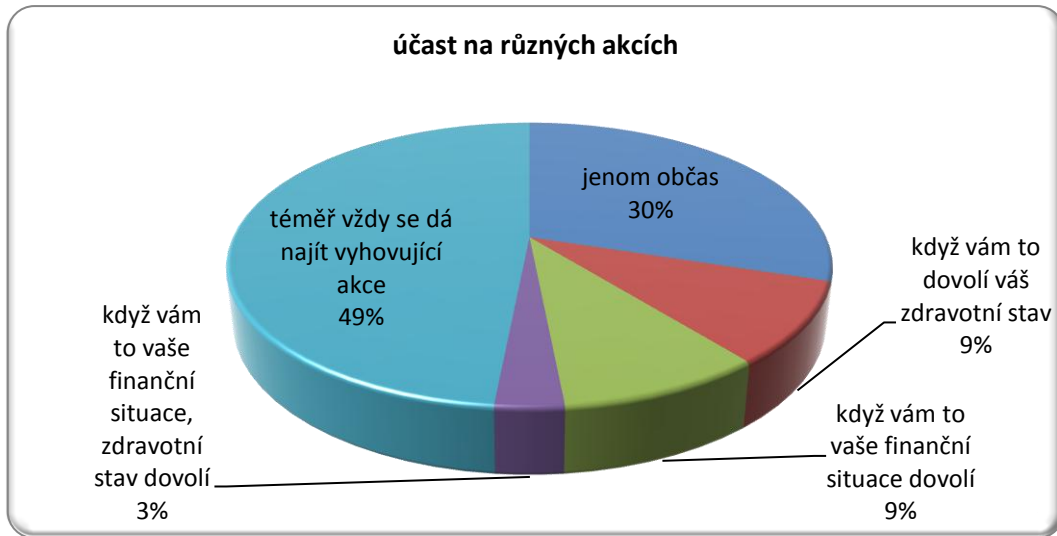


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 41

jenom občas	29
když vám to dovolí váš zdravotní stav	9
když vám to vaše finanční situace dovolí	9
když vám to vaše finanční situace, zdravotní stav dovolí	3
téměř vždy se dá najít vyhovující akce	47
Celkový součet	97

Graf č. 40

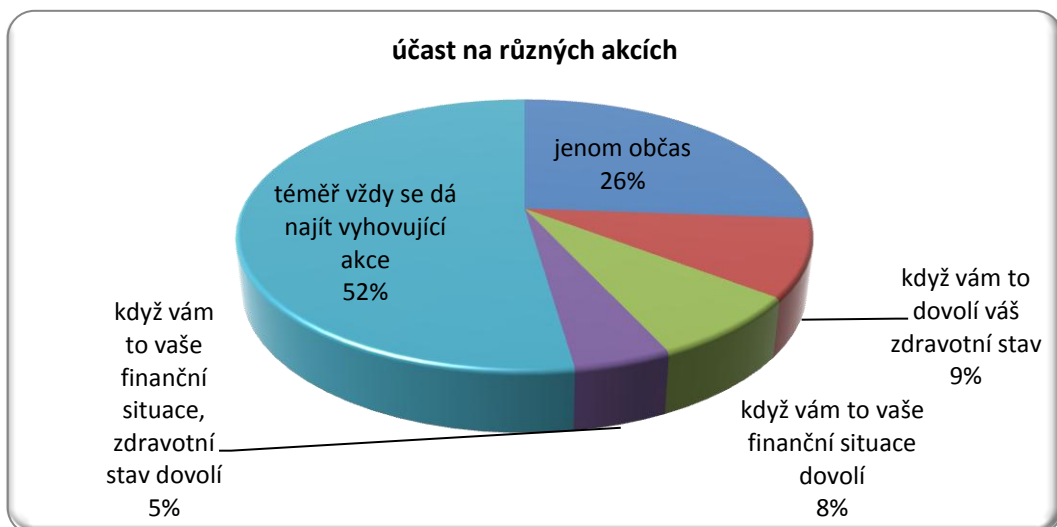


Odpovědi respondentů 60 – 70 let

Tabulka č. 42

Váš věk je	60 - 70 let
jenom občas	17
když vám to dovolí váš zdravotní stav	6
když vám to vaše finanční situace dovolí	5
když vám to vaše finanční situace, zdravotní stav dovolí	3
téměř vždy se dá najít vyhovující akce	34
Celkový součet	65

Graf č. 41

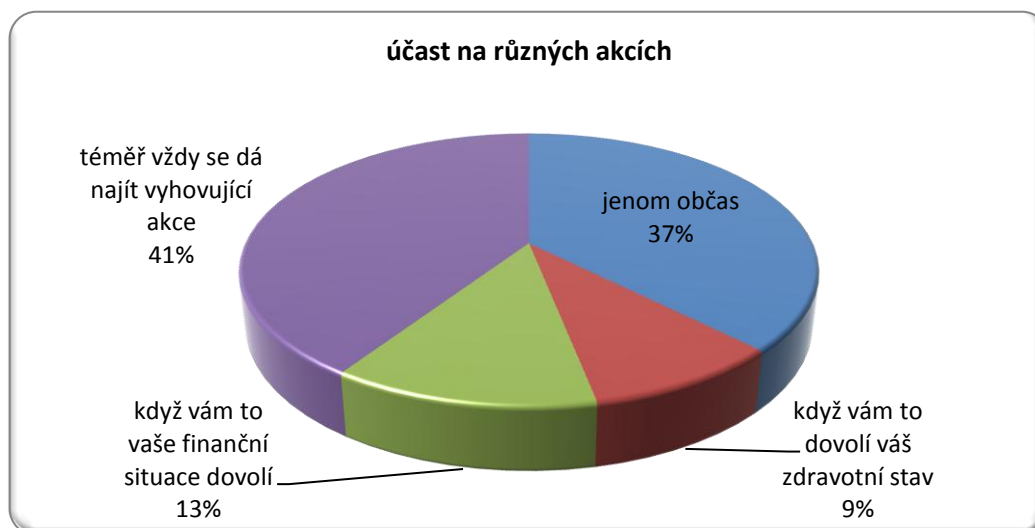


Odpovědi respondentů 70 – 80 let

Tabulka č. 43

Váš věk je	70 - 80 let
jenom občas	12
když vám to dovolí váš zdravotní stav	3
když vám to vaše finanční situace dovolí	4
téměř vždy se dá najít vyhovující akce	13
Celkový součet	32

Graf č. 42



Senioři jak ve věkové skupině 60 – 70 let, tak 70 – 80 let nekladou příliš velký důraz na podmínky ovlivněné zdravotním stavem a finanční situací, odpovídají, že téměř vždy se dá najít vhodná akce. Je vidět pokles u skupiny tohoto názoru u skupiny 70 – 80 let o 11%. Současně navyšují o 11% odpověď, že se společenských akcí účastní jenom občas.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková skupina do 60 let se domnívá, že senioři volí účast na společenských akcích s ohledem na zdravotní stav a finanční situaci. Příkladá tomuto názoru větší váhu než senioři sami 2:1.

Otázka č. 12

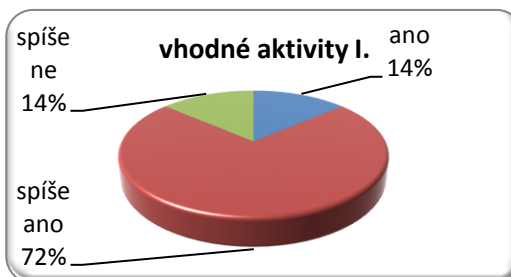
Otázka zjišťuje, zda je dostatek vhodných aktivit vzhledem k věku a zdravotnímu stavu seniorů v jejich okolí.

Odpovědi respondentů do 60 let – souhrn

Tabulka č. 44

ano	13
spíše ano	69
spíše ne	13
Celkový součet	95

Graf č. 43

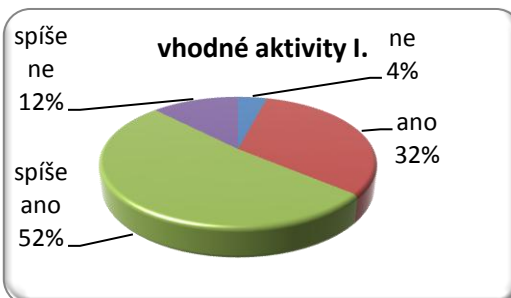


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 45

ne	4
ano	31
spíše ano	50
spíše ne	12
Celkový součet	97

Graf č. 44

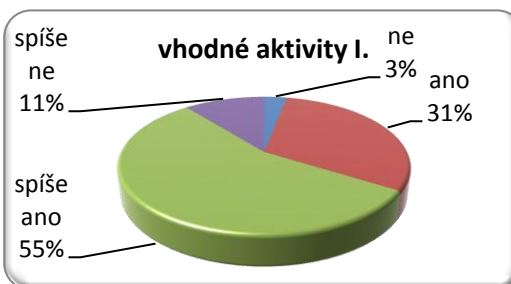


Odpovědi respondentů 60 – 70 let

Tabulka č. 46

Váš věk je	60 - 70 let
ne	2
ano	20
spíše ano	36
spíše ne	7
Celkový součet	65

Graf č. 45

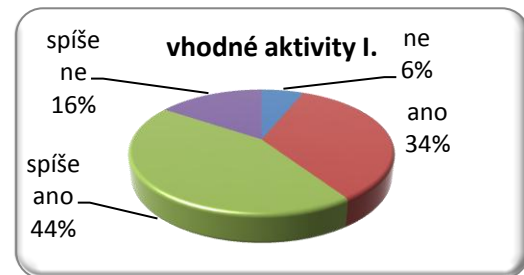


Odpovědi respondentů 70 - 80 let

Tabulka č. 47

Váš věk je	70 - 80 let
ne	2
ano	11
spíše ano	14
spíše ne	5
Celkový součet	32

Graf č. 46



Obě věkové skupiny seniorů se v podstatě shodují, že je vzhledem k daným kritériím pro ně aktivit dostatek. Opět je vidět mírný úbytek pozitivního pohledu a nárůst negativního pohledu.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

V tomto případě se mezigenerační názory shodují. Odpovědí spíše ano vyjadřuje mladší generace malou míru nejistoty.

Otázka č. 13

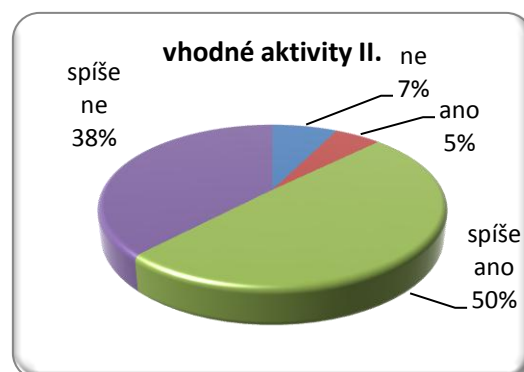
Otázka zjišťuje, zda je nabízeno dostatek finančně dostupných aktivit pro seniory.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 48

ne	7
ano	5
spíše ano	47
spíše ne	36
Celkový součet	95

Graf č. 47

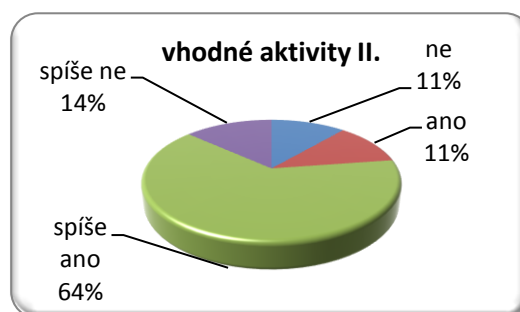


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 49

ne	11
ano	11
spíše ano	62
spíše ne	13
Celkový součet	97

Graf č. 48

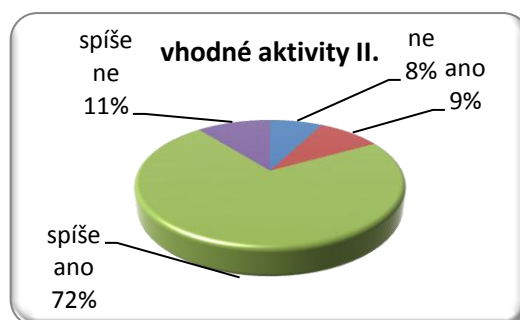


Odpovědi respondentů 60 – 70 let

Tabulka č. 50

Váš věk je	60 - 70 let
ne	5
ano	6
spíše ano	47
spíše ne	7
Celkový součet	65

Graf č. 49

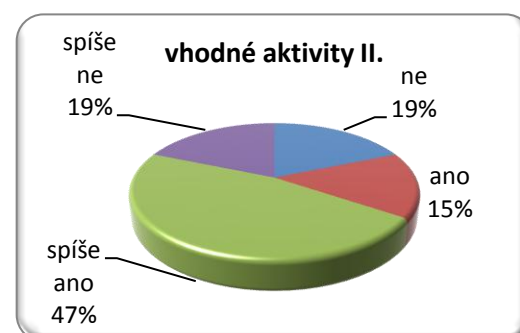


Odpovědi respondentů 70 - 80 let

Tabulka č. 51

Váš věk je	70 - 80 let
ne	6
ano	5
spíše ano	15
spíše ne	6
Celkový součet	32

Graf č. 50



Senioři ve věku 60-70 let vyjadřují názor, že je dostatek finančních dostupných aktivit ovšem s menší mírou nejistoty, odpovídají spíše ano v 72%. U seniorů 70-80 let je opět znatelný úbytek pozitivního hodnocení situace a příklon k negativnímu hodnocení, ale stále zůstávají pozitivněji naladěni.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Skupina respondentů se na tuto otázku dívá poněkud skeptičtěji než skupina seniorů. Odpovědi směřovaly k spíše ano (50%) a spíše ne (38%), čímž vyjadřovali značnou nejistotu. Jejich negativní pohled vyzněl silněji, než u seniorů.

Otázka č. 14

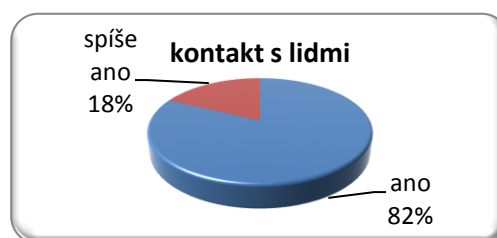
Otázka zjišťuje, zda je pro seniory kontakt s lidmi v rámci společenských aktivit vhodným prostředkem pro udržení psychické i fyzické kondice.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 52

ano	78
spíše ano	17
Celkový součet	95

Graf č. 51

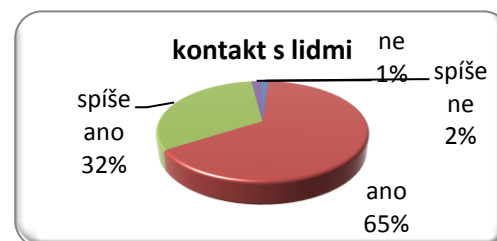


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 53

ne	1
ano	63
spíše ano	31
spíše ne	2
Celkový součet	97

Graf č. 52

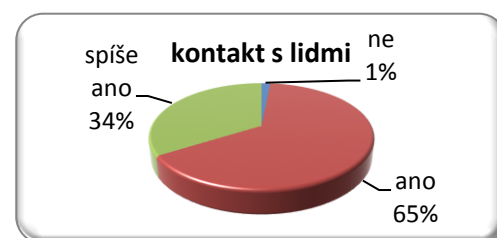


Odpovědi respondentů 60 – 70 let

Tabulka č. 54

Váš věk je	60 - 70 let
ne	1
ano	42
spíše ano	22
Celkový součet	65

Graf č. 53

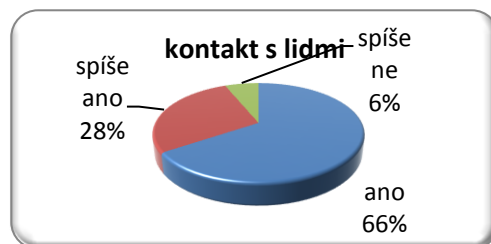


Odpovědi respondentů 70 - 80 let

Tabulka č. 55

Váš věk je	70 - 80 let
ano	21
spíše ano	9
spíše ne	2
Celkový součet	32

Graf č. 54



Senioři si jsou vědomi pozitivního vlivu společenských kontaktů na vlastní psychické i fyzické zdraví, s 1% výjimkou (odpověď ne) u respondentů 60-70 let a 6% u respondentů 70 – 80 let (odpověď spíše ne).

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Obě generace se shodují, že mezilidský kontakt posiluje psychickou i fyzickou kondici seniorů.

Otázka č. 15

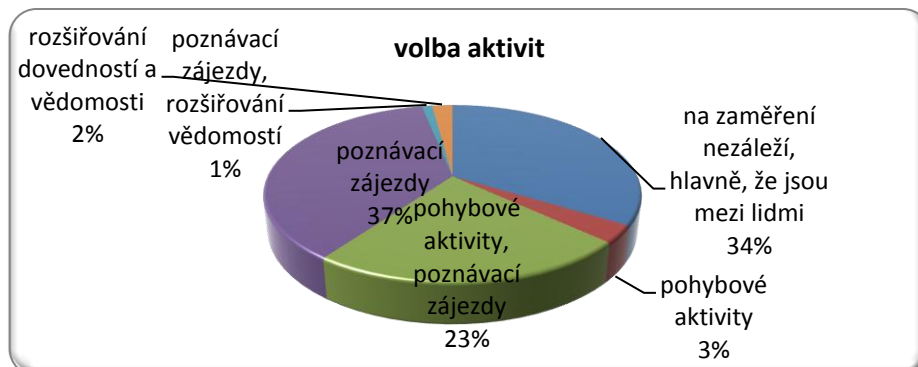
Otázka zjišťuje zaměření akcí, které senioři upřednostňují.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 56

na zaměření nezáleží, hlavně, že jsou mezi lidmi	32
pohybové aktivity	3
pohybové aktivity, poznávací zájezdy	22
poznávací zájezdy	35
poznávací zájezdy, rozšiřování vědomostí a dovedností	1
rozšiřování dovedností a vědomostí	2
Celkový součet	95

Graf č. 55

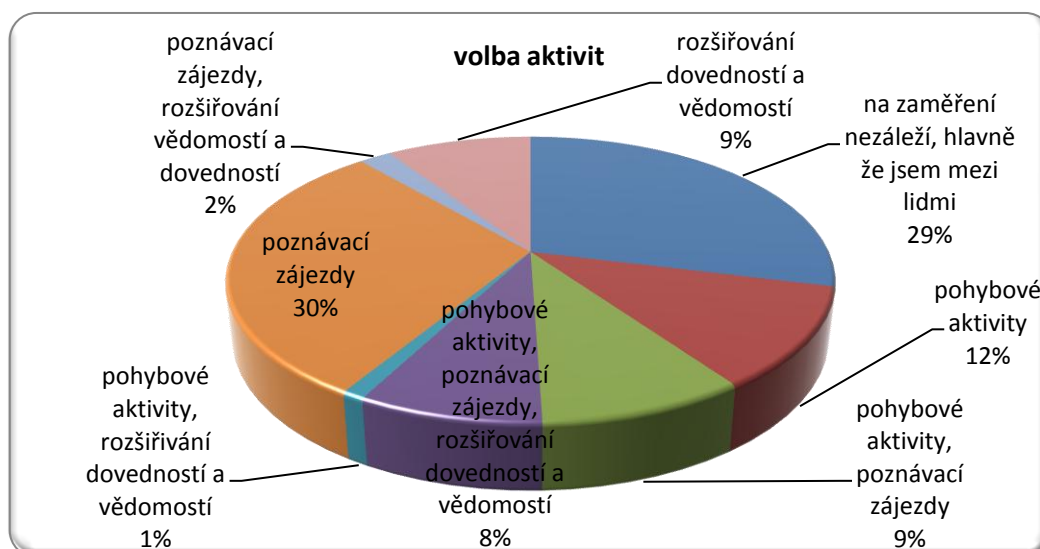


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 57

na zaměření nezáleží, hlavně že jsem mezi lidmi	28
pohybové aktivity	11
pohybové aktivity, poznávací zájezdy	9
pohybové aktivity, poznávací zájezdy, rozšiřování dovedností a vědomostí	8
pohybové aktivity, rozšiřování dovedností a vědomostí	1
poznávací zájezdy	29
poznávací zájezdy, rozšiřování vědomostí a dovedností	2
rozšiřování dovedností a vědomostí	9
Celkový součet	97

Graf č. 56

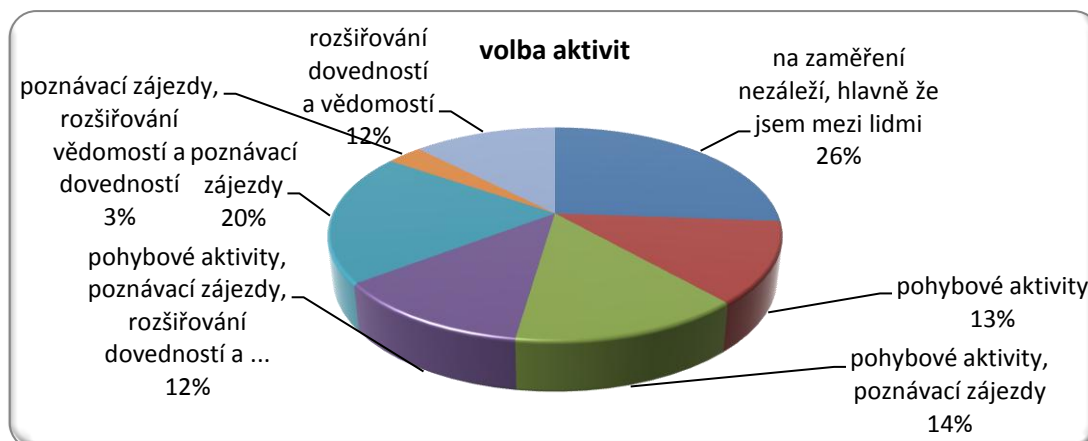


Odpovědi respondentů 60 - 70 let

Tabulka č. 58

Váš věk je	60 - 70 let
na zaměření nezáleží, hlavně že jsem mezi lidmi	17
pohybové aktivity	8
pohybové aktivity, poznávací zájezdy	9
pohybové aktivity, poznávací zájezdy, rozšiřování dovedností a vědomostí	8
poznávací zájezdy	13
poznávací zájezdy, rozšiřování vědomostí a dovedností	2
rozšiřování dovedností a vědomostí	8
Celkový součet	65

Graf č. 57

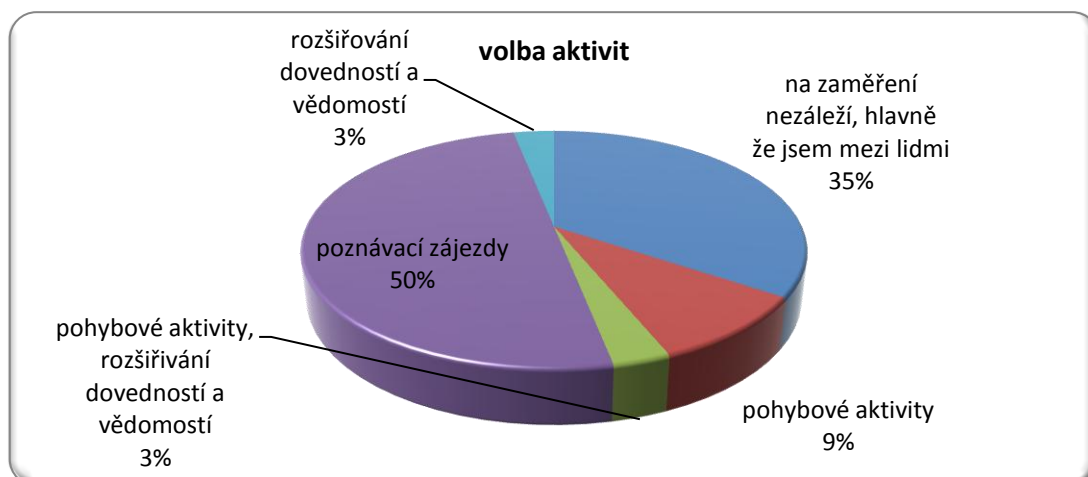


Odpovědi respondentů 70 - 80 let

Tabulka č. 59

Váš věk je	70 - 80 let
na zaměření nezáleží, hlavně že jsem mezi lidmi	11
pohybové aktivity	3
pohybové aktivity, rozšiřování dovedností a vědomostí	1
poznávací zájezdy	16
rozšiřování dovedností a vědomostí	1
Celkový součet	32

Graf č. 58



Z grafů vyplývá, že senioři při výběru svých aktivit jsou kreativní, kombinují pohybové aktivity s poznávacími zájezdy a aktivitami rozšiřujícími jejich vědomosti a dovednosti. Ve věkové skupině 70 – 80 let ubývá zájem o pohybově zaměřené aktivity, 35% udává, že

na zaměření nezáleží, hlavně když jsou mezi lidmi. Ve věkové skupině 60 – 70 let je procento nižší.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Mladší generace se seniorskou populací v podstatě shoduje. Senioři byli při odpovídání kreativnější ve vytváření kombinací, což lze odůvodnit vlastními zkušenostmi. Mladší generace pouze odhaduje.

Otázka č. 16

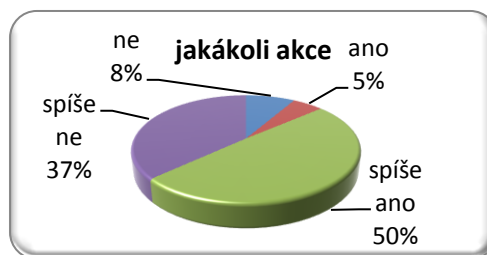
Otázka zjišťuje, zda se senioři účastní jakékoli akce, jenom aby byli mezi lidmi

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 60

ne	8
ano	5
spíše ano	47
spíše ne	35
Celkový součet	95

Graf č. 59

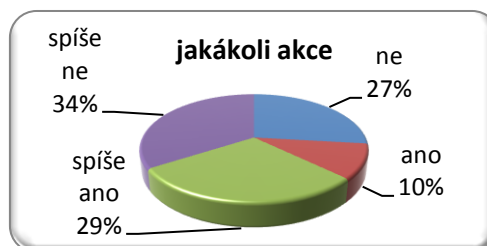


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 61

ne	26
ano	10
spíše ano	28
spíše ne	33
Celkový součet	97

Graf č. 60

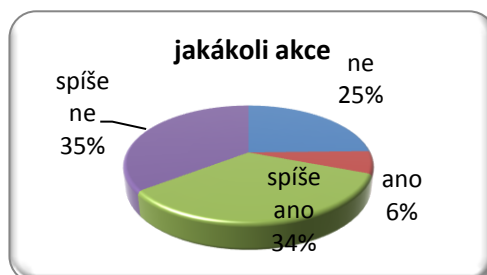


Odpovědi respondentů 60 – 70 let

Tabulka č. 62

Váš věk je	60 - 70 let
ne	16
ano	4
spíše ano	22
spíše ne	23
Celkový součet	65

Graf č. 61

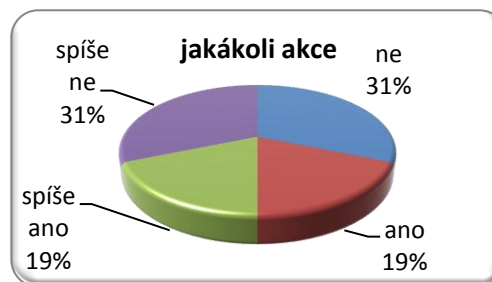


Odpovědi respondentů 70 - 80 let

Tabulka č. 63

Váš věk je	70 - 80 let
ne	10
ano	6
spíše ano	6
spíše ne	10
Celkový součet	32

Graf č. 62



S mírnou převahou se obě věkové skupiny seniorů shodují, že být ve společnosti lidí neznamená účast na jakékoli akci, ale v odpovědích dávají najevo, že si vybírají. Výraznější rozdíl se objevil v odpovědích ano u seniorů 70 – 80 let.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková generace do 60 let se spíše přiklání k názoru, že se senioři z potřeby být ve společnosti účastní jakékoli akce, což se neshoduje s názorem seniorů. Senioři svým názorem vyjadřují větší míru uvážení při výběru aktivit.

Otázka č. 17

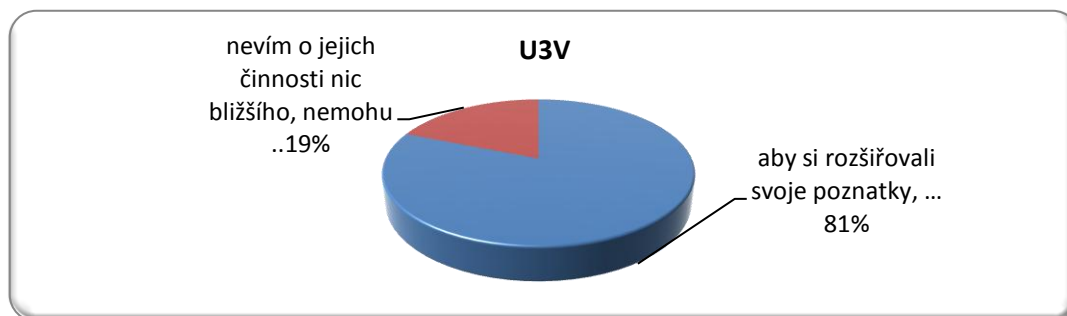
Otázka zjišťuje, proč senioři navštěvují U3V.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 64

aby si rozšiřovali svoje poznatky, byli ve společnosti jiných lidí, kteří sdílejí podobné zájmy a předávají si zkušenosti	77
nevím o jejich činnosti nic bližšího, nemohu posoudit	18
Celkový součet	95

Graf č. 63

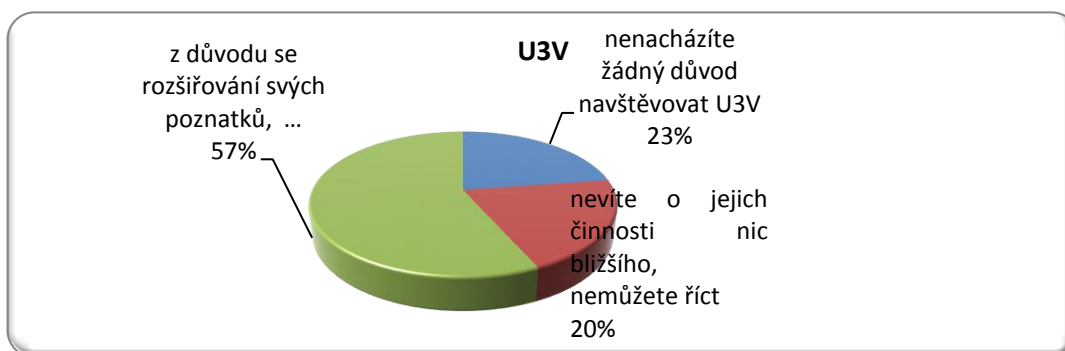


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 65

nenacházíte žádný důvod navštěvovat U3V	22
nevíte o jejich činnosti nic bližšího, nemůžete říct	20
z důvodu se rozšiřování svých poznatků, abyste byl ve společnosti lidí, kteří sdílejí podobné zájmy a předávají si zkušenosti	55
Celkový součet	97

Graf č. 64

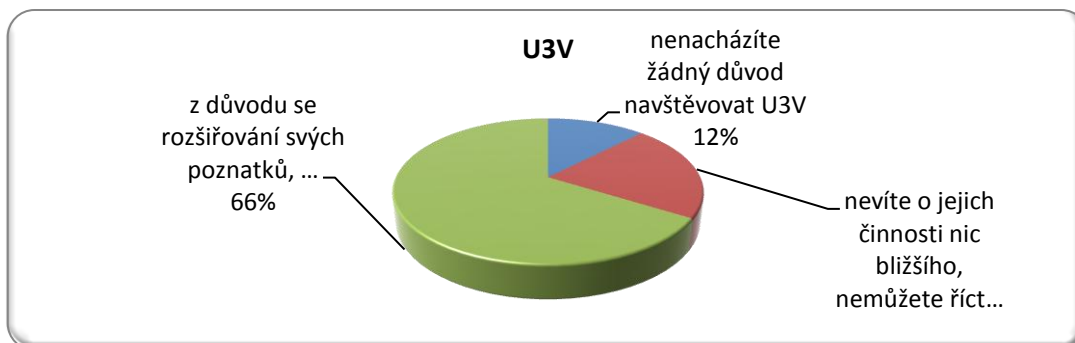


Odpovědi respondentů 60 – 70 let

Tabulka č. 66

Váš věk je	60 - 70 let
nenacházíte žádný důvod navštěvovat U3V	8
nevíte o jejich činnosti nic bližšího, nemůžete říct	14
z důvodu se rozšiřování svých poznatků, abyste byl ve společnosti lidí, kteří sdílejí podobné zájmy a předávají si zkušenosti	43
Celkový součet	65

Graf č. 65

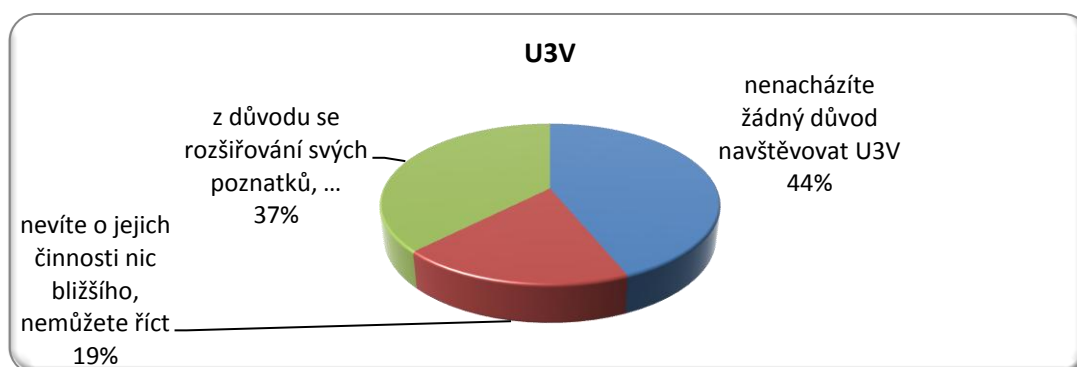


Odpovědi respondentů 70 – 80 let

Tabulka č. 67

Váš věk je	70 - 80 let
nenacházíte žádný důvod navštěvovat U3V	14
nevíte o jejich činnosti nic bližšího, nemůžete říct	6
z důvodu se rozšiřování svých poznatků, abyste byl ve společnosti lidí, kteří sdílejí podobné zájmy a předávají si zkušenosti	12
Celkový součet	32

Graf č. 66



U seniorů 70-80 let je patrný pokles zájmu o U3V. Lze se domnívat, že návštěva U3V je spojena s mobilitou jedince, která s věkem klesá. Klesá také zájem o získávání vědomostí a dovedností, což dokazovaly i odpovědi této věkové skupiny v otázce č. 15., kdy tato věková skupina uvádí, že chce být mezi lidmi, ale preferuje poznávací zájezdy a o aktivity spojené s rozšiřováním vědomostí nejeví větší zájem. Poznávací zájezdy sice rozšiřují obzory lidí, ale nevyžadují takové soustředění jako U3V. Musím zmínit poznámku jednoho z respondentů 70-80 let: „ U3V navštěvuji již 12 let.“

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Mladší generace vidí jednoznačně pozitivní význam U3V pro seniory ve větší míře než uvádějí sami senioři. V odpovědích, že o činnosti U3V nic nevědí, se obě generace shodují cca 1:1.

Otázka č. 18

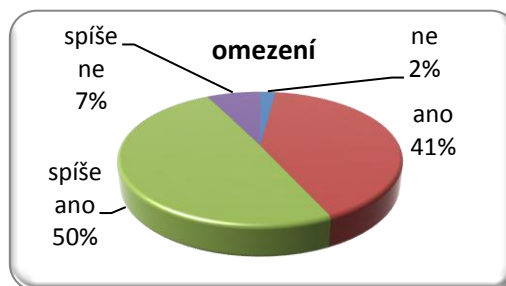
Otázka zjišťuje, zda omezuje aktivity seniorů zdravotní stav.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 68

ne	2
ano	39
spíše ano	47
spíše ne	7
Celkový součet	95

Graf č. 67

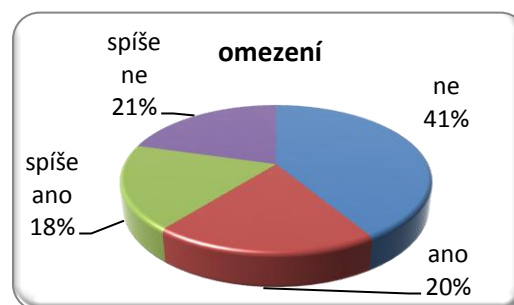


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 69

ne	40
ano	19
spíše ano	18
spíše ne	20
Celkový součet	97

Graf č. 68

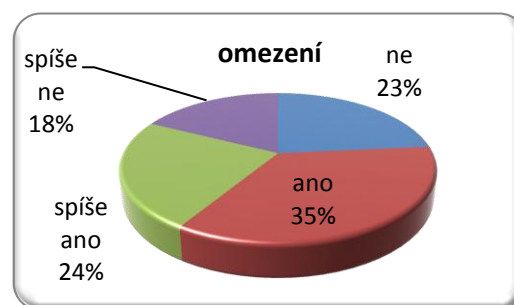


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 70

Jste	muž
ne	8
ano	12
spíše ano	8
spíše ne	6
Celkový součet	34

Graf č. 69

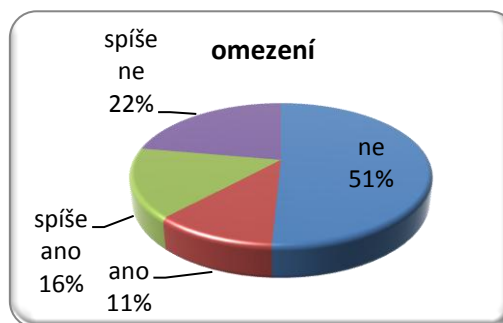


Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 71

Jste	žena
ne	32
ano	7
spíše ano	10
spíše ne	14
Celkový součet	63

Graf č. 70



Muži senioři cítí, že jejich zdravotní stav je omezuje 2x víc než ženy.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková kategorie do 60 let se téměř jednoznačně domnívá, že aktivity seniorů jejich zdravotní stav omezuje. Senioři svou odpovědí dali najevo, že zdravotním stavem se omezovat příliš nenechají, což je převažující názor žen. Výsledek odpovědí v této otázce koresponduje s otázkou č. 11. I zda mladší generace hodnotí zdravotní stav seniorů jako omezovač jejich aktivit více než senioři sami.

Otázka č. 19

Otázka zjišťuje, zda senioři mohou najít dostatek aktivit s ohledem na zdravotní stav.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 72

ne	16
ano	15
spíše ano	41
spíše ne	23
Celkový součet	95

Graf č. 71

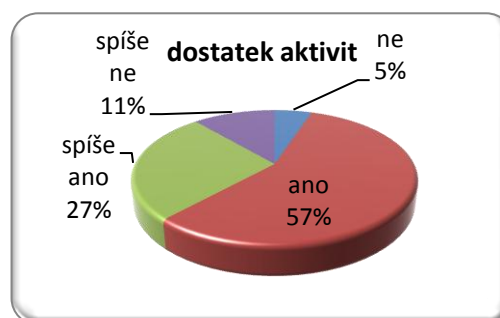


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 73

ne	5
ano	55
spíše ano	26
spíše ne	11
Celkový součet	97

Graf č. 72

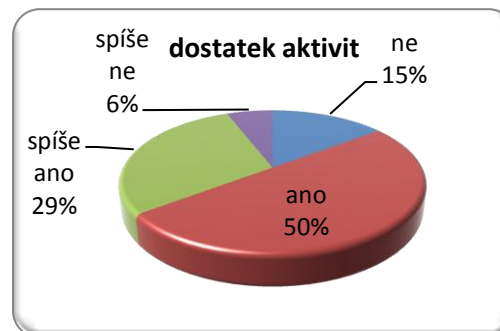


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 74

Jste	muž
ne	5
ano	17
spíše ano	10
spíše ne	2
Celkový součet	34

Graf č. 73

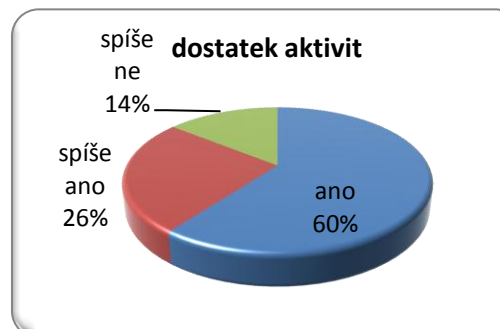


Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 75

Jste	žena
ano	38
spíše ano	16
spíše ne	9
Celkový součet	63

Graf č. 74



Senioři odpovídají, že lze najít dostatek aktivit s ohledem na jejich zdravotní stav. Ženy mají mírně pozitivnější pohled. Tato otázka kopírovala otázku č. 12, která zjišťovala, zda je dostatek aktivit přizpůsobených zdravotnímu stavu seniorů v jejich okolí. Odpovědi se shodují (ano, spíše ano v obou otázkách v celkové skupině seniorů 84%).

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Obě skupiny respondentů shledávají, že lze nalézt dostatek aktivit přizpůsobených zdravotnímu stavu seniorů. Senioři odpovídali s větší jistotou (ano 57%, spíše ano 27%).

Otázka č. 20

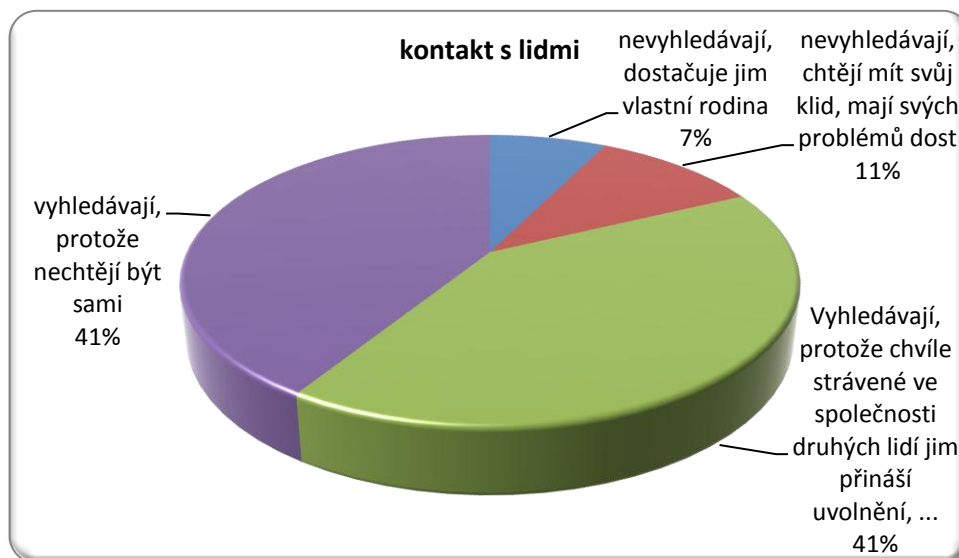
Otázka zjišťuje, zda vyhledávají senioři kontakt s jinými lidmi.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 76

nevyhledávají, dostačuje jim vlastní rodina	7
nevyhledávají, chtějí mít svůj klid, mají svých problémů dost	10
Vyhledávají, protože chvíle strávené ve společnosti druhých lidí jim přináší uvolnění, pomáhají překonávat různé obtíže	39
vyhledávají, protože nechtějí být sami	39
Celkový součet	95

Graf č. 75

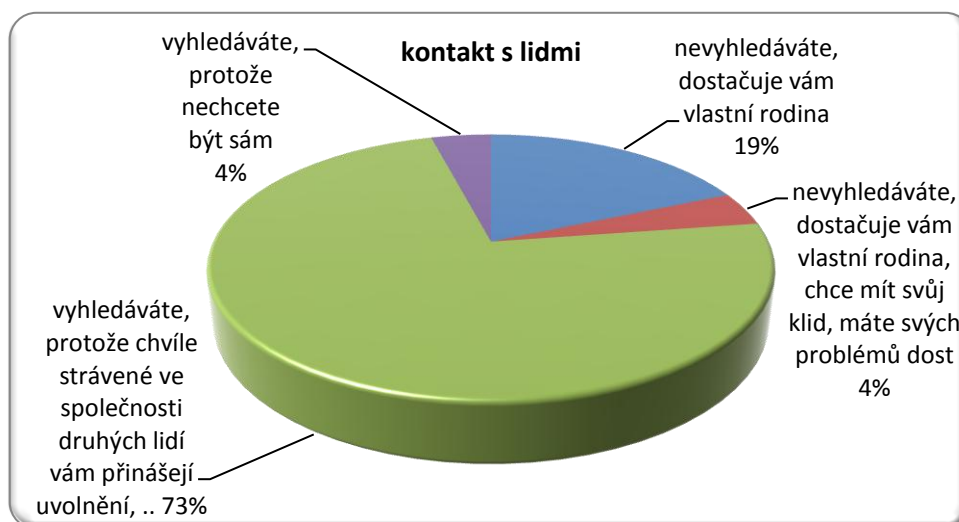


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 77

nevyhledáváte, dostačuje vám vlastní rodina	18
nevyhledáváte, dostačuje vám vlastní rodina, chce mít svůj klid, máte svých problémů dost	4
vyhledáváte, protože chvíle strávené ve společnosti druhých lidí vám přinášejí uvolnění, pomáhají překonávat různé obtíže	71
vyhledáváte, protože nechcete být sám	4
Celkový součet	97

Graf č. 76

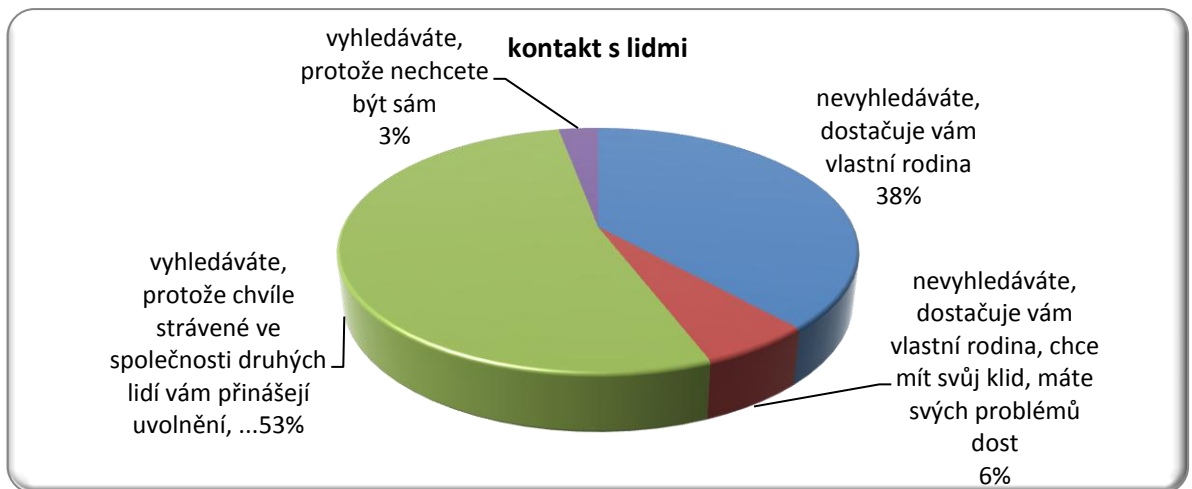


Odpovědi respondentů do 60 let - muži

Tabulka č. 78

Jste	muž
nevyhledáváte, dostačuje vám vlastní rodina	13
nevyhledáváte, dostačuje vám vlastní rodina, chce mít svůj klid, máte svých problémů dost	2
vyhledáváte, protože chvíle strávené ve společnosti druhých lidí vám přinášejí uvolnění, pomáhají překonávat různé obtíže	18
vyhledáváte, protože nechcete být sám	1
Celkový součet	34

Graf č. 77

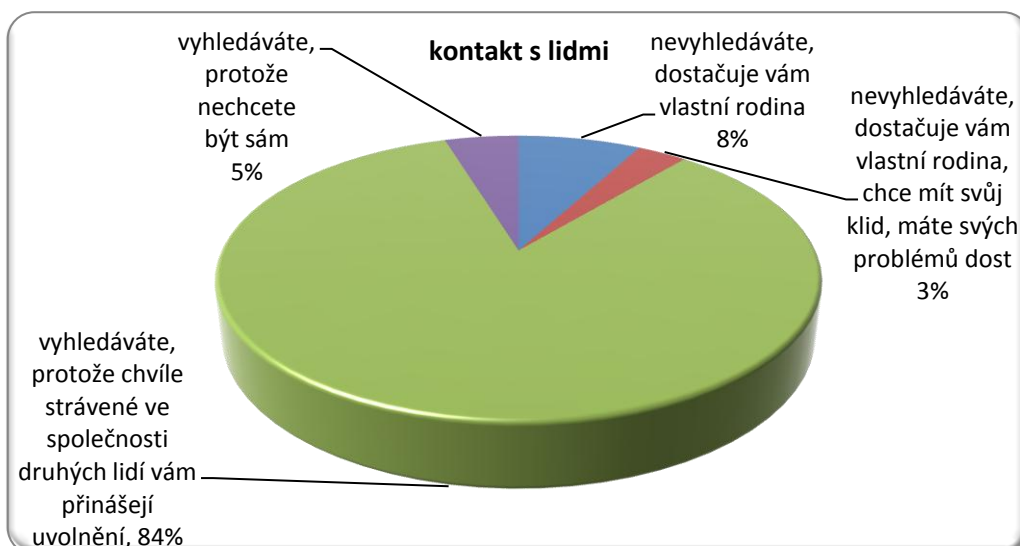


Odpovědi respondentů do 60 let - ženy

Tabulka č. 79

Jste	žena
nevyhledáváte, dostičuje vám vlastní rodina	5
nevyhledáváte, dostičuje vám vlastní rodina, chce mít svůj klid, máte svých problémů dost	2
vyhledáváte, protože chvíle strávené ve společnosti druhých lidí vám přinášejí uvolnění, pomáhají překonávat různé obtíže	53
vyhledáváte, protože nechcete být sám	3
Celkový součet	63

Graf č. 78



Ženy seniorky s převahou odpovídají (ženy 89%, muži 56%), že kontakt s lidmi mimo rodinu vyhledávají. Muži se více zaměřují na vlastní rodinu (muži 38 %, ženy 8%). V obou případech téměř neupozorňují na svoje problémy.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková skupina do 60 let dobře odhadla postoj seniorů v tomto případě, protože shodně odpovídají, že senioři vyhledávají kontakt mimo rodinu, nechtějí být sami, hledají uvolnění i radu.

Otázka č. 21

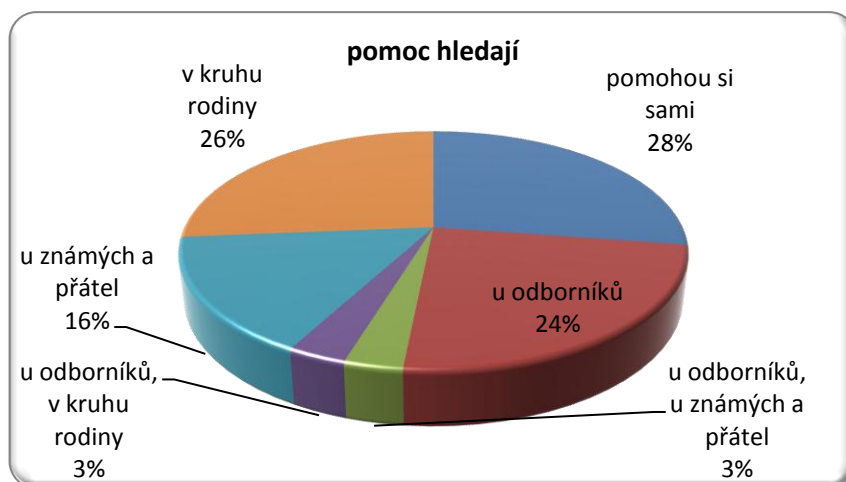
Otázka zjišťuje, s kým řeší senioři problém.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 80

pomohou si sami	26
u odborníků	23
u odborníků, u známých a přátel	3
u odborníků, v kruhu rodiny	3
u známých a přátel	15
v kruhu rodiny	25
Celkový součet	95

Graf č. 79

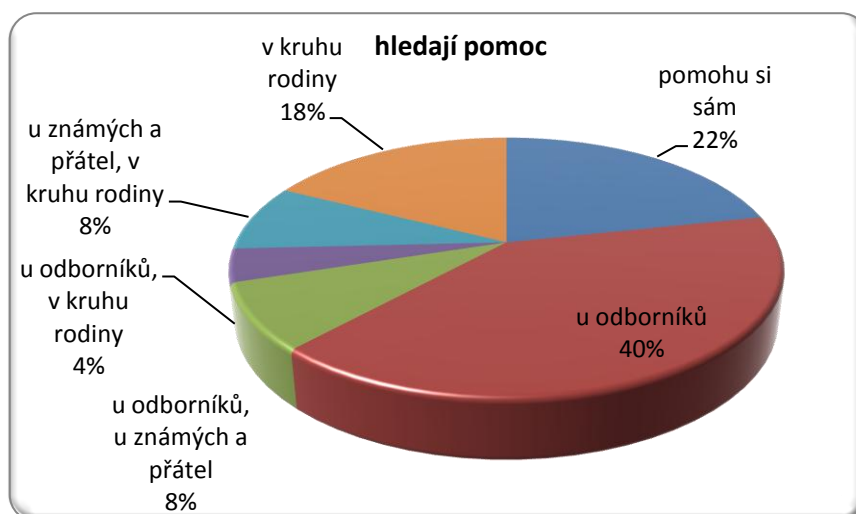


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 81

pomohu si sám	21
u odborníků	39
u odborníků, u známých a přátel	8
u odborníků, v kruhu rodiny	4
u známých a přátel, v kruhu rodiny	8
v kruhu rodiny	17
Celkový součet	97

Graf č. 80

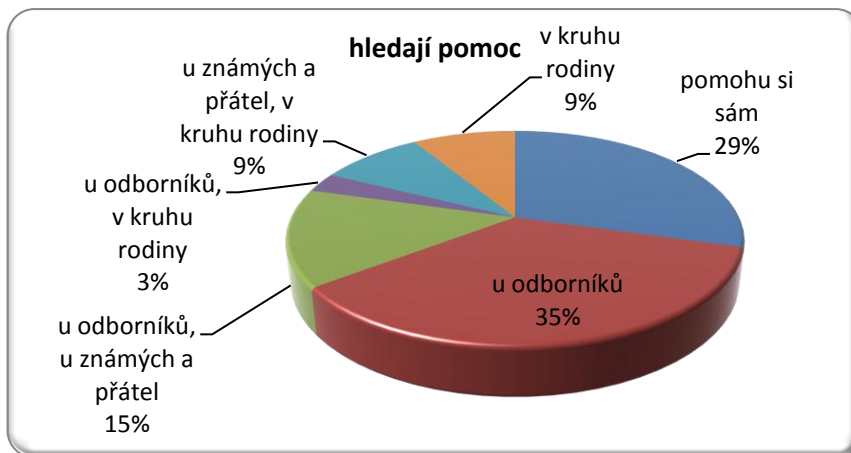


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 82

Jste	muž
pomohu si sám	10
u odborníků	12
u odborníků, u známých a přátel	5
u odborníků, v kruhu rodiny	1
u známých a přátel, v kruhu rodiny	3
v kruhu rodiny	3
Celkový součet	34

Graf č. 81

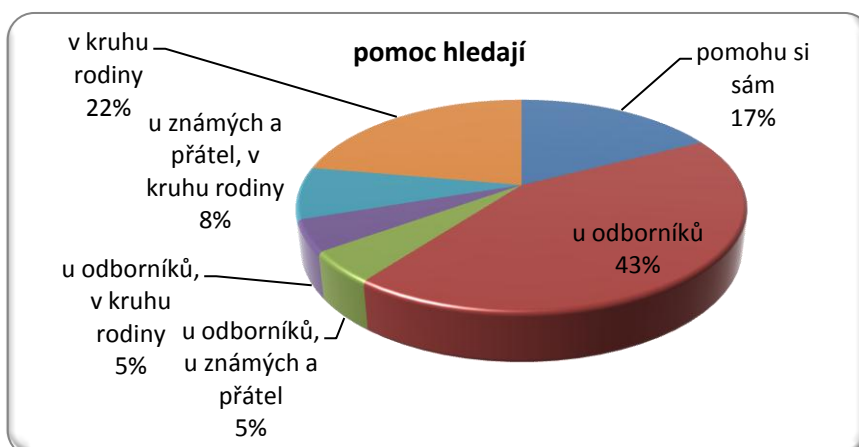


Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 83

Jste	žena
pomohu si sám	11
u odborníků	27
u odborníků, u známých a přátel	3
u odborníků, v kruhu rodiny	3
u známých a přátel, v kruhu rodiny	5
v kruhu rodiny	14
Celkový součet	63

Graf č. 82



Pomoc při řešení problému hledají senioři ve 40% případů u odborníků. Z tohoto lze usuzovat, že jsou to ti, kteří řeší větší zdravotní problémy. Muži (29%) a ženy (17%) uvádí, že si pomohou sami. Zbylá procenta odpovědí jsou rozmělněna mezi rodinu, přátele

či kombinace odborníků, rodiny a přátel. I když muži v předchozí otázce uvádějí, že kontakt s lidmi nevyhledávají, stačí jim rodina (38%), pomoc v rodině příliš nehledají (9%) a obrazejí se na odborníky (35%).

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková skupina do 60 uvádí, že senioři hledají pomoc u odborníků méně (24%) než uvádí senioři (40%), snaží se pomoci si sami (28%), senioři uvádí 22%. Také vidí mírně větší význam rodiny (26%), než senioři (18%).

Otázka č. 22

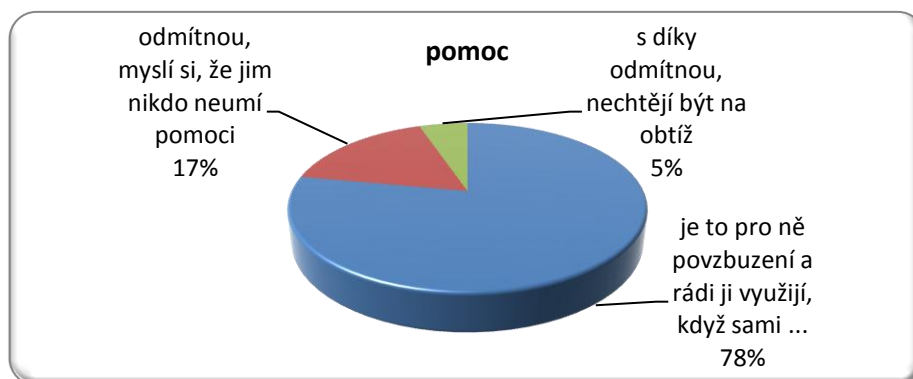
Otázka zjišťuje reakce seniorů, když je jim nabídnuta pomoc.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 84

je to pro ně povzbuzení a rádi ji využijí, když cítí, že sami problém nezvládnou	74
odmítnou, myslí si, že jim nikdo neumí pomoci	16
s díky odmítnou, nechtějí být na obtíž	5
Celkový součet	95

Graf č. 83

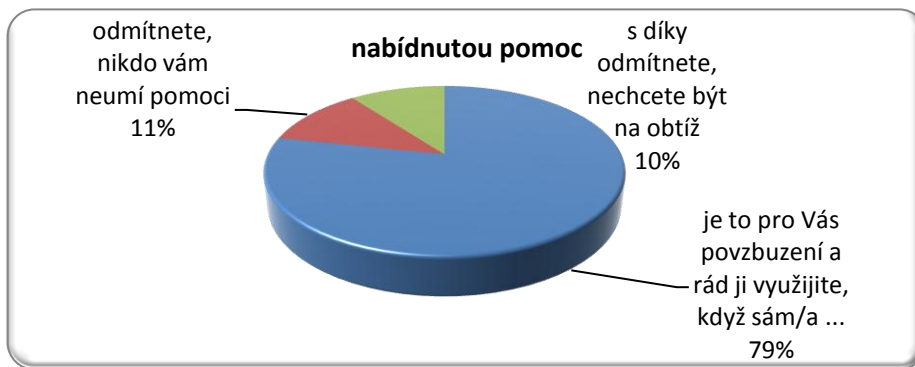


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 85

je to pro Vás povzbuzení a rád ji využijete, když cítíte, že sám/a problém nezvládnete	76
odmítnete, nikdo Vám neumí pomoci	11
s díky odmítnete, nechcete být na obtíž	10
Celkový součet	97

Graf č. 84

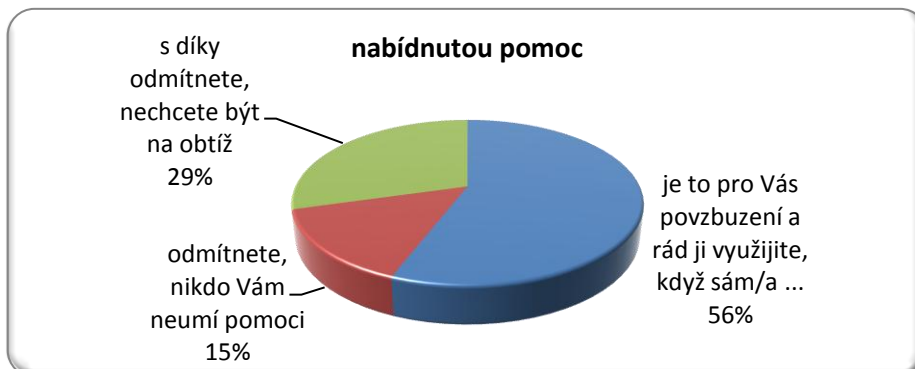


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 86

Jste	muž
je to pro Vás povzbuzení a rád ji využijete, když cítíte, že sám/a problém nezvládnete	16
odmítnete, nikdo Vám neumí pomoci	5
s díky odmítnete, nechcete být na obtíž	13
Celkový součet	34

Graf č. 85

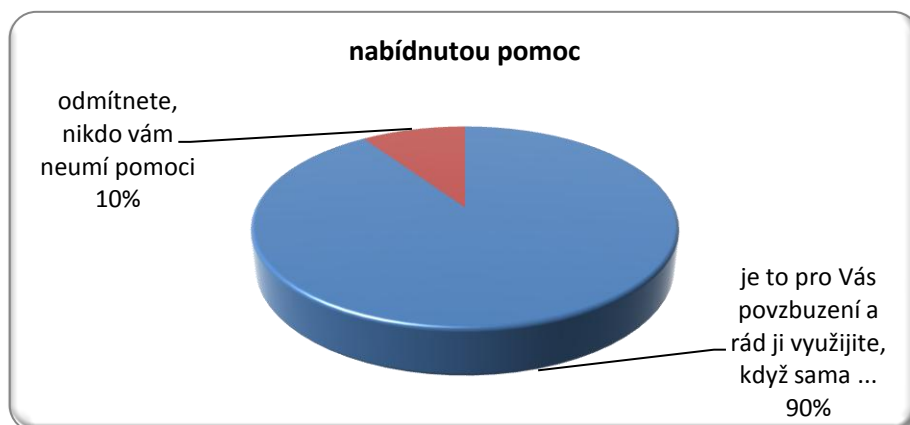


Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 87

Jste	žena
je to pro Vás povzbuzení a rád ji využijete, když cítíte, že sám/a problém nezvládnete	57
odmítnete, nikdo Vám neumí pomoci	6
Celkový součet	63

Graf č. 86



Je rozdíl mezi tím, jak přijímají senioři muži a ženy nabídnutou pomoc. Ženy odmítají pouze v 10%, muži v 44%. Muži odpovídali, že si pomohou sami v 29% a že nechtějí být na obtíž také v 29%. Zůstává 15% mužů s názorem, že jim nikdo neumí pomoci. Ženy odpovídaly, že si pomohou samy v 17%, ale nabízenou pomoc odmítají pouze z 10% z důvodu, že jim nikdo neumí pomoci.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Senioři (muži i ženy společně) se shodují s mladší generací, že nabízená pomoc je povzbuzení a je přijata, když senior cítí, že si sám nepomůže.

Otázka č. 23

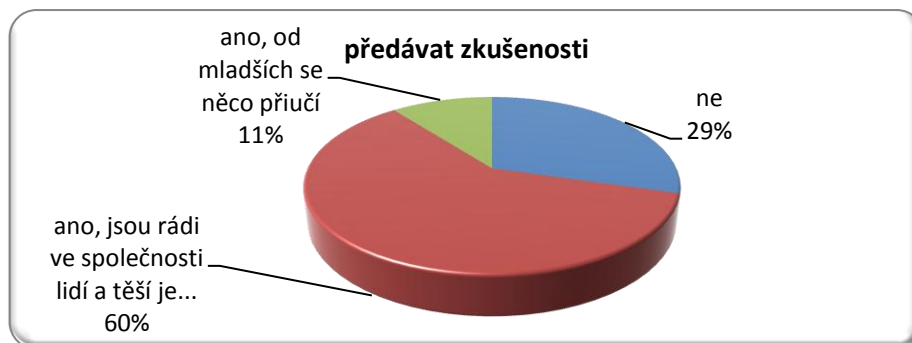
Otázka zjišťuje, zda mají senioři zájem předávat svoje zkušenosti a pomáhat mladým, formou účasti na různých aktivitách.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 88

ne	28
ano, jsou rádi ve společnosti lidí a těší je, když mohou být užiteční	57
ano, od mladších se něco přiučí	10
Celkový součet	95

Graf č. 87



Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 89

ne	45
ano, jste rád/a ve společnosti lidí a těší Vás, když můžete být užitečný/á	28
ano, od mladších se také něco přiučíte	24
Celkový součet	97

Graf č. 88



Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 90

Jste	muž
ne	20
ano, jste rád/a ve společnosti lidí a těší Vás, když můžete být užitečný/á	10
ano, od mladších se také něco přiučíte	4
Celkový součet	34

Graf č. 89



Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 91

Jste	žena
ne	25
ano, jste rád/a ve společnosti lidí a těší Vás, když můžete být užitečný/á	18
ano, od mladších se také něco přiučíte	20
Celkový součet	63

Graf č. 90



Předávat svoje zkušenosti mladším a při tom se i něco naučit má zájem v průměru 54% seniorů. Muži chuť k této aktivitě projevují v 41%, ženy v 60%. Práce s mladými není jednoduchá, může docházet k mezigeneračním střetům, což může být důvod menší ochoty mužů zapojit se spolupráce s mladými.

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Věková skupina do 60 let se domnívá, že senioři projevují zájem o mezigenerační spolupráci větší. Uvádí 71% oproti seniorům 54%. Názor mladší generace je možno vysvětlit si zájmem o získávání zkušeností ze strany seniorů.

Otázka č. 24

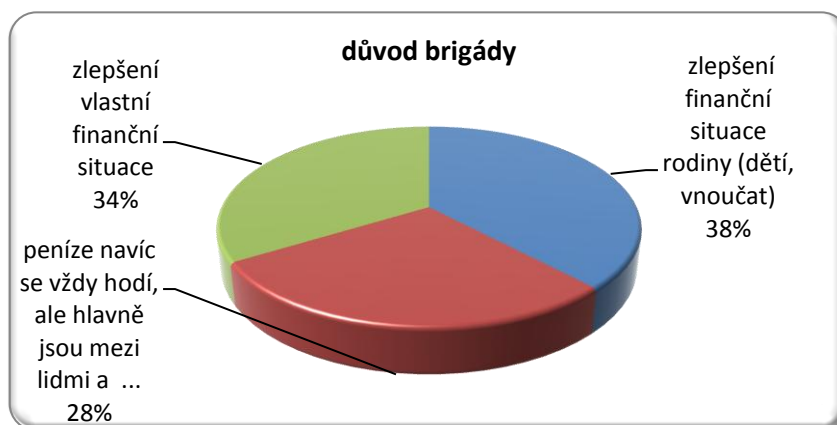
Otázka zjišťuje, proč vyhledávají senioři zaměstnání (brigády).

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 91

zlepšení finanční situace rodiny (dětí, vnoučat)	36
peníze navíc se vždy hodí, ale hlavně jsou mezi lidmi a udržují si pracovní dovednosti a společenské vystupování	27
zlepšení vlastní finanční situace	32
Celkový součet	95

Graf č. 90

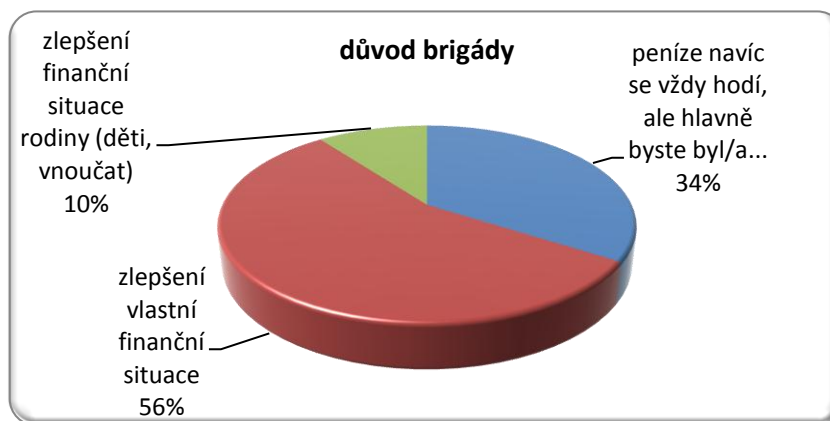


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 92

peníze navíc se vždy hodí, ale hlavně byste byl/a mezi lidmi a udržujete si pracovní dovednosti	33
zlepšení vlastní finanční situace	54
zlepšení finanční situace rodiny (děti, vnoučat)	10
Celkový součet	97

Graf č. 91

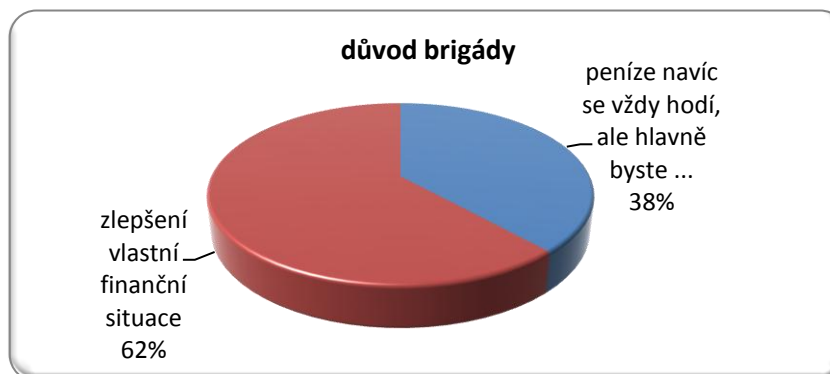


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 93

Jste	muž
peníze navíc se vždy hodí, ale hlavně byste byl/a mezi lidmi a udržujete si pracovní dovednosti	13
zlepšení vlastní finanční situace	21
Celkový součet	34

Graf č. 92

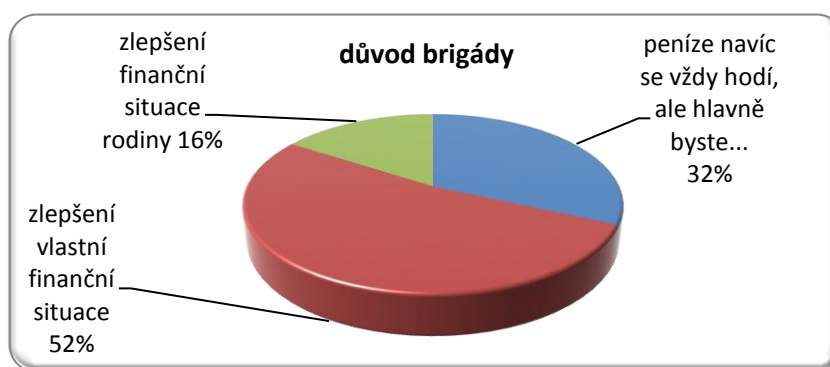


Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 94

Jste	žena
peníze navíc se vždy hodí, ale hlavně byste byl/a mezi lidmi a udržujete si pracovní dovednosti	20
zlepšení vlastní finanční situace	33
zlepšení finanční situace rodiny (děti, vnoučat)	10
Celkový součet	63

Graf č. 93



Senioři chtějí práci zlepšovat především svoji vlastní finanční situaci. Pouze ženy se v 16% vyjádřily, že by pracovaly, aby zlepšily finanční situaci svojí rodiny (dětí a vnoučat).

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Také skupina respondentů do 60 let uvádí, že senioři pracují z důvodu zlepšení vlastní finanční (34%), ale také finanční situace rodiny (38%). Názor vyjadřuje, že očekávají od pracujících seniorů finanční podporu.

Otázka č. 25

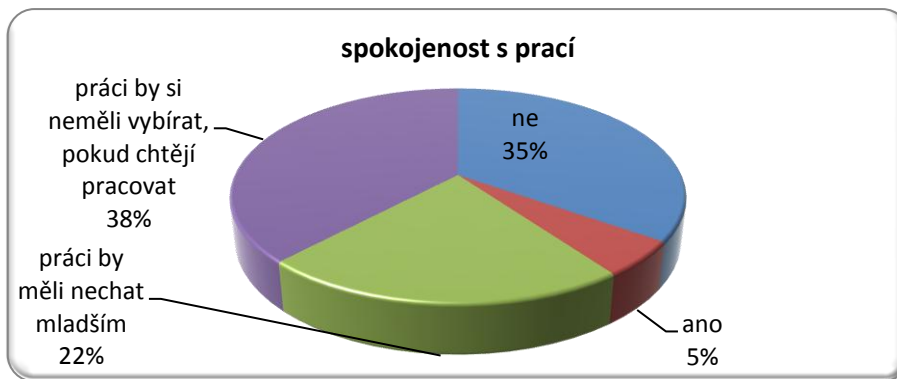
Otázka zjišťuje, zda jsou senioři s pracovními nabídkami spokojeni.

Odpovědi respondentů do 60 let - souhrn

Tabulka č. 95

ne	33
ano	5
práci by měli nechat mladším	21
práci by si neměli vybírat, pokud chtějí pracovat	36
Celkový součet	95

Graf č. 94

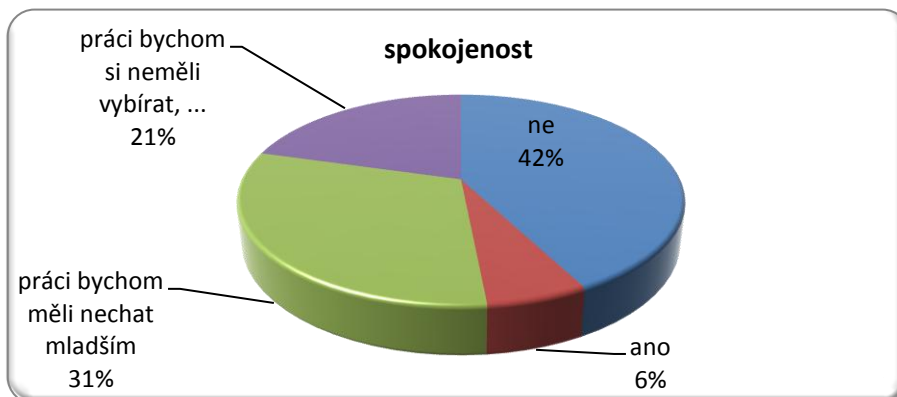


Odpovědi respondentů od 60 let - souhrn

Tabulka č. 96

ne	41
ano	6
práci bychom měli nechat mladším	30
práci bychom si neměli vybírat, pokud chceme pracovat	20
Celkový součet	97

Graf č. 95

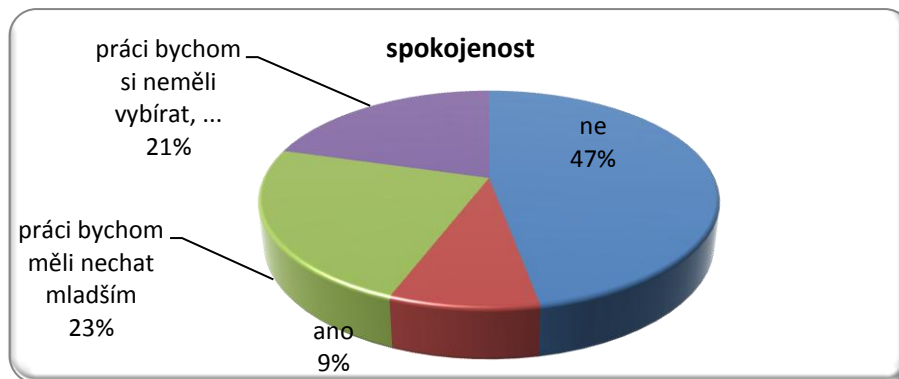


Odpovědi respondentů od 60 let - muži

Tabulka č. 97

Jste	muž
ne	16
ano	3
práci bychom měli nechat mladším	8
práci bychom si neměli vybírat, pokud chceme pracovat	7
Celkový součet	34

Graf č. 96

Odpovědi respondentů od 60 let - ženy

Tabulka č. 98

Jste	žena
ne	25
ano	3
práci bychom měli nechat mladším	22
práci bychom si neměli vybírat, pokud chceme pracovat	13
Celkový součet	63

Graf č. 97



Senioři nejsou spokojeni s pracovními nabídkami. Současně však uvádějí, že práci by měli nechat mladším (31%) a pokud chtějí pracovat, neměli by si práci vybírat (31%).

Srovnání pohledu generace do 60 let a seniorů

Názory mladší generace a seniorů se velice přibližují. Nejvíce se přiblížili názoru seniorů odpovědí ano, senioři jsou spokojeni s pracovními nabídkami.

Zdroj grafů 1 – 97: vytvořeno autorem

Zdroj tabulek 1 – 98: vytvořeno autorem

6.2 Diskuze

Výzkumný soubor respondentů byl vytvořen pomocí náhodného výběru. Respondenti jsou členy tří sdružení, náhodní návštěvníci knihovny a v malé míře kolegové.

Z důvodů anonymity neuvádím přesný název sdružení, ale označuji je I., II., III. Sdružení pracují v okolí mého bydliště. Ve všech případech jde o mezigenerační sdružení.

Činnost sdružení I. je zaměřena na aktivity pro dospělé jedince v podobě společných besed, zájezdů, pravidelného cvičení. Jejich činnost směřuje i k nejmladší generaci. Pořádají akce jako například letní tábory pro děti nejen svých členů, denní akce pro děti (karneval, soutěžní odpoledne,...), kdy se na organizační přípravě podílí senioři spolu s mladšími kolegy. V tomto případě jde o aktivity, na kterých participují tři až čtyři generace.

Činnost sdružení II. je zaměřena na zajišťování volnočasových aktivit v rámci kulturního, sportovního vyžití a rozšiřování poznatků formou besed, poznávacích zájezdů pro členy. Jde o mezigenerační komunikaci v rámci dvou generací. Starší členové z řad seniorů spolek opouštějí a noví členové z řad ještě produktivních jedinců do sdružení přicházejí. Toto sdružení má dlouholetou tradici. Jde o mezigenerační komunikaci v rámci dvou generací, které si postupně předávají zkušenosti a míru participace na organizaci jednotlivých akcí. Mladší senioři plní síly zajišťují a organizují činnost. V době, kdy mladším členům toto ještě nedovoluje jejich pracovní vytížení. Ti postupně přebírají úkoly svých starších kolegů a aktivněji se zapojují do organizace jednotlivých akcí.

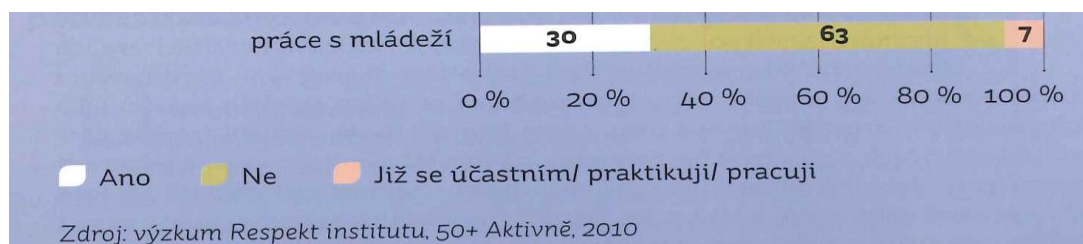
Činnost sdružení III. je zaměřena hlavně na pohybové aktivity spojené s kulturními akcemi v rámci dané lokality. V tomto případě jde o komunikaci opět v rámci tří i čtyř generací podobně jako u sdružení I.

Součástí vyhodnocení dat bylo porovnání odpovědí věkové skupiny do 60 let a od 60 let. V rámci daného výzkumného souboru mohu konstatovat, že mladší generace se snaží vnímat seniorskou populaci a dokáže posoudit možnosti seniorů. Společně bylo posuzováno 21 otázek. U 14 otázek se odpovědi respondentů do 60 let a od 60let velice přibližovaly a lze tak mluvit o shodě. V 7 případech se respondenti rozcházelí. Například při hodnocení zdravotního stavu jako omezovače při volbě aktivit dávala mladší generace větší váhu tomuto faktoru, než senioři sami. Z vyhodnocených dat vyplývá, že senioři se

zdravotním stavem omezovat nenechají v takové míře, jak uvádí mladší generace (otázky č. 11, 18).

Otázka č. 23 zjišťovala zájem daného výzkumného souboru pracovat s mladými lidmi a předávat jim zkušenosti v rámci různých aktivit. V rámci výzkumného projektu 50+ Aktivně, který je zmiňován na straně 65 v teoretické části práce, bylo zjišťováno, o jaký druh dobrovolnické činnosti by měli jedinci v důchodovém věku zájem. Pro srovnání jsem vybrala odpovědi týkající se práce s mládeží, co koresponduje s výše uvedenou otázkou.

Obr. č. 7



156



Graf č. 88

Zdroj: vytvořeno autorem

Srovnáme-li uvedená data výzkumný soubor mnou zkoumaný, měl o 17% nižší odpověď ne. Při spojení obou typů odpovědí ano dosáhneme 54%. Což je více než uvádí data z výzkumu Respekt institut. Je nutné podotknout, že v rámci mého šetření nebyla nabídnuta odpověď, zda s mládeží pracují, neboť ve dvou sdruženích je toto součástí jejich aktivit. Respondenti mého výzkumného souboru potvrzují výzkum Respekt institutu, že senioři mají zájem o práci s mládeží.

Výzkum 50+ Aktivně zjišťoval také spokojenost se sociálními kontakty dle věku, což koresponduje s otázkou č. 5, která zjišťovala, zda mají senioři dostatek kontaktu s lidmi.

Nabízené odpovědi lze srovnat:

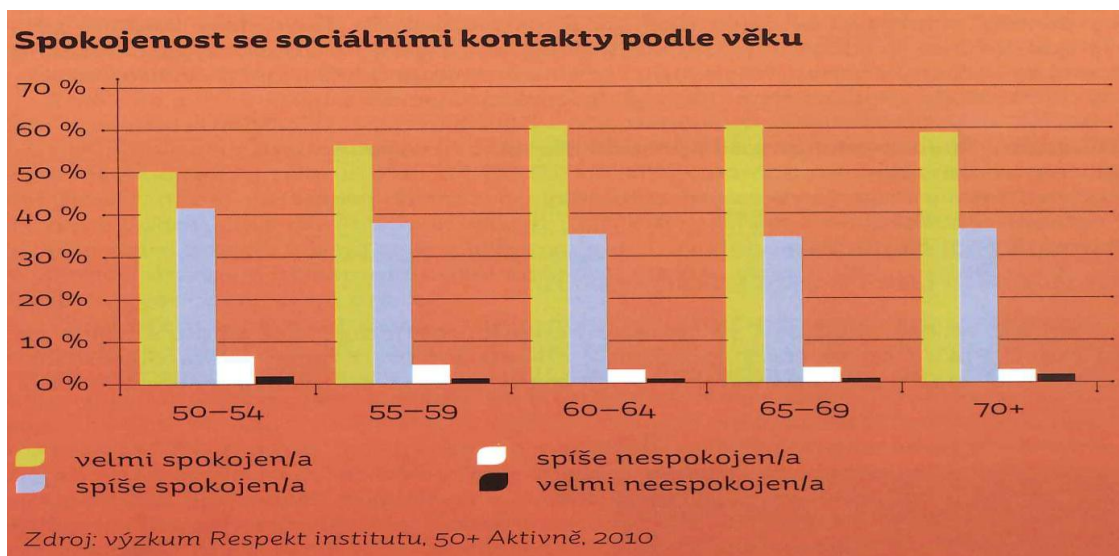
- ano = velmi spokojen/a

¹⁵⁶ BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 90-91

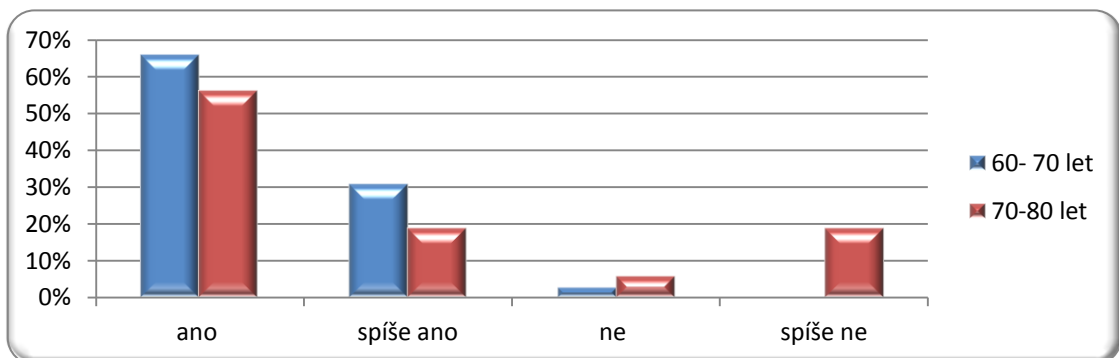
- spíše ano = spíše spokojen/a
- spíše ne = spíše nespokojen/a
- ne = velmi nespokojen/a

Respondenti 60-70 let se v rámci obou výzkumů ve svých odpovědích téměř shodují. U respondentů 70 let a více dochází ke shodě pouze v odpovědích ano = velmi spokojen/a. Respondenti výzkumu 50+ Aktivně odpovídají o 18% spíše ano = spíše spokojen/a. Také odpovídají o cca 17% méně spíše ne = spíše nespokojen a cca o 3% ne = velmi nespokojen/a.

Obr. č. 8



157



Graf č. 98

Zdroj: vytvořeno autorem

¹⁵⁷ BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 64- 5

6.3 Vyhodnocení hypotéz

H1: Ženy seniorky více využívají moderních médií ke komunikaci s okolím než muži

K hypotéze se vztahují otázky č. 6, 7, 9, 10.

Hypotéza byla predikována na základě pozorování seniorské populace. Zpracovaná data nepotvrzují větší aktivitu žen v oblasti využívání komunikačních médií. Ženy potvrzují (otázka č.6) využívání médií odpovědí ano 70% a spíše ano 24%, muži odpověděli ano 82% a spíše ano 9%. Obě skupiny (otázka č. 7) shodně uvádí jako hlavní komunikační médium mobilní telefon, ale nezůstávají pouze u tohoto média. Shodně také vyjadřují názor (otázka č. 9), že moderní média pomáhají, jsou nutností, zpříjemňují život a nutnost (otázka č. 10) seznamovat se s funkcí moderních komunikačních médií. V rámci daného výzkumného souboru **nebyla hypotéza potvrzena**. Muži nemají tendence se na veřejnosti prezentovat používáním moderních komunikačních médií jako ženy, přesto v rámci daného výzkumného souboru za ženami nezaostávají.

H2: Senioři se brání společenské izolaci účastí na různorodých aktivitách.

K hypotéze se vztahují otázky č. 12, 13, 14, 17.

Sociální izolace seniorů spojená s kvalitou života je problém skloňovaný v současné společnosti ve všech pádech. Stále častěji se objevující tendence směřující k aktivizaci seniorů, jsou dokladem, že problémem seniorů se společnost zabývá. Hypotéza byla predikována z důvodu ověření, zda senioři přijímají svůj status důchodce ve společnosti pasivně a vzdávají se participace se společností nebo zda svoji roli důchodce staví do pozitivní, aktivní roviny.

Senioři v rámci zkoumaného souboru uvádějí, že je možno najít dostatek aktivit vhodných s ohledem na věk a zdravotní stav (otázka č. 12 – spíše ano 52%, ano 32%), taktéž lze najít dostatek finančně dostupných aktivit (otázka č. 13 – spíše ano 64%, ano 11%) a U3V (otázka č. 17) by navštěvovalo 57% respondentů z důvodu získávání vědomostí a kontaktu s lidmi podobných zájmů. Senioři si také uvědomují, že kontakt s lidmi je prostředkem k udržení psychické a fyzické kondice (otázka č. 14 – spíše ano 65%, ano 32%). V rámci tohoto zkoumaného souboru **byla hypotéza potvrzena**.

H3: Muži se více uzavírají svému okolí než ženy.

K hypotéze se vztahují otázky č. 1, 18, 20, 21, 22.

Muži odpovídají, že zdravotní stav omezuje jejich aktivity 2x více než ženy (muži 59%, ženy 27% - otázka č. 18). Kontakt s lidmi mimo rodinu vyhledávají muži v 56%, ženy v 89%. (otázka č. 20). Na dotaz, kde hledají pomoc, odpovídají muži, že si pomohou sami v 29%, ženy v 17% (otázka č. 21). V 44% odmítají muži nabízenou pomoc, ženy pouze v 10% (otázka č. 22). Ochotu odpovědět na dotazy v dotazníku také projevilo méně mužů než žen (muži 35%, ženy 65%, otázka č. 1). Na základě těchto dat **byla** v rámci dané výzkumné skupiny **hypotéza potvrzena**.

H4: Senioři pracují, aby si udrželi sociální kontakty.

K hypotéze se vztahuje otázka č. 24

Tato hypotéza byla predikována na základě vlastních zkušeností, že senioři hledají často možnost přivýdělku. Zjištěná data potvrzují, že senioři hledají práci z důvodu zlepšení vlastní finanční situace 56% a situace rodiny 10%. 34% procent seniorů udává, že se peníze hodí, ale důležité je být mezi lidmi a udržovat pracovní dovednosti. Na základě zjištěných dat v rámci dané výzkumné skupiny **hypotéza nebyla potvrzena**. Falzifikaci této hypotézy podporuje názor, že senioři jsou skupinou ohroženou chudobou. Jedinci 50+ nejsou již tak flexibilní, nedokážou se rychle přizpůsobovat měnícím se podmínkám trhu práce, rozšiřují řady nezaměstnaných a do důchodu vstupují s finančním handicapem. Senioři si uvědomují, že by neměli ztrácet kontakt s lidmi a pracovní dovednosti, ale upřednostňují možnost nesnižovat svůj životní standard a tím se nevzdávat způsobu života, který vedli v produktivním věku.

6.4 Dílčí závěr

Po vyhodnocení dat daného výzkumného souboru lze konstatovat, že tito respondenti mají zájem participovat se společností ve všech oblastech společenského života. Nebrání se učit se novým věcem a získávat nové vědomosti. U tohoto výzkumného souboru můžeme konstatovat, že stále probíhá jejich socializační proces, tzn., že reflektují na změny ve společnosti, jsou jejími aktivními členy. Problémy vyplývající z jejich společenského statusu, zdravotní problémy jsou překážkami, které jsou ochotni překonávat a tím si udržovat kvalitu života. Respondenti si uvědomují potřebnost využívat moderní komunikační prostředky nejen ke vzájemné komunikaci, ale k získávání informací.

Vnímají jejich potřebnost jako pomocníka. Při svých aktivitách jsou ochotni překonávat zdravotní i finanční problémy, neboť jsou si vědomi, že kontakt se sociálním prostředím je prostředkem k udržování psychické i fyzické kondice.

Z výše uvedených dat vyplývá, že senioři, kteří pracují v rámci mezigeneračních sdružení, jsou pozitivně naladěni, žijí aktivním způsobem, což značně obohacuje kvalitu jejich života.

ZÁVĚR

Teoretická část diplomové práce charakterizuje generaci seniorů, změny, které jsou spojené s procesem stárnutí, ovlivňující tělesné a psychické zdraví seniorů, jejich životní postoje a kvalitu života. Popisuje schopnost adaptace seniorů na měnící se podmínky života ve společnosti, schopnost komunikovat se sociálním prostředím mimo jiné i prostřednictvím moderních komunikačních médií. Byly popsány faktory, ohrožují důstojný život seniorů a zdůrazněna nutnost mezigenerační opory. Na teoretickou část navázala část praktická výzkumem, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem komunikují seniori se svým okolím, jak ovlivňuje snaha participovat se společností výběr jejich společenských aktivit. V diskuzi bylo provedeno srovnání dvou otázek dotazníkového šetření s výsledky šetření výzkumného projektu 50+ Aktivně, který je zmiňován na straně 65 v teoretické části práce. Byly zjištěny shodné či velmi blízké parametry.

Závěr práce vychází z poznatků získaných z obou částí diplomové práce.

Schopnost komunikace seniorů s rodinou a společností znamená nejen schopnost sdělit svoje potřeby a zájmy, ale také schopnost participovat na jejich uskutečňování. Mělo by jít o vzájemnou komunikaci, při které se zúčastněné strany pozorně vnímají, jsou vůči sobě empatické, tzn., snaží se porozumět druhé straně a aktivně se podílet na vytváření podmínek důležitých pro zkvalitňování života seniorů. Z pohledu sociální pedagogiky jde o provázanost mnoha faktorů a činností. Sociální pedagogika by měla být iniciátorem a nositelem snah zaměřujících se na vytváření důstojných podmínek života ve společnosti neopomínaje jedince, jejichž vlastní síly na takovýto úkol nestačí. Sociální pedagogika by měla být o krok napřed, předvídat problémy a připravovat společnost na jejich řešení. Jde o cíle a úkoly dlouhodobého charakteru, neboť tam, kde se pracuje s lidmi, nelze očekávat výsledky hned, ale mnohdy jde o práci v řádech desetiletí. V současné době se řeší problémy seniorů, kteří se musí vyrovnávat s rychle se měnícími životními podmínkami. Jak se mají například vyrovnat s dopravním ruchem? V době, kdy byli dětmi, přebíhali cesty a silnice jen s malou pozorností, nyní mají problém přejít silnici, i když je tam přechod pro chodce. Mnozí se narodili ještě dřív než rádio a televize. Rozvoj těchto médií sledovali od jejich počátku, stejně jako pevné telefonní linky, které jsou již seniory mezi komunikačními médii. Mnohdy se lidé s komunikačními médii důkladněji začali seznamovat a učit se je ovládat na prahu seniorského věku. „Spolupráce“ s moderními médii je jednou z podmínek pro podporu kvality života jedince. Jsou však jedinci, kteří se

nechtějí nebo nezvládají přizpůsobit novým podmínkám. To je pole sociální pedagogiky, které je třeba obdělávat a nenechat je zpustnout. Pocit, že to nebude tak těžké, vzhledem k současné generaci se v moderní době narodila a učí se rychle, je mylný. Opravdu nás nemůže nic překvapit? Fenomémem dnešní doby se stává tzv. život „singles“. Nevázat se, žít sám, budovat kariéru, nenechávat se ničím a nikým omezovat, je možná dobrá idea v době, kdy má jedinec dostatek sil se o sebe postarat. Konec konců moderní média a další vymoženosti vědy a techniky mu pomohou. Ale! Pomůže jakákoli technická vymoženost, když se začnou vytrácet vlastní síly, když se začnou ztrácet sociální kontakty, jež byly jednosměrně zaměřené? Bude umět senior „singles“ žít ve společnosti, komunikovat s ní, když bude mít minimální zkušenosti s mezigenerační komunikací? Bude se nová generace chtít zabývat problémy někoho, kdo se celý život zabýval z větší části sám sebou? Kde najdou takoví lidé oporu? Poslání sociální pedagogiky vidím v tom, že bude podporovat rozvoj mezigeneračních vztahů, mezigenerační komunikace. Byli, jsou a budou lidé, kteří se bez pomoci druhých neobejdou. Sociální pedagogika by měla podpořit výchovu jedinců ve společnosti prosociálně zaměřených, kteří pomohou vytvářet klima ve společnosti pozitivně naladěné, podporující rozvoj mezigenerační opory.

Jak budou prožívat stárnutí a stáří dnešní singles, když se stáří nemají žádné zkušenosti, jejich egoismus se prohlubuje a může je dovést do sociální izolace? Jak a kde budou hledat oporu? Kde není rodinné zázemí, je třeba vytvářet zázemí jiné. Východiskem je existence mezigeneračních sdružení. V rámci činností takovýchto sdružení se spolu lidé učí žít, vnímat se, tolerovat a v neposlední řadě si pomáhat. Zde je otevřený prostor pro sociální pedagogiku. Podporovat činnost takovýchto sdružení ne finančně, ale mentoringem. To znamená poskytovat poradenství, podporu, předávat zkušenosti a tím podporovat rozvoj vzájemné mezigenerační opory. Mnoho sdružení by jistě uvítalo aktivity podobného charakteru.

V rámci sdružení, kterého jsem členkou, jsem s některými kolegy diskutovala o mojí diplomové práci a oni projevovali zájem o informace, které jsem získala v průběhu studia. Zajímali se také o knihy, ze kterých jsem čerpala poznatky do diplomové práce. I z toho usuzuji, že toto je jedna z cest, jak podpořit pozitivně naladěné klima ve společnosti v rámci mezigenerační podpory.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BENIAK, Milan. *Starý člověk a jeho zdraví*. 1. vyd. Martin: Osveta, 1982, 106 s.
- [2] BERCKHAN, Barbara. *Komunikace bez zábran: jak se naladit na společnou vlnovou délku*. 1. vyd. Praha: Portál, 2012, 111 s. ISBN 978-80-262-0066-6.
- [3] BOČKOVÁ, Lenka, HASTRMANOVÁ, Šárka a HAVRDOVÁ, Egle. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [4] BUDÍNSKÝ, Václav a kol. *Příjemný zralý věk*. 1. vyd. Praha: ALFOM, s.r.o., 2013, 225 s. ISBN 978-80-87785-02-7
- [5] CESARI LUSSO, Vittoria. *Prarodiče, rodiče a vnoučata: o emočních, vztahových a komunikačních úskalích*. 1. vyd. Praha: Portál, 2011, 111 s. ISBN 978-80-262-0003-1.
- [6] COUFAL, Jindřich. *Senioři mladí duchem, aneb, Putování s vyprávěním 3*. 1. vyd. Modřice: J. Coufal, 2013, 182 s. ISBN 978-80-260-3727-9.
- [7] ČECH, Ondřej. *Domácí násilí z pohledu pracovníků v oblasti sociálních služeb*. 1. vyd. České Budějovice: Theia, 2011, 137 s. ISBN 978-80-904854-0-2.
- [8] ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk a ČELEDOVÁ, Libuše. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
- [9] ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. 1. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského, 1998, 156 s. ISBN 80-223-1206-1.
- [10] DEVITO, Joseph A. *Základy mezilidské komunikace: 6. vydání*. 1. vyd. [i.e. 2. vyd.]. Praha: Grada, 2008, 502 s. ISBN 978-80-247-2018-0.
- [11] DUFFKOVÁ, Jana, URBAN, Lukáš a DUBSKÝ, Josef. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk, 2008, 237 s. ISBN 978-80-7380-123-6.

- [12] DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2012, 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [13] GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.
- [14] GJURIČOVÁ, Šárka, KUBIČKA, Jiří. *Rodinná terapie: systemické a narativní přístupy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2003, 184 s. ISBN 80-247-0415-3.
- [15] HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013, 170 s. ISBN 978-80-7419-152-7.
- [16] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2
- [17] HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9
- [18] HENZLER, Herbert A, SPÄTH, Lothar. *Soužití generací: proč nejsou staří lidé problémem, ale řešením*. 1. vyd. Praha: Wolters Kluwer Česká republika, 2013, 161 s. ISBN 978-80-7357-987-6.
- [19] HOFFMANNOVÁ, Jana, MÜLLEROVÁ, Olga. *Čeština v dialogu generací*. 1. vyd. Praha: Academia, 2007, 455 s. ISBN 978-80-200-1549-5.
- [20] HOLCZEROVÁ, Vladimíra, DVOŘÁČKOVÁ Dagmar. *Volnočasové aktivity pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2013, 96 s. ISBN 978-80-247-4697-5.
- [21] KELLER, Jan. *Nová sociální rizika a proč se jim nevyhneme*. 1. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2011, 197 s. ISBN 978-80-7419-056-9.
- [22] KOMENSKÝ, Jan Amos. *Obecná porada o nápravě věcí lidských*. 1. vyd. Praha: Svoboda, 1992, 3 sv., ISBN 80-205-0226-2.
- [23] KOZÁKOVÁ, Zdeňka, MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006, 54 s. ISBN 80-244-1552-6.
- [24] KUBŮ, Helena., RADECHOVSKÁ, Jarmila. *Já a životní pohoda aneb život je život*. 1. vyd. Praha: PREMEDIUM, 2006, 162 s. ISBN 80-7254-905-7.

- [25]KÜMPEL, Qvido. *Duševní změny v období stárnutí a stáří*. Ostrava: Krajský ústav národního zdraví, 1971, 12 s.
- [26]ORT, Jiří. *Kapitoly ze sociologie stáří: (společenské a sociální aspekty stárnutí)*. 1. vyd. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004, 106 s. ISBN 80-7044-636-6.
- [27]MAČKINOVÁ, Monika, MUSILOVÁ, Eva. *Děti a senioři jako klienti sociální práce*. 1. vyd. České Budějovice: Nová Forma, 2013, 178 s. ISBN 978-80-7453-310-5.
- [28]MURPHY, Robert, F. *Úvod do kulturní a sociální antropologie*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2004, 268 s. ISBN 978-80-86429-25-0.
- [29]MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. 3., rozš. a přeprac. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2003, 161 s. ISBN 80-86429-19-9.
- [30]MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. 2. vyd. Praha: Sociologické nakladatelství, 2008, 323 s. ISBN 978-80-86429-87-8.
- [31]MÜHLPACHR, Pavel, BARGEL, Miroslav. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2011, 146 s. ISBN 978-80-87182-21-5.
- [32]MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [33]MÜLLER, Oldřich. *Speciálněpedagogická gerontagogika*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2013, 99 s. ISBN 978-80-244-3688-3.
- [34]NOVOTNÝ, Petr. *Filozofie nemoci: uzdravování psychickými prostředky*. 1. vyd. Liberec: Dialog, 2009, 332 s. ISBN 978-80-86761-99-2.
- [35]PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.
- [36]PICHAUD, Clément, THAREAU, Isabelle. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3.
- [37]POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010, 158 s. ISBN 978-80-247-3271-8

- [38]RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost a senioři: sociální, ekonomické a politické aspekty demografického stárnutí české společnosti : texty celostátní konference konané 16.-17. října v Brně*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1997, 189 s. ISBN 80-210-1729-5.
- [39]RADVAN, Eduard, VAVŘÍK, Michal. *Metodika psaní odborného textu a výzkum v sociálních vědách*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009, 57 s.
- [40]ROSLAWSKI, Adam. *Jak zůstat fit ve stáří*. 1. vyd. Brno: Computer Press, a.s., 2005, 71 s. ISBN 80-251-0774-4.
- [41]SAK, Petr, KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [42]SCHMEIDLER, Karel. *Problémy mobility stárnoucí populace*. 1. vyd. Brno: Novpress, 2009, 180 s. ISBN 978-80-87342-05-3.
- [43]SVĚŘÁKOVÁ, Marcela. *Program přípravy na stáří*. 1.vyd. Praha: Ústav zdravotní výchovy, 1986, 23 s.
- [44]ŠAUEROVÁ, Markéta, VADÍKOVÁ, Katarína, M. *Specifika edukace seniorů*. 1. vyd. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu Palestra, 2013, 236 s. ISBN 978-80-87723-09-8.
- [45]TANSKÁ, Nataša. *Proč jdeme mladým na nervy?*. 1. vyd. Praha: Motto, 2001, 124 s. ISBN 80-7246-098-6.
- [46]TOŠENOVSKÝ, Ludvík. *Na prahu stáří: poznámky k některým doporučením gerontologů*. Brno: [Masarykova univerzita], 1990, 63 – 61 s.
- [47]VETEŠKA, Jaroslav, VACÍNOVÁ, Tereza. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. 1. Vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011, 208 s. ISBN 978-80-7452-012-9.
- [48]VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.
- [49]ŽUMÁROVÁ, Monika, BALOGOVÁ, Beáta. *Medzigeneračné mosty*. 1. vyd. Košice: MENTA MEDIA, 2009, 112 s. ISBN 978-80-89392-08-7.

Internetové zdroje

- [1] ČECHOVÁ, M., ČECHOVÁ, J., HOŘÍNOVÁ, A., MRÁZOVÁ, Z. 2007: *Bílá místa v péči o oběti domácího násilí*, Persefona, on-line text.
www.persefona.cz/download/analyza_bila_mista.pdf
- [2] MISTOLER, P. *Závislost na návykových látkách ve stáří*. 2010. On-line text
www.psychiatr.org,
- [3] NAP podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. On-line text
<http://www.koaliceprozdravi.cz/soubor/zivot-duchodcu-v-cr-mpsv/>
- [4] Zdroj: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/statistiky>
- [5] Zdroj: <https://www.prirodovedci.cz/aktuality/privedte-sve-prarodice-mezi-prirodovedce>
- [6] Zdroj: <http://www.mpb.cz/seniori/senior-akademie/>
- [7] Zdroj: <http://www.policie.cz/>
- [8] Zdroj: <http://www.jazz-jung-alt.de/>
- [9] Zdroj: <http://www.domovkaplice.cz/ostatni-informace/dobrovolnictvi.html>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

NAP Národní akční plán

U3V Univerzita třetího věku

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1	Podíl obyvatel	21
Obrázek č. 2	Procentuální zastoupení populace	23
Obrázek č. 3	Program studia Senior akademie	48
Obrázek č. 4	Používání osobního počítače	50
Obrázek č. 5	Používání internetu	52
Obrázek č. 6	Financování projektu 50+ Aktivně	68
Obrázek č. 7	Práce s mládeží	132
Obrázek č. 8	Spokojenost se sociálními kontakty	133

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ

Tabulka č. 1	Respondenti	75
Tabulka č. 2	Respondenti do 60 let celkem	77
Graf č. 1	Respondenti do 60 let celkem	77
Tabulka č. 3	Rozdělení respondentů do 60 let z venkova, z města	77
Graf č. 2	Rozdělení respondentů do 60 let z venkova, z města	77
Tabulka č. 4	Respondenti od 60 let celkem	78
Graf č. 3	Respondenti od 60 let celkem	78
Tabulka č. 5	Rozdělení respondentů od 60 let z venkova, z města	78
Graf č. 4	Rozdělení respondentů od 60 let z venkova, z města	78
Tabulka č. 6	Věk respondentů do 60 let celkem	78
Graf č. 5	Věk respondentů do 60 let celkem	78
Tabulka č. 7	Věk respondentů do 60 let žijící ve městě	79
Graf č. 6	Věk respondentů do 60 let žijící ve městě	79
Tabulka č. 8	Věk respondentů do 60 let žijící na vesnici	79
Graf č. 7	Věk respondentů do 60 let žijící na vesnici	79
Tabulka č. 9	Věk respondentů od 60 let celkem	79
Graf č. 8	Věk respondentů od 60 let celkem	79
Tabulka č. 10	Věk respondentů od 60 let žijící ve městě	79
Graf č. 9	Věk respondentů od 60 let žijící ve městě	79
Tabulka č. 11	Věk respondentů od 60 let žijící na vesnici	80
Graf č. 10	Věk respondentů od 60 let žijící na vesnici	80
Tabulka č. 12	Místo bydliště respondenti do 60 let	80
Graf č. 11	Místo bydliště respondenti do 60 let	80
Tabulka č. 13	Místo bydliště respondenti od 60 let	81
Graf č. 12	Místo bydliště respondenti od 60 let	81
Tabulka č. 14	S kým respondenti do 60 let žijí	81
Graf č. 13	S kým respondenti do 60 let žijí	81
Tabulka č. 15	S kým respondenti od 60 let žijí	82
Graf č. 14	S kým respondenti od 60 let žijí	82
Tabulka č. 16	Dostatek kontaktu do 60 let – souhrn	83
Graf č. 15	Dostatek kontaktu do 60 let – souhrn	83
Tabulka č. 17	Dostatek kontaktu od 60 let – souhrn	83

Graf č. 16	Dostatek kontaktu od 60 let – souhrn	83
Tabulka č. 18	Dostatek kontaktu od 60 let – muži	83
Graf č. 17	Dostatek kontaktu od 60 let – muži	83
Tabulka č. 19	Dostatek kontaktu od 60 let – ženy	83
Graf č. 18	Dostatek kontaktu od 60 let – ženy	83
Tabulka č. 20	Využívání komunikačních médií – souhrn do 60 let	84
Graf č. 19	Využívání komunikačních médií – souhrn do 60 let	84
Tabulka č. 21	Využívání komunikačních médií – souhrn od 60 let	84
Graf č. 20	Využívání komunikačních médií – souhrn od 60 let	84
Tabulka č. 22	Využívání komunikačních médií – muži	85
Graf č. 21	Využívání komunikačních médií – muži	85
Tabulka č. 23	Využívání komunikačních médií - ženy	85
Graf č. 22	Využívání komunikačních médií - ženy	85
Tabulka č. 24	Užívané komunikační prostředky – souhrn do 60 let	86
Graf č. 23	Užívané komunikační prostředky – souhrn do 60 let	86
Tabulka č. 25	Užívané komunikační prostředky – souhrn od 60 let	86
Graf č. 24	Užívané komunikační prostředky – souhrn od 60 let	86
Tabulka č. 26	Užívané komunikační prostředky – muži	87
Graf č. 25	Užívané komunikační prostředky – muži	87
Tabulka č. 27	Užívané komunikační prostředky – ženy	87
Graf č. 26	Užívané komunikační prostředky – ženy	88
Tabulka č. 28	Informace získávají z ... – souhrn – do 60 let	88
Graf č. 27	Informace získávají z ... – souhrn – do 60 let	89
Tabulka č. 29	Informace získávají z ... – souhrn – od 60 let	89
Graf č. 28	Informace získávají z ... – souhrn – od 60 let	89
Tabulka č. 30	Informace získávají z ... – muži	90
Graf č. 29	Informace získávají z ... – muži	90
Tabulka č. 31	Informace získávají z ... – ženy	90
Graf č. 30	Informace získávají z ... – ženy	91
Tabulka č. 32	Komunikační prostředky souhrn – do 60let	91
Graf č. 31	Komunikační prostředky souhrn – do 60let	91
Tabulka č. 33	Komunikační prostředky souhrn – od 60let	92
Graf č. 32	Komunikační prostředky souhrn – od 60let	92

Tabulka č. 34	Komunikační prostředky souhrn – muži	92
Graf č. 33	Komunikační prostředky souhrn – muži	92
Tabulka č. 35	Komunikační prostředky souhrn – ženy	92
Graf č. 34	Komunikační prostředky souhrn – ženy	92
Tabulka č. 36	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – do 60 let	93
Graf č. 35	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – do 60 let	93
Tabulka č. 37	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – od 60 let	93
Graf č. 36	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – do 60 let	93
Tabulka č. 38	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – muži	94
Graf č. 37	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – muži	94
Tabulka č. 39	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – ženy	94
Graf č. 38	Seznamovat se s komunikačními prostředky souhrn – ženy	94
Tabulka č. 40	Účast na různých akcích souhrn - do 60 let	95
Graf č. 39	Účast na různých akcích souhrn - do 60 let	95
Tabulka č. 41	Účast na různých akcích souhrn - od 60 let	95
Graf č. 40	Účast na různých akcích souhrn - od 60 let	96
Tabulka č. 42	Účast na různých akcích souhrn – 60 – 70 let	96
Graf č. 41	Účast na různých akcích souhrn - 60 – 70 let	96
Tabulka č. 43	Účast na různých akcích souhrn – 70 – 80 let	97
Graf č. 42	Účast na různých akcích souhrn - 70 – 80 let	97
Tabulka č. 44	Vhodné aktivity I. souhrn – do 60 let	98
Graf č. 43	Vhodné aktivity I. souhrn – do 60 let	98
Tabulka č. 45	Vhodné aktivity I. souhrn – od 60 let	98
Graf č. 44	Vhodné aktivity I. souhrn – od 60 let	98
Tabulka č. 46	Vhodné aktivity I. 60 – 70 let	98
Graf č. 45	Vhodné aktivity I. 60 – 70 let	98
Tabulka č. 47	Vhodné aktivity I. 70 - 80 let	99
Graf č. 46	Vhodné aktivity I. 70 - 80 let	99
Tabulka č. 48	Vhodné aktivity II. souhrn – do 60 let	99
Graf č. 47	Vhodné aktivity II. souhrn – do 60 let	99
Tabulka č. 49	Vhodné aktivity II. souhrn – od 60 let	100
Graf č. 48	Vhodné aktivity II. souhrn – od 60 let	100
Tabulka č. 50	Vhodné aktivity II. 60 – 70 let	100

Graf č. 49	Vhodné aktivity II. 60 – 70 let	100
Tabulka č. 51	Vhodné aktivity II. 70 - 80 let	100
Graf č. 50	Vhodné aktivity II. 70 - 80 let	100
Tabulka č. 52	Kontakt s lidmi souhrn – do 60 let	101
Graf č. 51	Kontakt s lidmi souhrn – do 60 let	101
Tabulka č. 53	Kontakt s lidmi souhrn – od 60 let	101
Graf č. 52	Kontakt s lidmi souhrn – od 60 let	101
Tabulka č. 54	Kontakt s lidmi 60 – 70 let	101
Graf č. 53	Kontakt s lidmi 60 – 70 let	101
Tabulka č. 55	Kontakt s lidmi 70 – 80 let	102
Graf č. 54	Kontakt s lidmi 70 – 80 let	102
Tabulka č. 56	Volby aktivit souhrn – do 60 let	102
Graf č. 55	Volby aktivit souhrn – do 60 let	102
Tabulka č. 57	Volby aktivit souhrn – od 60 let	103
Graf č. 56	Volby aktivit souhrn – od 60 let	103
Tabulka č. 58	Volby aktivit – 60 – 70 let	103
Graf č. 57	Volby aktivit – 60 – 70 let	104
Tabulka č. 59	Volby aktivit – 70 – 80 let	104
Graf č. 58	Volby aktivit – 70 – 80 let	104
Tabulka č. 60	Jakákoli akce souhrn – do 60 let	105
Graf č. 59	Jakákoli akce souhrn – do 60 let	105
Tabulka č. 61	Jakákoli akce souhrn – od 60 let	105
Graf č. 60	Jakákoli akce souhrn – od 60 let	105
Tabulka č. 62	Jakákoli akce - 60 let – 70 let	105
Graf č. 61	Jakákoli akce - 60 let – 70 let	105
Tabulka č. 63	Jakákoli akce - 70 let – 80 let	106
Graf č. 62	Jakákoli akce - 70 let – 80 let	106
Tabulka č. 64	U3V souhrn – do 60 let	106
Graf č. 63	U3V souhrn – do 60 let	106
Tabulka č. 65	U3V souhrn – od 60 let	107
Graf č. 64	U3V souhrn – od 60 let	107
Tabulka č. 66	U3V 60 – 70 let	107
Graf č. 65	U3V 60 – 70 let	107

Tabulka č. 67	U3V 70 – 80 let	108
Graf č. 66	U3V 70 – 80 let	108
Tabulka č. 68	Omezení souhrn do 60 let	109
Graf č. 67	Omezení souhrn do 60 let	109
Tabulka č. 69	Omezení souhrn od 60 let	109
Graf č. 68	Omezení souhrn od 60 let	109
Tabulka č. 70	Omezení souhrn muži	109
Graf č. 69	Omezení souhrn muži	109
Tabulka č. 71	Omezení souhrn ženy	110
Graf č. 70	Omezení souhrn ženy	110
Tabulka č. 72	Dostatek aktivit souhrn do 60 let	110
Graf č. 71	Dostatek aktivit souhrn do 60 let	110
Tabulka č. 73	Dostatek aktivit souhrn od 60 let	111
Graf č. 72	Dostatek aktivit souhrn od 60 let	111
Tabulka č. 74	Dostatek aktivit muži	111
Graf č. 73	Dostatek aktivit muži	111
Tabulka č. 75	Dostatek aktivit ženy	111
Graf č. 74	Dostatek aktivit ženy	111
Tabulka č. 76	Kontakt s lidmi souhrn do 60 let	112
Graf č. 75	Kontakt s lidmi souhrn do 60 let	112
Tabulka č. 77	Kontakt s lidmi souhrn od 60 let	113
Graf č. 76	Kontakt s lidmi souhrn od 60 let	113
Tabulka č. 78	Kontakt s lidmi muži	113
Graf č. 77	Kontakt s lidmi muži	114
Tabulka č. 79	Kontakt s lidmi ženy	114
Graf č. 78	Kontakt s lidmi ženy	114
Tabulka č. 80	Pomoc hledají – souhrn do 60 let	115
Graf č. 79	Pomoc hledají – souhrn do 60 let	115
Tabulka č. 81	Pomoc hledají – souhrn od 60 let	116
Graf č. 80	Pomoc hledají – souhrn od 60 let	116
Tabulka č. 82	Pomoc hledají – muži	116
Graf č. 81	Pomoc hledají – muži	117
Tabulka č. 83	Pomoc hledají – ženy	117

Graf č. 82	Pomoc hledají – ženy	117
Tabulka č. 84	Pomoc příjmou – souhrn do 60 let	118
Graf č. 83	Pomoc příjmou – souhrn do 60 let	118
Tabulka č. 85	Pomoc příjmou – souhrn od 60 let	119
Graf č. 84	Pomoc příjmou – souhrn od 60 let	119
Tabulka č. 86	Pomoc příjmou – muži	119
Graf č. 85	Pomoc příjmou – muži	119
Tabulka č. 87	Pomoc příjmou – ženy	120
Graf č. 86	Pomoc příjmou – ženy	120
Tabulka č. 88	Předávat zkušenosti – souhrn do 60 let	121
Graf č. 87	Předávat zkušenosti – souhrn do 60 let	121
Tabulka č. 89	Předávat zkušenosti – souhrn od 60 let	121
Graf č. 88	Předávat zkušenosti – souhrn od 60 let	121
Tabulka č. 90	Předávat zkušenosti – muži	122
Graf č. 89	Předávat zkušenosti – muži	122
Tabulka č. 91	Předávat zkušenosti – ženy	122
Graf č. 90	Předávat zkušenosti – ženy	122
Tabulka č. 91	Proč pracují – souhrn do 60 let	123
Graf č. 90	Proč pracují – souhrn do 60 let	123
Tabulka č. 92	Proč pracují – souhrn od 60 let	124
Graf č. 91	Proč pracují – souhrn od 60 let	124
Tabulka č. 93	Proč pracují – souhrn muži	124
Graf č. 92	Proč pracují – muži	124
Tabulka č. 94	Proč pracují – ženy	125
Graf č. 93	Proč pracují – ženy	125
Tabulka č. 95	Spokojenost s nabídkami – souhrn do 60 let	125
Graf č. 94	Spokojenost s nabídkami – souhrn do 60 let	126
Tabulka č. 96	Spokojenost s nabídkami – souhrn od 60 let	126
Graf č. 95	Spokojenost s nabídkami – souhrn od 60 let	126
Tabulka č. 97	Spokojenost s nabídkami – muži	126
Graf č. 96	Spokojenost s nabídkami – muži	127
Tabulka č. 98	Spokojenost s nabídkami – ženy	127
Graf č. 97	Spokojenost s nabídkami – ženy	127

Graf č. 88	Předávat zkušenosti – souhrn od 60 let	129
Graf č. 98	Spokojenost se sociálními kontakty	130

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 Projekt Senioři sobě

Příloha č. 2 Dotazník pro respondenty do 60 let

Příloha č.3 Dotazník pro respondenty od 60 let

PŘÍLOHA P I: NÁZEV PŘÍLOHY

Příloha č. 1

PROJEKT SENIOŘI SOBĚ II



Projekt Senioři sobě II navazuje na velmi úspěšný a rozšířený projekt Senioři sobě, který byl realizován odborem prevence KrÚ JMK ve spolupráci s Krajským ředitelstvím policie Jihomoravského kraje v roce 2009.

Krajské ředitelství policie Jihomoravského kraje za velkého přispění Krajského úřadu Jihomoravského kraje a Odboru zdravotnictví v letošním roce realizuje projekt Senioři sobě II.

Projekt využívá stejného základu, tedy vyhledávání a proškolení kurýrů prevence (aktivní a ochotní senioři), a dále by byl rozšířen o nové poznatky a skutečnosti v oblasti prevence kriminality a zdravého životního stylu občanů.

Hlavní cíl projektu

Předcházení páchaní trestné činnosti na seniorech a posilování jejich bezpečí.

Vedlejší cíle projektu

- Zvyšování informovanosti seniorů a jejich motivace k aktivnímu přístupu při zajišťování vlastní bezpečnosti a ochrany majetku.
- Rozšíření informací mezi co nejvíce seniorů (méně mobilní získají informace od aktivnějších vrstevníků – kurýrů prevence).
- Zapojení a motivace představitelů obcí do preventivních aktivit pro seniory na místní úrovni.

Realizace projektu

Přes představitele obce probíhá vytipování spolehlivých a ochotných zástupců z řad seniorů, kteří se stanou kurýry prevence. Kurýři prevence poté absolvují školení. Školení je

realizováno na jednodenních seminářích pořádných v okresních městech JMK. Hlavní část semináře se týká informací o prevenci kriminality a kriminalitě páchané na seniorech, o aktuálních trendech pachatelů a o ochraně před nimi. Další část je věnována zdravé stravě a zdravému životnímu stylu. Ve spolupráci s IKEMEM byla vytvořena brožurka popisující nejčastější choroby seniorů a k nim se vztahující recepty. K pohybové aktivitě bylo vytvořeno dvd, kde je podrobný popis správného držení těla, dýchání a ukázky jednoduchých cviků. Vše je doplněno výkladem o muzikoterapii.

Hlavními školiteli jsou policisté z Oddělení tisku a prevence Krajského ředitelství policie Jihomoravského kraje, specialista na muzikoterapii.

Každý kurýr prevence obdrží kromě potřebných informací ještě tašku s informačním materiálem, který poté bude předávat svým méně mobilním vrstevníkům.

Součástí projektu je i dotazník, který zhodnotí celý projekt, ale zároveň ukáže zkušenosti seniorů s předváděcími akcemi.

Na projektu spolupracují: VPŠ a SPŠ MV v Holešově – pracoviště Brno, IKEM, SŠPOS Brno Charbulova a organizace SEN SEN.



Příloha č. 2 Dotazník pro respondenty od 60 let

Vážené dámy a pánové,
studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně obor sociální pedagogika. Prosím Vás o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé diplomové práce na téma: "Senioři a jejich schopnost komunikace s rodinou a společností". Cílem výzkumu je zjistit, jak a proč komunikujete se svým okolím a jak ovlivňuje snaha být součástí společnosti výběr Vašich společenských aktivit. Problematika seniorů a jejich postavení ve společnosti je aktuálním tématem dnešní doby, proto se tímto tématem zabývám. Vyplnění dotazníku je dobrovolné a zcela anonymní. Získaná data budou použita pouze v souvislosti s mou diplomovou prací. Pokud byste měli s vyplňováním dotazníku nebo v případě zájmu o výsledky dotazníkového šetření se na mě můžete obrátit na [e-mail bem726@seznam.cz](mailto:bem726@seznam.cz).
Děkuji předem za ochotu a čas, který věnujete vyplnění tohoto dotazníku.

1. Jste

- a) muž
- b) žena

2. Váš věk je

- a) 60 - 70 let
- b) 70 - 80 let
- c) 80 a více

3. Nyní žijete

- a) na venkově
- b) ve městě

4. Bydlíte

- a) sám/a
- b) s partnerem/partnerkou
- c) s synem/dcerou a jejich dětmi

5. Máte dostatek možností kontaktu s lidmi

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

6. Využíváte při komunikaci s rodinou a přáteli moderní média (internet, mobilní telefon,..)

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

7. Při elektronické komunikaci nejvíce využíváte (vyberte i více možností)

- a) mobilní telefon
- b) e-mail
- c) skype
- d) facebook

8. Informace z různých oblastí života získáváte prostřednictvím

- a) elektronických médií (internet, TV,...)
- b) denního tisku, tištěných knih
- c) formou jiných aktivit (kurzy, semináře, university 3.věku)

9. Moderní komunikační prostředky jsou dle Vašeho názoru pro Vás

- a) nutností
- b) pomáhají Vám
- c) nepotřebujete je
- d) usnadňují a zpříjemňují Vám život

10. Myslíte si, že je pro Vás potřebné seznamovat se s moderní komunikační technikou

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

11. Společenských akcí (různá setkání, členství v klubech, společně pořádané akce,...)se účastníte,

- a) když Vám to vaše finanční situace dovolí
- b) když Vám to dovolí váš zdravotní stav
- c) téměř vždy se dá najít vyhovující akce
- d) jenom občas

12. Myslíte si, že ve Vašem okolí jsou dostupné vhodné aktivity pro seniory s ohledem na věk a zdravotní stav

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

13. Myslíte si, že je nabízeno dostatek aktivit, finančně dostupných seniorům

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

14. Dle Vašeho názoru je kontakt s ostatními lidmi v rámci společenských aktivit vhodným prostředkem pro udržení psychické a fyzické kondice

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

15. Při výběru účasti na společenských a jiných akcích upřednostňujete takové, které jsou zaměřeny na

- a) pohybové aktivity
- b) poznávací zájezdy
- c) rozšiřování dovedností a vědomostí
- d) na zaměření nezáleží, hlavně že jsem mezi lidmi

16. Abyste mohli být ve společnosti jiných lidí, účastníte se jakékoli akce

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

17. Universitu třetího věku by jste navštěvoval/a

- a) z důvodu rozšiřování svých poznatků, abyste byl/a ve společnosti lidí, kteří sdílejí podobné zájmy a předávají si zkušenosti
- b) nenacházíte žádný důvod navštěvovat Universitu 3-tího věku
- c) nevíte o jejich činnosti nic bližšího, nemůžete říct

18. Omezuje Vaše aktivity Váš zdravotní stav

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

19. Nacházíte dostatek aktivit, které vyhovují Vašemu zdravotnímu stavu

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

20. Kontakt s lidmi mimo rodinu

- a) nevyhledáváte, dostačuje vám vlastní rodina
- b) nevyhledáváte, chcete mít svůj klid, máte svých problémů dost
- c) vyhledáváte, protože nechcete být sám
- d) vyhledáváte, protože chvíle strávené ve společnosti druhých lidí vám přinášejí uvolnění, pomáhají překonávat různé obtíže

21. Při řešení jakéhokoli problému (zdravotní, rodinný,...) hledáte pomoc

- a) u odborníků
- b) u známých a přátel
- c) v kruhu rodiny
- d) pomohu si sám

22. Když je Vám nabídnuta pomoc

- a) je to pro Vás povzbuzení a rád ji využijete, když cítíte, že sám/a problém nezvládnete
- b) s díky odmítnete, nechcete být na obtíž
- c) odmítnete, nikdo vám stejně nepomůže

23. Měl/a byste zájem předávat svoje zkušenosti a pomáhat mladým lidem tak, že budete pracovat v různých zájmových kroužcích (práce s mládeží, práce v různých klubech)

- a) ano, jste rád/a ve společnosti lidí a těší Vás, když můžete být užitečný/á
- b) ano, od mladších se také něco přiučíte
- c) ne

24. Zaměstnání (brigády) byste vyhledávali z důvodů

- a) zlepšení vlastní finanční situace
- b) zlepšení finanční situace rodiny (děti, vnoučat)
- c) peníze navíc se vždy hodí, ale hlavně byste byl/a mezi lidmi a udržoval/a si pracovní dovednosti

25. Je podle Vás nabídek práce pro seniory dostatek

- a) ano
- b) práci bychom měli nechat mladším
- c) ne
- d) práci bychom si neměli vybírat, pokud chceme pracovat

Příloha č. 3 Dotazník pro respondenty do 60 let

Vážené dámy a pánové,
studuji na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně obor sociální pedagogika. Prosím Vás, o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí méj diplomové práce na téma: "Senioři a jejich schopnost komunikace s rodinou a společností". Cílem výzkumu je zjistit, jak a proč komunikují senioři se svým okolím a jak ovlivňuje snaha být součástí společnosti výběr jejich společenských aktivit z pohledu mladší generace a srovnání názorů na toto téma s názory seniorů. Problematika seniorů a jejich postavení ve společnosti je aktuálním tématem dnešní doby, proto se tímto tématem zabývám. Vyplnění dotazníku je dobrovolné a zcela anonymní. Získaná data budou použita pouze v souvislosti s méj diplomovou prací. Pokud byste měli dotazy spojené s vyplňováním dotazníku nebo v případě zájmu o výsledky dotazníkového šetření se na mě můžete obrátit na e-mail bem726@seznam.cz.

1. Jste

- a) muž
- b) žena

2. Váš věk je

- a) do 40 let
- b) do 60 let

3. Nyní žijete

- a) na venkově
- b) ve městě

4. Bydlíte

- a) sám/a
- b) s partnerem/partnerkou
- c) s partnerem/partnerkou a dětmi
- d) s partnerem/partnerkou, dětmi společně s rodiči, prarodiči

5. Myslíte, že senioři mají dostatek možností kontaktu s lidmi

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

6. Využívají senioři dle Vašich zkušeností při komunikaci s rodinou a přáteli moderní média (internet, mobilní telefon, ...)

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

7. Při elektronické komunikaci nejvíce využívají senioři (vyberte i více možností)

- a) mobilní telefon
- b) e-mail
- c) skype
- d) facebook

8. Informace z různých oblastí života získávají senioři prostřednictvím

- a) elektronických médií (internet, TV,...)
- b) denního tisku, tištěných knih
- c) formou jiných aktivit (kurzy, semináře, university 3.věku)

9. Moderní komunikační prostředky jsou dle vašeho názoru pro seniory

- a) nutností
- b) pomáhají jim
- c) nepotřebují je
- d) usnadňují a zpříjemňují jim život

10. Myslíte si, že je pro seniory potřebné seznamovat se s moderní**komunikační technikou**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

11. Společenských akcí (různá setkání, členství v klubech, společně pořádané**akce,...)se seniři účastní,**

- a) když jim to dovolí jejich finanční situace
- b) když jim to dovolí jejich zdravotní stav
- c) téměř vždy mohou najít vyhovující akce
- d) jenom občas

12. Myslíte si, že ve Vašem okolí jsou dostupné vhodné aktivity pro seniory**s ohledem na věk a zdravotní stav**

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

13. Myslíte si, že je nabízeno dostatek aktivit, finančně dostupných seniorům

- a) ano
- a) spíše ano
- b) ne
- c) spíše ne

14. Dle Vašeho názoru je kontakt s ostatními lidmi v rámci společenských aktivit vhodným prostředkem pro udržení psychické a fyzické kondice

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

15. Při výběru účasti na společenských a jiných akcích dle Vašeho názoru upřednostňují senioři takové, které jsou zaměřeny na

- a) pohybové aktivity
- b) poznávací zájezdy
- c) rozšiřování dovedností a vědomostí
- d) na zaměření nezáleží, hlavně že jsou mezi lidmi

16. Aby mohli být senioři ve společnosti jiných lidí, účastní se jakékoli akce

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

17. Universitu třetího věku senioři navštěvují

- a) aby si rozšiřovali svoje poznatky, byli ve společnosti jiných lidí, kteří sdílejí podobné zájmy a předávají si zkušenosti
- b) nenacházím žádný důvod, proč by měli navštěvovat Universitu 3-tího věku
- c) nevím o jejich činnosti nic bližšího, nemohu posoudit

18. Omezuje aktivity seniorů jejich zdravotní stav

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

19. Lze najít dostatek aktivit, které vyhovují zdravotnímu stavu seniorů

- a) ano
- b) spíše ano
- c) ne
- d) spíše ne

20. Kontakt s jinými lidmi seniori

- a) nevyhledávají, dostačuje jim vlastní rodina
- b) nevyhledávají, chtějí mít svůj klid, mají svých problémů dost
- c) vyhledávají, protože nechtějí být sami
- d) Vyhledávají, protože chvíle strávené ve společnosti druhých lidí jim přináší uvolnění pomáhají, překonávat různé obtíže

21. Při řešení jakéhokoli problému (zdravotní, rodinný,...) hledají seniori pomoc

- a) u odborníků
- b) u známých a přátel
- c) v kruhu rodiny
- d) pomohou si sami

22. Když je seniorům nabídnuta pomoc

- a) je to pro ně povzbuzení a rádi ji využijí, když cítí, že sami problém nezvládnou
- b) s díky odmítnou, nechtějí být na obtíž
- c) odmítnou, myslí si, že jim nikdo neumí nepomoci

23. Mají senioři zájem předávat svoje zkušenosti a pomáhat mladým lidem formou práce v různých zájmových kroužcích (práce s mládeží, práce v různých klubech, ...)

- a) ano, jsou rádi ve společnosti lidí a těší je, když mohu být užiteční
- b) ano, od mladších se i něco přiučím
- c) ne

24. Zaměstnání (brigády) vyhledávají senioři z důvodů

- a) zlepšení vlastní finanční situace
- b) zlepšení finanční situace rodiny (dětí, vnoučat)
- c) peníze navíc se vždy hodí, ale hlavně jsou mezi lidmi a udržují si pracovní dovednosti
- a společenské vystupování

25. Jsou senioři spokojeni s pracovními nabídkami

- a) ano
- b) práci by měli nechat mladším
- c) ne
- d) práci by si neměli vybírat, pokud chtějí pracovat