

Sociální a kulturní život seniorů ve městě a na venkově

Eva Šerá

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Eva Šerá**

Osobní číslo: **H130121**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Sociální a kulturní život seniorů ve městě a na venkově**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti gerontologie, sociálního života seniorů a aktivizačních metod při práci se seniory.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Volnočasové aktivity pro seniory. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

JERÁBEK, Hynek. Mezigenerační solidarita v péči o seniory. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2013. ISBN 978-80-7419-117-6.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-802-6207-726.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8274-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí bakalářské práce:

doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

6. ledna 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016



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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 4.3.2016

.....


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

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

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

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odporují-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se zabývá v širším pojetí s ohledem k demografickému stárnutí populace problematikou stáří a stárnutí a v užším pojetí volnočasovými aktivitami konkrétně sociálním a kulturním životem seniorů a jeho kvalitou. Teoretická část začíná vymezením terminologie a teoretických východisek zvoleného tématu včetně vymezení základních pojmů a zkoumání stavu k tématu v domácí a zahraniční literatuře. Neopomíná také ujasnit a popsat souvislost a vztah k sociální pedagogice. Následně jsou popsány a vymezeny pojmy stáří a stárnutí, jeho zákonitosti, chronologie, významné změny, ke kterým u něho dochází a také demografie a sociologie stáří. V další části se věnuje hodnotám, potřebám a motivaci a samotnému volnému času seniorů a možnostmi aktivizace. Praktická část se orientuje na výzkum sociálně - kulturního života a způsob trávení volného času seniorů ve Zlínském kraji a jeho případnými rozdíly ve městě a na venkově. Pro jeho uskutečnění byl zvolen kvantitativní přístup formou sběru dat pomocí dotazníku.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, sociální, kvalita života, volný čas, aktivní stárnutí

ABSTRACT

This thesis is engaged in a broad sense with regard to demographic aging population problems of old age and aging, and the narrow concept of leisure activities specific social and cultural life of the elderly and their quality. The theoretical part starts with defining the terminology and the theoretical basis of the chosen topic, including definition of basic concepts and examining the state of the topic in the domestic and foreign literature. Also taken pains to clarify and describe the relationship and relation to social pedagogy. Subsequently, as described and defined in terms of age and aging, its patterns, chronology, significant changes which occur at him and demography and sociology of aging. The next section focuses on the values, needs and motivation and free time alone seniors and activation capabilities. The practical part focuses on the research of socio - cultural life and leisure time activities of seniors in the Zlin region and its potential differences in the city and in the country. For its implementation was chosen quantitative approach through data collection using the questionnaire.

Keywords: senior, old age, social, quality of life, leisure, active aging

Na tomto místě chci především srdečně poděkovat panu doc. PhDr. Mgr. Jaroslavu Balvínovi, Csc. za jeho odborný dohled, podnětné, cenné rady a čas, které mi při vedení mé bakalářské práce věnoval. Musím ovšem též vyzdvihnout jeho profesionální i lidský přístup, vstřícnost, pomoc a pochopení v mé nastalé komplikované zdravotní situaci a umožnění individuálního přístupu, kterého si velmi vážím a jež mi umožnil tuto práci dokončit.

Bylo mi ctí, být jeho studentkou.

Poděkování patří také mé rodině a přátelům, kteří mě podporovali.



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

OBSAH:

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A ZÁKLADNÍM POJMŮM	14
1.1 O STAVU ZKOUMÁNÍ TÉMATU V LITERATUŘE DOMÁCÍ, ZAHRANIČNÍ A CIZOJAZYČNÉ	15
1.2 VZTAH TÉMATU K SOCIÁLNÍ PEDAGOGICE.....	19
1.3 K ZÁKLADNÍM POJMŮM	21
2 STÁŘÍ JAKO SPOLEČENSKÝ FENOMÉN	25
2.1 CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ A JEHO ČLENĚNÍ DO JEDNOTLIVÝCH ETAP	25
Vývojový úkol stáří	29
2.2 TĚLESNÁ A DUŠEVNÍ INVOLUCE.....	32
2.3 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ STÁRNUTÍ SPOLEČNOSTI	36
3 SENIOŘI JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST SPOLEČNOSTI	38
3.1 EMOČNÍ ZMĚNY A ZMĚNY V SOCIÁLNÍ OBLASTI SENIORŮ	38
3.2 POTŘEBY A MOTIVACE SENIORŮ	40
Hodnoty a potřeby	40
Senior a rodina.....	45
Senior a víra.....	46
3.3 MOŽNOSTI AKTIVIZACE SENIORŮ	48
Duševní aktivity a kognitivní schopnosti	55
Tělesné a pohybové aktivity.....	58
Kulturní a společenské aktivity	60
II PRAKTICKÁ ČÁST	63
4 PRŮZKUM SOCIÁLNÍHO A KULTURNÍHO ŽIVOTA SENIORŮ VE MĚSTĚ A NA VENKOVĚ A JEJICH SROVNÁNÍ	64
4.1 ÚVOD DO KVANTITATIVNÍHO DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ	64
4.2 REALIZACE DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ.....	68
4.3 ANALÝZA SHROMÁŽDĚNÝCH DAT	70
ZÁVĚR	102
ZÁVĚR	103
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	105
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	109
SEZNAM OBRÁZKŮ	110
SEZNAM TABULEK	112
SEZNAM PŘÍLOH	113

ÚVOD

„Stupeň úcty ke stáří udává stupeň ušlechtilosti a pravé ceny u všech národů a kultur.“

(Ladislav Klíma)

Tato práce je uvedena úmyslně, lehce „romanticky“, slovy výše citovaného motto od předního českého prozaika, dramatika, básníka a filozofa Ladislava Klímy, neboť je z ní více než patrné, že v jedné větě je stručně a výstižně vyjádřen důvod, jak důležitý je správný postoj ke stáří a jak velkou chybou by bylo ho opomíjet.

Stáří. Pokud se zamýšlíme nad problematikou stáří, zamýšlíme se nad tématem, které se v nějaké bližší či vzdálenější formě bude i vzhledem ke vzrůstajícímu věku dožití týkat v životě každého z nás. V nedávné minulosti bylo stáří a stárnutí vnímáno spíše negativně, jako období plné smutku, nečinnosti a rezignace, jako poslední období života člověka, které se musí spíše „přetrpět“. Naopak dávnější historie se nám snaží na jedné straně stáří ukazovat především v krásné literatuře spíše jako obraz „moudrého, laskavého a dobrotivého“ a na druhé straně, jak si za chvíli řekneme, také s úplně stejně zkosnatělým přístupem vnímajícím ho jako období a čas zmaru a zbytečnosti.

Dnešní doba naštěstí již značně pokročila a o stáří se začíná mluvit i v souvislosti s novou nadějí na plnohodnotné prožití tohoto posledního období života člověka. Již zhruba jedno desetiletí se zdůrazňují šance a možnosti pro prožití plného a úspěšného stáří, které je již vnímáno nejen černobíle jako období plné ztrát a krizí a stereotypních uhlů pohledů dřívějších let, ale především jako barevná paleta šancí a možností prožít toto období aktivně a naplno (Baltes a Montada, 1996). Ve stáří do popředí vystupuje ještě více než jindy význam a důležitost mezilidských vztahů jako reakce na strach z osamělosti a izolace. Jako lidé máme velkou potřebu se integrovat do našeho společenského prostředí. Od raného dětství je společenským zájmem popohánět náš osobnostní a sociální vývoj. Vzhledem k významným změnám v životních podmínkách v rámci běžného stárnutí (např. odchod do důchodu, omezení mobility, ztráta partnerů) mají senioři **speciální potřebu cítit se součástí společnosti!** (Lindenberger, 2011, s. 152)

I přesto je ale stáří opředeno stále ještě spoustou předsudků, falešných představ a mýtů, o nichž hovoří podrobněji např. Haškovcová ale i další autoři a které způsobují nepříliš optimistickou image o stárnoucích a starých lidech kolem nás.

„Sociologický slovník vymezuje pojem „mýtus“ jako nepravdu, vybájené či vymyšlené tvrzení, jež nemá pravdivý základ. Mýtem lze tedy označit tvrzení, které se na základě různých polopravd šíří mezi lidmi. Seniorům jsou poté přisuzovány některé vlastnosti automaticky jenom proto, že patří ke starší věkové skupině obyvatel.“ Rozhodně se i dnes jedná o problém stále aktuální v určité míře a v různých obměnách přetrvávající, jež má za následek zkreslení vnímání stáří a projevy věkově podmíněné diskriminace (viz kap. 1.3), ageismu. (Příbyl, 2015, s. 26-27)

Vidovičová (2005) dokonce uvádí, že „věkové diskriminace je v české společnosti čím dál víc.“ Myslíme si, že odchodem do důchodu se člověk stává automaticky starým a jeho život a čas se stává pro všechny stejný, zbytečný a neužitečný. „Každý mýtus je zrádný v tom, že obsahuje „zrnka pravdy“, což je ostatně právě ten důvod, proč jej není snadné vymýtít“. Aby bylo možno dosáhnout nějaké změny, je potřeba se začít opravdu intenzivně zajímat o různorodou strukturu postojů, potřeb, hodnot a přání starých lidí. (Haškovcová, 2010, s. 42-47)

Z předčasného a zjednodušeného hodnocení a tzv. „černo-bílého“ myšlení tak vznikají stereotypy, které často navíc způsobují, že ti již jsou takovému negativnímu obrazu vystaveni, začnou se podle něho i chovat (Holcerová a Dvořáčková, 2013, s. 26). A to je opravdu problém. Před dvěma sty lety bylo naprosto přirozené a mravné, že senior žil až do posledních dnů uprostřed kruhu rodiny a samozřejmostí bylo, že se podílel i na všech jejich aktivitách. Přesto již tehdy moudrý J. W. Goethe pravil: „Starý člověk ztrácí jedno ze svých největších lidských práv, není už posuzován svými, svou generací.“ Kým je dnes starý člověk posuzován? Jak na něho nahlíží většina mladších? Často i nevráživěji než za dob básníkůvých. „Senior dneška je člověkem vedlejším, zbytným, často otravným a chlebička nám ujidajícím.“ (Tošnerová, 2009, s. 182)

Vidíme, že situace ohledně stárnoucích lidí je velmi komplikovaná, spleť a „zašmodrchaná“. Na jedné straně jsou tu stále se silněji ozývající hlasy po inovaci a zlepšení v přístupu k seniorům a zájmu o jejich problematiku a na straně druhé, můžeme vidět i společnost se stále stejnými zamrzlými názory, které jsou stále plné předsudků a zmíněných falešných mýtů. Proto je potřeba se tím o to usilovněji zabývat a neustále neúnavně dokola volat o změnu!

Vágnerová uvádí, že „stáří je poslední etapou života, která bývá označována jako postvývojová“ (2007, s. 299). Čerpá přitom ze Stuarta Hamiltona, jež ve své knize *Psychologie stárnutí* cituje jiného badatele a pokračuje: „v níž již byly realizovány všechny latentní schopnosti vývoje a zůstávají pouze nově působící možnosti poškození“ (Bromley, in Stuart – Hamilton, 1999, s. 22).

Stárnutí se ovšem netýká jen závěrečného období života, ale ve skutečnosti začíná narozením a končí smrtí. „Již od třiceti let se zhoršují biologické funkce organismu asi o 1% ročně“ (Matouš, 2002, s. 12). I ostatní autoři se k tomuto faktu vyjadřují obdobně, také Hayflick (1997) uvádí po třicátém roce věku každoročně úpadek tělesných funkcí o 0,8 – 1% (Stuart - Hamilton, 1999, s. 23).

Je to zákonitý celoživotní kontinuální proces, který je ukončen teprve až smrtí. Stárnutí je přirozený proces a týká se každého z nás, přitom je však velmi individuální a nedá se jednoduše nijak ohraničit či „zaškatulkovat“. „Erikson vycházel z předpokladu, že vývoj člověka se děje po celý jeho život“ (Příbyl, 2015, s. 22).

Nastínili jsme si tedy již, jak zajímavá a obsáhlá je problematika, jež prostupuje celou prací, problematika stárnutí a proč má takový obrovský význam se jí nejen v této bakalářské práci celkově zabývat, včetně její terminologie, chronologie, charakteristiky, vymezení všech souvisejících pojmů, ale také a především přímo zkoumaným jevem volného času a sociálního a kulturního života seniorů včetně pokusu a snahy zjistit, zda je kulturní a společenský život seniorů ve městech stejný jako na venkově nebo zda se liší, což si klade tato práce ve své druhé praktické výzkumné části za cíl.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí a členěna do čtyř kapitol. Teoretické, která obeznámuje, jak je již uvedeno výše, s důležitými pojmy a popisuje kvalitu života a postavení seniorů ve společnosti a praktické, jejíž součástí bude realizovaný a vyhodnocený kvantitativní výzkum. Pro tento účel bylo potřeba stanovit výzkumný problém pomocí výzkumných otázek, metodiku a cíl výzkumu a také jasně definovaný výzkumný soubor. Cílovou skupinu pro sběr dat realizovaného výzkumu této práce budou tvořit senioři žijící v přirozeném sociálním prostředí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A ZÁKLADNÍM POJMŮM

Jak již bylo řečeno, tématem práce jsou senioři a vliv prožívání a naplňování volného času na kvalitu jejich sociálního a kulturního života. V této souvislosti je potřeba se také v teoretické části alespoň krátce pobavit o hodnotách a potřebách, které jsou předpokladem a hnacím motorem motivace, důležitosti vhodné a včasné přípravy na stáří a popsat možné a odlišné podoby stárnutí, tělesné a psychické změny, které ho provází. Nezapomeneme na velmi důležitý, společností hojně probíraný a diskutovaný fenomén současnosti, jímž je demografické stárnutí populace a který právě notně přispěl k zájmu o seniorskou problematiku a je tedy i příčinou zvýšeného zájmu o potřeby a aktivní život seniorů.

(„Fenomén je pojem, který označuje jev.“ (Haškovcová, 2010, s. 7))

Část textu bude věnována úkolu rodiny a významu mezilidských vztahů stárnoucího člověka a také významu víry a náboženství na kvalitu prožívaného stáří. Těmto oblastem a otázkám je vymezen v této práci prostor v druhé a třetí kapitole.

Teoretická část vychází z nastudování odborné literatury a tudíž je dalším logickým krokem v následující kapitole seznámení se se stavem domácí, zahraniční a cizojazyčné literatury, která nás může velmi obohatit a rozšířit obzory za hranice českého bádání. Pro upřesnění si zde uvedeme rozdíl mezi literaturou zahraniční, jejímž autorem je cizinec, ale která již byla přeložena do češtiny a literaturou cizojazyčnou, jejíž autor nemá dosud zajištěný překlad do češtiny.

V další části první kapitoly si ujasníme souvislost vybraného a popisovaného tématu se sociální pedagogikou. Bude tedy nutné seznámit se blíže s oborem sociální pedagogiky a možnostmi jejího působení.

V závěrečné části této kapitoly si ujasníme základní související pojmy s daným tématem. Znovu se vrátíme k pojmu stáří, vysvětlíme si co znamená pojem sociální, senior, senium, senescent, ageismus, evoluce, involuce, integrace, thanatologie atd. a popíšeme si vědní obory zabývající se stářím.

1.1 O stavu zkoumání tématu v literatuře domácí, zahraniční a cizojazyčné

Po zvolení zkoumaného popisovaného tématu se vyskytl překvapující problém a tudíž ten, že samotnému tématu volného času a především sociálního života seniorů je věnován v odborné literatuře jen velmi malý prostor a celkově samotných publikací, jejíž autoři by se tomuto tématu alespoň okrajově věnovali, je opravdu dosti málo na to o jak důležitou oblast, která potká v životě v nějaké míře každého z nás, se jedná. O důvod více se mu tedy věnovat.

V literatuře je hojně popsáno co je to stáří, jak ho můžeme definovat a členit do jednotlivých etap dle různých autorů. Najdeme toho také docela dost o psychologii stárnutí, o tělesných a duševních změnách, jež stáří provází a celkové involuci seniorů a změně osobnosti. Dokonce již antičtí a nejstarší autoři jako Platón, Sokrates, Cicero, Terencius, Seneca a další se tématem a přemýšlení o stáří ve svých dílech zabývali. Velmi podnětně se o stáří vyjádřil starověký lékař Galén, který na základě svých dlouhých studií tvrdí, že stáří není žádná nemoc, ale určitý stav organismu.

K výraznému posunu v zájmu o problematiku stárnutí a stáří ovšem došlo až v 18. století. V letech 1793 – 1850 píše Francouz C. R. Prus učebnici s názvem Výzkumy o nemocech stáří a výrazně začal stoupat v 19. a počátkem 20. století, kam také datujeme vznik gerontologie a geriatricie, odborných věd zabývajících se stářím. Ještě později vznikla gerontogika, pedagogická věda soustředující se na výchovně-vzdělávací práci s dospělými a seniory a modely úspěšného stárnutí. Podrobněji si o nich povíme v závěrečné části první kapitoly, kde se budeme zabývat uvedením a vysvětlením souvisejících základních pojmů. Krátce o nich bude i zmínka v následující části, která se bude zabývat souvislostmi tématu se sociální pedagogikou.

V odborných publikacích se také dočteme o jak výraznou eliminaci až úplnou ztrátu sociálních kontaktů v seniorském a především v důchodovém věku dochází, ale o tom, jak pomoci seniorům toto nelehké životní období naplno a důstojně prožít ve společnosti bez izolace a ztráty sociálních kontaktů, toho příliš nenajdeme. Je tedy nasnadě, že jakákoliv snaha o větší informovanost široké veřejnosti o nedostacích a možnostech zlepšení a inovace tohoto sociálního aspektu, je více než žádoucí. Zde je vhodné také zmínit alespoň krátce (ještě mu bude dále věnován prostor) důležitý fakt, který vyplývá z demografických

statických údajů, jak nemalé a podstatné procento s narůstající tendencí do budoucna, zaujímají senioři ve společnosti.

„V populaci ČR je v současné době cca 14% osob ve věku přes 65 let, asi 3% osob z celku jsou ve věku přes 80 let. V Rakousku je to 16% a 3,8%, v Německu 17% a 3,7%. Přitom v roce 2030 předpokládají demografické předpovědi, uvažující jak snižující se porodnost, tak rostoucí průměrnou délku života, cca 23% osob přes 65 let věku a asi 6,5% osob z celku ve věku 80 let a více. V Rakousku a v Německu je uvažováno ve stejném roce dokonce 28% osob přes 65 let a 7,5% osob z celku přes 80 let věku.“ (Jeřábek a kol., 2013, s. 42)

Na tomto místě by bylo chybou neuvést velmi důležité legislativní ukotvení problematiky, které poskytuje *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách*, jež „upravuje podmínky poskytování pomoci a podpory fyzickým osobám v nepříznivé sociální situaci prostřednictvím sociálních služeb a příspěvku na péči“ (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s.156)

„Sociální služby jsou poskytovány ve formách pobytových, ambulantních nebo terénních. Do sociálních služeb se řadí sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence.“ (Příbyl, 2015, s. 20-21) Všechny uvedené služby jsou vhodné pro seniory, kteří je mohou využívat. *Sociálně aktivizační služby pro seniory* jsou upraveny v §66 tohoto zákona.

Co se týká **domácí literatury**, z tuzemských autorů se věnuje podrobněji problematice stáří a jeho potřeb Čevela, Rostislav, Zdeněk Kalvach a Libuše Čeledová (2012) v publikaci *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*, Příbyl Hugo (2015) v novém díle *Lidské potřeby ve stáří*, Haškovcová Helena (2010): v dílu *Fenomén stáří*, Haškovcová Helena (2012): *Sociální gerontologie aneb senioři mezi námi*, Holcerová Vladimíra a Dvořáčková Dagmar (2013): *Volnočasové aktivity pro seniory*, dále Sak Petr a Karolína Koleárová (2012) v *Sociologii stáří a seniorů*, také útlá kniha *50+ Aktivně: Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*, která vznikla v rámci projektu podpora zaměstnanosti a využití volného času seniorů, od autorek Bočková, Hastrmanová, Havrdová (2011), velmi vhodná vzhledem k tématu této práce je kniha *Průvodce vyšším věkem* od širokého kolektivu autorů Holmerová I., Jurašková B., Müllerová D. a jiní (2014), o potřebách ve zdraví a nemoci se dočteme v publikaci M. Šamánkové a kol. (2011): *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci*, rodinnou péčí o seniory, jejími motivy a dopady do rodin

se věnuje kniha *Mezigenerační solidarita v péči o seniory* od Hynka Jeřábka (2013). První místo v tomto výčtu by si však nejspíše zasloužila, s ohledem na téma této bakalářské práce, nová publikace Jaro Křivohlavého (2011) *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, kterou bychom mohli směle nazvat „učebnicí psychologie stárnutí“, ve které se autor snaží na stárnutí pohlížet očima pozitivní psychologie jako na naději a dar života. Pozornost si zaslouží rozhodně Hrozenská a Dvořáčková (2013): *Sociální péče o seniory*, Dvořáčková Dagmar (2012): *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Svou nezastupitelnou úlohu mají také publikace prof. Dienstbiera Z. s názvem *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit* (2012) a *Ó, sladké stáří* (2011), které se zaměřují na zdraví a nemoc ve stáří z pohledu lékaře. Originální knihou o stáří je *Jak si vychutnat seniorská léta* od Tošnerové Tamary (2009) a rozhovory se známými stárnoucími ženami *Jak úspěšně (ne)stárnout* Olgy Struskové (2012).

Z řad psychologie je vhodné doporučit samozřejmě na prvním místě Vágnerovou Marii (2007): *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Langmaiera J. a Krejčířovou D. (2006) : *Vývojová psychologie*, J. Křivohlavého (2009): *Psychologie zdraví* a velmi čtivě psanou *Cestu životem* od předního českého odborníka v oblasti psychologie Pavla Říčana (2014). Podobnou publikací, jež se snaží vývojovou psychologii přiblížit okruhu všech čtenářů je i kniha *Průvodce dospělostí* od Gail Sheehyové. Studijní text *Přehled vývojové psychologie* Šimíčková-Čížková (2010) zase nabízí ucelený pohled na celoživotní vývoj a psychologii člověka.

Za zmínku rozhodně také stojí, vzhledem k již zmíněné skutečnosti stále ještě nedostatku literatury ke zkoumanému tématu, tedy i s ohledem na to, že se jedná již o starší publikace, studijní text *Vybrané kapitoly z psychologie* od Farkové M. (2008), *Jak zdravě stárnout*, Šipr K. (1997), Austad, S. (1999): *Proč stárneme: proměny lidského těla*, Pacovský V. (1990): *O stárnutí a stáří*, Preiss a Křivohlavý (2009): *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Inspirativní může být i kniha *Jak (ne)rozumět emocím stárnoucích rodičů* od Nováka T. (2014), zaměřující se hlavně na komunikaci se seniory nebo *Mládněte i po 45!* od Kleschta V.(2010) sledující především zdravý životní styl a výživu a *Anti-aging: Jak si zachovat mládí a krásu* od Golkové Moniky (2010).

Pro zájemce o využití pohybových aktivit to jsou pak publikace: *Program aktivního stylu života pro seniory* a druhá publikace *Pohybově-relaxační programy pro starší občany* od

Štilce Miroslava (2004), Stejskal, P. (2004): *Proč a jak se zdravě hýbat, od kolektivu autorů Matouš, Matoušková, Kalvach, Radvanský (2002): Pohyb ve stáří je šanci*, Blahutková M. a kol.(2005): *Pohyb a duševní zdraví*.

Ze zahraniční literatury je k doporučení velmi vhodná, i přestože je staršího vydání, jedna z nejvýznamnějších publikací o stárnutí *Psychologie stárnutí* od britského psychologa Iana Stuarda- Hamiltona (1999), dále Peter Grus (2009): *Perspektivy stárnutí (v originále Die Zukunft des Alterns)*, Austad Steven (1999): *Proč stárneme*, jeden z nejvýznamnějších představitelů psychiatrie, psychoanalýzy a humanistické filozofie 20. století Erik H. Erikson (2015): *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Nové poznatky neurověd a psychologie mozku shrnuje praktické dílo *Nedovolte mozku stárnout od Bragdon Allen D a Gamon David (2009)*. Vhodně doplňuje literaturu esej filozoficko-duchovního rozměru Jeana Améryho (2008): *O stárnutí: Revolta a rezignace* a podobná, velmi zdařilá publikace, jež čerpá i z poznatků hlubinné psychologie Anselma Grüna (2010): *Život je teď: Umění stárnout*. Dále knihy zaměřené na zdraví a ovlivnění biologického věku Kurta Tepperweina (2010): *Jak si zachovat mládí: Typy proti stárnutí*, Daniela G.Amena: *Myšlením k dlouhověkosti: Jak každým dnem mládnout na těle i na duchu*, která je zaměřena především na udržení mozku v co nejlepším stavu, kniha pro zájemce o aktivní způsob života *Fit po 50: aktivním životem k dobré kondici a zdraví* od kolektivu autorů W.H.Ettinger, B.S.Wright, S.N.Blair (2007) a vše kolem stáří a udržení jeho kvality soustřeďuje *Moderní příručka dlouhověkosti* od D. Mahoney a R.Restaka (2010).

Z cizojazyčné literatury se věnují problematice stáří Baltes, Margret M a Leo Montada (1996) v díle: *Produktives Leben im Alter*. Dále Lindenberger Ulman (2011) v knize s názvem *Altern und Technik* primárně zkoumající vztah mezi stářím a technologiemi, ale dovidáme se zde i spoustu zajímavých faktů ohledně socializace stáří. O biologickém stárnutí zase pojednává publikace Hayflick, Leonard a Caleb E. Finch (1997): *The cellular basis for biological aging. Handbook of the Biology of aging*. Různé otázky z oblasti gerontologie, které se snaží zároveň i zodpovědět, si klade kolektiv autorů Sheets, Debra J., Dana Burr Bradley a Jon Hendricks v publikaci *Enduring questions in gerontology*. Vhodná je pro zamyšlení i filozoficky laděná publikace s názvem *Paradox času: Zimbaro, Philip G a John Boyd (2008) The time paradox: the new psychology of time that can change your life*.

(Pozn. v závěru práce v seznamu příloh naleznete abecedně seřazený seznam rešerší použité literatury)

1.2 Vztah tématu k sociální pedagogice

Máme – li určit vztah mezi seniorskou tematikou a sociální pedagogikou, musíme si nejprve vymežit a popsat co je sociální pedagogika a co o ní můžeme vlastně říci. Sociální pedagogika je mezioborová vědní disciplína, která je průnikem několika společensko-vědních oborů, jako je sociologie, pedagogika, psychologie, filozofie a právo. Jedná se o relativně mladou vědní disciplínu, která vznikla jako odpověď na pomoc chudým starým a nemohoucím lidem, sirotkům, opuštěným dětem a mládeži, zkrátka lidem na okraji společnosti ve snaze vypracovat z ní samostatný ucelený vědní obor. Začala se rozvíjet po roku 1990 na vysokých školách humanitního zaměření.

Jde o užší, aplikované odvětví pedagogiky, jež se i dnes zabývá výchovným působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny, mezi něž senioři bezesporu a právem patří. V tomto ohledu není pochyb o vzájemné souvislosti sociální pedagogiky se seniorskou problematikou. Můžeme jít v uvažování ale ještě dále. **Základní ideou sociální pedagogiky je idea sociálního začlenění.** Jedná se tedy v podstatě o totožný záměr a cíl jakým je i téma našeho výzkumu.

V předchozí kapitole jsme se zmínili o **sociálně aktivizačních službách**, které legislativně upravuje *Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách v §66* a které **“obsahují tyto základní činnosti a úkony:**

- **zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:** zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity;
- **sociálně terapeutické činnosti:** socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob;
- **pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:** pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů a pomoc při vyřizování běžných záležitostí.

Zejména v prvních dvou bodech se nabízí zcela jednoznačná spolupráce s gerontagogikou, ale i sociální pedagogikou, kde se aktivizace seniorů přibližuje spíše k oblasti prevence, k pedagogice volného času, k nejrůznějším terapiím souvisejícím se seniorskými skupina-

mi.“ (Gulová, 2011, s. 69) Pro výstižnost a přesnost zde uvádíme vyjíměčně delší přímou citaci, neboť opravdu nejlépe vystihuje, dává poznat a potvrzuje jak úzký a velmi těsný vztah mezi zkoumaným tématem a sociální pedagogikou existuje.

Od Bakošové (2008, s. 58-59) se dovídáme, že sociální pedagogika je součástí věd o člověku a patří do soustavy pedagogických věd o člověku. Sociální pedagogika jako životní pomoc je pozitivní pedagogika, jejímž cílem je v systému komplexní starostlivosti poskytnout pomoc dětem, mládeži a dospělým v různých typech prostředí hledáním optimálních forem pomoci a kompenzováním nedostatků. Cílem je přeměna lidí a společnosti prostřednictvím výchovy. Jde o proces směřující k integraci a stabilizaci osobnosti. Bakošová upozorňuje, **jak důležitou součástí při poskytování pomoci je přesvědčit člověka, že zodpovědnost za svůj život nese sám!** V duchu kréda italské lékařky a pedagožky Montessoriové, které cituje: „Pomoz mi, abych to vykonal sám.“

Jak již bylo řečeno, Bakošová chápe sociální pedagogiku jako životní pomoc, která má být poskytnuta dětem, mládeži a dospělým, v různých životních situacích a obdobích, především náročných a ohrožujících, seniory tedy nevyjímaje! A to nejen ze strany rodiny a přátel, ale právě také z řad profesionálů a odborníků pomáhajících profesí. A jsme tak opět zpět u vztahu sociální pedagogiky, která rozhodně mezi pomáhající profese právem patří a seniorské problematiky.

Bakošová dále říká, že sociálně pedagogická pomoc vychází z humanistické pedagogiky, která je založena na úctě k člověku, pochopení a solidaritě, akceptuje tak proto všechny stránky osobnosti a přijímá člověka v celé jeho šíři, takového jaký skutečně je (Bakošová (2008, s. 58-59). A kde jinde je takového přístupu, (vedle ostatních potřebných cílových skupin), který sociální pedagogika vyznává a k němuž se hlásí právě potřeba než také u seniorů a právě u seniorů?

1.3 K základním pojmům

Výchozím pojmem, ze kterého bakalářská práce vychází a čerpá, je *stáří (senium)*. Již jsme si k němu řekli něco v úvodu celé práce a budeme se k němu ještě vracet v následující kapitole a vlastně s obměnami v průběhu celé práce, tak už jen pro úplnost zopakujeme a doplníme. Je to úsek života směřující z minulosti do budoucnosti, který má svůj začátek a svůj konec, je tedy konečnou vývojovou etapou života a z toho je potřeba vycházet a zároveň si tuhle skutečnost uvědomit a mít tak šanci naučit se úspěšně a aktivně stárnout. Úspěšně stárnoucí lidé jsou aktivní duševně i fyzicky, pěstují zdravé sociální vztahy a mnozí jsou i dokonale zdraví. Netrpí depresí, ale naopak mívají dobrou náladu a těší se z každého nového dne, co zajímavého jim přinese. Jsou hodně aktivní, chodí, pracují na zahrádce, čtou, hrají různé náročnější hry atd. „Vědecké prameny říkají, že v našem prostředí úspěšně stárne asi tak třetina lidí.“ (Koukolík, 2014, s. 12-13)

Naproti tomu *stárnutí (senescence)* je fyziologický proces, jemuž neunikne žádný živý organismus. Jedná se o nezvratný biologický proces, který provází celková involuce organismu a jehož důsledkem jsou tělesné, duševní a kognitivní změny. Haškovcová (2010, s. 20) vymezuje podle definice Světové zdravotnické organizace senescenci takto: „stařecký věk neboli senescence je obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.“

Velmi úzce s tématem souvisí pojem *sociální*. Znamená společenský, týkající se společnosti. V širším kontextu pak označuje problémy a situace ve společnosti vyžadující nějaké konkrétní řešení. V tomto pojetí úzce souvisí se sociální prací jako nástrojem sociální pomoci. Sociální práce stejně jako sociální pedagogika je pedagogická disciplína, které si jsou v určitých ohledech velmi podobné, především co se týká cílových skupin, nicméně sociální pedagogika působí hlavně v oblasti prevence a snaží se o aktivizaci jedince v prostředí, jež ho obklopuje a sociální práce, která má již propracovanější teorii, metody a i praxi působí spíše jako přímá intervence do složité konkrétní situace daného klienta. (Gulová, 2011, s. 70-72)

Pro jedince prožívající období stáří se v literatuře nejčastěji používá pojem *senior*, často také *geront*, což je označení většinou pro seniory nesoběstačné a nějakým způsobem závislé na cizí pomoci, vyjimečně můžeme také slyšet zastaralý pojem *senescent* nebo nevhodně a nepřesně používaný termín *důchodce*. (Příbyl, 2015, s. 13).

Haškovcová (2010, s. 21-22) zmiňuje fakt, že v minulosti byli staří lidé pojmenovávaní dost nelichotivě jako např. stařec, stařena, přestárlí občané atd. Tato nehezká a nevýstižná označení se později odborníci snažili různě nahradit pojmy jako „dříve narození občan“ či „věkově pokročilý občan“, které však mají jen velmi malou naději na obecnější rozšíření a používání, Haškovcová tedy navrhuje označovat seniory zjednodušeně jako starší občany. Příbyl se rozhodl používat nejobecnější a významově neutrální termín *senior*, my se tohoto označení budeme po zbytek práce také držet.

Pojem, který budeme také používat, neboť velmi úzce souvisí s tématem, je pojem *integrita osobnosti*. Integrita znamená úplnost, jednota, celistvost. Integrita osobnosti pak celistvost autentických vlastností osobnosti (zejména její hodnotové orientace) a chování, věrnost určitým, především morálním, zásadám a principům, pevnost charakteru.

Spolu s tématem stárnutí nemůžeme opomenout pojmy *evoluce* jako vývoj všech žijících organismů, vývoj jednotlivce a celého lidstva a *involuce*, která je jejím protikladem, proti-pólem, tedy sestupné vývojové změny, stárnutí, úbytek tělesných a duševních funkcí. Termín se používá hlavně právě v souvislosti se stárnutím a stářím. „Involuce je nevyhnutelný proces, který je obvykle spojován se ztrátou funkčních schopností, multimorbiditou, postupnou ztrátou soběstačnosti.“ (Janečková, 2005, s. 163)

(*Multimorbidita* – jedná se o přítomnost více chorob u jednotlivce, jde zpravidla o jedince, který trpí řadou onemocnění, což často vede ke změnám nálad až depresím a označuje se jako polymorbidní pacient.)

Dalšími nezbytnými pojmy jsou *socializace* a *integrace*. Socializace, zjednodušeně řečeno jako proces „vrůstání“ člověka do společnosti, začleňování se jedince do společnosti v průběhu jeho života, začíná se narozením a končí smrtí. Integraci v nejobecnějším slova smyslu rozumíme spojování částí v celek. V sociologickém pojetí jde zpravidla o problém vztahu minorit a majorit. Lze ji chápat jako spojování osob, skupin a podmínek.

S tím souvisí pojmy *sociální role* a *sociální pozice* (status) a také *sociální vyloučení*. Sociální role je postavení (místo) jedince ve skupině, společnosti, která od něj očekává, že se bude chovat určitým způsobem. Očekávaný způsob chování ve vztahu k dané pozici. Mů-

žeme mít najednou i více rolí. Sociální pozice je pozice v sociální struktuře; postavení v určitém sociálním systému. Sociální pozice vždy zahrnuje sociální roli a sociální status.

Sociální vyloučení je podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách stav, kdy je člověk vyčleněn mimo běžný život ve společnosti.

A dostáváme se v současnosti k hojně používaným novým pojmům **ageismus** a **thanatologie**. Pojem ageismus nemá český ekvivalent, jde o pojem odvozený z anglického slova age (stáří, věk). Toto slovo označuje negativní předsudek vůči věku, stáří, častěji je však ageismus překládán jako diskriminace na základě věku. Globální překlad zní „věkově podmíněná diskriminace“. Používá se v souvislosti s diskriminací seniorů, existuje spousta různých definic ageismu, většinou je popisován jako postoje a projevy negativních pocitů vůči stáří a jeho projevům.

Thanatologie je interdisciplinární mladá věda o umírání a smrti, která zaujímá pro svůj předmět zkoumání, ve společnosti stále ještě často tabuizovaný, velmi důležité postavení.

Jak již bylo uvedeno výše, existuje dnes dokonce věda, která se životním obdobím seniorů přímo zabývá, věda o stárnutí a stáří, **gerontologie** (z řeckého gerontos = starý člověk a logos = slovo, nauka). Je to obor souhrných poznatků o stáří, stárnutí a životě ve stáří. Pojem gerontologie použil v roce 1903 poprvé pravděpodobně Ilja Iljič Mečnikov (1845-1916), nositel Nobelovy ceny za fyziologii a lékařství za rok 1908. Gerontologie se dělí do 3 problémových okruhů na Gerontologii experimentální, sociální a lékařský obor zaměřený na stáří, který se nazývá **geriatrie** nebo také klinická gerontologie, za jehož zakladatele je považován I. L. Nascher (1863-1944), který je také autorem 1. monografie Geriatrics z roku 1914. Gerontologie zkoumá zákonitosti, příčiny, mechanismy a projevy stárnutí. Je to interdisciplinární komplexní vědní disciplína zabývající se poznatky o stárnutí a stáří. Dle S. Hamiltona (1999, s. 258) je výzkumem stárnutí a stáří, který se zabývá biologickými, psychickými a sociologickými aspekty stárnutí zatímco geriatrie je medicínská disciplína zaměřená na léčení chorob ve stáří.

Podle Kalvacha (2004) i Haškovcové (2010) ji dělíme následovně:

1. Gerontologie experimentální (biogerontologie a psychogerontologie)- předmětem je studium procesů biologického a psychologického stárnutí člověka.
2. Gerontologie sociální- zabývá se vztahem společnosti ke starým lidem, sociálními dopady stárnutí, integraci seniorů do společnosti a sociálními potřebami stárnoucích lidí. Zahrnuje do sociologie, psychologie, sociální práce, pedagogiky, politologie, ekonomie aj.

3. Gerontologie klinická (geriatrie)- řádný lékařský obor zabývající se problematikou zdravotního stavu a chorob ve stáří.

Již jsme se v předchozím textu také krátce zmínili o mladé společenskovední disciplíně s názvem **gerontagogika** nebo také **gerontopedagogika**. Je teorií o výchově a vzdělávání seniorů, někteří autoři ji považují za součást pedagogiky, resp. andragogiky (tj. vzdělávání dospělých). Gerontologie je přírodní věda, zatímco gerontagogika je společenská, pedagogická věda.

Patří se zde ještě uvést vědu, jež se zabývá změnami v psychice a adaptačními mechanismy v důsledku a procesu stárnutí a nazývá se **gerontopsychologie**. Jako psychologie stárnutí a stáří je součástí vývojové psychologie a čerpá z gerontologie. Hartl (2015) ji proto nazývá psychologická gerontologie. Haškovcová (2010, s. 259) přímo uvádí, že se „věnuje zvláštnostem duševních chorob ve stáří“ a rozšiřuje ještě o **gerontopsychiatrii**, který označuje jako svébytný lékařský obor zaměřující se na psychické choroby a duševní poruchy.

(Pozn. V této kapitole jsou základní související pojmy uvedeny v logickém sledu, v závěru práce naleznete v seznamu příloh abecedně seřazený slovník těchto pojmů.)

2 STÁŘÍ JAKO SPOLEČENSKÝ FENOMÉN

„Život není náhoda, ale volba. Nejdůležitější není, co se děje, ale jak si s tím poradíme.“
(Hal Urban)

2.1 Charakteristika stáří a jeho členění do jednotlivých etap

Pojem stáří a jeho problematika již nám není vůbec cizí, dotkli jsme se ho již v úvodu. Nyní se jej pokusíme blíže vymežit, definovat a klasifikovat a také ještě více objasnit rozdíl mezi pojmem stáří a stárnutí.

Jak definovat stáří a co máme považovat za stáří a od kdy vlastně začíná je otázka velmi složitá s rozměrem až filozofickým. Každý si totiž pod pojmem stáří představíme něco jiného a vnímáme ho odlišně. Někdo považuje za stáří již konec období starší dospělosti, které Vágnerová datuje od 50 do 60 let, jiný se necítí být starým ani v období tzv. pravého stáří, které nastává od 75 roku života.

Stejně tak u každého z nás probíhá proces stárnutí odlišně a značně individuálně. Na tom, od kdy je tedy možné určit hranici stárnutí, kterou nemůžeme zjednodušeně vymežit chronologickým věkem ani opotřebovaností organismu, neboť je to proces velmi individuální závisící na mnoha faktorech a že je to tedy úkol velmi nesnadný, se shodují všichni autoři, stejně tak i Farková. (2008, s. 313)

Z praktických důvodů je však stáří přesto vymežováno nejčastěji chronologicky, tedy podle kalendářního věku, který je odvozen od data narození. Není však ukazatelem zdravotního stavu ani míry soběstačnosti posuzovaného staršího člověka, jak si ještě později řekneme. (Dvořáčková, 2012, s. 11)

„Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny. Avšak právě proto je nesnadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří.“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 18)

Neotřele definuje stáří Sak a Kolesárová (2012, s. 14): „Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice je rozmazána tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života člověka vstupují postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří.“ Podporují tedy myšlenku diskontinuity procesu stárnutí, která je ještě dále posilována a ovlivňována individualitou každého jedince. Stáří tedy neprobíhá stále stejně rychle a plynule.

Haškovcová (2012, s. 20) k tomu přímo říká: „Proces stárnutí je vždy diskontinuitní, což znamená, že v některých obdobích svého života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji. Proto známe „staré mladíky“ a „mladé staříky“.“ A dodává, že teprve až od 75. roku života je možné mluvit o skutečném stáří a období před tímto rokem, tzv. rané stáří je reprezentováno tzv. „mladými seniory.“

Velmi zajímavý pohled na stáří a stárnutí, přináší ve své publikaci Křivohlavý (2011, s. 17), který přirovnává stárnutí, jímž se rozumí proces (děj), k plynutí vody od pramene potoku, přes řeku až k moři na jejíž cestě se vyskytují různá úskalí, nebezpečná, ale i krásná místa a zároveň klade podnětné otevřené otázky k přemýšlení typu: „Je stará žena, které je 39 let a je babičkou? Je starý muž, kterému je 102 let a je stále pln humoru? Je stará žena, která je ve svých 93 letech schopna naučit se ze dne na den Ludolfovo číslo na 100 číslic?“ Pojem stáří pak Křivohlavý odlišuje a vymezuje jako stav, stav vody řeky v určitém místě, tedy stav lidí staršího věku. Klade přitom důraz na použití termínu starší lidé (lidé staršího věku) namísto senior či dokonce starý člověk.

Vývojová psychologie pod pojmem stárnutí rozumí „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu“, které se postupně projevují poklesem výkonnosti a schopností jedince a celkovou zvýšenou zranitelností. (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 202)

Definice stárnutí a stáří, kterou uvádí ve své knize Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 21) zdůrazňuje individuální rozdíly, které jsou závislé na tom, jak je na tom v aktuálním čase fyzické a psychické zdraví a celkový stav staršího člověka včetně jeho vztahů uvnitř i vně rodiny, hodnot a postojů, které zaujímá a vyznává a samozřejmě toho, jak sám sebe vnímá, jaké postoje a očekávání chová vůči sobě samému. „Obecně však můžeme říci, že stárnutí je série změn, která se specificky projevuje na těle i na duši.“

„Stáří je životní fáze člověka ohraničená dvěma časovými body. Horní věková hranice stáří je ostře vymezena smrtí. Spodní věková hranice je rozmazána tím, že jevy a procesy, které tvoří stáří, do života člověka vstupují postupně. Teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří.“ Jedinečnost a individualita každého jedince způsobuje, že každý z těchto jevů a procesů začne působit u každého člověka v jiném čase a tudíž i v jiném věku. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 14)

Dienstbier (2012, s. 14) definuje stáří podle Encyklopedie Universum jako „zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involuce). Příčinou je genetické opotřebování a poruchy schopnosti dělení buněk. Stárnutí je indivi-

duální (u různých jedinců nastupuje v různém věku a má jiný průběh) a asynchronní (jednotlivé orgány jsou opotřebovávány nesterjně).“.

Jak můžeme vidět, přestože základní „konstrukce“ definice stáří vychází ze stejných předpokladů, fakt a vědeckých poznatků, většina autorů odborných publikací popisuje a definuje stáří jinak a neshoduje se ani na členění tohoto vývojového životního období a věku, od kdy můžeme považovat člověka za starého. „Stárnutí je závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny. Avšak právě proto, že se jedná o proměnu kontinuální, je nesnadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří. Nejběžnějším měřítkem stárnutí je chronologický (kalendářní) věk (jednoduše řečeno údaj, jak je člověk starý). Další běžně používanou mírou je sociální věk. Vztahuje se ke společenskému očekávání přiměřeného určitému biologickému věku. V některých „primitivních“ společnostech je stáří považováno za odměnu za zbožný život.“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 18-19). Většina západní společnosti však vnímá jako počátek stáří odchod do důchodu a s ním spojenou výraznou změnu v ekonomicko-sociální oblasti jejich života.

Říčan zdůrazňuje významnost individuálních rozdílů a píše: „Biologická involuce dává životní cestě všech lidí do jisté míry podobný ráz. Avšak biologický (případně funkční) věk se nyní od jedince k jedinci velmi liší: někdo prostě stárne rychleji, někdo podstatně pomaleji. Individuální rozdíly jsou zase jednou významnější než rozdíly dané chronologickým věkem. Pro psychický vývoj to platí dvojnásobně.“ (Říčan, 2014, s. 331)

Dostáváme se zde na dělení na biologický věk (též některými autory označovaný jako funkční, subjektivní, psychologický, sociální) a chronologický kalendářní věk, který se odvozuje od data narození, ale nevypovídá nic o zdravotním ani duševním stavu člověka, o stavu organismu jako celku ani jeho jednotlivých orgánech. Narozdíl od biologického věku. Může nám být třeba čtyřicet a vypadat a cítit se na šedesát a nebo klidně naopak, individuální rozdíly mezi tím co máme uvedeno v rodném listě a jak na tom opravdu jsme a jaké jsou naše tělesné a duševní možnosti mohou být i velmi výrazné. „Rozdíl mezi chronologickým a biologickým věkem může být až dvacet let!“, uvádí Klescht (2010, s. 14-16) a připojuje k textu ve své publikaci jednoduchý praktický test na změření aktuálního biologického věku včetně možného vyhodnocení a získání tak orientačního výsledku, jak na tom s biologickým věkem na rozdíl od toho kalendářního jsme.

Gruss (2009, s. 29-30) k tomu dokonce dodává: „Prožívaný věk nemusí odpovídat biologickému a už vůbec ne chronologickému stáří. Člověk nestárne jen podle hodin. Známe

příklady lidí, kteří zestárli „obzvláště dobře“, a naopak lidí zestárlých „velmi špatně“. Pro názornost uvádí příklady, kdy jedinci starší 90-ti let dokázali ještě i odpromovat nebo se snažili překonat světové rekordy. Upozorňuje ovšem zároveň i na limity stáří, tedy, i když se to může stát, neznamena to, že ve stáří je možné snad úplně všechno a především to stojí a vyžaduje nezměrnou vůli, výdrž a nasazení.

Shodneme se tedy jistě na tom, že vymezit přesně začátek stáří stejně jako nástup a prolínání jeho jednotlivých etap je úkol opravdu nesnadný a jedná se pouze o statistický průměr.

Nicméně i přes značnou individuálnost je potřeba pro pořádek se dohodnout na určité kategorizaci. Říčan (2014, s. 332) použil nejčastěji uváděné dělení dle expertů Světové zdravotnické organizace WHO:

- 45-60 let střední věk;
- 60-75 let rané stáří;
- 75-90 let pokročilý věk, vlastní stáří;
- 90 a více let vysoký věk, dlouhověkost.

Stejně tak i Haškovcová: 45-59 let nazývá jako střední nebo též zralý věk; 60-74 let vyšší věk nebo ranné stáří; 75-89 let stařecký věk neboli senium, vlastní stáří a 90 let a výše dlouhověkost a také Dientsbier člení stáří podle WHO.

Vágnerová (2007, s. 299, s. 398) zjednodušuje a rozděluje stáří na dvě období, a to:

- období raného stáří, které vymezuje věkem 60 až 75 let a
- období pravého stáří, tj. 75 a více let.

Podobně datuje období stáří i Farková a za jeho dolní hranici akceptuje věk 60-65 let a stadium pokročilého stáří, jak ho nazývá, ohraničuje věkem od 75 let do přibližně 85-90 roku. Jako pravé stáří (senium) nazývá věk od 75 let a výše také Švancara, jeho počátek však posunul do věku 65let. Stejně člení etapy stáří i Langmeier a Krejčířová na rané stáří 65-75 let a pravé stáří po 75 roce.

Švancara in Šimčíková a Čížková (2010, s. 143) se odlišuje tím, že proces stárnutí posouvá již od 46 let nahoru:

- od 46/48 do 65 let stárnutí (presenium)

- od 65 let stáří (senium)
- od 75 let vysoký věk

Haškovcová (2010, s. 20-21) také ještě zmiňuje moderní trend v kategorizaci seniorů podle věku na **young old** nebo jen **old** jako termín pro mladé seniory, **old old** pro osoby starší 75let tzv. "staré staré" a **very old old** od 85. výše jako velmi staří staří. Vzhledem k tomu, jak jsme si již řekli, že proces stárnutí neprobíhá u každého jedince stejně, ale nerovnoměrně a individuálně a také přechody z jedné etapy stárnutí do druhé jsou velmi nejednoznačné, mimo jiné právě i z důvodu stárnutí populace, která se dnes dožívá vyššího věku často i v plném zdraví, ujímá se ve společnosti také praktické přehledné označení 50+, 60+, 70+ atd. nebo 50plus, 60plus, 70plus.

Psychologický slovník definuje seniory právě dle věkového hlediska a senior je podle něho označení lidí starších 60 let (Hartl, 2015, s. 239).

Někteří autoři také používají pro období senia pojem třetí nebo čtvrtý věk. Haškovcová (2010, s. 299, s. 398) pojmenovává jako třetí věk ranné stáří (60-75 let), jako čtvrtý věk pak období pravého stáří po dosažení 80 let. Křivohlavý (2011, s. 9) pak jako třetí úsek života pojmenovává období mezi 65 a 85 lety.

Tuto kapitolu zakončíme kratičkou, leč výstižnou úvahou a zároveň tak vhodně uvedeme i následující řádky další kapitoly: „ Posuzovat kvalitu života léty je totéž jako měřit hodnotu knihy počtem stran“ Štílec (2004, s. 13).

Nemůžeme měřit kvalitu života a spokojenost jedince délkou jeho života.

Vývojový úkol stáří

Většina autorů se shoduje na psychologickém tvrzení, že člověk je starý tak, jak staře či mladě myslí. Stejně tak se k tomu vyjadřuje i Štílec (2004, s. 12) a dodává, že nezávisí tolik na počtu let, ale více na svěžesti mysli a těla, celkově na tělesném a duševním stavu člověka, který pokud je schopen stále přijímat nové podněty, zkušenosti, učit se novým věcem a akceptovat cizí názory a postoje, je možné ho považovat za mladého bez ohledu na kalendářní věk.

Pro jednoho je tato životní etapa obdobím pasivity, smutku a osamělosti a pro druhého naopak obdobím vrcholné osobní realizace a plnění svých životních tužeb, přání a snů.

Tímto se dostáváme k velmi důležitému faktu, který uvádí ve své knize Vágnerová (2007, s. 299-302): „Stáří má dle představitele analytické psychologie C.G.Junga značný smysl, představuje **vrchol osobnostního rozvoje** a zvládnutí této fáze je významným vývojovým úkolem. Stáří je třeba chápat jako výsledek procesu individuace.“ Dostává se tedy konečně na řadu rozvoj vlastní osobnosti, na který v předchozím produktivním věku většinou nezbýval čas. Stárnoucí člověk by měl nastoupit cestu stávání se sebou samým, poznáním sebe sama, pochopením kdo je a proč tu je, jaký měl a má jeho život smysl a poslání.

Vychází přitom i z myšlenek německého psychoanalytika E. H. Eriksona, který ve své teorii psychosociálního vývoje uvádí, že hlavním vývojovým úkolem stáří je **dosáhnout integrity v pojetí vlastního života**, tzn. přijmout svůj život jako smysluplný celek a smířit se se vším co na své pouti přinesl i vzal, akceptovat jaký byl i nebyl, co se stihlo i nestihlo, vykonalo i nevykonalo. Jednoduše netrápit již nad tím co „mohlo být jinak“, ale vnímat jej pozitivně jako dokončené dílo a radovat se z toho, co se povedlo, tedy dosáhnout vyrovnanosti a smíření s vnějšími okolnostmi i se sebou samým včetně vlastních chyb, omylů a nedokonalostí, tzn. **umět zestárnout**. K tomu je zapotřebí být upřímný a pravdivý sám k sobě, nic nepředstírat, mít nadhled a dokázat vidět vlastní život jako významnou nedílnou kontinuální součást společenského celku v minulém, přítomném i budoucím čase.

„Úkolem třetího úseku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet na kulturním dědictví a předávat je dále. Integrace osobnosti se může plně rozvinout – jako růže - právě ve třetí fázi života.“ (Křivohlavý, 2011, s. 13 -16)

Velmi vhodně to v jedné větě vystihuje také Grus (2009, s. 30): „Zvládání stárnutí je součástí samého procesu stárnutí.“

Vágnerová (2007, s. 400) ještě rozlišuje a doplňuje, když charakterizuje pravé stáří, jež nastává po 75 roce života: „Vývojový úkol raného stáří, kterým je podle Eriksona dosažení integrity v pojetí vlastního života, je již většinou splněn.“ Staří lidé jsou již většinou smíření s realitou i životem jaký byl, přijali ho včetně uvědomění si momentálních i budoucích limit, které jim přinese.

Říčan (2014, s. 325-326) navíc zdůrazňuje jak důležité je přijmout i perspektivu smrti. A to ne až v období senia, ale v průběhu celého životní pouti. „Člověk by se měl připravovat na smrt v době plného zdraví.“ Neznamená to, že by měl na smrt myslet neustále a doneko-

nečna se jí zabývat nebo se dokonce v takových myšlenkách tzv. vyžívat, ale prostě přijmout skutečnost, že je a existuje jako logické vyústění života. Pomůže nám to také v tom, lépe žít. Uvědomíme si totiž, že není tolik důležité, jak dlouho a kolik let žijeme, ale jak kvalitně budeme žít. „Kdo žije s perspektivou smrti, je svobodnější.“

Již u švýcarského lékaře a psychoterapeuta Carla Gustava Junga se dočteme, že i mladí lidé by občas měli na stáří a také svoji smrt jako nevyhnutelnou perspektivu života pomyslet, pokud by se však k takové myšlence upínali zase až příliš často, mohlo by to být i patologické, pokud by ovšem člověk starší čtyřiceti let na svou smrt nemyslel vůbec, bylo by to patologické docela určitě. (Tošnerová, 2009, s. 7)

Ano, smrt je sice nevyhnutelná, ale nikoli způsob stárnutí, ten si můžeme do jisté míry zvolit a výrazně ovlivnit (Sheehyová, 1999, s. 393).

Také Vágnerová (2007, s. 347) mluví o nevyhnutelnosti smrti a jejího přijetí a popisuje další důležitý a nesnadný úkol především raného stáří a tím je, vzhledem k přirozeným změnám, které v mnoha oblastech s příchodem senescence přicházejí, „**vyrovnat se s nutností změny smyslu vlastního života**“, aby staršímu člověku zůstala naděje a otevřená budoucnost a dokázal se vyrovnat se strachem z nemoci, bezmocnosti a osamění.

Vývojová psychologie nás učí, že člověk prochází ve svém životě několika významnými vývojovými etapami, jež jsou velmi důležité a zásadní pro náš další vývoj a jejichž nedostatečné zvládnutí vede ke komplikovanějšímu zvládnutí nadcházejícího vývojového úkolu a také vyšší pravděpodobnosti jejich nenaplnění. (Říčan, 2014)

Haškovcová (2010, s. 16) je nazývá typickými etapami životního běhu člověka, jejichž hranice se stále více rozměňují (stávají se propustnými) a zdůrazňuje především nejdůležitější zlomové životní momenty a těmi jsou jednotlivé vzestupy a pády.

Každé životní období má svůj jedinečný úkol, tedy i stáří.

„J. A. Komenský ve svém díle „Všenáprava“ zdůraznil, že škola života musí zahrnovat všechny období, včetně stáří a nemoci“ (Farková, 2008, s. 311)

Uvedli jsem si zde několik definic a pojetí stáří a stárnutí od různých autorů, kategorizovali a rozlišili dle věkových kategorií, ale také na základě opravdového stáří organismu, vymezili vývojový úkol, který je před nás kladen ve stáří, nyní se na tomto místě pokusíme vymezit vlastní tzv. syntetickou definici období senescence.

Stáří je závěrečnou životní etapou a posledním vývojovým stadiem člověka. Je především obdobím změn tělesných, psychických, kognitivních, emocionálních, osobnostních a sociálních. Je to období úpadku tělesných a duševních funkcí a mnoha ztrát, ale také zisků, rozvoje a přijetí vlastní osobnosti, období vyrovnání se, odpuštění, smíření, přijetí, dosažení moudrosti a naplnění smyslu vlastního života a dosažení tak plné integrity. A protože i ono, tak jako každé vývojové stadium v životě člověka, dle Eriksona obsahuje svůj hlavní vývojový úkol, jímž je právě dosažení integrity v pojetí vlastního života, který by měl být naplněn, proto je zde záměrně nazýváme vývojovým obdobím. (Zde se někteří autoři „přou“, zda se ještě jedná o vývojové stadium, když v něm dochází především k involučním, vývojově sestupným, změnám.) Vágnerová, jak jsme se zmínili již v úvodu této práce, jej přímo označuje za **postvývojové** období poslední etapy života, protože rozvoj byl již realizován (Vágnerová, 2007, s. 299).

Naopak Dvořáčková a Holczerová (2013, s. 21) považují stárnutí a stáří za **období pozdní fáze vývoje života** stárnoucího jedince, i přesto, že ho přirozeně doprovází také pokles výkonu jednotlivých funkcí a celkový degenerativní proces včetně přítomnosti různých i chronických onemocnění, tj. polymorbidita. Záleží ovšem především na nás, jak k tomuto faktu přistoupíme. Máme totiž v rukou obrovskou moc tento involuční proces urychlit či naopak velmi výrazně zpomalit a to ve všech klíčových oblastech života.

2.2 Tělesná a duševní involuce

Známky stárnutí mohou být jak tělesné, tak duševní. Označujeme je tedy jako biologické a psychologické stárnutí, případně biologický a psychologický věk, kdy lidský organismus prochází spoustou změn. (Stuart-Hamilton, 1999. s. 21-22)

Již v předchozím textu jsme si řekli, že biologický věk nám slouží k vyjádření celkového stavu organismu. Pokud bychom si položili otázku, kdy vlastně začínáme stárnout, víme již, že nalézt na ni správnou odpověď, vzhledem k značné individualitě procesu stárnutí každého jednotlivce, je nejen velmi těžké, ale všeobecně platnou dokonce i nemožné. Nicméně víme, že stárnutí začíná již početím a pokračuje v průběhu celého života. V úvodu této práce jsme se zmínili o úpadku funkcí tělesných soustav, který začíná už v rané dospělosti, nikoliv až s nástupem senia. Nejvíce se ovšem týká období třetího a čtvrtého věku člověka. „Stáří je sestupnou periodou vývoje a začíná již v dřívějších vývojových stadiích“ (Švancara in Křivohlavý, 2011, s. 20).

Paul P. Baltes in Křivohlavý (2011, s. 20) uvádí přehled kritérií, jež mohou signalizovat, že se již jedná o období stáří:

- Chronologická délka života (počet let)
- Biologický stav organismu
- Mentální (psychické) zdraví
- Kognitivní (myšlenková) výkonnost
- Sociální kompetence a produktivita
- Kvalita sebeovládání
- Spokojenost se životem

Je vcelku jasné a všem známé, že s příchodem stáří dochází k různým nesympatickým **tělesným změnám, biologickému stárnutí**, nemocem, chronickým nemocem a celkovému úbytku vitality a energie, „které věk dříve či později přinese každému, i tomu nejzdravějšímu“. (Říčan, 2014, s. 333).

Na první pohled nejvíce viditelné jsou změny tělesných proporcí, tělesné hmotnosti a výšky, dále dochází k degenerativním změnám kosterního a pohybového aparátu, dochází k úbytku svalové hmoty a síly zbývajících svalů, degeneraci žláz s vnitřní sekrecí, jež mají za následek ztrátu vitality, křehkost kostí, ospalost a šednutí a řidnutí vlasového porostu, zvýšené pigmentaci kůže. Pokožka a svaly, tedy tělesné tkáně, ztrácejí elasticitu.

Dále ke snížení imunity, výkonnosti a funkce orgánových soustav (trávicí, vylučovací, dýchací, oběhové soustavy) a vnitřních orgánů jako jsou srdce, plíce, změnám cévního a nervového systému, které sebou přináší psychické potíže a zpomalené reakce jako např. zapomínání, neschopnost učení, nesoustředěnost, ztížené vyjadřování atd.

Stárnou smyslové orgány, především zrak a sluch, ale i ostatní smysly, chuť, čich, hmat, u seniorů se zvyšuje práh citlivosti na bolest. Pomocí smyslů vnímáme a kontaktujeme se s okolním prostředím, proto jsou-li nějakým způsobem omezeny naše smysly, má to neblahý dopad na funkci mozku a CNS a schopnosti skrze něj přijímat informace z okolního světa. (Stuart - Hamilton, 1999, s. 27)

Říčan popisuje, že pro geronta je důležité nejen jak mu slouží tělo, ale i jak vypadá a klade provokativní otázku, zda je starý člověk ošklivý. A odpovídá na ni: „Ovšemže ano. Trváte-li na jemnějším vyjádření, řeknu, že vzhledové změny ve stáří jsou z estetického hlediska negativní (Říčan, 2014, s. 335).

Dále vysvětluje z evolučního pohledu proč tomu tak je: „Naše estetické cítění je zakotveno v biologicky účelných instinktech. Starý člověk nemá být sexuálně přitažlivý. Koho sexuálně přitahuje, ten má špatné vyhlídky na kvalitní potomstvo a vymírá.“ Nezůstává však jen u toho jednoho úhlu pohledu, ale dodává: „Kulturní společnost zná významnou výjimku z pravidla, že stáří je ošklivé: Na tváři geronta lze spatřit krásu. Výměnou za mladistvý půvab získávají někteří jedinci oduševnělý, zajímavý, někdy vznešený výraz, přitažlivou osobitost.“ (Říčan, 2014, s. 335-336)

Mezi **psychické a neurologické změny** ve stáří patří strukturální a funkční změny mozku (mj. úbytek neuronů, narušení synaptických spojení mezi neurony, jež zapříčiňují snížení rychlosti přenosu signálu z jedné oblasti mozku do druhé), pokles duševních funkcí, duševní činnost je celkově zpomalená, výrazná je snížená frustrační tolerance a adaptabilita, zpomalení a zhoršení poznávacích procesů a rozumových schopností, intelektu, prodloužení reakčních časů, zhoršení vnímání a pozornosti, nedostatky paměťových funkcí a celkově se mění osobnost a její emocionalita.

„Proces stárnutí má za následek různé strukturální i funkční změny mozku, které se projeví i v psychické oblasti“ (Vágnerová, 2007, s. 316).

Vágnerová dále zdůrazňuje v důsledku změn činnosti mozku celkové zpomalení organismu, zpomalení poznávacích procesů, které se projevuje tím, že senior ke zvládnutí určitého úkolu potřebuje až dvojnásobek času než lidé mladšího věku, déle u nich trvá přijatou informaci zpracovat a posléze na ni adekvátně zareagovat. Souvisí s tím i obtížnější a delší rozhodování, které je často ovlivněno i tím, že senioři si jsou na základě minulé zkušenosti často vědomi toho, že mohou dělat chyby, tudíž se jim snaží bránit zvýšenou opatrností a pečlivostí a eliminovat tak případné chybování. Jsou tedy velmi citliví na dostatek času ke zpracování informace či úkolu, a pokud cítí nějaký tlak na větší rychlost, vyvolá to v nich stresovou reakci a vnitřní napětí a tím se zvýší i pravděpodobnost možného chybování. Tzn., že starší lidé jsou sice pomalejší, ale to rozhodně zároveň neznamená, že musí být proto i méně schopní. Mají-li dostatek času k tomu, aby si zvolili vlastní pomalejší tempo, které jim umožní pracovat pečlivě, rozvážně a trpělivě, mohou být jejich výsledky stejně kvalitní jako u mladších jedinců, často i přínosnější, neboť do práce vkládají svou bohatou vlastní zkušenost.

V souvislosti se stářím se mluví také o snížení intelektu.

Rozlišujeme dvě kategorie inteligence, krystalickou a fluidní inteligenci. K výraznému poklesu ve stáří dochází u **fluidní inteligence**, která bývá označována jako mechanika inte-

ligence nebo kognitivní dynamika a která je zodpovědná za příjem, rychlost a přesnost zpracování nových informací a flexibilní reakce a tedy rychlého řešení problému. Jak jsme si již řekli, její změny podmiňují celkové změny fyziologických funkcí CNS, které se projevují v nedostatku pozornosti, paměti a zpomalením kognitivních procesů.

Krystalická inteligence, jež se týká dříve získaných informací a osvojených znalostí, způsobů uvažování a naučených postupů řešení situací a problémů, zůstává v raném stáří zachována téměř beze změny, za předpokladu, že senior netrpí demencí či jinou chorobou charakterizovanou poruchou rozumových schopností, její postupný úbytek je možno pozorovat až po 70. roce života nebo dokonce i později až s nástupem období pravého stáří, kdy senioři ztrácí schopnost používat i dříve osvojené znalosti a dovednosti a dochází spíše jen k používání zafixovaných stereotypních mechanismů uvažování, chování a jednání. Oba druhy popsané inteligence se vzájemně ovlivňují, ovšem ne symetricky, větší vliv má pokles fluidní inteligence, který může způsobit zhoršení až znemožnění používání krystalických schopností. (Vágnerová, 2007, s. 316-408)

Gruss (2009, s. 12-13) nazývá fluidní inteligenci také jako biologickou, vrozenou či abstraktní a krystalickou jako kulturní či konkrétní.

Sheehyová (1999, s. 390-391) mluví o velmi důležitém faktu, který je dnes velmi moderní, a tím je, jak úzce a těsně je propojeno tělesné a duševní zdraví, jejichž vzájemný vztah nabývá ještě více na důležitosti právě v pozdním věku. Výzkumy dokazují, že nacházíme-li se v dlouhodobém stresu, úzkosti nebo dokonce depresi, v našem těle začnou probíhat negativní biologické změny, které ovlivní náš imunitní systém a my se stáváme náchylnější ke všem nemocem. Psychické změny tedy významně souvisí s fyziologickými změnami a tedy i stárnutím. Samozřejmě, že náš zdravotní stav a případnou dlouhověkost z velké části ovlivňuje naše genetická výbava, podle Sheehyové však pouze jen do šedesáti až pětadesáti let, poté, „pokud jsme v období 45-65let unikli katastrofickým nemocem středního věku, určuje kvalitu a délku třetího věku spíše náš duševní postoj a chování.“

Platí ovšem i opačný vztah, výše popsané tělesné a organické změny, kterými senior prochází, mají často negativní dopad na jeho psychiku.

Co říci k této kapitole závěrem? Nejlépe to vystihují slova uznávané profesorky psychologie „Stáří není samo o sobě chorobným stavem, avšak v průběhu stárnutí dochází k sumaci nepříznivých vlivů a proto přibývá četnosti nemocných lidí“ (Vágnerová, 2007, s. 312).

Pacovský ještě upozorňuje na pozitivní aspekt, že organismus ve stáří nemá jenom sestupnou tendenci a nepředstavuje pouze úpadek (viděno z biologického hlediska), ale funguje jinak než mladší organismus a má tedy i schopnost „účelné přestavby organismu“, což znamená, že je schopen probudit ve vyšším věku „zatlačené, dosud spící“ mechanismy, jež jsou fungování stárnoucího organismu nápomocny, př. dokáže vyloučit potem z těla látky, kterých se mladý organismus takto zbavit nedovede. (Pacovský in Říčan, 2014, s. 318)

2.3 Demografický vývoj stárnutí společnosti

„Nejde o to, přidávat léta životu, ale i o to, přidávat život darovaným létům navíc.“

(Motto Gerontologické společnosti USA- in Křivohlavý, 2011, s. 9)

V podstatě kteroukoliv publikaci zabývající se tématem stáří a stárnutí dnes otevřeme, najdeme v ní poznatky a statistické údaje o stárnutí populace a odpovídající demografické předpovědi o zvyšování průměrné délky života (nebo také střední délky života) evropské společnosti. Doslova se to hemží pojmy jako stárnutí populace, „šednutí“ populace, fenomén stárnoucí společnosti atd. Již v úvodu jsme tento problém nastínili. Z důvodu kvalitnější zdravotní péče, celkovému zvyšování životní úrovně, nízké porodnosti, snížení úmrtnosti a také migrace dochází k proměně věkové struktury obyvatelstva, nárůstu podílu starších osob a tím postupnému stárnutí české a západoevropské společnosti a prodlužování střední délky života.

Stuart - Hamilton (1999, s. 13) tento fenomén prodlužování lidského věku vysvětluje pomocí názorného popisu, kdy společnost kolem roku 1900 by po zanesení demografických údajů do grafu vykazovala tvar pyramidy (*pyramidální společnost*). Její základnu, tedy největší zastoupení, by tvořili děti a lidé mladšího věku a staří lidé špičku pyramidy. Ovšem dnešní populace připomíná histogramem rozložení věkových dekád spíše obdelník a proto bývá někdy popisována jako *obdelníková společnost*. Podrobně tento demografický jev s uvedením několika přehledných schematických ilustrací věkové struktury populace dnes i v historii najdeme v publikaci od kolektivu autorů Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 77-91.

Podle odhadů se v prehistorických dobách stáří, jak ho známe, nedožival nikdo, do 17. století se stáří dožívalo pouze 1% populace, do 19. století to byli 4% a ve 20. století již

12%. V současné době je to až 15% a podle demografických předpovědí stále rostoucí tendence to bude v roce 2030 dokonce 30%. (Tošnerová, 2009, s.13)

Podle Štilce (2004) bude podíl seniorů v ČR tvořit asi 33% z celkového počtu obyvatelstva.

A proč o tom vlastně mluvíme? Důvodů je hned několik. Je to radostná zpráva? Jistě je, znamená to přece, že pro každého jednotlivého člověka se tak velmi výrazně zvyšuje naděje na dožití ve zdraví i do velmi vysokého věku, což umožní jedinci prožít také období senescence a senia aktivně, tvořivě, flexibilně a naplno. Je třeba si ale také uvědomovat aspekty méně žádoucí, které tento jev sebou přináší. Společnost na něj stále není připravena a co je horší, mnoho lidí tuto skutečnost stále ignoruje, což může mít pro společnost velmi negativní dopad, nezačneme-li jako společnost k tomuto faktu přistupovat opravdu zodpovědně. (Gruss, 2009, s. 39)

Je to především zátěž ekonomická a společenská, která nám „dělá vrásky“ a jež vzniká jako doprovodný jev stárnutí populace. Sociální politika a trh práce, se s tímto faktem zatěžujícím státní rozpočet v důsledku poklesu ekonomicky aktivních občanů a naopak zvyšování osob závislých na důchodovém a nemocenském pojištění, musejí nějak vyrovnat a není to rozhodně snadné a popravdě řečeno, moc se jim to zatím nedaří tak, aby nevznikaly sekundární problémy. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 86-97)

A hned zatím tu máme již zmíněnou celkovou „nepřipravenost“ společnosti, která často způsobuje u seniorů problém zvaný *sociální vyloučení* jako důsledku nízké mezigenerační solidarity a nedostatku příležitostí a možností pro seniory zachovat si pomocí vykonávání smysluplných a společensky prospěšných rolí přiměřený sociální status. (Zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách v aktuálním znění)

„Vzhledem k prudkému nárůstu populace seniorů se analýza kvality života přemístila ze zdravotnických zařízení do každodenního života.“ (Kováč in Hudáková a Majerníková, 2013, s. 36)

3 SENIOŘI JAKO PŘIROZENÁ SOUČÁST SPOLEČNOSTI

3.1 Emoční změny a změny v sociální oblasti seniorů

Řekli a popsali jsme toho o stáří již hodně. Nejdůležitější, pro jeho úspěšné či neúspěšné zvládnutí, ovšem zůstává okamžik v životě každého člověka, kdy si své stáří či stárnutí plně uvědomí on sám a jak na něj bude v rámci časové perspektivy připraven či naopak nepřipraven. Je to najednou úplně jiná situace, úplně jiná realita a přitom stejný život stejného jedince. Zaskočí-li jej nepřipraveného, dostane se tak poté přirozeně do nečekaných problémů, neboť se ocitne uprostřed kruhu adaptačních nesnází, ze kterých najednou nevidí východisko ani žádnou cestu, která by ho z toho bludného kruhu mohla vyvést zase ven na „světlo“ nové jiné životní etapy. Bývá to spojeno nejčastěji právě s nejdůležitější změnou v životě stárnoucího jedince, tedy se ztrátou zaměstnání a odchodem do důchodu, jak ještě o tom budeme v této kapitole mluvit.

Mladí lidé neradi slyší o stáří, nechtějí se o něm bavit a vyhýbají se kontaktu s ním, obávají se především myšlenky, že také oni budou jednou staří a nechtějí si tuto skutečnost vůbec připouštět. „Slovo stáří má tak špatný zvuk, že se ho lidé bojí“ (Říčan, 2014, s. 314). Ovšem všichni, bez rozdílu, stárneme, jak o tom mluví i Haškovcová. A tento fakt je vlastně jedinou spravedlivou jistotou na tomto světě pro každého z nás. Měli bychom se jím proto zabývat. „Každý stárne. I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy "oficiálně" začíná stáří. Člověk moderní doby prostě nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý.“ (Haškovcová, 2010, s. 12)

Každý den jsme o něco starší a tomu se nelze vyhnout. Je ovšem možné se této nevyhnutelné skutečnosti přizpůsobit, tak abychom prožili celý život včetně období stáří klidně, šťastně, spokojeně, ale zároveň plnohodnotně, aktivně a naplno.

To, jak prožijeme své poslední období života, záleží ve velké míře na tom, jak jsme žili celý náš život. O to důležitější je, abychom se před touto skutečností neuzavírali a již v mládí si dostatečně uvědomovali konečnost života a jeho úskalí, neboť již tehdy si postupně připravujeme podmínky pro aktivní a úspěšně prožité období senia. „Většina lidí prožívá první polovinu života tak, že jeho druhá polovina je už jen těžší.“ To, jak jsme žili dosud, jaký životní koncept jsme přijali, ovlivní to jak prožijeme stáří. (Grün, 2010, s. 18)

V této kapitole mluvíme o změnách, životních změnách. Život sám od sebe je předpokladem změn a již tím, že do něho vstoupíme, se měníme. „Každý život se mění. C. G. Jung

má za to, že ten, kdo si odpírá změnu, vnitřně ustrne. Živý zůstává jen ten, kdo je ochoten se měnit.“ (Grün, 2010, s. 25).

Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 350) : „V období stáří dochází k postupné diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat i jako proces desocializace.“ Jedná se o kombinaci několika sociálních změn. Dochází ke změnám v oblasti pracovní role, proměny role rodičovské, změny ve vztazích mezi manžely a postavení ve společnosti. Největším a nejvýznamnějším sociálním mezníkem je ukončení profesní kariéry a následný odchod do důchodu. Ovlivňuje a zásadně mění jak sociální tak ekonomickou oblast života seniora. Jako každá velká změna to má samozřejmě za následek dopad na psychiku a duševní vyrovnanost seniora, neboť adaptace na takovou změnu, která uzavírá velmi dlouhý úsek lidského života, je velmi náročná a složitá. Důchodce přichází o své sociální postavení a společenskou roli, na kterou byl zvyklý, což přináší omezení a ztrátu sociálních kontaktů a hrozí tak izolace a osamělost. V důsledku snížení fyzických sil a zhoršování smyslových funkcí ztrácí svoji hodnotu na trhu práce a stává se tak ekonomicky závislý na společnosti a druhých lidech, společností najednou často vnímán jako méněhodnotný až zbytečný a to často vede k pocitům neužitečnosti, lítosti a bezmoci. Vágnerová to popisuje, že je tímto způsobem důchodce eliminován na okraj společnosti. O to více je potřeba si uvědomit, že „senioři jsou a vždy budou součástí našeho života a musíme se k nim naučit přistupovat s úctou. Musíme jim nabídnout kvalitní příležitosti k jejich seberealizaci, naplnění života a kvalitnímu využití volného času, jak hezky popisuje autor příspěvku webu, jež vznikl pro podporu schopnosti změnit životní způsob obyvatelů měst. (Nohejl, 2016)

Jak vyplývá z názvu této kapitoly, snažme se o to, aby senioři byli přirozenou součástí naší společnosti a nestávali se obětmi sociálního vyloučení.

Odchodem do důchodu je před stárnoucího člověka postaven velký problém a úkol. Mění se jeho prožívání, vnímání i chování. Jeho status je z ekonomicky aktivního, společnosti tak prospěšného, jedince rázem změněn na status důchodce většinou bez konkrétního programu a perspektivy. Haškovcová tomu říká, že být důchodcem znamená mít roli, nemít roli; jeho sociální role je být bez sociální role. Bez předem vytvořeného náhradního cíle a smyslu další existence mu hrozí velké riziko, že nebude umět „pracovat“ s náhlým nadbytkem volného času namísto dosavadního pracovního stereotypu, který mu přesně určoval a podle povinností nasměroval jeho život den po dni. Aby se tomu přizpůsobil, musí vhodně změnit svůj životní styl. (Dvořáčková, 2012, s. 14)

A v tom mu právě pomůže přijetí konceptu aktivního a úspěšného stáří, který spočívá v udržení potřebné tělesné a duševní výkonnosti. Je tudíž opravdu potřeba podporovat a inspirovat seniory v aktivním stylu života a smysluplném zapojení do společnosti. Úkolem nás, spoluobčanů v produktivním věku, je aby pomáhala seniorům žít plnohodnotným způsobem života a volný čas, kterého mají nejvíce, mohli strávit v radosti z určité činnosti v rámci společenství bez pocitů vyřazenosti, samoty a frustrace. A dosáhneme toho tím, že se budeme opakovaně zajímat o potřeby seniorů a snažit se vytvářet a organizovat nové možnosti jejich volnočasových společenských aktivit.

Je potřeba se ještě zmínit o jednom důležitém jevu, který nastupující i samotné stáří provází a tím jsou emocionální změny a částečné či celkové změny osobnosti. Jedná se buď o umocnění již daných osobnostních vlastností, ale i vzniku a rozvoji zcela nových, jež se dosud nevyskytovaly, někdy se však může změnit i struktura celé osobnosti. Říčan (2014, s. 340) k tomu říká, že člověk se ve stáří někdy stává karikaturou sebe samého (př. šetrnost se stává lakotou, podezřívavost se mění v paranoiu atd.)

Lidé extravertní se stávají introvertní, což může vést až k samotářství a izolaci, narůstá egocentrismus, podezřívavost, vztahovačnost, nerozhodnost, puntičkářství, nižší tolerance k zátěži, ubývá zvědavosti a otevřenosti novým zkušenostem. V pozdním stáří se zhoršuje regulace emocí a sebeovládání, narůstá neuroticismus, sklon k úzkostem či depresím a také bázlivost. Na druhé straně se udržuje vysoká míra soucitnosti, důvěřivosti a ochoty pomáhat, klesá intenzita a frekvence emočních prožitků, což platí jak pro pozitivní tak negativní emoce, starší lidé, zvláště v raném stáří bývají klidnější, vyrovnanější a stabilnější. Schopnost emočního nadhledu, tzv. emoční moudrost, někdy dokonce narůstá. (Vágnerová, 2007, s. 334-410)

3.2 Potřeby a motivace seniorů

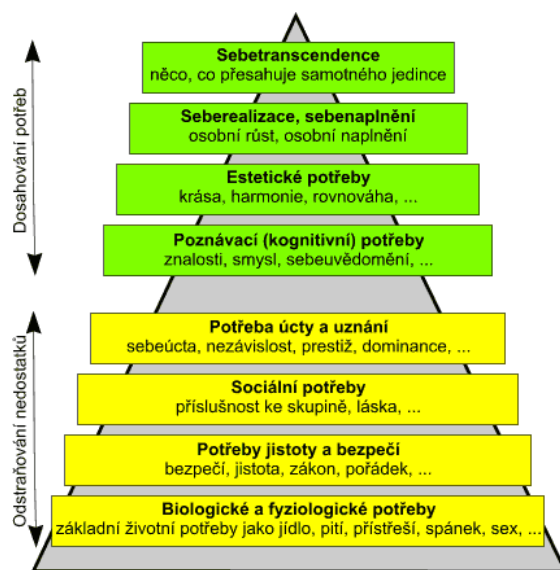
Hodnoty a potřeby

Našimi klíčovými pojmy budou nyní motivy a potřeby, je proto důležité si je vymezit: „Motivy jsou důvody, pohnutky jednání. Potřeby jsou stavy nedostatku. Mezi termíny „motiv“ a „potřeba“ je jen malý rozdíl“ (Bělohávek, 1996, s. 170).

Mluvíme-li o potřebách a motivaci, nemůžeme nezmínit jméno Abrahama Maslowa, který jako první systematicky utřídil a seřadil potřeby do hierarchického systému nazvaného Maslowova pyramida od nejnižších po nejvyšší. Dle něj existuje pět úrovní potřeb seřaze-

ných v pořadí, v němž se je jedinec bude snažit uspokojovat a až když budou uspokojeny všechny potřeby nižšího řádu, začnou působit jako motivátory potřeby vyšší úrovně a člověk je tak nestále motivován. Této teorii byly již několikrát vytýkány nedostatky a vznikly teorie nové, sám Maslow původní pětiúrovňový model z roku 1943 postupně doplňoval a rozšiřoval na současný osmiúrovňový model, kde do vyšších potřeb zařadil smysluplnost života, která ve stáří nabývá ještě více na významu (viz obr. 2). „Systém potřeb bývá zpravidla zobrazován ve formě pyramidy, ale sám Maslow, zejména ke konci své kariéry, od rigidní představy hierarchie zrazuje“ a přihlíží tak k individualitě jedinců. (Příbyl, 2015, s. 35)

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Příbyl (2015, s. 34)

Výše uvedená teorie potřeb, platná pro všechny věkové kategorie, má na tomto místě svůj důvod. Příbyl (2015, s. 50) uvádí, že „struktura potřeb starších lidí je shodná s ostatní populací. Neobjevují se žádné „speciální potřeby“ seniorů. Co se mění, je *subjektivní význam, stanovení priorit či způsob uspokojování potřeb.*“

S tím souhlasí i Vágnerová (2007, s. 344), když uvádí, že se v průběhu stáří mění osobní význam, preferovaný způsob uspokojování či zaměření potřeb, který je spojeno s vysokou koncentrací na sebe sama z důvodu ubývání a ztráty fyzických a psychických kompetencí.

Dvořáčková (2012, s. 39) uvádí jako nejdůležitější potřeby v období senia **potřebu bezpečí, fyziologické a sociální potřeby.**

Vágnerová (2007, s. 344-347) u mladších seniorů uvádí *snížení potřeby stimulace a otevřenosti nových podnětů* (senioři upřednostňují klidnější stereotyp, větší intenzita podnětů staršího člověka dráždí a unavuje); *potřebu sociálního kontaktu* (senioři potřebují mít dostatek soc. kontaktů, ale při zachování určité rovnováhy, neboť při nadměrné stimulaci, by mohli být vystaveni přílišné zátěži a takové narušení velmi citlivě prožívají; z toho důvodu také senioři preferují kontakty se známými lidmi a vrstevníky, tedy rodinou, přáteli a okruhem známých. „Pocit generační sounáležitosti a solidarity je pro seniory důležitý.“); *potřebu citové jistoty a bezpečí* (nabývá na významu a je intenzivnější než dříve, „starší lidé potřebují mít jistotu, že někam patří, že jsou součástí určité soc. skupiny.“); *potřebu sebe-realizace* (dochází k snížení jejího uspokojení, což může vést k pocitům méněcennosti a rezignace, s tím souvisí udržení soběstačnosti, uznání a ocenění od ostatních lidí a uchování tak sebeúcty a pocit užitečnosti); *potřebu otevřené budoucnosti a naděje* (zachování kompetencí, rolí a mezilidských vztahů jako prevence proti strachu z nemoci, opuštěnosti a bezmocnosti, kterými jsou starší lidé zatíženi)

U starších seniorů ještě více klesá potřeba stimulace, naopak se ještě zvyšuje potřeba bezpečí, sociálního kontaktu a citové vazby, proměňuje se potřeba autonomie a potřeba sebe-realizace se redukuje na potřebu akceptace a uznání s tendencí vymáhat pozornost.

„V důsledku bio-psycho-sociálních změn často dochází k vyčleňování starších lidí ze společnosti.“ Narůstá tak **strach z osamělosti a opuštěnosti.** (Dvořáčková, 2012, s. 14)

Z výzkumu dokonce vyplývá, že česká populace se v souvislosti se stářím osamocení obává více než smrti. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 24-26)

Převážná většina stárnoucích a starých lidí se dále nejvíce obává **nemohoucnosti, nesoběstačnosti**, že zůstanou tzv. „na obtíž“ z důvodu poklesu nebo částečné či úplné ztráty duševních a fyzických schopností. „Mezi hrozby stáří patří obava ze ztráty **nezávislosti.** Obava je spojena s pojmy: bezmoc, ponížení, ignorance okolí, strach z odloučení, ztráta autonomie, nesoběstačnost.“ (Tošnerová, 2009, s.14)

Úzkost a strach se tak stávají nejsilnějšími protivníky starých a nemocných lidí (Farková, 2008, s. 312).

Pokud senior přestává být plně soběstačný, zvládat v plné míře běžné každodenní činnosti a potřebuje již v nějaké formě a rozsahu pomoc okolí, nastupuje v této chvíli podle individuálních potřeb klienta seniora vhodná sociální služba. Jejím posláním je především umožnit lidem žít i nadále a co možná i nejdéle v přirozeném domácím prostředí. Pro tento účel slouží ambulantní služby (za kterými osoba dochází nebo je dopravena) a terénní služby (jež jsou osobě poskytovány v jejím přirozeném prostředí). Teprve pokud není již možné, aby klient využíval sociální služby v přirozeném sociálním prostředí, nastupuje pobytová služba, jež je spojena s ubytováním v některém ze zařízení sociálních služeb. Hrubou chybou v poskytování péče seniorů je zprůměrnování jejich potřeb.

Základní druhy a formy poskytování sociálních služeb upravuje Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách.

Již jsme si řekli, že lidé obecně nechtějí myslet na stáří, nechtějí se jím zabývat a čím více se mu přibližují, tím více se od něho také odvracejí. Nechtějí vidět seniory ve svém okolí, rozčilují ho. „G. St. Hall vtipně postřehl, že čtyřicítka je „dětstvím stáří“, ve čtyřiceti překračujeme potenciální polovinu života.“ (Haškovcová, 2010, s. 14)

Říčan (2014, s. 271) období kolem třiceti až čtyřiceti let nazývá životním „poločasem“, „pravým polednem života“. Mnozí lidé, když tohle slyší, začnou panikařit a ještě zrychlí své životní tempo, aby tak utekli osudu neúprosného času a snaží se sami sebe oklamat, aby si nemuseli tuto skutečnost přiznat. Stáří se „nenosí“.

„Současné stáří je modelováno společností, která adoruje mládí a jeho atributy. Krása člověka se redukuje na krásu vzhledu a těla.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 14). O to těžší pro stárnoucí a staré lidi je vyrovnat se s vlastní tělesnou involucí a ztrátou mladistvého půvabu a zůstat integrován ve společnosti, kde vládne dnes především jen **kult mládí**, krásy a plné životní svěžesti a nestát se obětí sociálního vyloučení.

Současný ideál mládí zcela zastínil a nahradil dřívější úctu ke stáří. V historii nepříznivé vnější faktory jako vysoká kojenecká úmrtnost, nedostatečná hygiena a zdravotní péče, těžké životní podmínky způsobovali úmrtnost příliš brzy a ti, kdo patřili k „šťastlivcům“ 2-4 procent populace, jež se dožili vysokého „požehnaného“ věku, mohli si užívat záviděníhodné úcty a společenského uznání. Stáří bylo vzácné a tudíž žádoucí. (Haškovcová, 2010, s. 33) „V současné době jsme svědky bláznivé touhy být mladý. C. G. Jung to nazý-

vá zvráceností lidství. Člověk zapomíná na hodnotu stáří a chtěl by být věčně mladý. Tím však nezraje, nenabývá moudrosti. Žije proti vlastní přirozenosti.“ (Grün, 2010, s. 19)

Přitom jak dokazují výzkumy, veškeré tyto předsudky, „zažitá“ dogmata a stereotypy, o kterých jsme mluvili také již v úvodu, jsou zcela zbytečné a především často mylné. „Lidé si myslí, že staří lidé jsou mrzutí a nešťastní. Náš výzkum ukázal, že 70% se jich stále směje a 71% jich se cítí šťastnými.“ (Ministerstvo práce a sociálních věcí in Křivohlavý, 2011, s. 38) Dále Křivohlavý (2011, s. 14) uvádí výsledky z průzkumu, který byl proveden v USA a z něhož dokonce vyplývá, že nejvyšší míra štěstí spadá do období třetí úseku života a výsledky ukázaly, že poměrně nejšťastnějšími se cítí být lidé, kterým je přes 70 let a to je již období senia. Máme se tedy na co těšit!

Tabulka 1 - Výše pocitu štěstí

Mladí lidé ve věku necelých 20 let	5,5
Dospělí lidé ve věku 40 let	4,0
Lidé starší 70 let	5,9

Zdroj: Křivohlavý (2011, s. 14)

Nabízí se tu ovšem otázka, jak je možné, že o takovýchto pozitivních studiích a závěrech se běžně vůbec nedovídáme, zatímco o nemocech, nemohoucnosti, mrzutosti, pasivitě, rezignaci a depresivních stavech v období třetí fáze života slyšíme stále? To jsou informace, které se má společnost a mladší i starší populace dozvídat! Ne jen někdy již vykonstruovaná dramata a téměř horory o stáří, ale obě strany mince, rub i líc.

Jak velký je to problém nebo spíše můžeme říct, důležitá oblast zájmu a hlubšího zkoumání, se můžeme dočíst v knize *Enduring Questions in Gerontology*, která se mimo jiné zabývá i sociologií stárnutí a dozvídáme se v ní, že tato problematika je natolik důležitá, že se jí zabývají v globálním měřítku také sociologové. A dochází ke stejnému závěru, kterým se zabývá celá tato práce a tudíž důležitostí sociální integrace ve stáří, jejíž úspěšné naplnění spočívá zejména v zachování a utváření nových společenských vztahů, organizovaně i neorganizovaně, ať již v rámci rodiny, přátel, známých nebo právě aktivním vyhledáváním nových možností v rámci nejrůznějších institucí a organizací nebo mimo ně.

V kapitole, která se věnuje otázkám: Co je výrazným přínosem studia stárnutí a pozdějšího života v sociologické perspektivě? Co sociology vede ke studiu stárnutí, který je odlišný

od jiných oborů?, se dočteme, že základní otázkou pro všechny sociologické modely zabývající se stárnutím zůstává, spolu s konkurenčními body důrazu na otázky o vlastní osobě a identitě, vlivu ekonomických vztahů a dopadu sociálních rozdílů na jedince v průběhu jeho životní dráhy, vyjasnit základy sociální integrace v pozdějším životě.

Povědomí o vlivu globalizace přineslo nové výzvy k myšlence sociální integrace, což je oblast zpravidla zkoumaná v národním měřítku, narozdíl od globálního uspořádání. Tradiční sociologické zájmy zůstaly soustředěny na roli rodiny a modely sociální nerovnosti ve stáří. Stále častěji však taková témata byla řešena v globálních a nadnárodních souvislostech, což odráží pohyb (směr, tendence, hnutí) obyvatelstva a dopad mezinárodních agentur a korporací na kvalitu každodenního života.

Stručně řečeno, ačkoli přetrvávající otázkou zůstává *pochopit podstatu integrace ve stáří* (způsob chápání povahy integrace ve stáří), odpovědi se nacházejí ve stále rozmanitějším spektru institucí a vztahů. Je na zvážení a prozkoumání, na které z nich se nyní zaměříme. (Sheets, Bradley a Hendricks, 2006, s. 132-134)

Senior a rodina

Výchova v rodině a ve škole již od nejútlejšího věku významně formuje kladný či záporný vztah a přístup k období senescence a senia. „Mezi generacemi příbuzných je vhodné po celý život pěstovat vztah blízkosti.“ (Farková, 2008, s. 311)

Tradiční a současná rodina se výrazně liší. V tradiční velké multigenerační rodině žili generace v těsných vztazích, děti vyrůstali od malička vedle stárnoucích prarodičů a měli tak možnost vidět a chápat stáří jako přirozenou a hodnotnou součást života. Docházelo tak k přirozenému mezigeneračnímu učení. Senioři předávali mladším generacím své nabitě zkušenosti, tradice a životní moudrost. V dnešní současné rodině je soužití generací daleko volnější, žijí spíše mezi sebou, existují vedle sebe. V důsledku stárnutí populace a prodloužení průměrného věku se v současnosti na světě setkávají čtyři generace lidí. Generace se příliš nesetkávají, neznají se a málo o sobě kvůli zažitým věkovým stereotypům vědí.

Rodina vždy plnila funkci především sociální, kulturní a ekonomickou. Jejím hlavním účelem je v kontextu existujících citových vazeb vzájemná podpora a pomoc. Funkční rodina je v tomto ohledu i dnes pro seniora jedním ze zásadních hledisek, zajišťující mu sociální, emocionální a ekonomickou jistotu a péči a je tak základním zdrojem uspokojení jeho po-

třeb a prevencí před sociální izolací. Stále tak platí mezigenerační výpomoc, pokud je rodina ji schopna a ochotna poskytnout. (Tošnerová, 2009, s. 19-20)

Bohužel moderní společnost svými podmínkami a zvyšujícími se nároky na životní standart proměnila i rodinu, která tak často ztrácí potenciál plnit určité funkce a dochází tak často k nežádoucímu přesunu péče o staré lidi na instituce.

V důsledku objektivně odlišných podmínek sociálního zrání dvou historicky odlišných generací gramotné kultury a kyberkultury došlo k mezigeneračnímu napětí a konfliktům, které způsobily propast mezi mladou a starou generací, která je ale naštěstí rychle překonávána. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 110-116)

Stáří je dobou ztrát mnoha rolí a úpadku různých kompetencí. Vágnerová (2007, s. 306-307) uvádí, že sebepojetí a identita staršího člověka se často vedle vnitřních subjektivně významných pohnutek jako např. důrazu na minulé role a především dosud zachované kompetence, zásadně mění i pod tlakem vnějších okolností, jejichž identita je silně vázána na rodinu a sociální skupinu, k níž náleží a místo kde žije, ale také zdravotní stav.

Existuje také rozdíl v plánování budoucnosti u seniorů žijících doma v rodině, kteří mají více plánů a žijí relativně šťastně a seniorů žijících v domovech pro seniory, kteří často upadají do nezájmu, letargie a následné sociální izolace (Dvořáčková, 2012, s. 15)

Staří lidé mohou být pro společnost požehnáním, neboť **mohou stavět mosty mezi generacemi** a těmi kdo mají spory, svým vyrovnaným klidem, mírností, důvěrou, zkušeností a schopností vidět věci z širší perspektivy a v širších souvislostech, působí také uklidňujícím způsobem na hektičnost naší doby (Grünn, 2010, s. 77-78)

Senior a víra

Víra, spiritualita, duchovní zaměření, transcendence... Všechny tyto pojmy mají jedno společné, velmi těsně souvisí s otázkami po smyslu života lidské existence. Netýká se jenom stáří, ale jako součást lidského bytí víra vždy byla, je a bude pro lidské společenství důležitá a nápomocná při hledání životního smyslu a strukturování jednotlivých fází života. Ve stáří, vzhledem k postupnému ubývání vlastních kompetencí, dále v souvislosti s reakcemi na vznikající zátěže a ztráty a samozřejmě i předzvěsti vlastní konečnosti; smrti, potřeba spirituálního směřování velmi často narůstá. Pro staré lidi se víra stává oporou a návodem

jak se vyrovnat a zvládnout těžkosti stáří. Poskytuje zpětný význam jejich životní cestě a stává se tak i podstatou jejich sebehodnocení a sebeurčení.

Nejen samotná víra, tj. duchovní hodnoty, které vyznávají, jsou pro ně důležité, ale také jejich religiozita a příslušnost k církevnímu společenství, k němuž se hlásí, pokud se k nějakému hlásí. Církevní společenství je významnou součástí sociální identity, spirituální sounáležitost umožňuje farníkům užší a privilegovanější vztah s ostatními farníky než je tomu v běžném životě mimo toto společenství, poskytuje tak staršímu člověku zaujímat v rámci církevního společenství hodnotnou sociální roli, jež není závislá na hodnocení a stereotypech „vnějšího neduchovního“ světa.

Veškeré aktivity konané uvnitř společenství také nabízejí jedinci v seniuru pro něho známé a tudíž přijatelné podněty a mohou tak sloužit jako prevence podnětové deprivace. Celkově příslušnost k církevnímu společenství poskytuje člověku být součástí referenční sociální skupiny a dává svou smysluplnou náplň jeho životu, má tedy v tomto ohledu obzvláště v období stáří nezastupitelnou úlohu a význam.

Víra naplňuje do určité míry potřeby seniorů, především potřebu bezpečí, kterou jim zprostředkovává vědomí Boží existence a dává jistotu zakotvení v něčem, co přesahuje pouhý tělesný život. Pomáhá jim zvládat tíživou situaci, kterou prochází, účast na církevních aktivitách jako je návštěva bohoslužeb, biblické hodiny a jiné aktivity v rámci církve, ale také soukromá modlitba, jež je dostupná kdykoliv a kdekoliv, poskytují pocit úlevy a celkové uvolnění. Víra v Boží existenci a projevu Boží vůle, dává všem minulým, současnými budoucím událostem význam a vyšší smysl, pomáhá k přijetí a vyrovnání přibližující se perspektivy smrti, která nabývá transcendentálního rozměru přechodu z jedné existence do druhé. (Vágnerová, 2007, s. 427-429) Spolu s výzvou k odpuštění a smíření se s druhými se může náboženská víra, chápající život jako plnění určitého úkolu a poslání stát jedinečnou pomocí také v hledání integrity a pomoci člověku zvládnout vývojový úkol stáří. (Říčan, 2014, s. 358)

U Křivohlavého (2011, s. 115-122) se dočteme, že byla u starších lidí vyšší míra spirituality a religiozity dokonce zjištěna empirickými studiemi. Jak jsme si řekli, má to svůj nezanedbatelný důvod. Dny života se krátí a vyvstává tak důležitost existencionálních otázek po smyslu a účelu lidského bytí. Spirituality definuje pomocí slov R. A. Emmonse (1999): „Znakem spirituality je hledání smyslu, jednoty, propojenosti, transcendence a nejvyššího lidského potenciálu.“

Zdůrazňuje pozitivní dopad religiozity na vztahy mezi lidmi (př. větší míra pomoci dětí stárnoucím rodičům, nižší výskyt manželských konfliktů atd.), zvládání zdravotních obtíží a obtížných životních situací, ale také vzájemný vztah spirituality a psychiky.

Důležité jsou poznatky z výsledků empirických a experimentálních studií, které uvádí Křivohlavý (2009, s. 156-162) o vztahu mezi vírou a životní spokojeností a vírou a kvalitou života. Lidé, kteří sami sebe charakterizovali jako věřící, hodnotili celkově kvalitu svého života i životní spokojenost výše, než ateisté. V dalších studiích se také prokázal pozitivní vliv víry na zdravější životní styl a zvládání stresu. Popisuje také velmi zajímavé poznatky o vztahu víry a zdravotního stavu, jež se ukázal jako veskrze pozitivní. Existence víry u jedince snižuje depresivní stavy, věřící lidé měli statisticky nižší krevní tlak, efektivnější činnost imunitního systému, rychleji se zotavovali po operacích a celkově prokázali nižší úmrtnost než lidé nevěřící.

3.3 Možnosti aktivizace seniorů

Není snad možné tuto kapitolu uvést vhodněji a výstižněji než slovy Grusse (2009, s. 10), jež se pro svůj shodný záměr tolik podobají mottu výše uvedené Gerontologické společnosti: „Nejde o to žít více let, ale žít více v letech, které máme k dispozici.“

„Žít znamená hýbat se – tělesně i myšlenkově“, zastřešuje a dále tak rozvádí Křivohlavý (2011, s. 131) výše uvedenou „kolegovu“ myšlenku, jež by se tak mohly obě stát, řekněme mottem aktivního života v seni.

Většinou se dočteme v souvislosti s nástupem stáří jen o samých ztrátách a změnách, i my jsme si zde o nich řekli, je to důležité, ale stejně tak důležité a naším úkolem a úkolem této práce je ale aktivizovat seniory, v přeneseném významu, „vlét jim novou krev do žil“, dát jim i novou naději, ukázat jiné cesty a nové možnosti, změnit zkostnatělé pohledy, přístupy ke stáří a změny, které ho provází a proto na tomto místě uvedeme změny, nejen sociální které při přechodu z druhé do třetí fáze života (nejčastěji odchodem do důchodu) také nastávají, ale o kterých se už tolik nepíše. Křivohlavý je ve své publikaci, jak jsme ji již v úvodu nazvali, „učebnici psychologie stárnutí“, ve které se snaží na stárnutí dívat z opačného konce než dosud a to očima pozitivní psychologie (jak sám autor uvádí tento protiklad je možno vidět při porovnání psychologie stárnutí např. od Stuarta-Hamiltona psané z hlediska negativní psychologie) shrnuje a popisuje a to dokonce ve srovnání a kon-

trastu s tím, jak to je před odchodem do důchodu a po něm ve smyslu „co končí a co začíná. Tímto kontrastem díky efektu srovnávání názorně ukazuje, že jedny dveře se sice zavírají, ale jiné otevírají! (Křivohlavý, 2011. s. 23)

A právě tady se otvírá prostor pro aktivizaci! Pojdme si je tedy v následující tabulce přiblížit, jsou opravdu důležité a dá se s těmito informacemi výborně pracovat. Už jen samotné uvědomění si těchto možností se může stát pro seniora vzpruhou a počáteční startovní čarou rozhodnutí se pro změnu.

Tabulka 2 – Změny způsobené odchodem do důchodu

Před důchodem	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadřízený)	to, co budu dělat, si stanovuji já sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít
spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitky	klid
úspěch	osobnostní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebe-vydávání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření do sebe
sebe-realizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Zdroj: Křivohlavý (2011, s. 23-24)

O tom, že na stárnutí a zdravotní stav ve stáří má velký vliv životní styl člověka, o tom již není pochyb (Gruss, 2009, s. 9). Proto je tak důležité si tento fakt dokola a dokola připomínat a využít každé možné příležitosti k tomu, aby se lidé začali více o svůj život nejen ve stáří, ale již podstatně dříve aktivně zajímat.

Lidé s pozitivními názory mnohem snáze rozšíří svůj dosavadní život o zdravé a spokojené prožití pozdního věku. Samo to k nim ale nepřijde, musí se o to přičinit. Je potřeba stanovit nový cíl. Nesedět a nečinně jen nečekat až zestárneme, ale svůj život i nadále vytvářet.

„Rozhodnutí obnovit se pro třetí věk – od pětadesáti až kdoví do kdy? - vyžaduje opravdové nasazené víry, odvahy a tělesné disciplíny.“ (Sheehyová, 1999, s. 391)

Zde se dostáváme k problematice možných přístupů ke stáří. Sheehyová (1999, s. 391) uvádí podle způsobu volby dle odborníků na gerontologii dva druhy stárnutí pasivní stárnutí a úspěšné stárnutí, které musí být vědomou volbou.

Haškovcová (2010) popisuje typy reakcí na stáří a odchodu do penze jako **strategie**, Příbyl (2015, s. 24-25) jako **modely adaptace na stáří**:

- *Konstruktivní přístup ke stáří* je ideálním modelem adaptace na stáří, jedinec se začíná připravovat na stáří již ve středním věku, je aktivní, těší se ze života, má smysl pro humor, je otevřený, přizpůsobivý, tolerantní, navazuje nové vztahy a udržuje stávající, snaží se být soběstačný, okolím je přijímán jako milý starší člověk.

- *Závislost na okolí* je poměrně častý přístup seniorů, mají tendenci k závislosti a pasivitě, spoléhají na druhé, že se o ně postarají, preferuje pohodlí, odpočinek, bezpečí, preferuje domácí zázemí a možnost odpočinku v ústraní.

- *Obranný postoj* vzniká u seniorů, kteří byli navyklí celoživotně vykazovat vysokou míru nezávislosti a nyní se závislosti bojí, stáří odmítají a brání se mu, chtějí si udržet své postavení a nezávislost a většinou nerespektují stanovený den odchodu do důchodu.

- *Nepřátelský postoj* nastává u jedinců, jež nebyli zpravidla ve svém životě příliš úspěšní, mají tendenci svalovat viny na druhé a mladším lidem zpravidla závidí, bývají mrzutí, podezřívavý, až agresivní, nepřátelští vůči svému okolí, žijí většinou v osamocení

- *Sebenenávist* je postoj ve stáří kdy jedinec obviňuje sám sebe a zlobí se na sebe, nemá se rád, svůj život hodnotí pohrdavě a kriticky, je lítostivý a mívá sklon k depresím.

Předchozím textem jsme se „připravili“ k správnému pochopení významnosti následujících řádků, abychom si uvědomili, jak **nesmírně důležité je se na příchod stáří včas připravit** a že každý člověk je za své stáří prožité aktivně a šťastně nebo pasivně a nešťastně zodpovědný sám.

Autoři odborné literatury zabývající se stářím proto o přípravě na stáří nejen píšou, ale rozlišují ji také z časového hlediska na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou.

Dlouhodobá příprava na stáří prostupuje celým životem a je součástí výchovy již od dětství směřující k harmonickému a smysluplnému životu, rozvoji osobních zájmů a kreativit, společenským aktivitám a snahou o vytváření stabilních rodinných vztahů (výchova

k rodičovství, manželství a vzájemné úctě, posílení citových vazeb prarodičů s vnoučaty a respektem seniorů, posilování pozitivního obrazu stáří). Zahrnuje celoživotní vzdělávání a zdravotní osvětu populace. Je při ní třeba dbát na dodržování zdravé životosprávy, prevence proti nemocem a rozvíjení fyzických a sportovních aktivit. Důležité v rámci dlouhodobé přípravy je také se s předstihem finančně zabezpečit a efektivně se tak zajistit na stáří, aby bylo možné užít si pak klidný aktivní důchod .

Středně dlouhá příprava by měla začít nejpozději 10 let před ukončením ekonomické aktivity a nárokem odchodu do starobního důchodu. Člověk by se měl zaměřit na osvojení zásad zdravého životního stylu, duševní hygienu a rozvíjení sociální roviny se zaměřením na budování mimopracovních aktivit, koníčků a zájmů, vytváření a udržování společenských vztahů a tvorby náhradního programu pro volný čas v období senia.

Krátkodobá příprava na stáří se doporučuje započít nejpozději 3-5 let před nástupem do důchodu. Zahrnuje zajištění vhodného bydlení, které bude i ve vyšším věku bezpečné a pohodlné. Je vhodné volit lokalitu s dobrou dostupností zdravotních a sociálních služeb, (zdravotnických zařízení, kvalitních obchodních a dopravních sítí aj.) Důležité je stabilizovat zdravotní stav, dodržovat pravidelnost preventivních prohlídek, nepodcenit první příznaky chorob. Důležité je věnovat aktivní pozornost měnícím se vztahům v rodině a vzájemnému soužití. (Příbyl, 2015, s. 23-24); (Haškovcová, 2010)

Ne náhodou jsme si nyní i v kapitole 3.1 zdůrazňovali jak důležité a podstatné je se na nadcházející období stáří důkladně připravit. Křivohlavý (2011, s. 14) zmiňuje fakt, že především ve vyspělých státech se objevily *speciální kurzy pro lidi odcházející do důchodu*. Velmi zajímavá a prakticky uchopitelná skutečnost, která by se rozhodně měla stát inspirací všem ostatním, tedy i nám. Mohli a měli by takové kurzy organizovat jak přímo zaměstnavatelé a firmy pro své zaměstnance, tak sociální, ale i kulturní organizace včetně správy obcí a měst. Prevence je vždy efektivnější a jednodušší, než řešení již vzniklých problémů a to platí pro všechny oblasti lidského života. Z toho je potřeba vycházet.

„Boj proti osamění však musí začít včas, neboť jeho těžiště leží v prevenci.“ (Farková, 2008, s. 312) To je potřeba si nejprve uvědomit a poté aplikovat v životaschopnou praxi. Určitě není zavrženíhodná myšlenka, že by se stalo organizování takových kurzů pro zaměstnavatele a firmy dokonce povinné. S tím by mohla a měla pomoci sociální politika, která by vše právně a legislativně upravila a podložila.

V čem by to mohlo pomoci? Z psychologie víme, že lidé se nejvíce obávají toho, co neznají, nejvíce obav plyne obecně z neznáma. V tomto případě z budoucnosti, kterou neznají. Takovýto kurz by jim umožnil tyto obavy zmenšit či zcela odstranit právě „odhalením“ určité stále existující stigmatizace této problematiky (jak jsme hovořili v úvodu o mýtech a zažitých stereotypech stáří; „hovoříme o stereotypech, které chápou stáří jako slabé, nemocné, bezmocné a závislé na péči“ (Tošnerová, 2009, s. 13) a předložením široké škály možných přístupů od stagnujících k aktivním stejně jako možností a šancí, které existují. Takovéto kurzy by samozřejmě byli pro svůj obsah a cíl vhodné i pro samotné seniory, kteří již ukončili ekonomicky aktivní fázi svého života. Tímhle bychom splnili požadavek na to, aby se jedinci a celá společnost začala intenzivněji a aktivněji připravovat na poslední etapu jejich života opravdu včas a s předstihem, tak aby pak nezůstali zaskočení a zcela nepřipraveni, jak shodně upozorňuje na důležitost přípravy na stáří většina výše uvedených autorů, ale také hašením již vzniklým požárů, tedy aktivizací jedinců, kteří již tímto obdobím života proplouvají, ale nepodařilo se jim zatím přijmout a umět naplnit koncept úspěšného stárnutí a nejsou tak ve svém aktuálním životě spokojeni.

Zbavení či zmírnění strachu a naučených stereotypů by vedlo k většímu zájmu a osobní zainteresovanosti a tím motivaci přistoupit nejen k přípravě ale pak samotnému stáří aktivně a ne jen pasivně vyčkávat „až to přijde“ a poté stejně pasivně se nechat „převálcovat“ nadcházejícími změnami a okolnostmi, na niž nejsme připraveni a nemáme tak sílu jim aktivně čelit a propadáme hlouběji a hlouběji do rezignace a ztráty smyslu na možnou změnu a čekající příležitosti. Motivace by tedy byla tím nejdůležitějším prvkem, energií, hybnou silou a snahou spolupodílet se na utváření spokojeného a šťastného stáří.

A bude-li spokojenější senior, bude také zdravější, tím pádem aktivnější, schopnější a samostatnější ve všech oblastech života, **tedy i sociálním a kulturním životě**, což se odrazí v kvalitnějším fungování a spokojenosti celé „stárnoucí“ i nestárnoucí společnosti.

Jak již bylo řečeno na začátku této kapitoly, prevence je vždy důležitější než hašení již vzniklého požáru, použijeme-li takového přirovnání. „Ukázalo se, že je možno pomoci lidem připravovat se na to, co je čeká v době důchodu“ (Křivohlavý, 2011, s. 13).

Je tedy nasnadě považovat předešlé navržené řešení za jednu z možných a efektivních aktivizačních metod při práci se seniory, zahrnující v rámci prevence především řešení nejčastějších problémů a otázek s nimi spojených, jak přimět samotné seniory zajímat se, chtít

a mít vůli nově vzniklou situaci uchopit a řešit jako příležitosti a těšit se tak na možnosti, které čekají.

Věnovali jsme zde úmyslně podrobněji a důrazně pozornost přípravě na stáří, neboť je startovací a tím nejdůležitější pozicí pro samotnou aktivizaci období senescence a předpokladem naplnění konceptu úspěšného stárnutí.

Pojem aktivní stárnutí, jež představuje důstojné stáří, nezávislost na okolí a možnost seberealizace seniora je zakotven v zásadách OSN. Na konci 90. let 20. století přijala koncept aktivního stárnutí WHO-Světová zdravotnická organizace. U nás, v České republice, existuje vládou schválený národní program přípravy na stárnutí, jež se zabývá podporou aktivního a pozitivního stárnutí, dokument s názvem Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období 2013-2017. (Dvořáčková, 2012)

„Aktivní život a aktivní stárnutí znamená, že se jednatel snaží zajistit si dobrou kvalitu života. Kvalita života se považuje za pozitivní ukazatel celkového stavu jedince. Aktivní stárnutí lze shrnout pod následující termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče a seberealizace. V pojmu aktivní stárnutí je také zahrnuto respektování práva starších lidí na rovnost příležitostí, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a ostatních aspektech komunitního života.“ (Holcerová a Dvořáčková, 2013, s. 23)

Položme si podnětnou otázku? Proč mi bychom měli pohlížet na stárnoucí lidi jako na staré, když sami staří lidé se za staré nepovažují?

„Když se psychologové ptali lidí různého věku, zda se považují za staré, celá třetina sedmdesátníků odpověděla, že ne“ (Říčan, 2014, s. 314). „Stáří popíráme, sami se vidíme ve starším věku jako mladší“ (Tošnerová, 2009, s. 15). „Sedmdesátníkovi se nezdá, že je příliš starý, přijde mu, že se příliš neliší od muže, jakým byl ve čtyřiceti. Tak trochu mužům i ženám přichází líto, že na ně v rodině pohlížejí jako na starce“ (Farková, 2008, s. 311).

Nabízí se tu ovšem potom otázka zda je to dobře. Zda tím, že lidé sami sebe jako staré nevnímají a spíše se tento jev snaží popírat, zda tak nebrání sobě samým v osvobození se a naplnění vývojového úkolu stáří, jak jsme o něm už mluvili. Podle toho, co jsme si již vše řekli, bychom to mohli shrnout do jedné otevřené „otázky“ a ta zní: Nebyla by nejvhodnější, matematicky řečeno, tak trochu rovnice s nepřímou úměrou? Tedy, aby člověk v období senescence své postupně se hlásící stáří bez rezignace a apatie přijímal, smířil se s ním a mohl se tak otevřít novým možnostem, ovšem my, společnost, ho jako starého,

přesněji *jen* jako starého, rozhodně nevnímali, nýbrž jako lidskou osobnost se stále otevřenými možnostmi, která toho má i mnoho co nabídnout?

Již jsme si v předchozím textu opakovaně připomněli, že stárnutí je proces vysoce individuální a probíhá diskontinuálně. Z toho také vyplývá fakt, že je potřeba přizpůsobit dané aktivity věku, ale především momentálním fyzickým a psychickým schopnostem a možností, tedy biologickému věku. Je nasnadě, že osmdesátiletý člověk pravděpodobně nezvládne stejně náročnou fyzickou či duševní aktivitu jako např. šedesátiletý, stejně tak ale leckterý osmdesátiletý může být výkonnější a schopnější než např. čtyřicetiletý. Nicméně je třeba vycházet z průměru a vyšší pravděpodobnosti toho, že mladší senioři zvládnou aktivity kladoucí větší nárok na všechny oblasti (fyzické, psychické, kognitivní) než starší senioři a také častěji a ve vyšší intenzitě.

Možností vyplnění volného času a aktivizace seniorů existuje celá řada od vhodných pohybových, fyzických aktivit, vzdělávacích aktivit (univerzity třetího věku, jazykové, počítačové či výtvarné kurzy, trénink paměti, šití, keramika apod.), přes kulturní a sociální vyžití jako je návštěva výstav, koncertů, divadel, muzeí, knihoven a akcí jimi pořádaných, ale také klubů, spolků pro seniory, neziskových organizací seniorů, zájmových sdružení seniorů, dobrovolných spolků a v neposlední řadě možností cestování.

Jak trefně uvádějí autoři příspěvku na internetových stránkách komunitního centra v Praze věnovaných seniorům a jejich blízkým, „senioři někdy těžko hledají důvod, proč vyrazit z domu, něco nového se naučit nebo se třeba jen hezky obléknout. Zastřešující myšlenkou centra denních služeb a Akademie seniorů Života 90 je potřeba společenského kontaktu.“ (Život90, 2016)

Ať mají důvod, proč ráno vstát! Chtějme vidět kolem sebe seniory, kteří si konečně užívají života. Nejsou zklamáni ani nijak deprivováni z „posledního stadia života“, ale čiší z nich naopak radost a optimismus!

Velmi výstižně a přitom poeticky to vyjadřují slova naší herečky Květy Fialové, které když se autorka knihy „Jak úspěšně nestárnout aneb sexy až do hrobu“, jež je plná rozhovorů a osobních příběhů zralých žen z řad známých osobností zeptala, zda si myslí, že je věk podstatný, tak odpověděla: „Nevím, jestli je podstatný, ale třeba já teď prožívám nejkrásnější období svého života. Je mi dvaosmdesát a je to velice krásné. Když si vzpomenu na mláď, tak to pro mne byl velmi pracný čas, člověk nevěděl, co by, kdežto já teď můžu všechno. Jsem motýl, usedám jenom na květy, které jsou krásné, a obdivuji všechno kolem, co je. Teď žiji svůj bonus.“ Zajímavé a důležité je k tomu také dodat, že když autorka této pu-

blikace paní Květu Fialovou před rozhovorem upozornila na to, že se šéfredaktorkou dohodla o neuvádění věku žen, s nimiž rozhovory povede, neboť některým to bylo, jak se dalo z reakcí vypožorovat, vyloženě nepříjemné, paní Fialová velmi překvapeně namítla: „Ale proč, já se za svůj věk nestydím! To byste tam naopak měla napsat, to je velmi důležité.“ (Strusková, 2012, s. 123 - 124).

Jen těžko si představíme vhodnější a lepší příklad úspěšného, aktivního stárnutí včetně pravdivosti k sobě samému, stabilizace postoje k životu a smíření, přijetí minulosti, současnosti i budoucnosti a zvládnutí tak vývojového úkolu stáří v pojetí dosažení integrace osobnosti.

„Všichni stárneme.

Dnes jsme mladší, nežli budeme zítra.

Zítra budeme starší, nežli jsme dnes.

Žít dobře, znamená i dobře stárnout.

A dobře stárnout znamená žít dobře.

Stárnutí se nevyhneme – jde o to je dobře přijmout- jako dar- a moudře s ním hospodařit.

Z tohoto daru života se chceme radovat a vytvořit z něj něco dobrého, ba-pokud možno -to nejlepší, co je v našich silách.“ (Křivohlavý, 2011, s. 12)

Duševní aktivity a kognitivní schopnosti

„Mládí není období života, ale duševní stav.“

(J. W. Goethe)

O duševní involuci a postupném zpomalení kognitivních procesů, úbytku poznávacích schopností a celkovém duševním zpomalení, které období stáří provází, jsme si již řekli. Nyní začneme poněkud optimističtěji. Úbytek psychických a kognitivních kompetencí vyrovnává fakt, že starší člověk vnímá na základě celoživotních zkušeností komplexněji, vidí věci a události v širších souvislostech. Jako nejpodstatnější se ovšem nyní jeví nové poznatky z neurovědy.

„Ve vědách o mozku dlouhou dobu vládlo dogma, že „v dospělém mozku jsou nervové dráhy pevně dané a neměnné-cokoli může zemřít, ale nic se nemůže regenerovat. Švédsko-americký tým ze Salkova institutu nedávno zjistil, že nové neurony se mohou ve skutečnosti vytvářet (a také se tak děje) i v mozku dospělých lidí. (Bragdon a Gamon, 2002, s.71-78)

Marian Diamond, profesor anatomie na univerzitě v Californii, Berkley, zjistil, že ještě dříve než se vlastně narodíme, jsme nositeli největšího počtu mozkových buněk (Diamond, 1998). Jak je potom ovšem možné, že běžně slycháváme a i v odborné literatuře se můžeme dočíst v souvislosti s mozkiem „co nepoužíváš, o to přijdeš“, když navíc od narození postupně ztrácíme buňky a synapse, přesto, že se stále více učíme a mozky se nám pořád zvětšují? „Je třeba vzít v potaz, že mozková buňka není k ničemu, jestliže není spojena s další mozkovou buňkou, tak aby mohla vysílat a přijímat informace.“ (Bragdon a Gamon, 2009, s. 74)

Odpověď nám tedy dává relativně nový pojem **plasticita mozku**. „Plastický znamená tvárný, přizpůsobivý a modelovatelný. To, co se děje na synapsích, rozhoduje o tom, zda vzruch půjde nebo nepůjde neuronovou sítí dále. Klíčovou se tak stává „synaptická plasticita“. Stručně vyjádřeno: **Mozek je možno trénovat**.“ Potvrzuje to řada výzkumů.

(Bragdon a Gamon, 2009, s. 85-86) lidský mozek přirovnává k srdci běžce. „Používání ho posiluje, prodlužuje mu život a zlepšuje celkovou kvalitu života těla ve kterém sídlí. Měli bychom nepřetržitě usilovat o zachování aktivity mozku a o přísun dostatečného množství podnětů, a tak udržovat mozek stejně zdravý jako běžec své srdce.“

„Nové poznatky o plasticitě mozku znamenají, že byla opuštěna myšlenka stabilních neuronových sítí. Dospělý mozek je schopen vytvářet nové nervové buňky.“ Tato činnost je však řízená a není zcela svobodná, nýbrž je regulována právě závislostí na aktivitě člověka – ať tělesné či duševní. „Mozek je typický produkt své vlastní činnosti. **Tělesná a ještě o něco více kognitivní aktivita posilují vytváření nových nervových buněk**.“ Tyto poznatky nás vedou k důrazu na stále nedoceňovaný význam duševní a tělesné aktivity v každodenním životě stárnoucího člověka. (Křivohlavý, 2011, s. 48-50)

Abychom předešli ve stáří úbytku duševních a kognitivních schopností a případným onemocněním, jež souvisí se strukturálními a funkčními změnami mozku jako je demence a Alzheimerova choroba, je tedy potřeba mozek, paměť, duševní pružnost a výkonné schopnosti neustále procvičovat. Existuje velká řada cvičení zaměřených na funkce mozku, které

si zájemce může najít v publikacích k tomu přímo určených. Možné tipy na konkrétní knihy zaměřující se na procvičování duševních aktivit pro zájemce najdeme v úvodu této práce.

Jedna z důležitých studií o několika proměnných, které možná snižují riziko úpadku poznávacích funkcí zjistila, že těmito ovlivňujícími faktory jsou koníčky a způsoby trávení volného času, zahrnují většinou intelektově náročné vzdělání a povolání a málo rutinní práci, tedy komplexně intelektuálně podnětné prostředí. „Jako příklady lze uvést častí čtení, cestování, navštěvování kulturních akcí, věnování se nepřetržitému vzdělávání a účast v klubech a profesních spolcích.“ (Bragdon a Gamon, 2002, s. 85)

V dnešní době je také velmi důležitý přínos a využívání internetu. Generace současných seniorů se stává ve stále větší míře počítačově gramotných. Jejich komputelizace a dostupnost počítačem a internetem plynule narůstá. PC a internet používají častěji, než tomu bylo dříve. To jim otevírá zcela nové možnosti, jak v rámci udržování duševní svěžesti, získávání informací o světě a společnosti a možnosti vzdělávání, tak také může pomáhat překonávat častou sociální izolovanost a osamocení. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 120-121)

Také (Tošnerová, 2009, s. 23) se shoduje s uvedenými poznatky, že stále více seniorů zvládá práci s počítačem a je aktivní na internetu. „Obraz seniora se zákonitě bude měnit. Přátelství s počítačem bude běžné- stane se prostředníkem, umožňujícím či zprostředkujícím kontakty.“

Shrňme si tedy možné duševní aktivity vhodné pro období třetího věku:

- trénování paměti,
- vzdělávací aktivity (jazykové kurzy, výtvarné kurzy, besedy, semináře, vzdělávání v seniorských klubech, přednášky na univerzitách, v knihovnách, školách atd.)
- Univerzity třetího věku
- internet, televizní vzdělávací pořady, poslech rozhlasu- média obecně
- četba knih/novin/časopisů, luštění křížovek, sudoku a kvízů, hraní společenských a deskových her
- veškeré zájmové a společenské aktivity, neboť fyzické, společenské a kulturní aktivity udržují zároveň duševní svěžest (cestování, vaření, sběratelství, rybaření, tanečnictví, výstavy, koncerty, divadlo, kino, ruční práce, kutilství, práce na zahradě, chatování, cvičení, sport, turistika, návštěva klubů a spolků pro seniory, návštěva kaváren/restaurací, procházky, pobyt v přírodě, houbaření, myslivost, včelařství, lidové

umění a řemesla, keramika, šití, pletení, lidové zábavy, večery s tancem a hudbou, plesy, poznávání nových lidí, domácí mazlíčci atd.)

„Stárnutí není jen tělesné chátrání a pozbývání duševních schopností. Staří lidé mají naopak dokonce schopnosti, jež mladým chybí. Staří lidé myslí jinak. Nemyslí rychleji, za to konceptuálněji. Ne nadarmo přisuzovali národy v minulosti starým lidem obzvláštní moudrost. Už Cicero věděl, že velkých věcí se nedosahuje silou svalů, rychlostí nebo tělesnou výkonností, nýbrž přemýšlením, silou charakteru a dobrým úsudkem.“ (Grünn, 2010, s. 47)

Co říci k této kapitole o duševních schopnostech a možnostech ve stáří závěrem? Obdobně to tady již bylo v předchozím textu řečeno, říká se: „Jsi tak starý, jak se cítíš; jak myslíš“. Grün, (2010, s. 20-21) tomu, říká vnitřní mladost, kterou si člověk může uchovat jedině tím, že přijme svůj věk a dokáže stárnout rád. „Kdo se ke svému věku hlásí, zůstává stále živý. A živost, vitalita je pravým znakem mladosti. Chápe stáří jako úkol, jeho strom neuvadá a nese ovoce.“ Píše, že duchovní strnulost se týká i mladých lidí a naopak jsou staří lidé, jež vlastní právě ono vnitřní mládí, dokážou žít s nadějí, elánem nadšením a jejich vnitřní život je stále bohatý.

Dokládá to slovy Alberta Schweitzera, který ve stáří napsal: „Dokud tvé srdce není lhostejné k poselstvím krásy, radosti, smělosti a velikosti, jsi mladý.“

Můžeme také občas zaslechnout, že staří lidé nejvíce litují toho, co v životě neudělali, než toho co udělali. Tak s chutí do toho, ať nemusí litovat také později a my ostatní buďme jim v tom nápomocni a učme se. Budeme to potřebovat.

Tělesné a pohybové aktivity

To co jsme si řekli výše k duševním aktivitám, platí z velké části i zde. Tělesné aktivity podporují a pomáhají udržet duševní svěžest a také naopak. Ideální je tak vzájemné propojení obou těchto oblastí. (Křivohlavý, 2011, s. 50)

O aktivizaci seniorů můžeme mluvit v užším či v širším slova smyslu. V užším smyslu se jedná o aktivizaci osob s ohroženou nebo již ztracenou soběstačností a probíhá nejčastěji v zdravotnicko-sociálních zařízeních za účelem nácviku denních činností, obnovení samostatnosti a prevence imobilizačního syndromu a vychází ze stanoveného individuálního plánu. Můžeme zde zařadit ergoterapii (tj. léčba prací za účelem dosáhnout nezávislosti a soběstačnosti klientů); smyslovou aktivizaci (úkolem je prostřednictvím podnětů jako např.

hmatem poznávaných předmětů, známých pohybových činností, zvuků, obrázků, vůní aj. oslovit smysly člověka a vyvolat tak vzpomínky, probudit paměť a umožnit komunikaci); canisterapie (pomocná psychoterapeutická metoda, která využívá pozitivního působení psa na zdraví člověka); reminiscenční terapie (založená na vybavování si příjemných vzpomínek z minulosti); muzikoterapie (zvuková terapie uskutečňována prostřednictvím poslechu a tvorby hudby, zpěvu, pohybu na hudbu, hudebního a imaginárního cvičení).

„Aktivizace seniorů v širším slova smyslu zahrnuje smysluplné a uspokojující trávení volného času či udržování a rozvíjení pohybových aktivit, včetně vytrvalostní kondice. Aktivita, a to nejen ve stáří, mobilizuje psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka.“ Ten kdo je v pokročilém věku nečinný, urychluje tak fyziologický proces stárnutí, což se může stát začátkem nezadržitelného úpadku vedoucího k rozvoji depresí až rozpadu osobnosti. Fyzická a psychická aktivita naopak zpomaluje procesy stárnutí, starý člověk tudíž nesmí propadnout nečinnosti a je nutné s přihlédnutím k jeho momentálním možnostem a schopnostem ho udržet v aktivitě. „**Pohyb je základním projevem života.** Při jeho nedostatku se vždy objeví jistá patologie.“ Je důležitý v každém v každém věku, má nezastupitelný význam ve vývoji jedince a prioritním prostředkem preventivního zdraví, současně umožňuje příjemné trávení volného času a formuje i po stránce psychické a sociální. Měl by se tak stát životně důležitou potřebou. Pohybová aktivita v období stárnutí, které postihuje celý pohybový aparát a je příčinou úbytku svalové hmoty i kontrakce, musí respektovat individuální zdravotní stav a úroveň tělesné zdatnosti jedince.

Jaké se nabízejí možnosti? Pro lidi se změněným zdravotním stavem či zdravotním postižením je to léčebná tělesná výchova a zdravotní tělesná výchova. Jedná se o relaxační a kondiční cvičení, dechovou gymnastiku, probíhající ve zdravotnických a lázeňských zařízeních pod lékařským dohledem.

Soběstační senioři mohou zvolit individuální cvičení nebo v kolektivu pod dohledem cvičitele např. cvičení na velkých gymnastických míčích atd., ale také taneční terapii, která využívá k terapii tanec a pohyb na hudební doprovod, dramaterapii využívající k vyjádření sebesamého i pochopení lidských vztahů dramatických postupů, arteterapii působící prostřednictvím uměleckého vyjádření (malování, modelování atd.). (Holcerová a Dvořáčková, 2013, s. 34-86)

Velmi vhodná je také jízda na kole či plavání, jež jsou přístupné v každém věku a na rozdíl od běhu nezatěžují tolik kloubní systém.

Nejvhodnější je ovšem turistika, neboť chůze je nepřírozenější pohyb pro člověka, nevyžaduje žádnou průpravu, protáhne tělo, zlepšuje kondici, ale i náladu, provozujeme ji na čerstvém vzduchu, tudíž okysličuje mozek a zlepšuje psychickou odolnost. Je možné ji také zcela přizpůsobit aktuálním individuálním fyzickým a zdravotním možnostem a zvolit si podle potřeb formu společenskou (v rámci skupiny) a nebo individuální, o samotě.

Kulturní a společenské aktivity

„Umět využít svůj život, to je jako žít dvakrát.“

(Marcus Marcialis)

Důležitost aktivního přístupu i možností rozličných kulturních a společenských aktivit ve stáří jsme již vzhledem k provázanosti tématu popsali i ve výčtu uvedli v předchozích řádcích, nebudeme je zde tedy znovu všechny uvádět. Připomeňme si jen pro úplnost nejčastější a seniory nejvíce využívané kulturně-společenské aktivity a těmi jsou návštěvy koncertů, divadel, muzeí, výstav, plesů, lidových zábav, cestování (účast na poznávacích a pobytových zájezdech) a pro věřící seniory bývá nejčastějším místem společenského setkání návštěva kostela .

Zaměříme se teď krátce na to, co zmíněno ještě nebylo a se společenskými aktivitami úzce souvisí a pokusíme se také shrnout to nejdůležitější.

Gruss (2009, s. 54-60) mluví o určité nerovnováze neúměrného zatěžování lidí v produktivním věku (mladí lidé pracují hodně a staří málo). Snižuje se tak stále průměrný počet odpracovaných hodin, což vede v důsledku podpory starých lidí skrze sociální systém k ekonomickým ztrátám, které postihují neblaze všechny obyvatele. Řešením by bylo, umožnění starším lidem aktivně se podílet na produktivitě společnosti zajištěním dostatečnými perspektivami na trhu práce. Samozřejmě za předpokladu, že oni sami mají zájem.

A oni často mají. Jejich hlavní motivací je zachování určité výše příjmu a ekonomická stabilita. Za nejvhodnější formu považují občasné dohody o provedení práce, případně práci

na zkrácený pracovní úvazek. Výsledky kvantitativního šetření to potvrdily, celých 52% respondentů projevilo o tyto formy práce zájem. Zájem o podnikání již takový nebyl. Přestože samotní senioři jako důvod práce v důchodu nejčastěji uvádí finanční motivaci, nabízí také příležitost k uspokojování dalších potřeb a znovuzачlenění seniorů do sociálního života, zvýšení pocitů potřebnosti, užitečnosti a smysluplnosti, jako prevence před obavou ze ztráty nezávislosti, naplnění této fáze života, mimo jiné jako prevence před obavou ze ztráty nezávislosti. (Bočková, Hastrmanová, a Havrdová, 2011, s. 71)

Jak už jsme si také řekli, každý člověk je individualita. Proces stárnutí je individuální, stejně jako nástup a projevy stáří. Tedy schopnosti, možnosti, síla, energie a chuť každého jedince jsou individuální. Tedy i rozhodnutí by mělo být individuální. Ale nesmí chybět právě ta *příležitost*.

Další vynikající možnost kulturně-společenské aktivity pro seniory je také dobrovolnictví pro různé dobrovolnické organizace a spolky. Dobrovolnická činnost je činnost prováděná ve prospěch druhého bez nároku na odměnu. Člověk se rozhodne darovat svůj čas a energii jako dobrovolník. Svou činností a náplní spojuje a naplňuje tak hned všechny potřeby, které ve stáří bývají nejčastěji nedostatečně uspokojovány. Senior vykonávající nějakou dobrovolnickou činnost je v kontaktu s lidmi, otvírá se mu tak prostor i pro vznik nových přátelství a dalších sociálních kontaktů, je aktivní tělesně i duševně, naplňuje se jeho potřeba seberealizace a pocitu užitečnosti.

Bylo by tedy vhodné v **sociální praxi** aktivně oslovovat starší občany v seniorském věku, pro které se tak dobrovolnická činnost může stát velmi vítanou možností účasti na běžném životě společnosti a naplněním tak potřeby důležitosti a sounáležitosti, namísto pocitu nepotřebnosti a izolace, kterým lidé v důchodovém věku, vzhledem k změnám jejich sociálních rolí a pozic, v důsledku sociálních změn, ale i tělesných a psychických, často trpí. Tuto myšlenku podporuje ve své publikaci Vývojové psychologie také (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 213): „Přínosem mohou být i různé programy založené na bázi volontérské činnosti, kdy jsou staří lidé zapojováni jako dobrovolníci. Z takové pomoci, je-li dobře organizována a dobrovolníci jsou ve své práci dostatečně odborně vedení, pak bezesporu těží obě strany- ten, komu se pomoci dostává, i starý člověk, který ji poskytuje a využívá tak svého potenciálu a smysluplně naplňuje svůj život.“

Vágnerová (2007, s. 299-309) říká, že pro srovnání kompetencí, které jsou velmi důležité pro přijatelné sebepojetí a identitu slouží starším lidem jako referenční skupina především

jejich vrstevníci. Zde se opět ukazuje jak nesmírně důležitý je sociální a kulturní život seniorů a společné sdílení zájmů, aktivit a pobyt také v rámci generační skupiny svých vrstevníků (nejen rodiny a rodinných příslušníků) jako prevence hrozby osamocení, pasivní rezignace a následné postupné ztráty smyslu života, ale také ke zdravému sebepojetí a přijetí stáří a tím možnosti naplnění hlavního vývojového úkolu, kterým, jak jsme si řekli v kapitole 2.1 je podle Eriksona dosažení plné integrity a podle Junga rozvoj vlastní osobnosti nebo můžeme říct umění stárnout. Stejně tak je ale velmi důležité citlivé začleňování seniorů do mezigeneračních aktivit a společného trávení času nejen jako prevence ageismu a jiných předsudků majoritní společnosti, ale také jako prezentace reálného a velmi významného smyslu stáří. Úkolem nás všech je a pro dobro nás všech je, aby se senioři stali, jak vyplývá z názvu této kapitoly, opravdovou, přirozenou a plnohodnotnou součástí naší společnosti !

Rozloučíme se nyní v této části slovy autorů, která nejlépe vystihují a zakončují ústřední myšlenku celé této práce v její teoretické rovině.

Křivohlavý (2011, s. 16) se ve své publikaci táže, jak úspěšně zvládnout vývojový úkol třetí životní etapy a odpověď mu dává samotné téma aktivizace seniorů, které jak sám píše: **„Ukazuje, jak sociální a kulturní angažovanost člověka patří k jeho vlastní podstatě.“**

Podle Eriksona naši společnosti chybí „životaschopný ideál stáří“, následkem toho nevíme, jak začlenit seniory do struktur společnosti, co očekávat a co nabízet. **„Není pochyb, roli stáří je třeba znovu prostudovat a znovu promyslet.“** (Dvořáčková, 2012, s. 15)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PRŮZKUM SOCIÁLNÍHO A KULTURNÍHO ŽIVOTA SENIORŮ VE MĚSTĚ A NA VENKOVĚ A JEJICH SROVNÁNÍ

4.1 Úvod do kvantitativního dotazníkového šetření

Nejprve musíme na začátku našeho výzkumu vymezit výzkumný problém a to pomocí vhodně formulovaných výzkumných otázek. Poté popíšeme cíl výzkumu a co nejpřesněji definujeme výzkumný soubor, jež bude sloužit pro sběr dat pomocí dotazníku. Jako výzkumnou metodu jsem zvolila metodu kvantitativního výzkumu pomocí dotazníkového šetření. Výhody kvantitativního výzkumu spočívají v relativně rychlém sběru a analýze dat, který poskytuje přesná numerická data a nezávislost výsledků na osobě výzkumníka. Nevýhody pak jsou abstraktnost a obecnost získaných výsledků, zevšeobecnování, práce s průměry, nelze poznat jedinečnost jevu. (Chráska, 2007)

Základní výzkumná otázka:

Existuje rozdíl mezi kulturním a společenským životem ve městě a na venkově?

Dílčí výzkumné otázky:

- Je kulturní a společenský život seniorů ve městech a na venkově stejný nebo se liší?
- Mají větší zájem o společenský život senioři ve městě, obci či na venkově? Mají stejné možnosti? Je rozdíl mezi jeho kvantitou a kvalitou?
- Jaké jsou volnočasové aktivity seniorů? Používají počítač, mobil a internet?
- Mají senioři větší zájem o změnu a zkvalitnění jejich sociálně-kulturního života než tomu bylo dříve?
- Jsou informováni kdy a kde se konají společenské akce? Brání jim něco navštěvovat tyto akce?
- Mají stejný o změnu a zkvalitnění sociálně-kulturního vyžití zájem senioři žijící v manželském či partnerském svazku nebo s příbuznými stejně jako senioři žijící osaměle?
- Jaké požadavky, přání a tipy na změnu a zlepšení kvality společenského života senioři mají?
- Jaký význam mají mezilidské vztahy v životě zkoumaných seniorů? Jak velkou důležitost jim přikládají?

- Jak často se stýkají s rodinou a blízkými příbuznými? Mají přátele, kamarády? Jak často se s nimi stýkají? Jakým způsobem s nimi tráví volný čas? Cítí se osamělí?
- Jaký význam má pro jejich kvalitu života víra a náboženství? Jsou věřící či duchovně založení lidé šťastnější než ateisté?
- Jsou zkoumaní senioři plně soběstační nebo se o ně někdo musí starat?
- Jak se převážnou většinu času cítí a jsou se svým životem spokojeni?
- Mají starší lidé zájem pracovat či se znovu zapojit do pracovního procesu?

Cíl výzkumu:

Cílem je zjistit a srovnat kvalitu a kvantitu kulturního a společenského života seniorů ve městě a na venkově, zda jsou mezi seniory spokojeni více muži nebo ženy a zda volnočasové společenské aktivity v jejich městě či obci jsou pro ně dostačující, jestli mají vůbec zájem o změnu a pokud ano, jak moc a co by chtěli změnit a zda je v současnosti větší zájem o změnu a vylepšení společenského a kulturního života v seniui.

Dále se chci zaměřit na to, zda větší zájem o inovaci jejich sociálně-kulturního života mají senioři žijí v manželském či partnerském svazku či žijící osaměle. Bude nás také zajímat, jakými činnostmi tráví senioři většinou svůj volný čas, jsou-li počítačově gramotní, kolik času a jakým způsobem tráví s rodinou, příbuznými či přáteli a jak důležité pro ně tyto mezilidské vztahy a pevné společenské vazby jsou z hlediska jejich potřeb.

Budeme ale také zjišťovat informace, které rozhodně s mírou účasti na společenském a kulturním životě souvisí a to, jak se senioři cítí, jsou-li ve svém životě nyní spokojeni nebo jsou naopak osamělí či dokonce nešťastní, z čeho mají největší obavy, jaké mají potřeby, zda v jejich životě hraje nějakou roli víra a náboženství či nějaká forma duchovna a spirituality a jsou-li dotazovaní senioři plně soběstační nebo v nějaké míře odkázáni na pomoc někoho jiného. V neposlední řadě se pokusíme zjistit, zda starší lidé, zejména v tzv. „důchodovém věku“ mají zájem se v nějaké míře aktivně dále podílet na produktivitě společnosti.

Významem výzkumného projektu bude snaha, aby nebyl jen souhrnem získaných dat, jejich analýz a následných výsledků, ale aby byl užitečný, dát mu rozměr praktické využitelnosti a aplikovatelnosti v praxi.

Výsledky své práce se budu snažit nabídnout starostům obcí a měst a dalším kompetentním osobám správy obcí a měst, ale také sociálním a kulturním organizacím jako inspiraci

pro inovaci a zlepšení péče o seniory. Práce si klade také za cíl posloužit jako informační materiál a projev zájmu o jejich problematiku jak pro samotné seniory, tak pro všechny ostatní, kteří mají zájem o lepší pochopení života v seniui či přímo o aktivní účast na samotné změně ve snaze zajistit seniorům kvalitnější a plnohodnotnější prožití období stáří. Ideálem je vize doporučit, aby v každém městě či obci bylo vytvořeno vyhraněné pracovní místo sociálního pedagoga speciálně pro potřeby seniorů, který bude úzce spolupracovat s místními seniory, zajímat se o jejich potřeby, zájmy a návrhy změn, sám iniciativně dále na nich pracovat, zdokonalovat a ty pak konzultovat a následně realizovat za spoluúčasti kompetentních osob pro tento účel určených daným městem či obcí .

Výzkumný soubor:

Senioři žijící samostatně nebo s příbuznými v přirozeném sociálním prostředí mimo pobytová zařízení sociálních služeb jako jsou domovy seniorů a zdravotnicko - sociální zařízení s pečovatelskou službou **ve Zlínském kraji.**

Tuto cílovou skupinu pro můj výzkum jsem zvolila z více důvodů. Za prvé velká část výzkumů v odborné literatuře, jak je možno vysledovat, se častěji orientuje na seniory žijící v různých ústavních zařízeních (možná za účelem dostupnější a rychlejší cesty k získání a sběru dat) a za druhé vzhledem k faktu, že procentuálně více seniorů žije v přirozeném prostředí domova než v rozličných ústavních zařízeních a jsou více či méně spíše soběstační než odkázáni částečně či zcela na pomoc jiných osob a je tedy zapotřebí se věnovat intenzivně také jim. V neposlední řadě právě proto, že v domovech pro seniory a jiných zařízeních sociálních služeb se problematice volného času a společensko-kulturního života seniorů již aktivně a systematicky věnují a jsou pro ně pravidelně připravovány a organizovány nejrůznější společenské aktivity a kulturně-vzdělávací programy narozdíl od seniorů žijících samostatně v domácích podmínkách, u nichž pravidelná kvantita a kvalita takovýchto možností aktivizace stále výrazně pokulhá.

„Potřebujeme hlavně více možností pro aktivní a soběstačný život ve stáří, nejen více rezidenčních zařízení pro seniory. Potřebujeme ke stáří přátelské komunity, které poskytují více příležitostí pro sociální aktivity a hodnotné trávení volného času. Potřebujeme komunitní centra poskytující starším občanům a rodinám podporu a flexibilní služby.“

(Tošnerová, 2009, s. 17-18)

Míru soběstačnosti a procentuální zastoupení uvádí Přehnal (1999) v tabulce 1 níže:

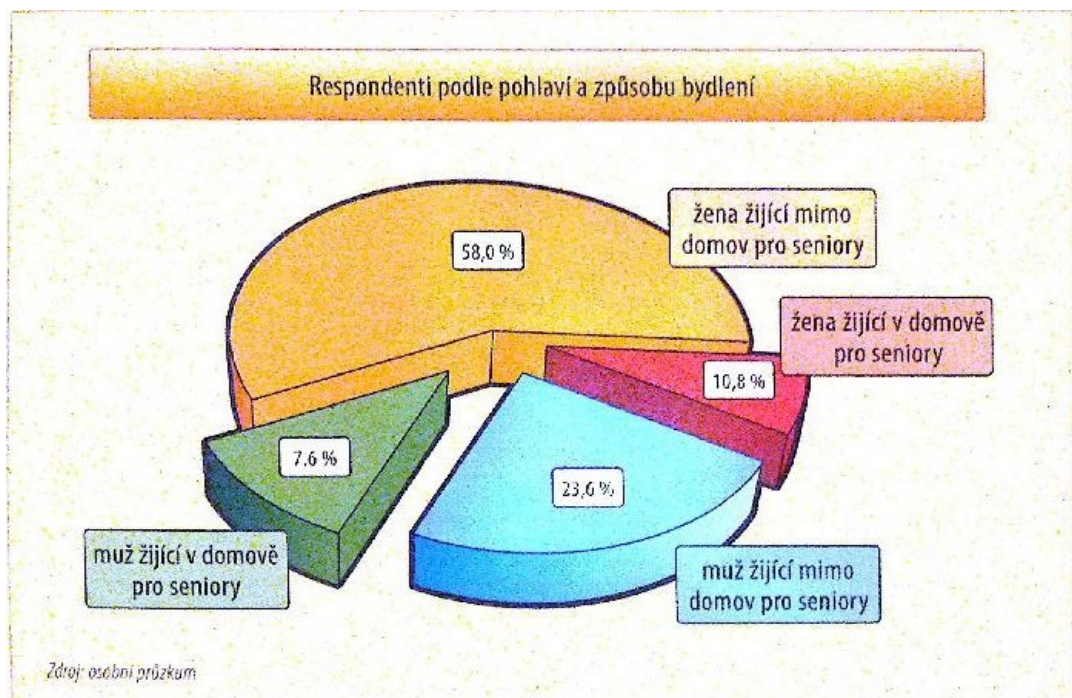
Tabulka 3 - Potřeba pomáhat v ČR populaci starší 65 let

Soběstační s pomocí rodiny a nejbližší komunity	80-90 %
Potřeba pomoci v domácnosti	13%
Potřeba domácí péče	7 - 8%
Potřeba ústavní péče	2 - 3%

Zdroj: Přehnal (1999) in Tošnerová (2009, s. 13)

Způsob bydlení a jeho procentuální zastoupení podle pohlaví dokazuje z jeho vlastního provedeného průzkumu např. Příbyl (2015, s. 57), (který se zaměřil na respondenty nad 80let) viz obrázek 2 a upřesňuje: „Výzkumný soubor tvořilo 49 mužů (31,2%) a 108 žen

Obrázek 2

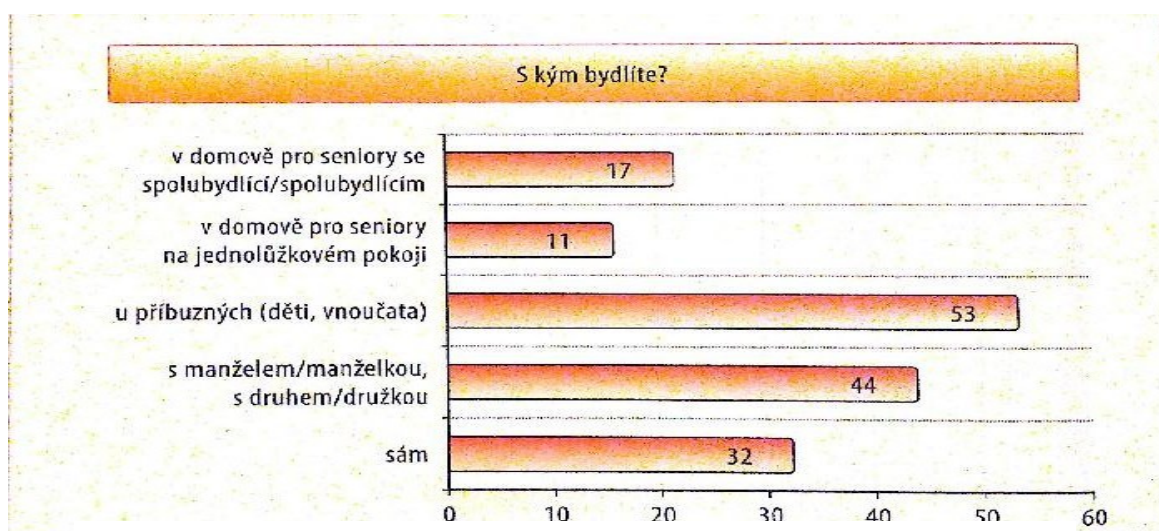


(68,8%). V domácím prostředí žilo 37 mužů (23,6%) a 91 žen (58%), v domově pro seniory žilo 12 mužů (7,6%) a 17 žen (10,8%).“

Pro ucelení je zde vhodné ještě doplnit, jaký byl výsledek, když respondentům položil otázku: „S kým bydlíte?“, ze které bylo patrné, že „nejvíce seniorů nad 80 let v době výzkumu bydlelo u příbuzných, poté s manželem/manželkou, popř. druhem/družkou.“ Viz

l

Obrázek 3: respondenti



4.2 Realizace dotazníkového šetření

Pro tuto bakalářskou práci byl zvolen kvantitativní výzkum, který byl realizován metodou výzkumu dotazníkového šetření.

Dotazník je způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. Jeho výhodou jsou, že umožňuje získat od velkého množství respondentů v poměrně krátkém čase velké množství dat. (Gavora, 2010)

Pro účely tohoto výzkumu byl dotazník vypracován v rozsahu sedm stran ve standardním formátu A4. Obsahoval 34 otázek různého typu. Pro dotazník byly zvoleny, vzhledem k největší oblíbenosti tohoto typu otázek a větší ochotě respondentů je vyplňovat a také jejich jednoduchosti a srozumitelnosti s ohledem na cílovou skupinu respondentů-seniory, především a většinou otázky uzavřené (strukturované), polytomické výběrové. Tam, kde si to typ otázek „vyžadoval“, jako např. určení pohlaví respondentů, demografické otázky

apod. byly použity otázky uzavřené (strukturované) dichotomické. Z důvodu zamezení možné chybějící odpovědi a tak nepřesné odpovědi respondenta byly některé otázky polouzavřené. Pro větší subjektivitu výzkumu a hlubší vhléd byla na závěr použita jedna otázka otevřená (nestrukturovaná).

V případě použití uzavřených (strukturovaných) předkládáme respondentům vždy určitý počet předem připravených odpovědí. U polytomických otázek se předkládá více odpovědí než dvě. Tyto položky je možno dále rozdělit na výběrové, výčtové a stupnicové. Ve výběrových se respondentům předkládá několik odpovědí, z nichž jen jednu má vybrat. Ve výčtových respondent vybírá současně několik odpovědí. U dichotomických otázek se odpovědi navzájem vylučují. Polouzavřené otázky nabízejí kromě připravených odpovědí i nabídku „jiná odpověď“, kterou respondent volí v případě, že mu žádná z nabízených možností nevyhovuje. Otevřené (nestrukturované) otázky nenavrhují respondentovi žádné hotové odpovědi, má se vyjádřit sám. (Chráska, 2007, s. 165-167)

Způsob dotazníkového šetření byl volen tak, aby odpovídal povaze výzkumu. Dotazníky byly tedy rozdány ve stejném poměru ve městech a obcích Zlínského kraje. Samotný výzkum byl realizován v období prosince 2015 – únoru 2016. O vyplnění dotazníku byly v první linii požádáni rodiče a prarodiče příbuzných, přátel, známých a kamarádů. Dále byl dotazník samotnou autorkou výzkumu po dohodě s personálem, pokud byl ochoten, ponechán v čekárně ordinací praktických lékařů, místních obchodů, restaurací, knihoven a církevních institucí. Největší ochota k vyplnění dotazníků byla zaznamenána od pracovnice i samotných členů spolku Centra seniorů ve Vsetíně, jehož cílem je udržet u seniorů pomocí pořádání nejrůznějších akcí a volnočasových aktivit co nejdéle psychickou a fyzickou aktivitu a jeho cílová skupina i náplň činnosti spolku přesně odpovídá cílové skupině a povaze tohoto výzkumu. Dotazníky byly po dohodě také rozdány v Klubu seniorů ve Valašském Meziříčí, kde však byla ochota i návratnost naopak velmi nízká.

Celkově bylo postupně rozdáno 190 dotazníků, z toho se vrátilo pro zpracování 103 dotazníků, návratnost tedy byla 54%. Při provádění výzkumu, jak vyplývá ze samotných číselných údajů, se výrazně projevila obava, respekt a z toho často plynoucí neochota seniorů před vyplňováním dotazníků. Přestože dotazník byl zcela anonymní a respondenti byli o tom informováni v úvodní instruktážní části dotazníku ale i znovu ubezpečováni slovně při samotné realizaci průzkumu. Na základě zpětné vazby autorky výzkumu od samotných respondentů se však prokázala tzv. „všeobecná“ obava, předsudky a opatrnost před jakýmkoliv výzkumy a podobnými šetřeními.

Oslovování a požádání o vyplnění dotazníku nebyli respondenti od dovršeného 60 roku života, jak by se možná očekávalo a bývá v průzkumech tohoto typu častější, ale ve věku již od 55 let výše a to s ohledem na vstup do starobního důchodu u starších ročníků, jejichž důchodový věk je vypočítáván zvláště u žen dříve a také těch, kteří nastoupili do předčasného či invalidního důchodu a jsou tedy mladší, ale s ohledem na stejný problém náhle vyvstanuvší existence nové životní role se jich dopad na jejich sociální život také velmi týká.

4.3 Analýza shromážděných dat

Za účelem maximálního zjednodušení, pochopení a srozumitelnosti shromážděných dat i pro širokou laickou veřejnost, nejen odbornou a také vzhledem k prakticky zamýšlenému a sledovanému účelu a úkolu tohoto projektu, jímž bude sloužit jako „vodítko“ (průvodce) pro zlepšení kvality života seniorů za pomoci a spolupráce kompetentních osob ve všech oblastech, které se problematiky seniorů dotýkají, byl zvolen za způsob zpracování dat s ohledem na zvolené pojetí výzkumu analýza popisem shromážděných výsledků a dat ze zrealizovaného dotazníkového šetření. Jedná se tedy o výzkum popisní neboli deskriptivní.

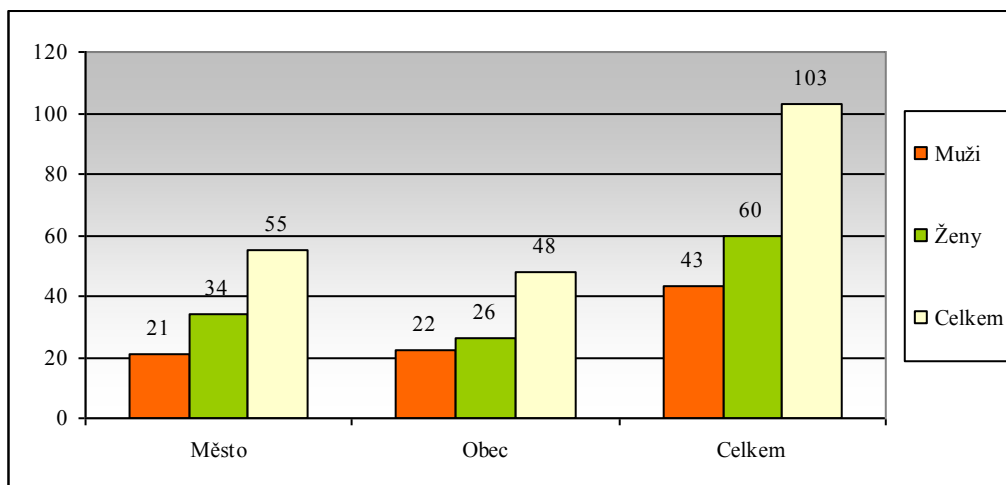
Jak již bylo uvedeno výše, počet dotazníků jež byly za účelem tohoto výzkumu vytvořeny a rozdány byl 190 kusů.

Z toho vyplněných se vrátilo 103 dotazníků, návratnost tak činí 54%.

Při vyhodnocování dotazníků se zjistilo, že někteří respondenti jednu nebo i více otázek v dotazníku přeskočili, aniž by na ni odpověděli. Můžeme se domnívat, že respondenti na konkrétní otázku odpovídat nechtěli anebo ji z nepozornosti přehlédli. Respondenti také u otázky, kde měli volit pouze jednu možnost, občas zvolili více možností. Potvrzuje nám to odborné poznatky z teoretické části, jak jsme uvedli v kapitole 2.2, kde jsme si řekli, že senioři z důvodu zhoršení intelektových a kognitivních procesů mohou již často i chybovat. U otázek polootevřených, kde respondenti měli možnost volit i odpověď jiná/é a v případě potřeby vepsat chybějící možnost, pokud tak respondent učinil, byla jeho odpověď při vyhodnocení zaznamenána a autorka výzkumu ji v následující analýze dat uvádí.

Zdroj dat v tabulkách a grafech je tvořen z vlastního výzkumu pomocí dotazníku.

Otázka č. 1: Pohlaví



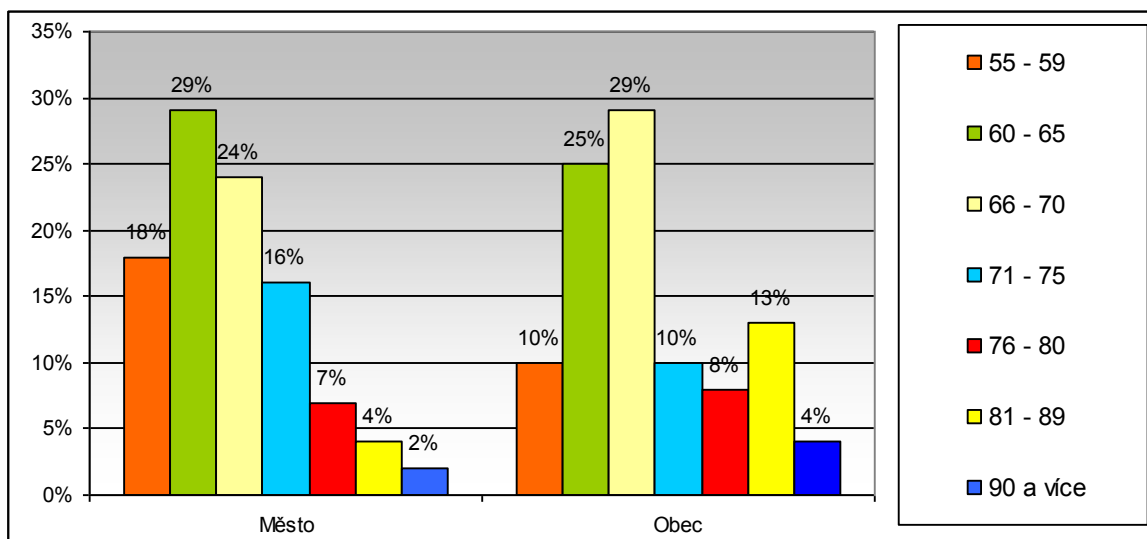
Graf 1

Výzkumu se zúčastnilo 103 respondentů. Celkem 43 mužů a 60 žen. Mužů žijících ve městě bylo 21, žen žijících ve městě bylo 34. Žijících mužů v obci bylo 22, žen 26. Celkový počet respondentů z města byl 55, celkový počet respondentů z obce bylo 48.

Otázka č. 2: Věk

Tabulka 4

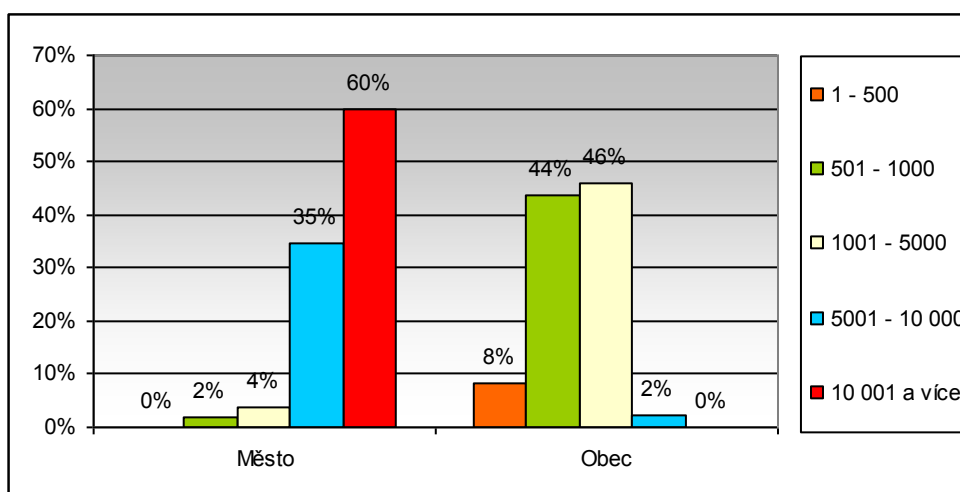
Věk	Město		Obec	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
55 - 59	3	7	0	5
60 - 65	2	14	6	6
66 - 70	5	8	7	7
71 - 75	6	3	4	1
76 - 80	2	2	3	1
81 - 89	2	0	2	4
90 a více	1	0	0	2



Graf 2

Jednotlivé věkové kategorie respondentů jsou zastoupeny následovně: Ve městě žijí 3 muži a 7 žen ve věku 55 – 59 let (18%), 2 muži a 14 žen ve věkové kategorii 60 – 65 let (29%), 5 mužů a 8 žen v kategorii 66 – 70 let (24%), 6 mužů a 3 ženy v kategorii 71 – 75 let (16%), 2 muži a 2 ženy v kategorii 76 – 80 let (7%), 2 muži v kategorii 81 – 89 let (4%), 1 muž v kategorii 90 a více (2%). V obci žije 5 žen v kategorii 55 – 59 let, (10%), 6 mužů a 6 žen v kategorii 60 – 65 let (25%), 7 mužů a 7 žen v kategorii 66 – 70 let (29%), 4 muži a 1 žena ve věkové kategorii 71- 75 let (10%), 3 muži a 1 žena v kategorii 76 – 80 let (8%), 2 muži a 4 ženy v kategorii 81 – 89 let (13%), 2 ženy v kategorii 90 a více let (4%).

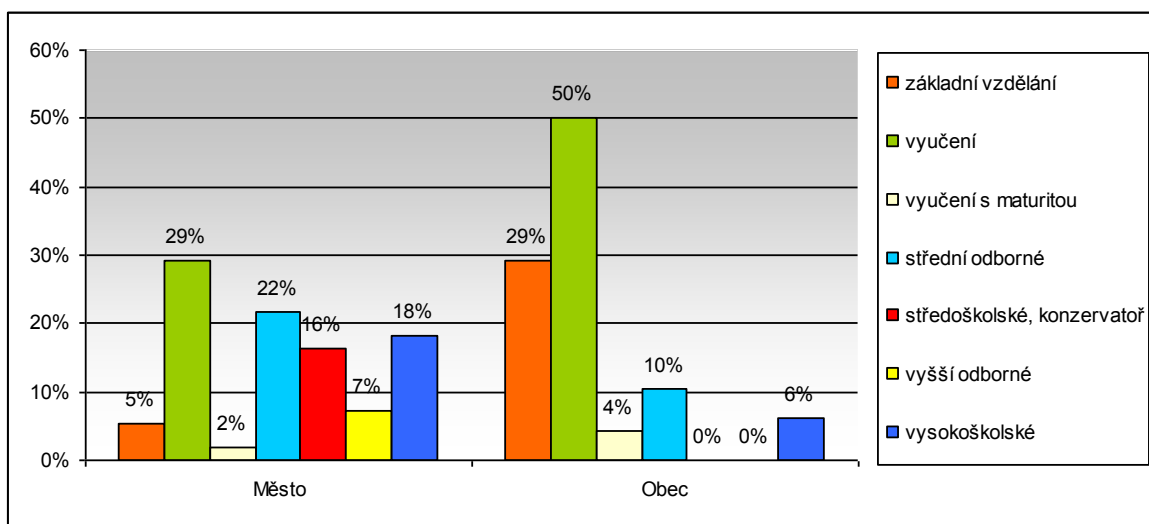
Otázka č. 3: Kolik obyvatel má obec ve které žijete?



Graf 3

Z dotazovaných respondentů uvedlo, že ve městě s počtem obyvatel 1 – 500 žijí 2%, 4% ve městě s počtem obyvatel 501 – 1000, 35% ve městě s počtem obyvatel 1001 – 5000, 60% ve městě s počtem obyvatel 5001 – 10 000 a ve městě s 10 001 a více obyvateli žije 60% dotázaných. V obci s 1 – 500 obyvateli respondenti uvedli, že žije 8% ,v obci s 501 – 1000 obyvateli žije 44%, v obci s 1001 – 5000 obyvateli žije 46% a v obci s 5001 – 10 000 obyvateli žije 46% dotázaných.

Otázka č. 4: Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

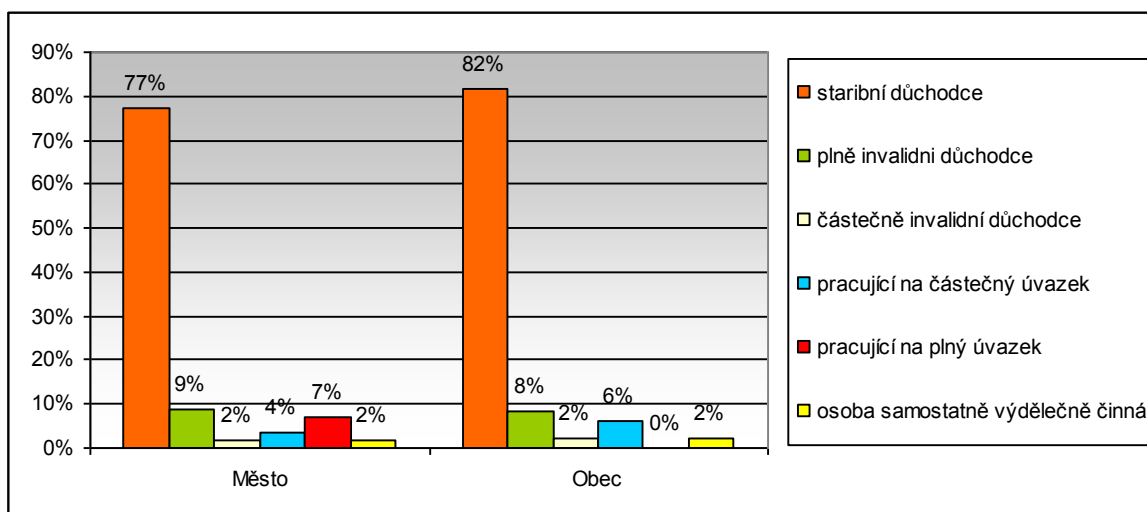


Graf 4

Ve městě dosáhlo z respondentů základního vzdělání 5% dotazovaných, vyučení 29% dotazovaných, vyučení s maturitou 2% dotazovaných, středního odborného vzdělání dosáhlo 22% dotazovaných, středoškolského či konzervatoře dosáhlo 16% dotazovaných, vyššího odborného vzdělání dosáhlo 7% dotazovaných a 18% respondentů dosáhlo vysokoškolského vzdělání. V obci základního vzdělání dosáhlo 29% dotazovaných respondentů, vyučení 50% respondentů, vyučení s maturitou 4% respondentů, středního odborného vzdělání 10% respondentů a vysokoškolského vzdělání dosáhlo 6% respondentů.

Srovnání město a obec: Z celkového počtu respondentů 103 je jak v obci tak ve městě nejvíce lidí vyučených. V obci výrazně převažují z řad dotazovaných senioři vyučení nebo se základním vzděláním oproti městu, kde je naopak vyšší podíl středoškolského, středního odborného a vysokoškolského vzdělání na rozdíl od obce. Středoškolsky vzdělaní senioři se v obci z dotázaných respondentů nevyskytují vůbec.

Otázka č. 5: Momentálně jste:

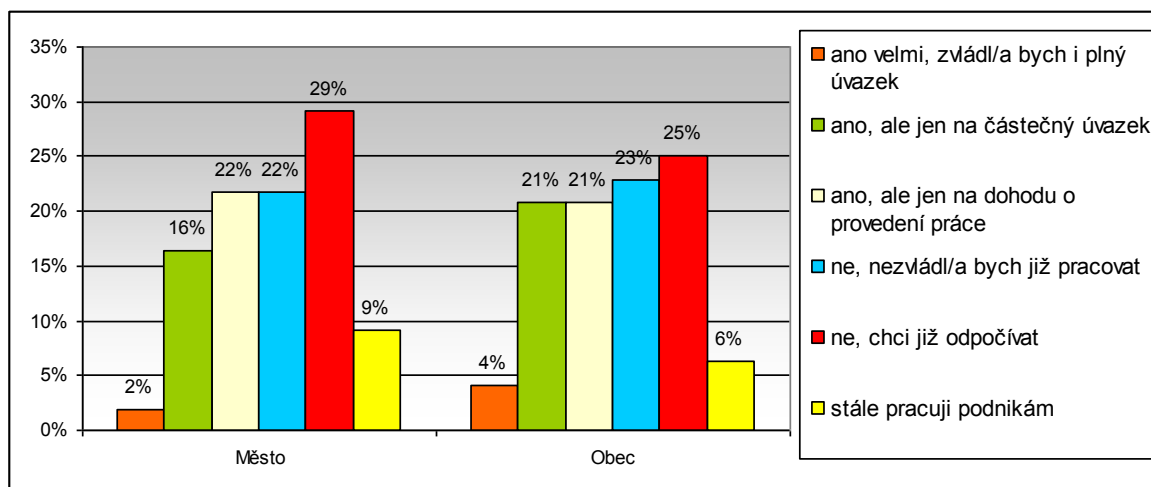


Graf 5

Ve starobním důchodu je ve městě 77% respondentů, plném invalidním důchodu 9% respondentů, částečném invalidním důchodu 2% respondentů, pracujících na částečný úvazek 4% respondentů, pracujících na plný úvazek 7% respondentů a OSVČ 2% respondentů. V obci je ve starobním důchodu 82% respondentů, 8% je v plně invalidním důchodu, v částečném invalidním důchodu je 2% respondentů, 6% respondentů pracuje na částečný úvazek a 2% dotazovaných jsou OSVČ.

Srovnání město a obec: V obci i ve městě je z dotázaných respondentů nejvíce starobních důchodců. I ostatní formy pracovní aktivity jsou podílově ve městě a obci téměř shodné, jediný rozdíl je, že ve městě se vyskytují i respondenti, kteří stále pracují na plný úvazek narozdíl od obce, kde tuto možnost neuvedl nikdo.

Otázka č. 6: Uvítal/a byste více možností zapojit se znovu do pracovního procesu?

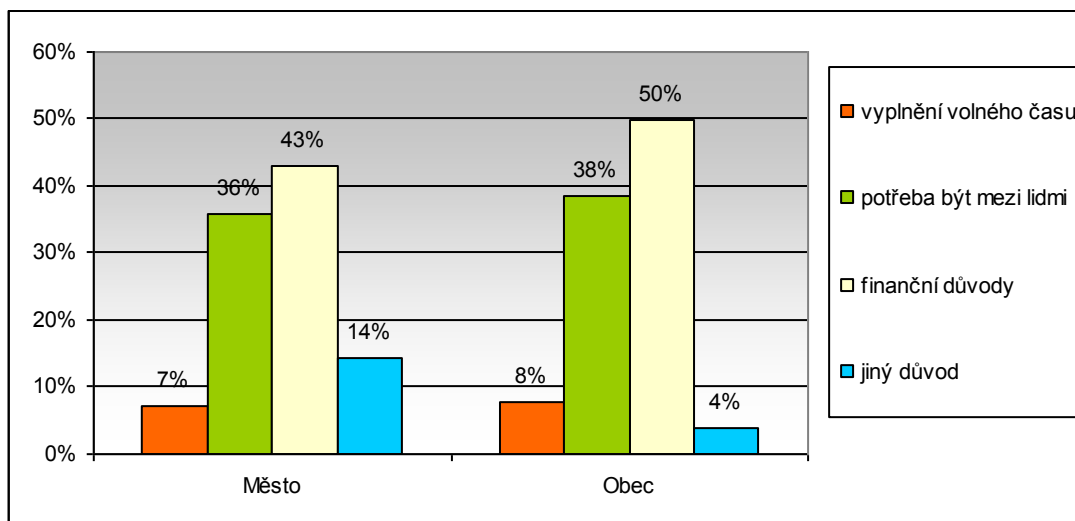


Graf 6

Na otázku zda by respondenti uvítali více možností a příležitostí zapojit se do pracovního procesu odpovídali ve městě: ano velmi, zvládl/a bych i plný úvazek 2%, ano, ale jen na částečný úvazek 16%, ano, ale jen na dohodu o provedení práce 22%, ne, nezvládl/a bych již pracovat 22%, ne, chci již odpočívat 29%, stále pracuji a podnikám 9%. V obci odpovídali: ano velmi, zvládl/a bych i plný úvazek 4%, ano, ale jen na částečný úvazek 21%, ano, ale jen na dohodu o provedení práce 21%, ne, nezvládl/a bych již pracovat 23%, ne, chci již odpočívat 25%, stále pracuji a podnikám 6%.

Srovnání město a obec: Respondenti ve městě i obci mají velmi podobné požadavky na případnou pracovní aktivitu. Nejvíce jich chce již odpočívat, ale v těsném závěsu za nimi jsou v počtu ti, kteří by ještě pracovat chtěli, ale jen na částečný úvazek nebo dohodu o provedení práce, ale také ti, kteří by již pracovat nezvládli.

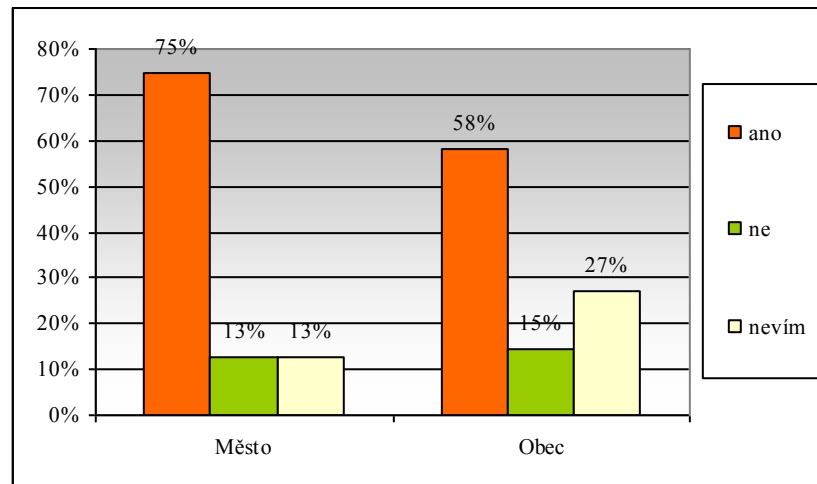
Otázka č. 7: Proč byste si rád/a přivydělal/a, byl zaměstnán/a či stále pracujete?



Graf 7

Na tuto otázku měli odpovídat jen respondenti, kteří odpověděli v otázce č. 6. kladně. Senioři občas udělali chybu a odpovídali na otázku, i když v předchozí uvedli, že znovu by již pracovat nechtěli. Vyplnění volného času, jako důvodu, proč by uvítali možnost si přivydělat uvedlo 7% dotázaných, pro potřebu být mezi lidmi jako důvodu se rozhodlo a volilo 36% dotázaných, z finančních důvodů 43% dotázaných a z jiných důvodů odpovědělo 14% dotázaných. Mezi jiné důvody jeden z respondentů poznamenal „že nechce pracovat“. V obci odpovídali respondenti pro vyplnění volného času v počtu 8%, pro potřebu být mezi lidmi 38%, finanční důvody 50%, jiný důvod 4%. Jiným důvodem pro jednoho respondenta je, že pracovat někdo po něm žádá.

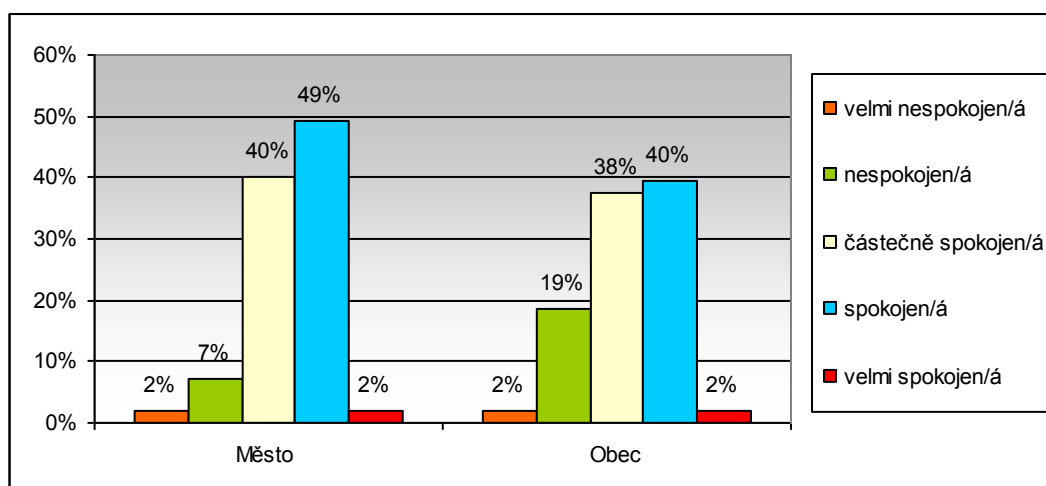
Srovnání město a obec: Priorita důvodů, proč by si senioři rádi přivydělali je také téměř shodná jak v obci tak i ve městě. V obou případech převažují finanční důvody a hned na druhém místě potřeba být mezi lidmi.

Otázka č. 8: Jste se svým současným životem spokojeni?

Graf 8

Že jsou se svým současným životem senioři spokojeni, tedy na otázku ano ve městě odpovědělo 75% respondentů, ne 13% respondentů, a nevím taktéž 13% respondentů. V obci na otázku ano odpovědělo 58% respondentů, ne 15% respondentů, nevím 27% respondentů.

Srovnání město a obec: V obou případech zkoumaných souborů převažuje spokojenost se současným životem nad nespokojeností.

Otázka č. 9: Jak jste spokojeni s kvalitou a úrovní společenského a kulturního života?

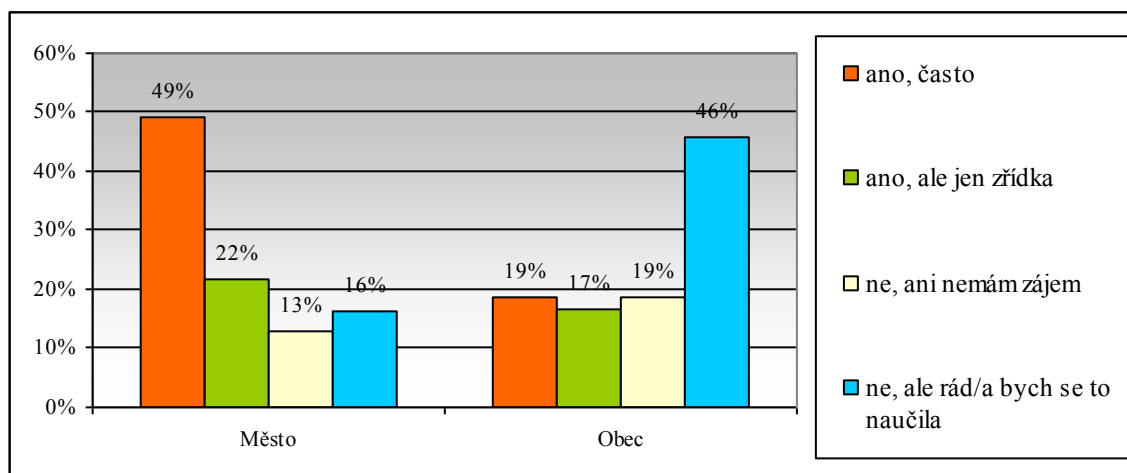
Graf 9

Velmi nespokojen/á odpovědělo ve městě 2% respondentů, nespokojen/á 7% respondentů, částečně spokojen/á 40% respondentů, spokojen/á 49% respondentů, velmi spokojen/á 2%

respondentů. V obci respondenti odpověděli na otázku, zda jsou velmi nespokojeni 2%, na nespokojeni 19%, částečně spokojeni 38%, spokojeni 40% a velmi spokojeni 2%.

Srovnání město a obec: Spokojenost s kvalitou a úrovní společenského a kulturního života ve městě a obci je téměř shodná. V obou případech převažuje spokojenost a částečná spokojenost. V obci je přece jen o něco vyšší nespokojenost než ve městě.

Otázka č. 10: Používáte počítač?

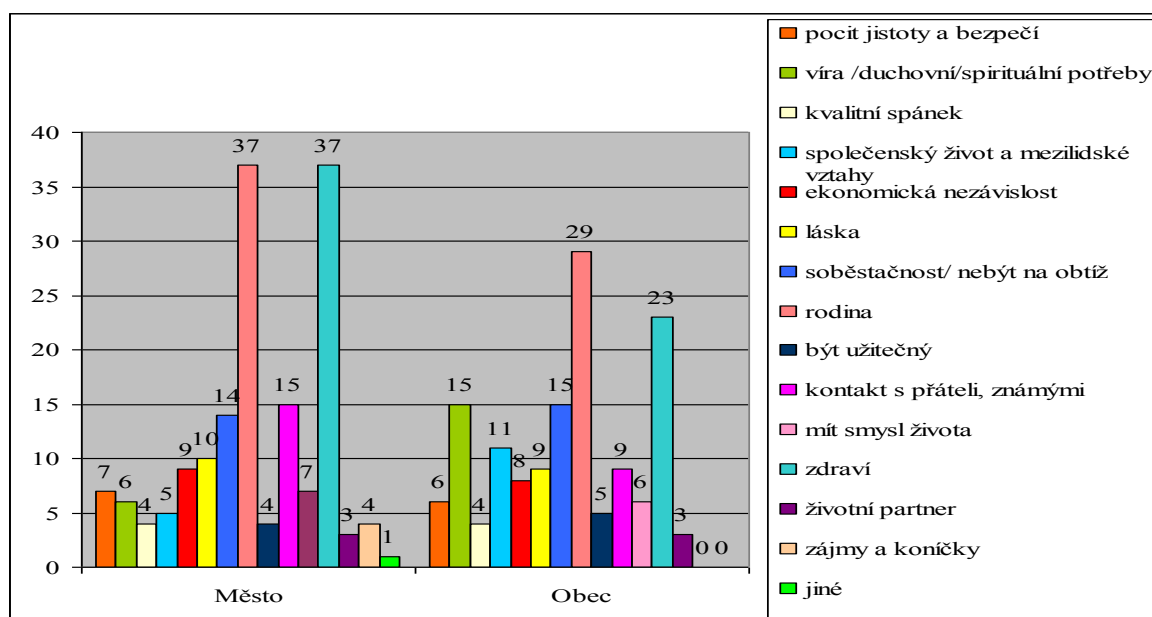


Graf 10

Z grafu jasně vyplývá, že počítačová gramotnost ve městě je mnohem vyšší než v obci. Ve městě respondenti na otázku ano často odpověděli 49%, ano, ale jen zřídka 22%, ne, ani nemám zájem 13%, ne, ale rád/a bych se to naučil/a 16%. V obci, ano často odpovědělo 19% respondentů, ano, ale jen zřídka 17% respondentů, ne, ani nemám zájem 19% respondentů, ne, ale rád/a bych se to naučil/a 46% respondentů.

Srovnání město a obec: Ve městě je u dotázaných seniorů staticky významná mnohem vyšší počítačová gramotnost než v obci. V obci by se nejvíce seniorů používat počítač rádo naučilo, což je pro náš účel velmi důležitý poznatek .

Otázka č. 11: Jaké jsou Vaše nejdůležitější potřeby?



Graf 11

U této otázky respondenti měli zaškrtnout 3 možnosti. Ne všem se to podařilo, ale i přesto je jasné z tabulky, které potřeby jsou pro respondenty nejdůležitější. Pocit jistoty a bezpečí je důležitý pro 7 dotázaných z města versus 6 dotázaných z obce. Víra/duchovní/spirituální potřeby jsou důležité pro 6 respondentů ve městě a 15 respondentů v obci. Z toho vyplývá, že víra a náboženství je ve vesnicích a menších obcích stále důležitou a nedílnou součástí kulturního a duchovního dědictví starší generace. Kvalitní spánek je se 4mi respondenty jak ve městě tak v obci vyrovnaný. Společenský život a mezilidské vztahy jsou dále důležitější v obci, kde respondenti odpověděli 11x proti 5 ti ve městě. Ekonomická nezávislost je s 9 ti odpověďmi pro město a 8 mi odpověďmi pro obec. Soběstačnost je důležitá jak pro

respondenty ve městě, 14 odpovědí, tak pro respondenty v obci, 15 odpovědí. Lásku považuje ve městě za důležitou 10 dotazovaných ve městě a 9 dotazovaných v obci. Rodina je nejdůležitějším pilířem mezilidských vztahů seniorů, kdy ve městě dalo této možnosti důležitost 37 respondentů a v obci 29. Dále za velmi důležité považují senioři zdraví, kdy tuto možnost označilo ve městě 37 z nich a v obci 23 seniorů. Kontakt s přáteli je důležitý pro 15 respondentů ve městě a 9 respondentů v obci. Mít smysl života označilo 7 dotazovaných ve městě a 6 v obci. Možnost životní partner označili respondenti jak ve městě tak v obci shodně, po třech. Zájmy a koníčky ve městě označili 4 respondenti a možnosti jiné využil ve městě 1 respondent, který považuje za důležitou potřebu sex.

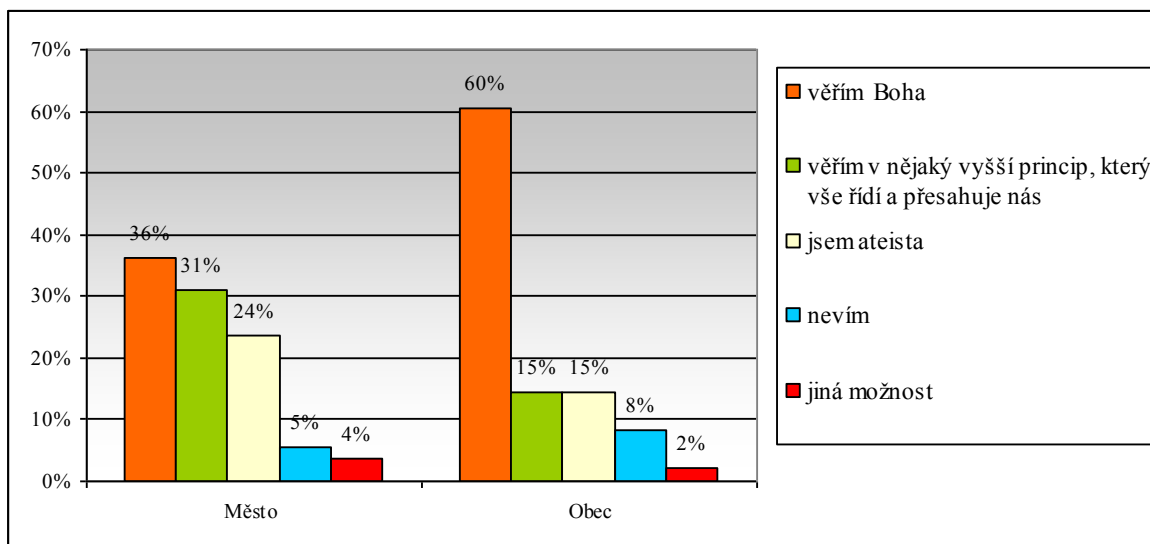
Srovnání město a obec:

Město: 1. – 2. rodina, 1. -2. zdraví, 3. kontakt s přáteli a známými, 4. soběstačnost

Obec: 1. rodina, 2. zdraví, 3.- 4. soběstačnost, 3.-4. Víra

V obci i městě je shodně pro seniory nejvyšší potřebou rodina a zdraví, poté soběstačnost. Ve městě je na třetím místě kontakt s přáteli a na vesnici je to víra.

Otázka č. 12: Věříte v Boha a jste jinak duchovně/spirituálně založen/a?



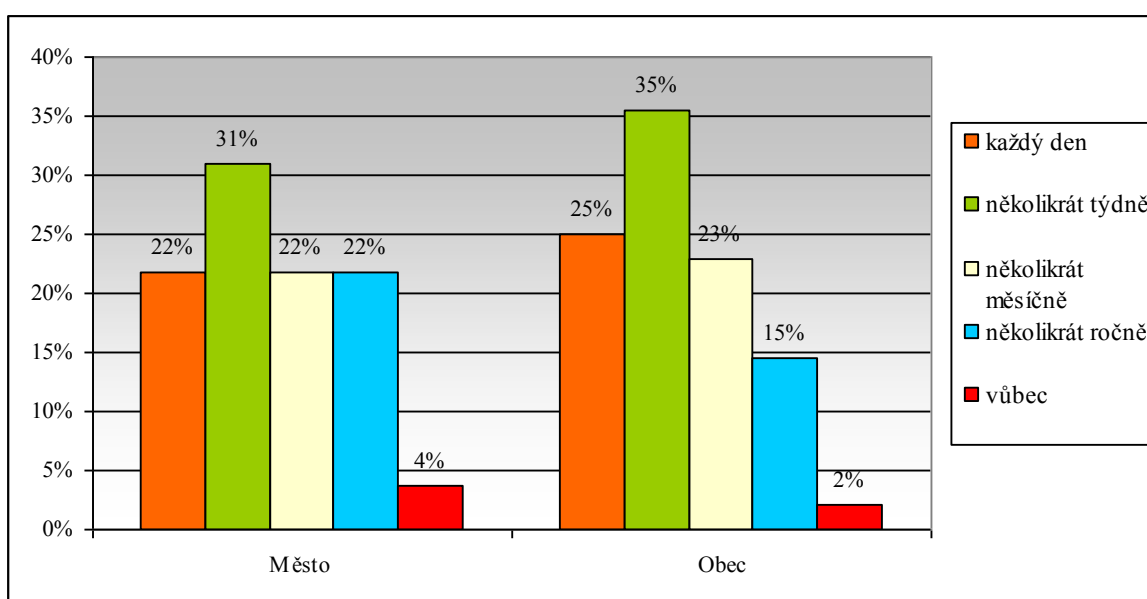
Graf 12

Ve městě dotazovaní zadali, že v Boha věří 36%, v nějaký vyšší princip 31%, ateistů je 24%, respondentů, kteří neví je 5% a jinou možnost využily 4%, kde jeden dotazovaný zadal, že je agnostik. V obci věří v Boha převážná část respondentů 60%, ateisté a věřící ve vyšší princip mají po 15 ti %, možnosti nevím využilo 8% respondentů a jiné možnosti

využily 2% respondentů, kde jeden vepsal „Věřím, že Bůh vytvořil svět, lidí, etc. Ale nejsem si jistá, zda všechno řídí i teď“.

Srovnání město a obec: V obou případech převažují senioři věřící v Boha. Nejvíce respondentů se hlásilo k víře v Boha v obci. Ve městě téměř o polovinu méně. Ve městě oproti obci více věří v nějaký vyšší princip, který vše řídí.

Otázka č. 13: Jak často se stýkáte s rodinou a blízkými příbuznými



Graf 13

22% respondentů ve městě shodně označilo, že se stýká každý den, několikrát měsíčně, několikrát ročně, vůbec se nestýká 4% respondentů a v 31% se stýkají několikrát týdně. V obci se stýká každý den 25% dotázaných, 35% několikrát týdně, 23% několikrát měsíčně, 15% několikrát ročně, 2% vůbec.

Srovnání město a obec: Senioři se stýkají s rodinou a příbuznými podobně často jak v obci tak ve městě. Jen o něco málo větší frekvence je zaznamenána přece jen v obci.

Otázka č. 14: Jaké jsou Vaše nejoblíbenější a nejčastější volnočasové aktivity?

Tabulka 5

	Město	Obec
procházky/pobyt v přírodě/houbaření	21	13
práce na zahradě	13	17
kutilství	4	6
setkávání se s rodinou/přáteli/známými	17	19
ruční práce	1	6
domácí mazlíčci	7	7
sledování televize/poslech rozhlasu	13	24
četba knih/ novin/časopisů	15	8
pc / internet	8	4
luštění křížovek/sudoku/tajenek	13	5
návštěva kostela	2	9
cestování (dovolená, zájezdy apod.)	10	1
poznávání nových lidí	2	2
divadlo/ kino	3	1
výstavy/ koncerty	5	0
cvičení/ sport/ turistika	2	1
tanec	0	1
vzdělávací aktivity	3	1
návštěva kavárny/ hospody	2	3
vaření	5	4
návštěva klubů a spolků pro seniory	2	2
hraní her (karty/ deskové hry apod.)	1	1
rybaření	0	1
sběratelství	0	3
chataření/ chalupaření	5	0
žádné	2	0

Senioři ve městě se nejraději prochází v přírodě a houbaří 21 respondentů, následuje setkávání se s rodinou/přáteli/známými 17 respondentů, dále rádi čtou knihy/noviny/časopisy 15 respondentů, 13 respondentů rádo luští křížovky, sleduje či poslouchá rozhlas nebo pracuje na zahradě, pro cestování se vyslovilo 10 dotazovaných, domácí zvířátka miluje 7 dotazovaných, chataři, vaří či chodí na koncerty a výstavy po 5 ti respondentech, kutilství mají v oblibě 4 respondenti, u počítače rádo sedává 8 seniorů, po 3 seniorech se rádo vzdělává nebo navštěvuje divadlo/kino, 2 respondenti rádi navštěvují kostel, další 2 poznávají nové lidi, návštěvu kavárny/hospody označily za koníček také 2 senioři a turistiku/sport provo-

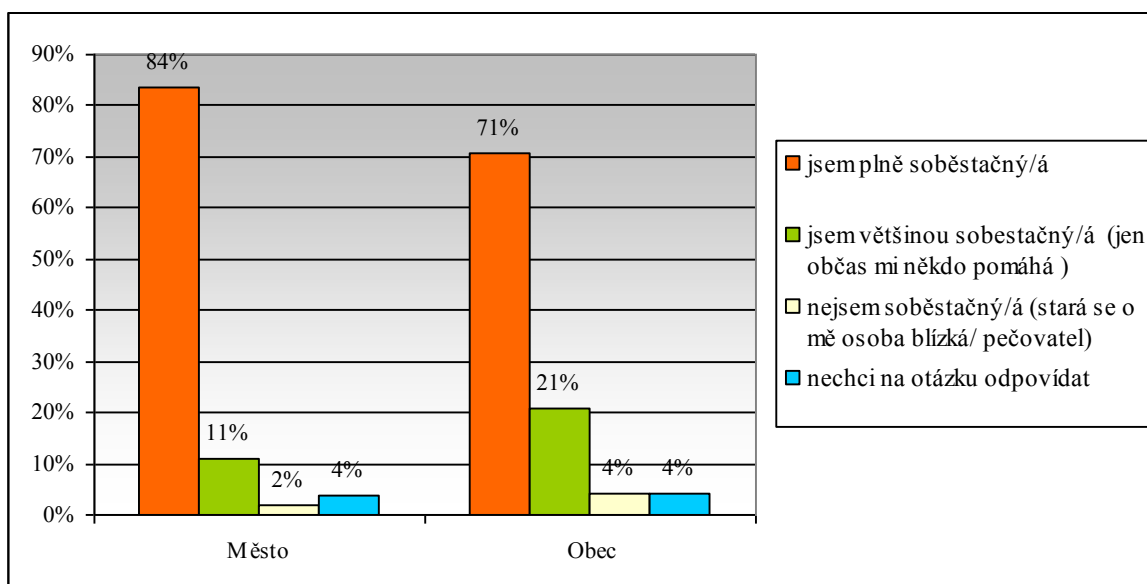
zují opět 2 senioři. Hraní her má rád jeden respondent jako má rád jeden respondent ruční práce. 2 dotazovaní nemají koníčky žádné. V obci má rádo sledování televize 24 dotazovaných, 19 se rádo stýká s rodinou/přáteli, 17 rádo pracuje na zahradě, 13 rádo houbaří a prochází se v přírodě, návštěvu kostela označilo 9 respondentů, 8 respondentů rádo čte, 7 má rádo doma zvířata, ruční práce a kutilství má rádo po 6 dotazovaných, 5 luští křížovky, 4 rádi vaří a věnují se internetu, 3 se věnují vaření a navštěvování kaváren/hospod či se věnují sběratelství, 2 rádi poznávají nové lidi nebo navštěvují spolky seniorů, po 1 rádi cestují, chodí do kina/divadla, sportují, tančí, vzdělávají se, hrají hry nebo rybaří.

Srovnání město a obec:

Město: 1. procházky/pobyt v přírodě/houbaření, 2. setkávání se s rodinou/přáteli/známými, 3. četba knih/ novin/časopisů

Obec: 1. sledování televize/poslech rozhlasu, 2. setkávání se s rodinou/přáteli/známými, 3. práce na zahradě

Otázka č. 15: Jste plně soběstační nebo se o Vás někdo stará?



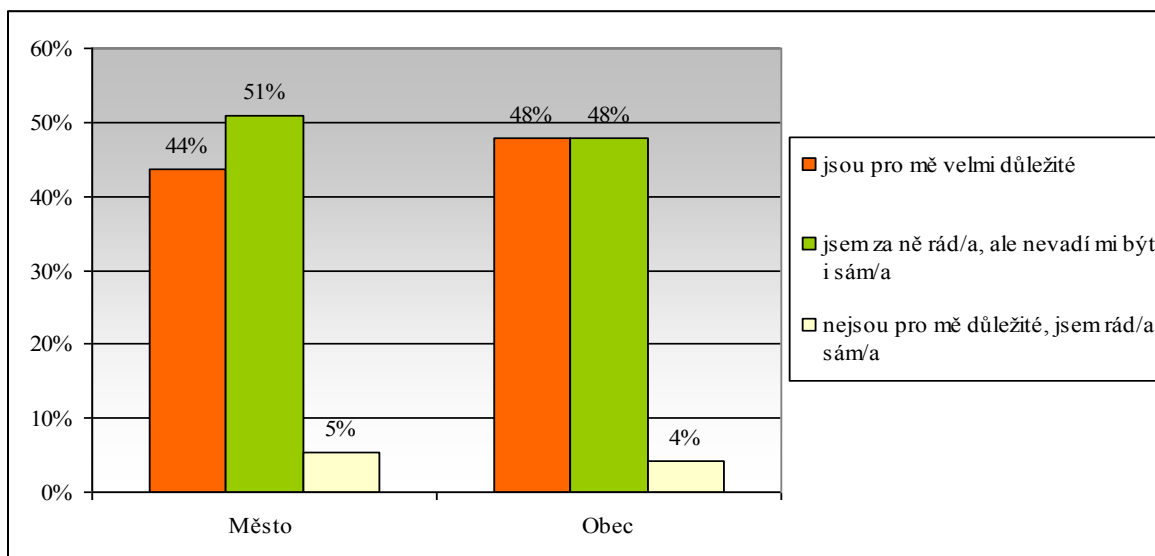
Graf 14

Ve městě je soběstačných 84% respondentů, 11% respondentů je většinou soběstačných (jen občas se o ně stará osoba blízká), není soběstačných 2% dotazovaných a 4% nechce na

otázku odpovídat. V obci je plně soběstačných 71% respondentů, většinou soběstačných je 21%, nesoběstačných 4% a 4% nechce na otázku odpovídat.

Srovnání město a obec: V obou případech s velkou převahou zkoumaní senioři jsou plně soběstační. V obci je o něco více těch, kterým občas někdo pomáhá.

Otázka č. 16: Jaký význam mají pro Vás společenské kontakty a mezilidské vztahy?

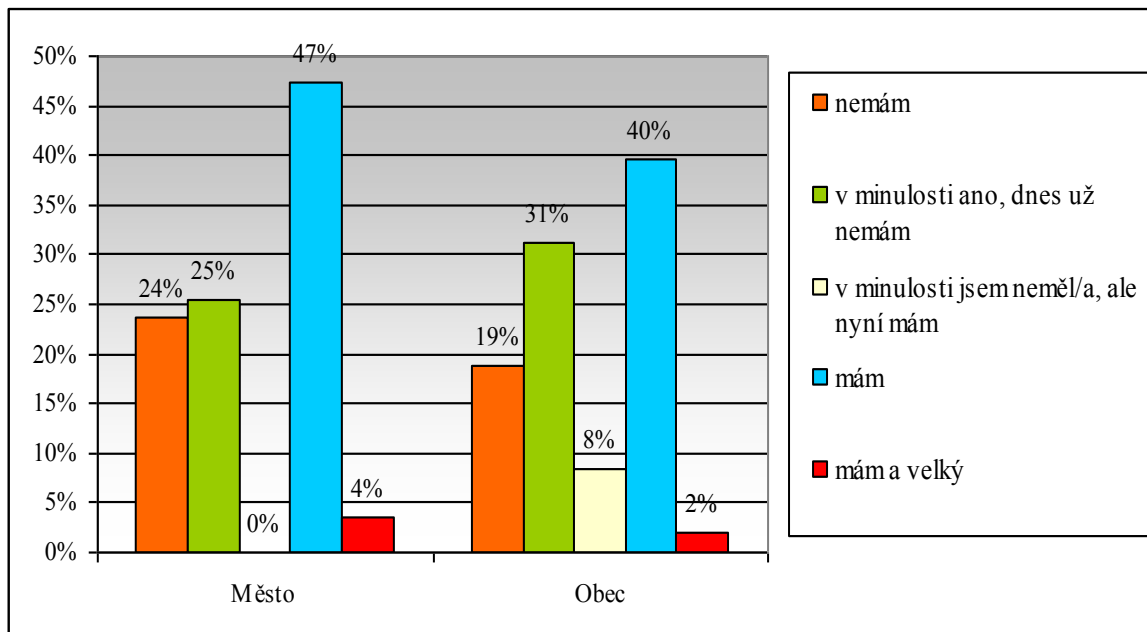


Graf 15

Společenské kontakty a mezilidské vztahy mají ve městě velmi důležitý význam pro 44% dotazovaných, 51% jsou za ně rádi, ale nevdí jim být sami a 5% dotazovaných nejsou pro ně důležité. V obci jsou společenské kontakty a mezilidské vztahy velmi důležité pro 48% respondentů, je za ně rádo taktéž 48% respondentů, důležité nejsou pro 5% respondentů.

Srovnání město a obec: U obou zkoumaných souborů seniorů jsou pro ně společenské kontakty a mezilidské vztahy téměř shodně důležité. Ve městě oproti obci uvádí o 3% více seniorů, že jsou za ně rádi, ale nevdí jim být i sami.

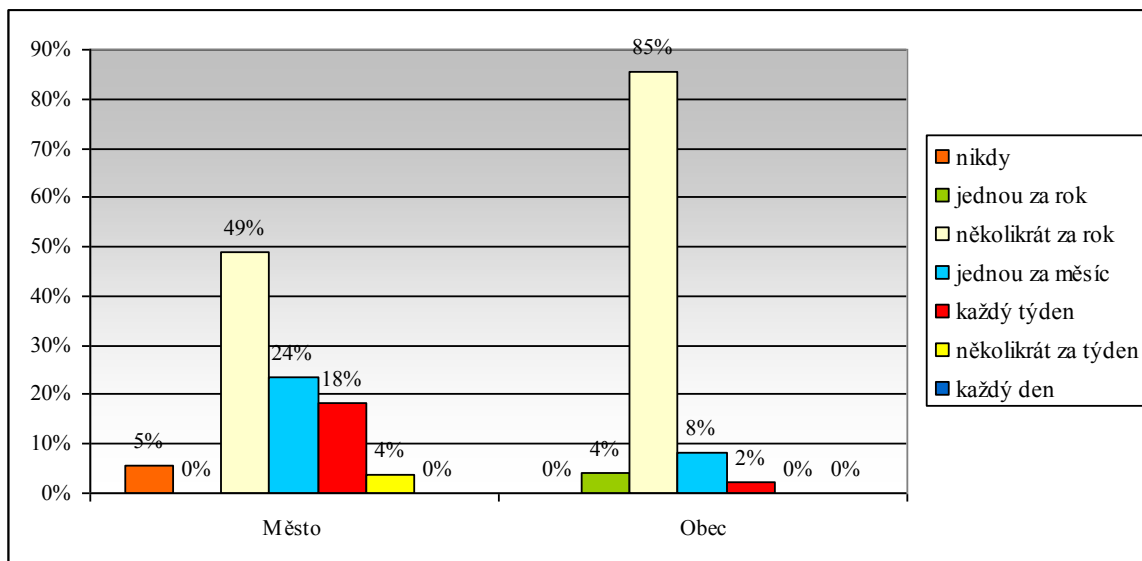
Otázka č. 17: Máte zájem o změnu a zkvalitnění Vašeho společenského života?



Graf 16

Ve městě nemá zájem o zlepšení společenského života 24% respondentů, 25% v minulosti mělo, dnes již nemá, 47% má a velký zájem mají 4%. V obci nemá zájem 19% dotazovaných, 31% v minulosti mělo, dnes již nemá, 8% v minulosti nemělo, ale nyní má, 40% má a 2% má velký zájem.

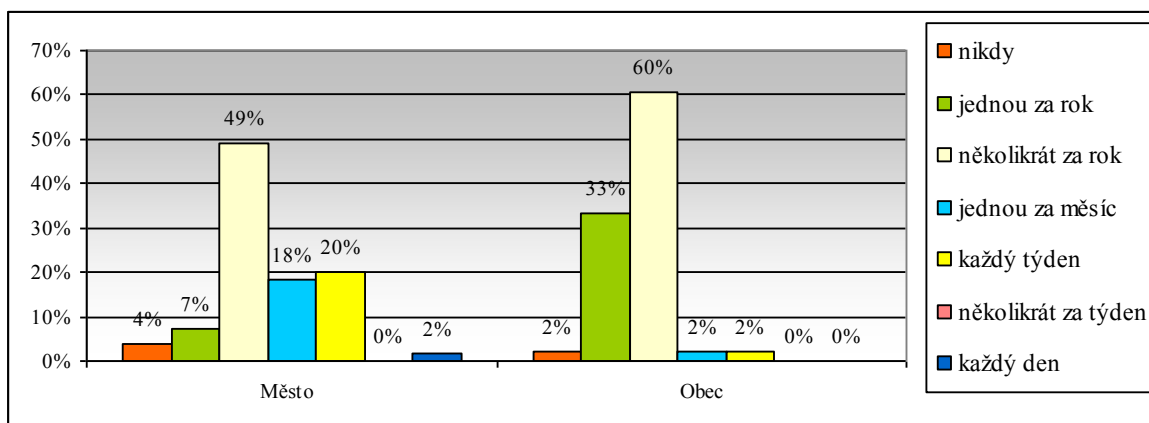
Srovnání město a obec: Ve městě i obci je s převahou více seniorů, kteří mají zájem o zlepšení sociálně kulturního života.

Otázka č. 18: Jak často Vaše obec pořádá společenské volnočasové aktivity?

Graf 17

5% respondentů ve městě odpovědělo nikdy, 49% odpovědělo několikrát za rok, 24% odpovědělo jednou za měsíc, každý týden zvolilo možnost 18% respondentů, několikrát za týden 4%. V obci možnost jednou za rok zvolilo 4% dotazovaných, několikrát za rok 85%, jednou za měsíc 8% a každý týden 2%

Srovnání město a obec: Z výsledků výzkumu je zřejmé, že ve městě je kvantitativně více možností společenských volnočasových aktivit než je tomu v obci.

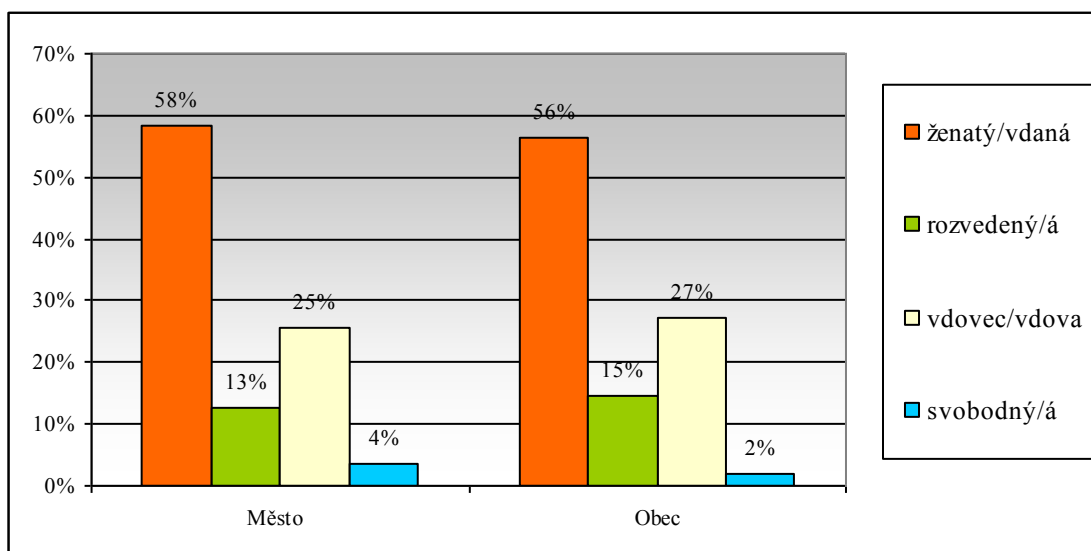
Otázka č. 19: Jak často Vaše obec pořádá kulturní a vzdělávací akce?

Graf 18

Na tuto otázku odpovědělo nikdy ve městě 4% dotazovaných, jednou za rok 7% dotazovaných, 49% respondentů odpovědělo několikrát za rok, 18% jednou za měsíc, 20% každý týden a 2% každý den. V obci odpovědělo na otázku 2% nikdy, 33% jednou za rok, 60% několikrát za rok, 2% jednou za měsíc a 2% každý týden.

Srovnání město obec: Z výsledků výzkumu je zřejmé, že ve městě je kvantitativně více možností kulturních a vzdělávacích akcí než je tomu v obci.

Otázka č. 20: Jaký je Váš rodinný stav?

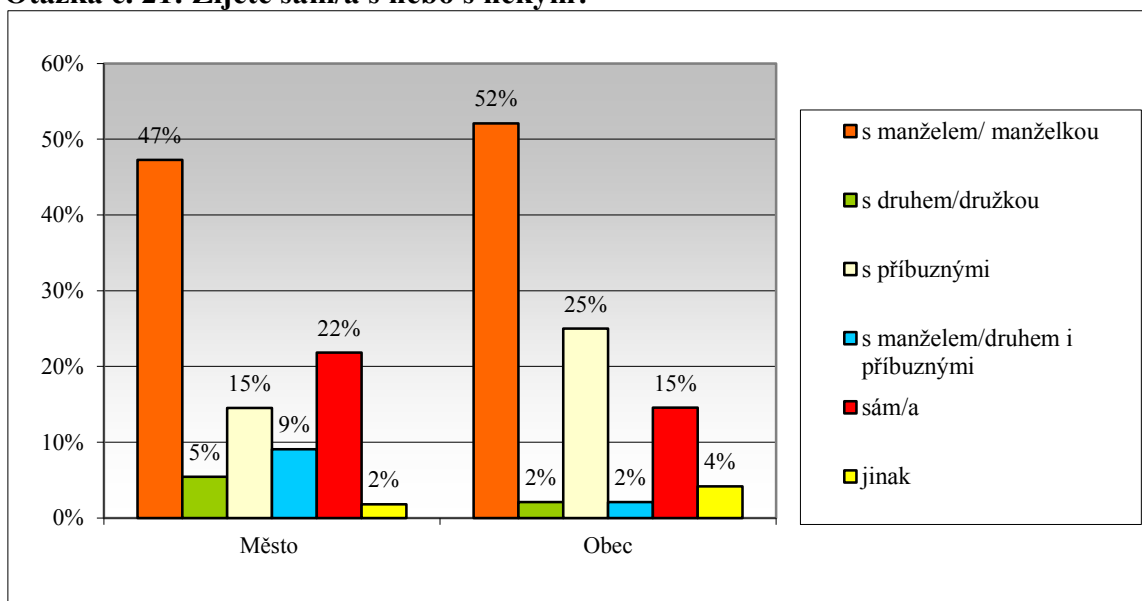


Graf 19

Ve městě respondenti odpovídali, že jich je 58% ženatých/vdaných, 13% rozvedených, 25% vdov a vdovců a 4% svobodných. V obci dotazovaní uvedli, že ženatých a vdaných je 56%, rozvedených 15%, vdov a vdovců 27%, svobodných 2%.

Srovnání město a obec: V obci a ve městě byl ze zkoumaných respondentů téměř shodný poměr ženatých/vdaných, rozvedených, vdovců či vdov a svobodných seniorů.

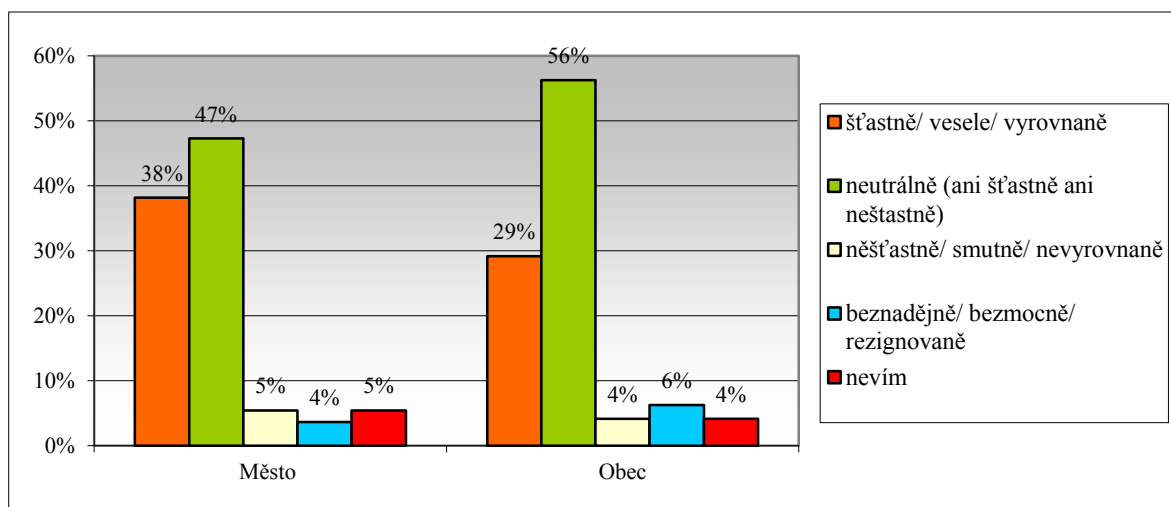
Otázka č. 21: Žijete sám/a s nebo s někým?



Graf 20

Ve městě žije 47% respondentů s manželem/manželkou, 5% s druhem/družkou, 15% s příbuznými, 9% s manželem/druhem i příbuznými, 22% sám/a a 2% uvedlo možnost jinak (tedy s někým jiným). Respondenti žijící na vesnici bydlí: 52% s manželem/manželkou, 2% s druhem/družkou, 25% s příbuznými, 2% s manželem/druhem i příbuznými, 15% sám/a a 4% uvedlo, že bydlí s někým jiným (jinak). Jedna respondentka z obce slovně uvedla k možnosti jinak „nechcem odpovedat“.

Srovnání město a obec: V obou případech žije nejvíce respondentů v manželství. V obci na druhém místě žije nejvíce s příbuznými a ve městě na druhém místě žije nejvíce seniorů sám/a.

Otázka č. 22: Jak se většinou cítíte?

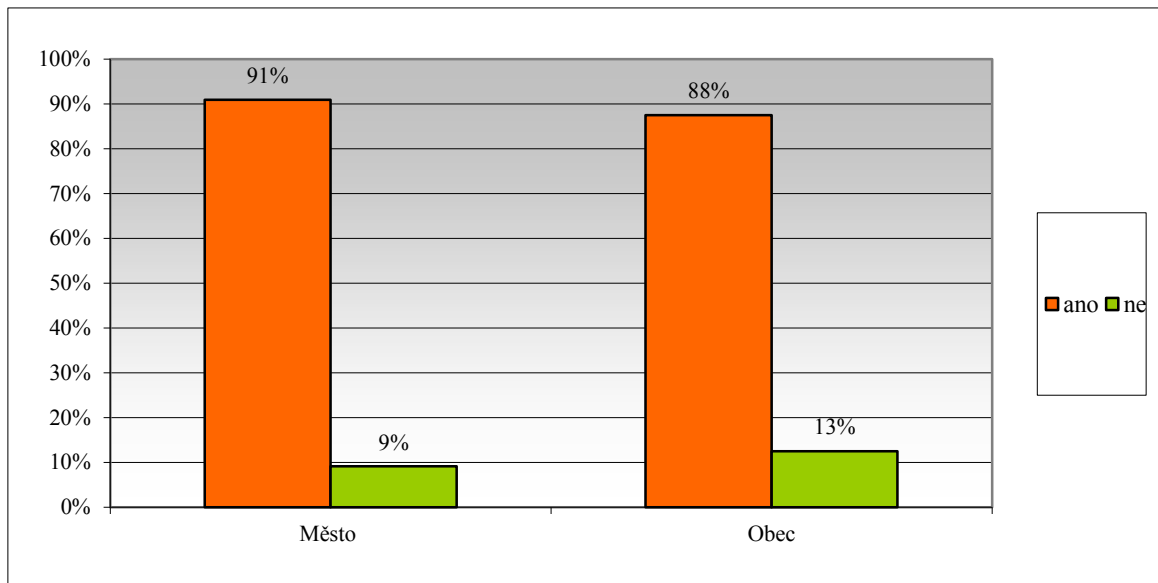
Graf 21

Ve městě se 38% seniorů cítí šťastně/vesele/vyrovnaně, nejvíce 47% se většinou cítí neutrálně (ani šťastně ani nešťastně), 5% se ovšem cítí nešťastně/smutně/nevyrovnaně a 4% dokonce beznadějně/bezmocně/rezignovaně, 5% uvedlo možnost že neví jak se většinou cítí. V obci je poměr podobný, 29% seniorů uvedlo, že se cítí šťastně/vesele/vyrovnaně, nejvíce 56% neutrálně (ani šťastně ani nešťastně), pouze o jedno procento méně než ve městě, tedy 4% se cítí většinou nešťastně/smutně/nevyrovnaně, 6% beznadějně/bezmocně/rezignovaně, 4% zvolilo možnost nevím, jak se cítím.

Srovnání město a obec: Ve městě i obci se senioři nejčastěji cítí shodně neutrálně (ani šťastně ani nešťastně), a hned potom nejvíce seniorů shodně uvedlo, že se cítí šťastně a spokojeně.

Otázka č. 23: Máte přátele/kamarády?

U této otázky měli respondenti uvedeno, že pokud odpověděli na otázku možnost ano, mají pokračovat otázkou č. 25 a č. 26 a pokud odpověděli na otázku ne, měli přeskočit na ot. č. 27. Ne všem respondentům se to podařilo dodržet.

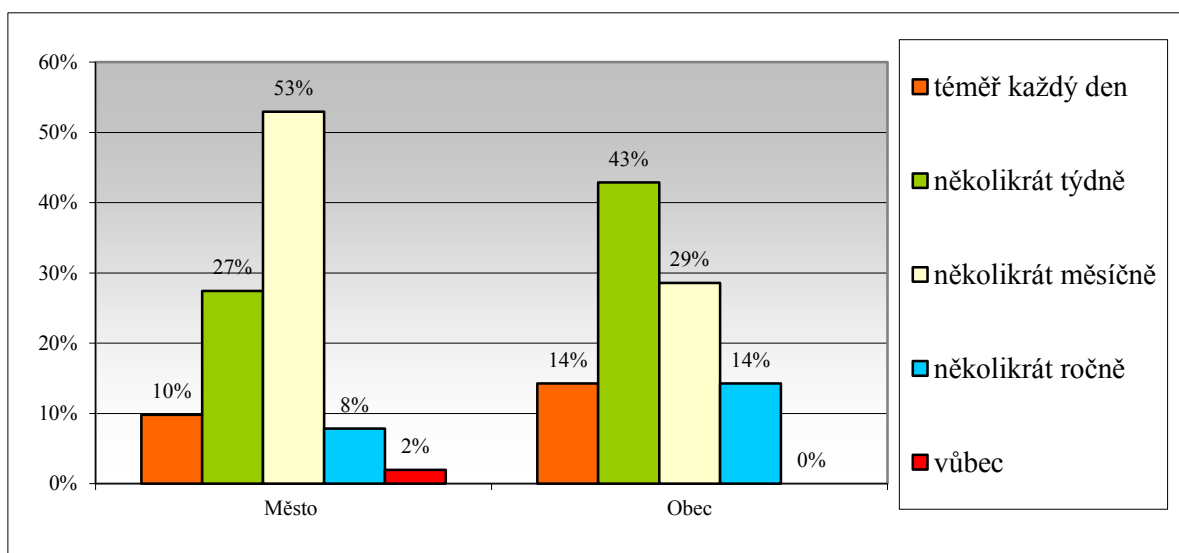


Graf 22

Ve městě 91% respondentů uvedlo, že mají kamarády a pouze 9% že nemá. V obci tomu bylo podobně 88% kamarády má a 13% nemá.

Srovnání město a obec: Ve městě i obci má shodně většina dotazovaných seniorů přátele či kamarády. Více jich mají respondenti žijící ve městě než v obci.

Otázka č. 24: Jak často se s přáteli a kamarády stýkáte?



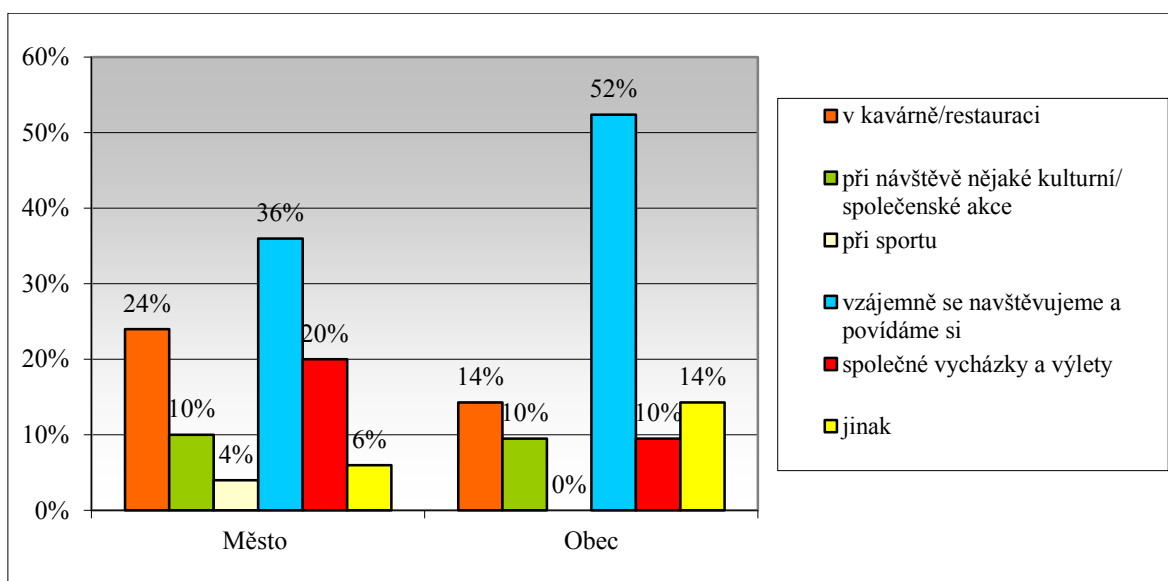
Graf 23

Téměř každý den se s přáteli a kamarády stýká 10% seniorů, několikrát týdně 27%, několikrát měsíčně 53%, 8% pouze několikrát ročně a 2% dokonce vůbec. V obci se s kamarády

stýká 14% téměř každý den, 43% několikrát týdně, 29% několikrát měsíčně, 14% několikrát ročně a možnost vůbec v obci neuvedl nikdo z dotázaných.

Srovnání město a obec: Senioři v obci se s přáteli stýkají častěji než ve městě.

Otázka č. 25: Jakým způsobem trávíte s kamarády či přáteli čas?

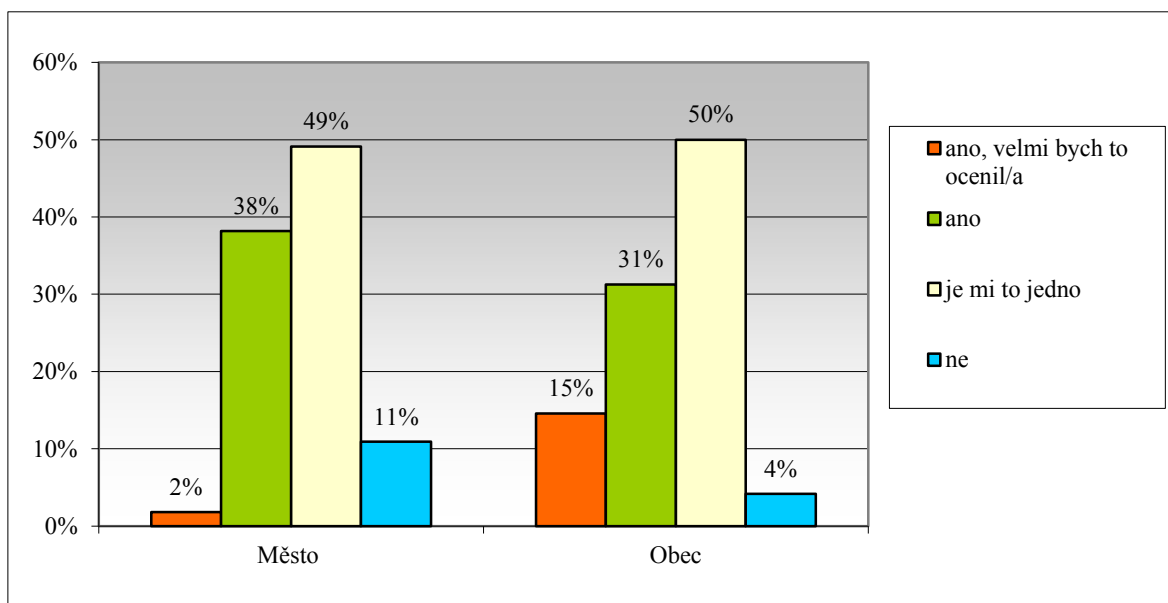


Graf 24

Způsob trávení volného času s kamarády či přáteli dotazovaných respondentů byl následující: Ve městě: 24% se setkávají v kavárně či restauraci, 10% při návštěvě nějaké kulturní či společenské akce, 4% při sportu, nejvíce 36% se vzájemně navštěvují a povídají si, 20% podniká společné vycházky a 6% uvedlo možnost jinak. V obci se 14% setkává v kavárně či restauraci, shodně s městem v obci to je také 10% při návštěvě nějaké kulturní či společenské akce, při sportu ovšem 0%, tedy nikdo z dotazovaných, také nejvíce 52% se vzájemně navštěvují a povídají si, 10% dělá společně společné vycházky a výlety, 14% uvedlo jinak. Někteří respondenti, kteří zvolili možnost jinak, připsali i důvod (alternativní vlastní odpověď) jakým jiným způsobem se s přáteli setkávají. V obci to byli odpovědi od 5 respondentů: „náhodně; při práci a pomoci; při práci venku; na rybách, v domově dochodiv sa obcas mihnú z nemocnice“. Ve městě u možnosti jinak 1 respondent napsal „pomáháme si“ a respondent „povídáme si“.

Srovnání město a obec: V obou případech nejraději tráví seniory s kamarády volný čas tím, že se setkávají a povídají si a poté návštěvou kavárny či restaurace.

Otázka č. 26: Uvítal/a byste více společenských akcí, besed a setkání pro seniory?



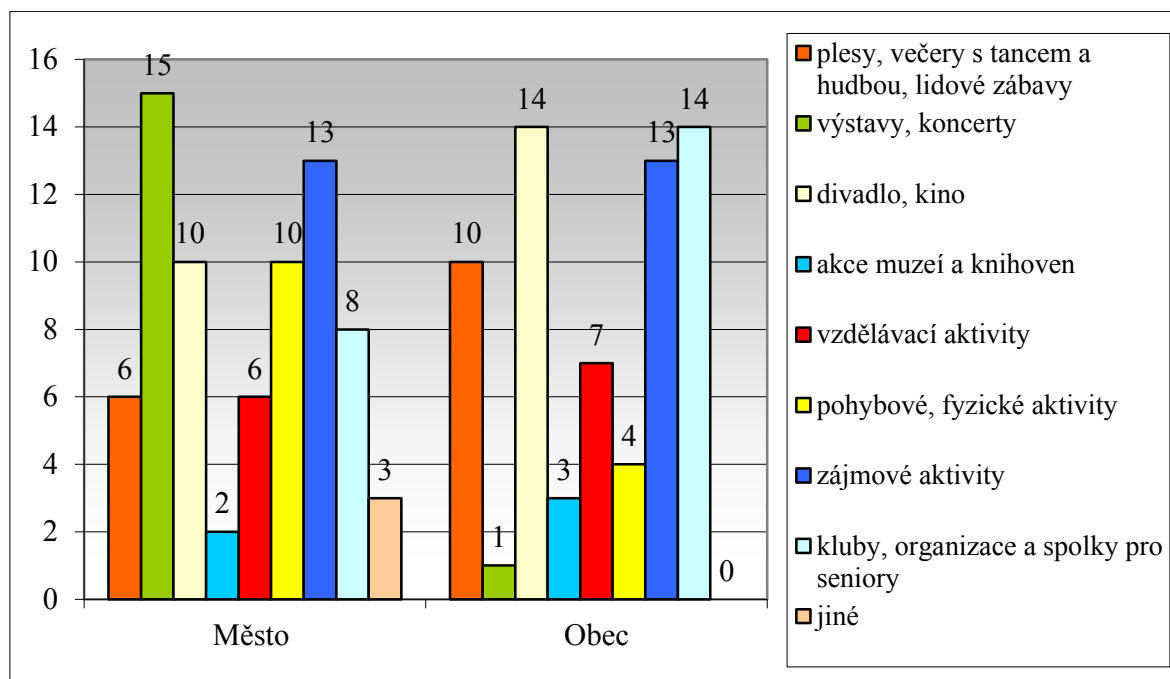
Graf 25

Ve městě by uvítalo více společenských akcí, besed a setkání pro seniory celkově 40% seniorů, z toho 2% by takové akce velmi ocenili a 38% odpovědělo ano. Možnost, že je jim to jedno volilo ve městě nejvíce seniorů 49% a 11% nestojí o více společenských akcí, besed a setkání pro seniory. V obci by více akcí pro seniory velmi ocenilo již o něco více než v obci 15% dotazovaných a 31% by je také uvítali. Možnost, že je jim to jedno volilo v obci 50% respondentů a 4% nemá ani zájem.

Srovnání město a obec: Ve městě i obci by seniory téměř ve shodném počtu uvítali více společenských akcí, besed a setkání pro seniory v jejich obci

Otázka č. 27: Jaké kulturně-společ. akce byste ve Vaší obci uvítal/a rád/a častěji?

Otázka č. 27: Jaké kulturně-společ. akce byste ve Vaší obci uvítal/a rád/a častěji?



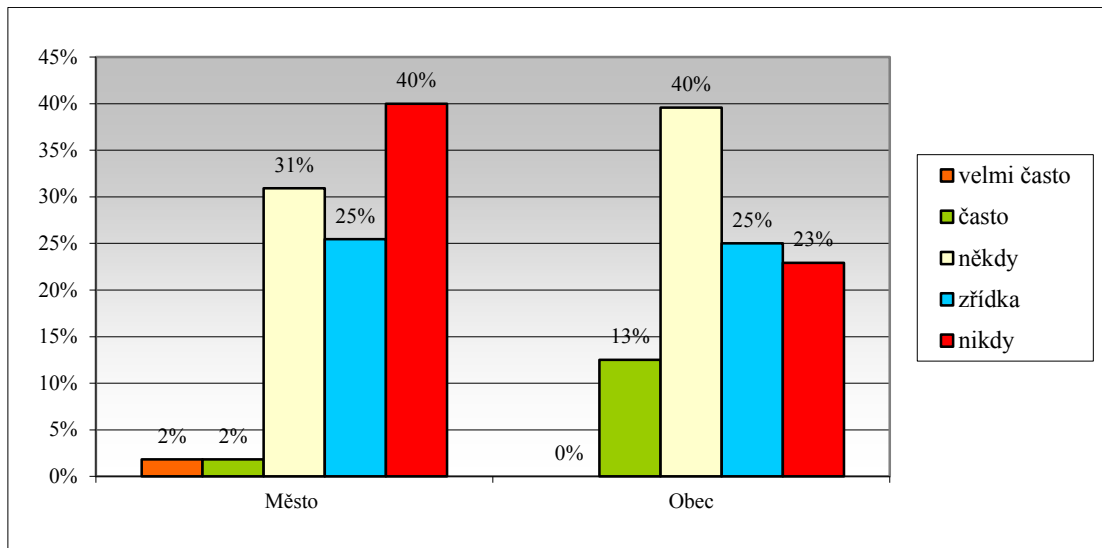
Graf 26

U této otázky mohli respondenti označit více možností. Celkově se nejlépe umístili jako vítané častěji konané kulturně-společenské akce pro seniory ve městě a obci- **Srovnání:**

Ve městě: 1. výstavy, koncerty, 2. zájmové aktivity (v dotazníku byli uvedeny jako příklad jazykové, výtvarné či počítačové kurzy, trénink paměti, besedy, semináře, vzdělávání v klubech, univerzitách aj.), 3. - 4. divadlo, kino a pohybové a fyzické aktivity

V obci: 1. - 2. divadlo, kino; 1. – 2. kluby a organizace pro seniory, 3. zájmové aktivity, 4. plesy, večery s tancem a hudbou, lidové zábavy

Můžeme se domnívat, že senioři ve městě inklinují podstatně více ke kultuře, neboť výstavy a koncerty volilo jako možnost ve městě 15 respondentů, kdežto na vesnici pouze jeden respondent, z výzkumu je patrný podstatný statistický rozdíl. Je vidět že zájmové aktivity jsou senioři oblíbené, v obci i ve městě volilo tuto možnost shodně 13 respondentů. Oblíbenou aktivitou pro seniory ve městě i obci je také návštěva kina a divadla, ve městě je větší zájem o pohybové a fyzické aktivity než v obci, může to být způsobeno tím, že senioři ve městech mají k pohybu méně příležitostí než na vesnici, kde se senioři mohou pohybově angažovat při práci na zahrádce, kolem domu nebo o domácí zvířata.

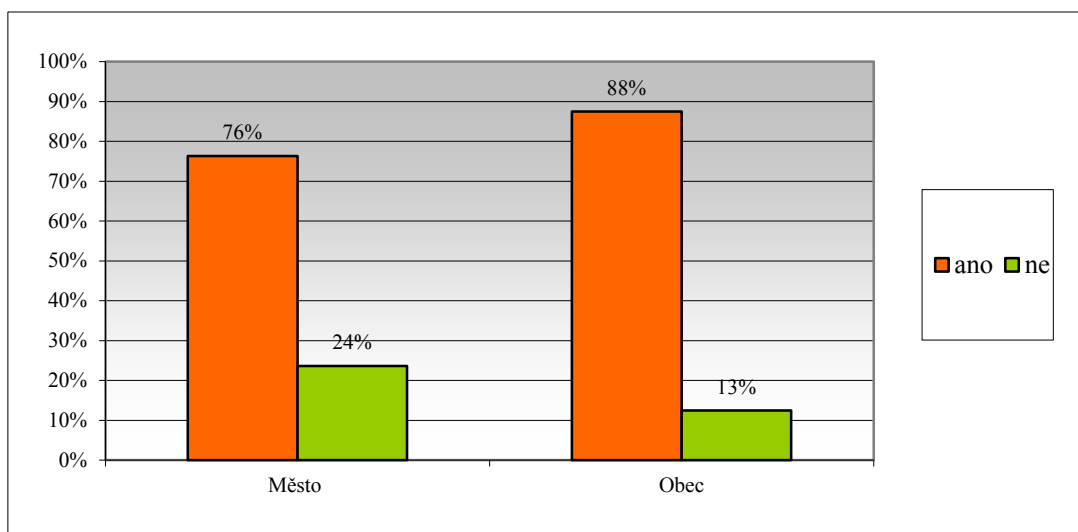
Otázka č. 28: Cítíte se osaměle?

Graf 27

Ve městě se cítí osaměle velmi často 2% dotazovaných seniorů, často také 2%, někdy se cítí osaměle 31%, zřídka 25% a nejvíce seniorů se necítí nikdy osaměle 40%.

V obci neuváděl možnost, že by se cítil velmi často osamělí nikdo z dotázaných, 13% se cítí osaměle často, 40% někdy, 25% zřídka a 23% nikdy.

Srovnání město a obec: Z uvedených výsledků je patrné, že ve městě se méně často cítí senioři osaměle než je tomu v obci, ve městě je pravděpodobně více příležitostí a možností k sociálním a kulturním aktivitám, jak vyplývá i z výsledků tohoto výzkumu, které můžeme vidět u předchozích otázek 18. a 19. Shodně uvedli respondenti, že se cítí osaměle zřídka, v obci i ve městě.

Otázka č. 29: Jste informováni kdy a kde se konají kulturní a společenské akce?

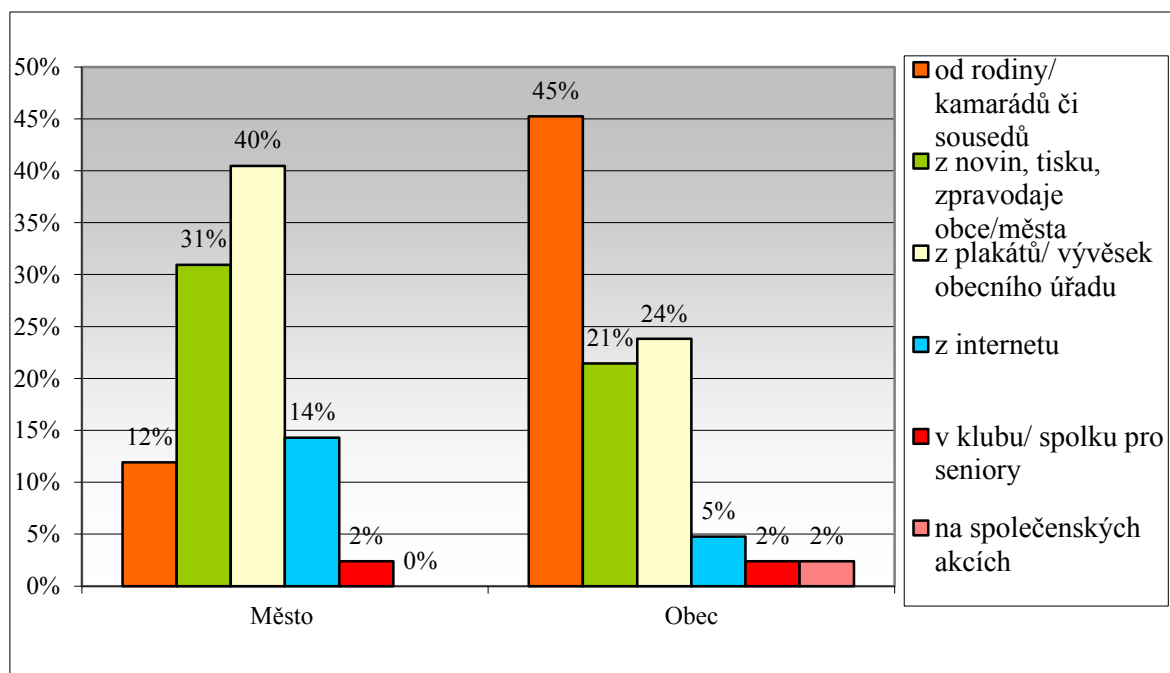
Graf 28

Tato otázka byla opět rozdělovací, respondenti byli instruováni, aby pokračovali následující otázkou, pokud odpověděli možnost ano, že informováni jsou a pokud možnost ne, tedy že informováni o konání společenských akcí nejsou, aby přeskočili rovnou na otázku 32. Opět ne ve všech případech to dodrželi.

Srovnání město a obec: Z výsledků výzkumu je zřejmé, že v obci jsou informováni respondenti o konání kulturně-společenských akcí více než ve městě, můžeme se domnívat, že je to způsobeno skutečností, že v obci se lidé více aktivně zajímají kdy a kde se „něco koná“ než ve městě, kde je dostupnost informací v případě potřeby snadnější a rychlejší.

Otázka č. 30: Odkud se o kulturních a společenských akcích dozvídáte?

Otázka č. 30: Odkud se o kulturních a společenských akcích dozvídáte?

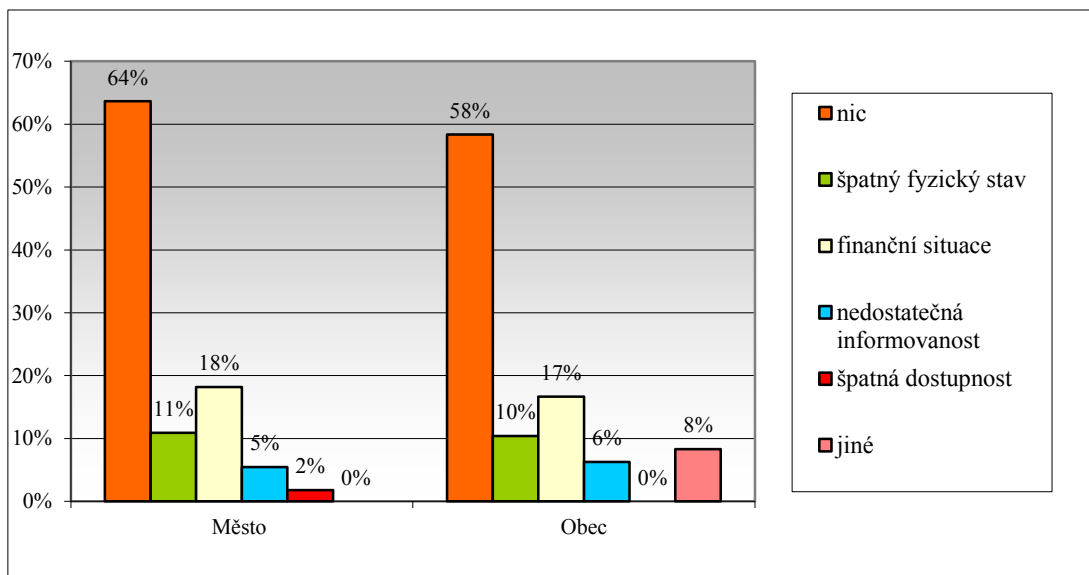


Graf 29

Ve městě se dovídají senioři o společenských akcích ve 12% z dotazovaných od rodiny/kamarádů či známých, 31% z novin, tisku či zpravodaje města, 40% z plakátů a vývěsek obecního úřadu, 14% z internetu, 2% v klubu nebo spolku pro seniory, na společenských akcích nikdo z dotazovaných. V obci se dozvídájí senioři o těchto akcích nejvíce od rodiny/kamarádů či známých 45%, z novin, tisku či zpravodaje města 21%, z plakátů a vývěsek obecního úřadu 24%, z internetu %, v klubu nebo spolku pro seniory 2% a 2% také na společenských akcích.

Srovnání město a obec: Z výsledků můžeme u obou souborů dotazovaných zaznamenat rozdíl mezi způsobem získávání informací o společenských akcích. Opět se nám ukazuje shodně s předchozí zkoumanou otázkou, že v obci musí senioři vynaložit více úsilí a aktivity, aby se k informacím o kulturních akcích dostali než ve městě, kde je nejvíce možností tyto informace získat z novin, tisku či zpravodaje měst a z plakátů, vývěsek obecního úřadu a internetu, zatímco v obci je to nejvíce od rodiny/kamarádů či známých. Rozdíl je také v tom, že v obci se tyto informace získávají pravděpodobně s předstihem kvůli menším možnostem dostupnosti informací již na společenských akcích.

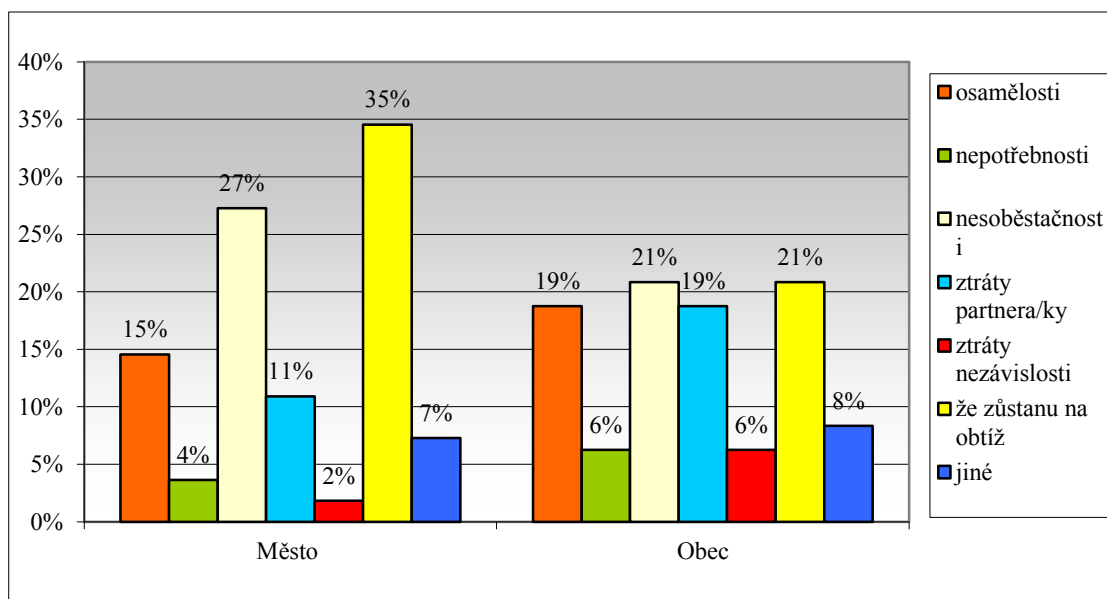
Otázka č. 31: Brání Vám něco tyto akce navštěvovat:



Graf 30

Ve městě uvádí 64% dotazovaných, že jim nebrání navštěvovat společenské akce nic, v 11% za to může špatný fyzický stav, v 18% finanční situace, 5% je nedostatečně informovaných, u 2% za to může špatná dostupnost. V obci 58% respondentů nebrání nic, v 10% špatný fyzický stav, v 17% finanční situace, 6% je nedostatečně informovaných a 8% brání něco jiného. Za obec 1 respondent u možnosti jiné připsal alternativní odpověď „málo příležitostí“ a 1 respondent „většinou to chci, většinou to nechci.“

Srovnání město a venkov: V tom, zda seniorům něco zabraňuje navštěvovat společenské akce výrazný rozdíl mezi obcí a městem není, respondenti odpovídali podobně. U obou zkoumaných souborů jim většinou nebrání nic.

Otázka č. 32: Z čeho máte největší obavy?

Graf 31

Srovnání město a obec: Senioři žijící ve městě a v obci mají největší obavy z:

Město: 1. že zůstanou na obtíž, 2. z nesoběstačnosti, 3. z osamělosti, 4. ztráty partnera

Obec: 1. - 2. že zůstanou na obtíž, 1. - 2. z nesoběstačnosti, 3. - 4. z osamělosti, 3. - 4. ze ztráty partnera/partnerky

U možnosti odpovědi jiné jeden respondent z obce uvedl „že není Bůh“ a respondenti z města připsali „nemám žádné obavy“ a „z Alzheimerů“.

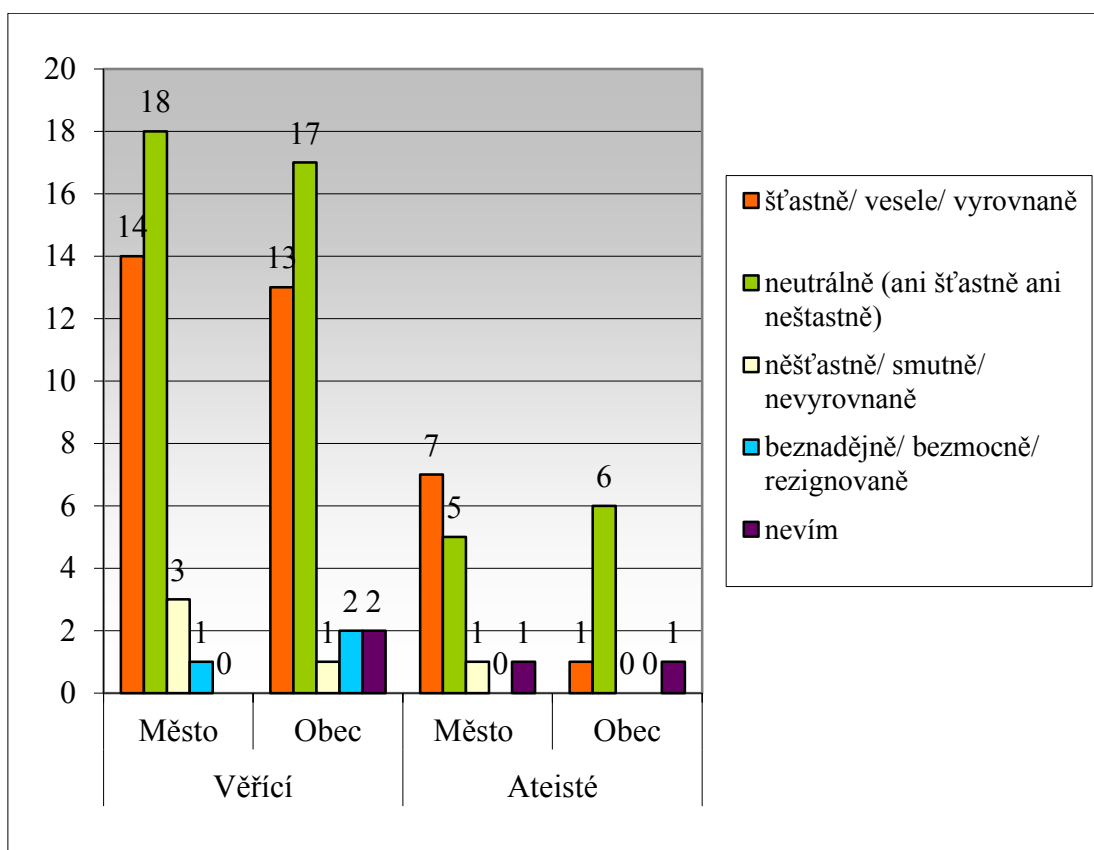
Z výsledků je tedy zřejmé, že v obci i ve městě mají senioři obavy ze stejných nežádoucích okolností a možností spojených se stárnutím, které u nich mohou nastat. Rozdíly jsou pouze nepatrné v uvedeném množství odpovědí, což ovlivňuje a vyrovnává také skutečnost, že z celkového počtu respondentů 103 bylo více z města (55) než z obce (48).

Otázka č. 33: Máte nějaké požadavky, přání nebo tipy na změnu a zlepšení kvality společenského života u Vás v obci? Uveďte prosím jaké.

U této otevřené otázky, kde respondenti mohli napsat své připomínky ke změně a zlepšení společenského života se vrátilo 8 zajímavých odpovědí. Z obce to byli odpovědi od 2 respondentů: „nevím“ a „žádné“, ostatních 6 respondentů z města napsalo: „jsem spokojená“, „stejně podmínky pro romskou komunitu a ostatní občany, zrušit výhody ve vyplácení soc. dávek Romům“, „ani ne, snad jen větší variabilita akcí cílených podle zájmů a ko-

níčků“; „aby se zlepšil charakter a chování lidí, je to ale asi utopie, vše je stále horší, jak pozoruji, škoda!“; zakázat Top 09“; „více spolkových a klubových akcí“.

Stanovili jsme si výzkumnou otázku jaký význam má pro kvalitu života v období senia víra a náboženství a jestli jsou věřící či jinak duchovně založení senioři šťastnější než ateisté. Výsledky uvádíme v grafu č. 32 níže:

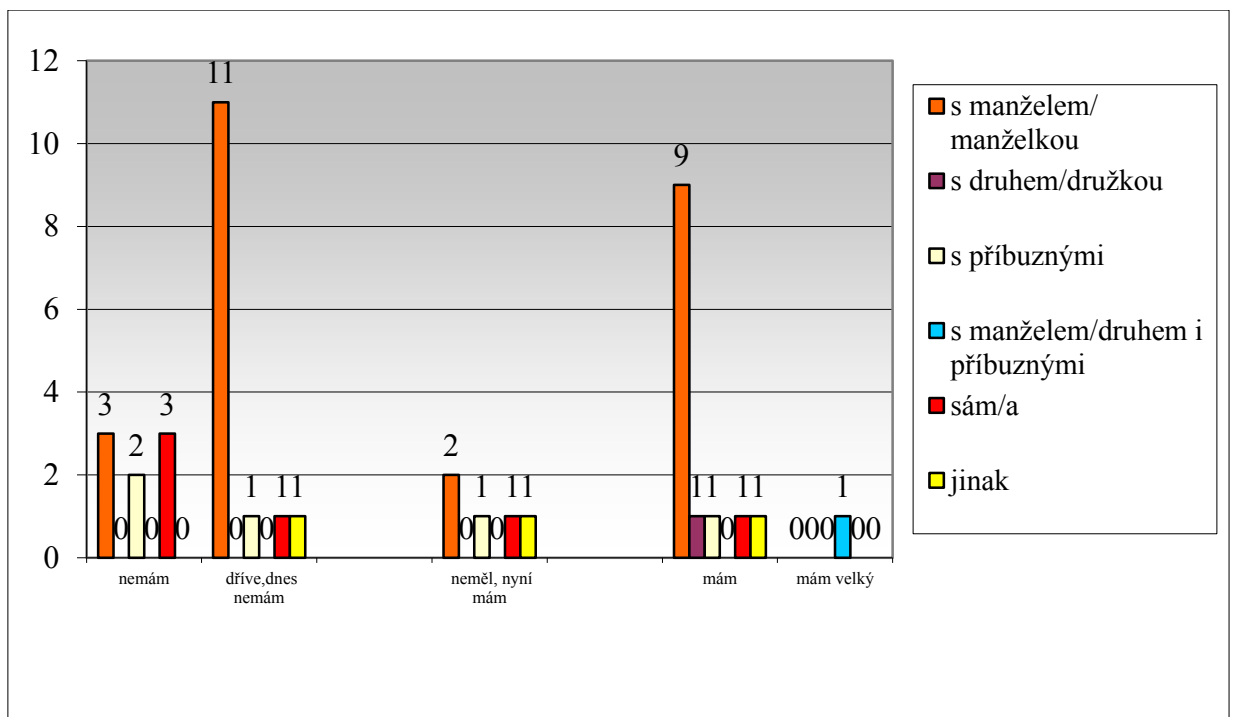


Graf 32

Na první pohled můžeme vidět velký rozdíl v podílu věřících seniorů, kterých je podstatně více než nevěřících. Vzhledem k nerovnováze v počtu odpovídajících věřících seniorů, kteří uvedli víru v Boha nebo víru v nějaký vyšší princip, který vše řídí a přesahuje nás a ateistů, můžeme jen těžko odhadovat míru závislosti pocitu spokojenosti a štěstí na faktu, zda se jedná o věřící respondenty či ateisty. Nicméně z poskytnutých výsledků můžeme usoudit, že většinou se senioři cítí neutrálně (ani šťastně ani nešťastně) nezávisle na tom, zda jsou či nejsou věřící, pocit štěstí/veselí a vyrovnanosti se však přece jenom jeví častější u věřících respondentů a to ve stejném poměru ve městě a obci s rozdílem pouze jedné

odpovědi. Zajímavý je fakt, že zároveň věřící respondenti také uvedli, že se často cítí nešťastně/smutně/nevyrovnaně a také možnost bezradně/bezmocně/rezignovaně narozdíl od ateistů, u nichž tyto možnosti nezaznačil žádný respondent. Můžeme z toho tedy usoudit, že ani víra, přestože je pro seniory důležitá a nápomocná není absolutní zárukou pocitu štěstí a vyrovnanosti a může i velmi kolísat. O důvod více se seniorům věnovat.

Stanovili jsme si výzkumnou otázku, zda mají stejný zájem o změnu sociálně-kulturního vyžití senioři žijící v manželském svazku nebo s příbuznými stejně jako senioři žijící osaměle.



Senioři žijící v manželském svazku odpovídali na změnu sociálně-kulturního vyžití tak, že jsou si téměř rovni v otázce, zda mají či nemají o zkvalitnění kulturního života zájem. O něco málo převyšuje nezájem. Naopak respondenti žijící s příbuznými, s druhem, družkou, s manželem/druhem i příbuznými mají vyšší zájem o zkvalitnění kulturního života a u lidí, kteří žijí sami o zlepšení kulturního života příliš zájem nejeví.

ZÁVĚR

ZÁVĚR

V úvodu praktické části jsme si stanovili základní výzkumnou otázku, zda existuje rozdíl mezi kulturním a společenským životem ve městě a na venkově.

Na základě výsledků z uskutečněného výzkumu, můžeme konstatovat, že rozhodně ano. V některých zkoumaných oblastech jsou rozdíly velmi výrazné, v jiných se naopak ale příliš neliší.

Pokusíme si nyní zodpovědět jednotlivé dílčí výzkumné otázky, které jsme si stanovili.

Výzkumu se účastnilo celkem 103 respondentů, podíl respondentů z města (55) a obce (48) byl téměř vyrovnaný, můžeme tedy konstatovat, že výsledky výzkumu mají z hlediska srovnání město /obec dobrou vypovídající hodnotu. Podíl respondentů z hlediska pohlaví ve městech a na venkově se také příliš neliší.

Nejvíce dotazovaných seniorů ve městě i obci byli ve věkovém zastoupení 60-70 let, ale odpovídali v hojném zastoupení i senioři ve věkové kategorii 55-59 let (většinou ženy, odpovídá to předpokladu odchodu do důchodu u žen dříve, jak jsme uváděli v popisu výzkumného souboru). Výjimkou mezi dotazovanými nebyli ani senioři od 70. let výše. Zastoupení respondentů v širokém věkovém rozpětí také podporuje celkovou kvalitu výzkumu a výsledků z něho plynoucích.

Jak se prokázalo spokojenost s kvalitou a úrovní společenského života ve městě a obci se příliš neliší. **O zlepšení sociálně kulturního života senioři ovšem rozhodně zájem projevili a mají a to jak ve městě tak také v obci. Je tedy zde prostor pro zlepšení a inovaci.** Ve stanovených cílech výzkumu jsme navrhli možné **doporučení pro praxi**, ukázalo se, že by bylo vhodné se touto problematikou zcela jistě zabývat. Senioři v obci projevili velký zájem o to naučit se práci s počítačem. Bylo by tedy vhodné zaměřit pozornost na vzdělávání a zlepšení kulturně-společenských aktivit seniorů především v obcích, kde celkově respondenti uváděli nižší spokojenost s nabízenými možnostmi společenských aktivit v jejich městě či obci než ve městě a také, to že se cítí častěji osaměle.

Výsledky ukázaly, že senioři ve městě mají více možností se účastnit společenských a kulturních akcí než v obci a mají také více možností být informováni o jejich konání.

Senioři žijící v manželském či partnerském svazku nebo s příbuznými projevili zájem o změnu a zlepšení jejich společenského života více než ti kteří žijí osaměle. Můžeme se domnívat, že je to způsobeno z důvodu života o samotě již částečným pasivně rezignujícím

přístupem, jak jsme o možných přístupech ke stáří hovořili v teoretické části této práce. Velká část zkoumaných respondentů také odpovídala, že zájem o inovaci volnočasových aktivit dříve měli, ale nyní již nemají. Může to být způsobeno zhoršeným zdravotním stavem respondentů, ale může se jednat také o důsledek pasivního přijímání stáří namísto aktivního přístupu a mohla by jim tedy pomoci vhodně předložená aktivizace.

Většina respondentů se je se svým současným životem spokojená a velká část také uvádí, že nejčastěji cítí šťastně a spokojeně, což se shoduje s výsledky výzkumu J. Křivohlavého, které jsme uváděli v teoretické části. Stejně tak se potvrdilo shodně s výzkumy uváděnými v odborné literatuře, že senioři mají stále zájem pracovat a důvodem je zlepšení finanční situace, ale také potřeba být mezi lidmi a možnost sociálních kontaktů.

Dále se potvrdilo, že senioři mají největší obavu ze ztráty nezávislosti a že zůstanou na obtíž. Nejdůležitějšími potřebami je pro ně rodina, zdraví, víra, ale také kontakt s přáteli a známými.

Zjistilo se také a potvrdilo, že pro seniory jsou mezilidské kontakty velmi důležité, ale hodně jich uvedlo, že jim nevádí být i sami. „Umějí tedy již být sami se sebou a být spokojeni. To by mohlo souviset s vývojovým úkolem ve stáří, o kterém jsme mluvili, jímž je dosažením integrity.

Tato bakalářská práce si kladla za cíl být jakousi osvětou stáří, ukázat stáří také v trochu jiném světle než jsme běžně zvyklí jej vnímat, ukázat rub, ale i líc. Snad se to podařilo. V praktické části pak zjistit zda senioři mají zájem o inovaci a možné zlepšení jejich společenského života. Zjistili jsme se, že ano. Pojd'me jim tedy pomoci prožít poslední období jejich života kvalitně a naplno. Zaslouží si to.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2008. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. 3., rozš. a aktualiz. vyd. Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.
2. BALTES, Margret M a Leo MONTADA, 1996. *Produktives Leben im Alter*. New York: Campus, 408 p. Schriftenreihe (ADIA-Stiftung zur Erforschung Neuer Wege für Arbeit und Soziales Leben), Bd. 3. ISBN 359335456x.
3. BĚLOHLÁVEK, František, 1996. *Organizační chování: jak se každý den chovají spolupracovníci, nadřízení, podřízení, obchodní partneři či zákazníci*. 1. vyd. Olomouc: Rubico, 343 s. Učebnice pro každého (Rubico). ISBN 80-858-3909-1.
4. BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50 aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.
5. BRAGDON, Allen D. a David GAMON, 2002. *Nedovolte mozku stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8567-9.
6. ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.
7. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.
8. FARKOVÁ, Marie, 2008. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-86723-64-8.
9. GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Překlad Vladimír Jůva, Vendula Hlavatá. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
10. GRÜN, Anselm, 2010. *Život je teď: umění stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-749-7.
11. GRUSS, Peter (ed.). 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
12. GULOVÁ, Lenka, 2011. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 208 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3379-1.

13. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 774 stran. ISBN 978-80-262-0873-0.
14. HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 365 s. ISBN 9788087109199.
15. HAYFLICK, Leonard a Caleb E. FINCH, 1997. *The cellular basis for biological aging. Handbook of the Biology of aging*. New York: Academic Press. ISBN 0124782604.
16. HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.
17. HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ, 2013. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.
18. CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
19. JANEČKOVÁ, Hana, 2005. Sociální práce se starými lidmi. In Matoušek, O., Kolářková, J., Kodymová, P. (eds.). *Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, s. 163 – 193. ISBN 80-7367-002-X.
20. JEŘÁBEK, Hynek, 2013. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 316 s. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-117-6.
21. KALVACH, Zdeněk. 2004. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
22. KLESCHT, Vladimír, 2010. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3172-5.
23. KOUKOLÍK, František, 2014. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 227 s. ISBN 978-80-246-2464-8.
24. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

25. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
26. LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
27. LINDENBERGER, Ulman, 2011. *Altern und Technik*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 174 p. Altern in Deutschland, Bd. 6. ISBN 3804725473.
28. MATOUŠ, Miloš, 2002. *Pohyb ve stáří je šancí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 112 s. ISBN 8024703319.
29. Osmdesátníci lektori, sedmdesátníci studenti – nový školní rok akademie Života 90 začíná.: Otevírají se čtyři desítky kurzů. *Život 90: Pro seniory a jejich blízké* [online]. 2016 [cit. 2016-02-24]. Dostupné z: <http://www.zivot90.cz/110-press/195-tiskove-zpravy/m-850-osmdesatnici-lektori-sedmdesatnici-studenti-novy-skolni-rok-akademie-zivota-90-zacina-oteviraji-se-ctyri-desitky-kurzu>
30. PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 96 stran. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
31. ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-802-6207-726.
32. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 9788024738505.
33. Senioři a pohybová aktivita: Rekrece a věk. *VEMESTĚ.CZ* [online]. 2011 [cit. 2016-02-20]. Dostupné z: <http://www.vemeste.cz/2011/05/seniori-a-pohybova-aktivita/>
34. SHEEHY, Gail, 1999. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8185-1.
35. SHEETS, Debra J, Dana Burr BRADLEY a Jon HENDRICKS., c2006. *Enduring questions in gerontology*. New York: Springer Pub. Co. ISBN 0-8261_6415-3.
36. STRUSKOVÁ, Olga, 2012. *Jak úspěšně (ne)stárnout, aneb, Sexy až do hrobu: 35 inspirativních rozhovorů*. V Praze: XYZ. ISBN 978-80-7388-590-8.
37. STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.

38. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.
39. ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8920-8.
40. ŠVANCARA, Josef, 1983. *Psychologie stárnutí a stáří*. 2. přeprac. vyd. Praha: SPN.
41. TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 239 s. ISBN 9788025121047.
42. VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
43. VIDOVIČOVÁ, Lucie a Ladislav RABUŠIC. 2005. *Věková diskriminace - ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 54 s. ISBN 80-239-4645-5.
44. Zákon 108/2006 Sb. o sociálních službách v aktuálním znění

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj.	A jiné
apod.	A podobně
atd.	A tak dále
CNS	Centrální nervová soustava
mj.	Mimo jiné
např.	Například
OSN	Organizace spojených národů
PC	Personal computer, čes. osobní počítač
ped.	Pedagogika, pedagogický
s.	Strana
soc.	Sociální
tj.	To je
tzv.	Tak zvané
USA	Spojené státy americké
viz.	Lze vidět
vyd.	Vydání
WHO	World Health Organisation- Světová zdravotnická organizace

SEZNAM OBRÁZKŮ

<i>Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb</i>	41
Obrázek 2	110
Obrázek 3: respondenti	68
Graf 1	71
Graf 2	72
Graf 3	72
Graf 4	73
Graf 5	75
Graf 6	76
Graf 7	77
Graf 8	78
Graf 9	78
Graf 10	79
Graf 11	80
Graf 12	81
Graf 13	82
Graf 14	84
Graf 15	85
Graf 16	86
Graf 17	87
Graf 18	87
Graf 19	88
Graf 20	89
Graf 21	90
Graf 22	91
Graf 23	91
Graf 24	92
Graf 25	93
Graf 26	94
Graf 27	95
Graf 28	96

Graf 29	97
Graf 30	98
Graf 31	99
Graf 32	100

SEZNAM TABULEK

<i>Tabulka 1 - Výše pocitu štěstí.....</i>	44
<i>Tabulka 2 – Změny způsobené odchodem do důchodu</i>	49
<i>Tabulka 3 - Potřeba pomáhat v ČR populaci starší 65 let.....</i>	67

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I - Rešerše použité literatury – strana

Příloha P II – Slovník pojmů použitých v bakalářské práci – strana ...

Příloha P III – Dotazník – strana....

PŘÍLOHA P I: REŠERŠE POUŽITÉ LITERATURY

BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2008. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc. 3., rozš. a aktualiz. vyd.* Bratislava: Univerzita Komenského Bratislava, Filozofická fakulta, 251 s. ISBN 978-80-969944-0-3.

Celá publikace je velmi pěkně členěna a obsahuje vše důležité, co se oboru soc. ped. týká. Každá kapitola se věnuje svému tématu komplexně a výstižně, zároveň nabízí i pohled jakoby ze široka včetně souvislostí, ovšem vždy se v pravý čas vrátí k ústřednímu tématu. Vedle teoretického charakteru nechybí v publikaci výzkumné zjištění včetně analýzy kazuistik, které text vhodně doplňují. Studenti též jistě ocení otázky a úlohy k procvičení tématu na konci každé kapitoly. Velmi sympatické je také uvedení každé kapitoly něj. citací, která se vždy výstižně vztahuje k následujícímu textu probíraného tématu. Za vyzdvížení rozhodně stojí jedna, která není tolik filozofická, ale právě proto je výborně k tématu zvolena, neboť vystihuje práci soc. pedagoga nejen ve škole: „*Dělej co můžeš, s tím co máš, tam kde jsi*“ (Roosevelt)

Velmi pěkně je zpracována také poslední kapitola, jejíž téma v publikacích o soc. pedagogice často schází, o kompetencích a možnostech uplatnění soc. pedagoga, kde je velmi užitečné jednoduché a tedy velmi dobře zapamatovatelné grafické schéma o činnosti soc. pedagoga ve škole. Byla by škoda nevzpomenout zde taky samotný název, který je výborně zvolen a vlastně prostupující ústřední myšlenkou celé publikace a tou je pomoc prostřednictvím výchovy. Celkově se jedná o výbornou publikaci o soc. ped., která poslouží nejen studentům pedagogiky jako učebnice, ale je vhodná i pro širší veřejnost vzhledem k univerzálnosti a aktuálnosti probíraných témat jako je rodina, škola, soc. patologické jevy (šikana, drogy) atd.

BALTES, Margret M a Leo MONTADA, 1996. *Produktives Leben im Alter.* New York: Campus, 408 p. Schriftenreihe (ADIA-Stiftung zur Erforschung Neuer Wege für Arbeit und Soziales Leben), Bd. 3. ISBN 359335456x.

Tato německy psaná publikace doslova vyzývá k využití všeho toho, co člověku nabízí pouze právě stáří. Autor ladí svou knihu na zkušenostech z oboru ze zdravě optimistického pohledu.

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50 aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života.* Praha: Respekt institut. ISBN 978-80-904153-2-4.

Oproti dalším zemím vyspělého světa je ČR nadprůměrně intenzivní co do stárnutí populace. Kniha se snaží podtrhnout pojem aktivního stáří a podotknout, že ten se týká opravdu každého z nás a ve své podstatě je v mnohých bodech změnit přístup ze strany celé společnosti. Tato publikace přispívá k další diskusi na téma stárnutí.

BRAGDON, Allen D. a David GAMON, 2002. *Nedovolte mozku stárnout.* Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8567-9.

Kniha kombinuje poznatky neuropsychologie o tom, co se v průběhu života (zejména stárnutí) děje s našim mozkiem, s testy a technikami ukazujícími, jak si až do stáří zachovat svěží mysl. Dozvídáme se zde celou řadu praktických rad a informací o tom, co dělat, když se objeví známky poškození paměti. Text knihy zprostředkovává přístupnou formou nejnovější výzkumná zjištění a navíc je odlehčena množstvím her a hádanek.

ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky.* 1. vyd. Praha: Grada, 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

Hned v úvodu kniha v obecné rovině vysvětluje význam sociální gerontologie jako takový. Dále je pak určena jak odborné veřejnosti, tak každému, kdo má v okolí stárnoucí jedince, které se snaží pochopit a být jim nápomocen k prožití seniorského věku co nejvíce naplno. Tato monografie se snaží přiblížit veřejnosti význam snahy o sociální integraci občanů v pokročilém věku v rámci pulzující společnosti. Dočteme se zde, že v každém věku záleží především na stavu mysli daného jedince, ale je nesmírně žádoucí pomoci tomuto stavu vhodnými kroky k tomu, aby si starý člověk nepřipadal tzv. mimo hru, ale naopak. Zde máme na mysli například dostatek možností předat a využít cenné dosavadní životní zkušenosti.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar, 2012. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory.* 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4138-3.

Jak již samotný název napovídá, publikace Dagmar Dvořáčkové se zaměřuje na aktuální problematiku kvality života seniorů v domovech důchodců. Vychází také z vlastního výzkumu na toto téma, počítá při tom s pestrou škálou biopsychosociálních a spirituálních determinantů, aby na základě výsledků navrhla možnosti pro efektivnější porozumění potřebám stárnoucích lidí u nás. Po přečtení knihy získáme mimo jiné přehled o možnostech seniorů v rámci nejrůznějších institucí napříč republikou. Nalézáme zde množství užitečných podnětů pro samotnou gerontologickou praxi.

FARKOVÁ, Marie, 2008. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského Praha. ISBN 978-80-86723-64-8.

Marie Farková vypracovala studijní text rozčleněný na dva, na sebe navazující celky. První z nich je ve své podstatě psychologickou teorií v širším slova smyslu, druhý, navazující je jakousi konkrétnější sondou do současné ontogenetické psychologie a věnuje se řadě psychologických fenoménů určujících vývoj jedince v každém věku. Navíc obecnější charakter textu umožňuje plynulé propojení dříve nabytých konkrétních poznatků z oblasti vývojové psychologie.

GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. 2., rozš. české vyd. Překlad Vladimír Jůva, Vendula Hlavatá. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.

Nezbytnou součástí studia čehokoliv je výzkum. A než začneme cokoli odborně zkoumat a shromažďovat výsledky, Petr Gavora nám ve své metodické příručce předem nabízí informace pro zvýšení efektivity vlastního zkoumání, a to jak kvalitativního, tak kvantitativního charakteru. Dovídáme se zde kupříkladu o problematice formulace hypotéz nebo (v rozšířeném vydání) se dočteme více o možnostech při tvorbě grafů, aj. Ať už si z textu vybereme cokoli, je velmi pravděpodobné, že při jeho využití bude náš výzkum mnohem efektivnější.

GRÜN, Anselm, 2010. *Život je ted': umění stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-749-7.

V rámci problematiky stárnutí je autor spíše jakýmsi sběratelem moudrosti, hrdě a poctivě se odvolávajícím na příslušné autority, od nichž je tato moudrost čerpána. Nicméně právě rozmanitost zdrojů dělá z knihy čtivého průvodce stárnutí a čtenář či student se nemusí bát, že by se na každé jedno téma nehledělo z několika úhlů pohledu najednou, což se jeví jako hlavní přínos. Znalosti a originální postřehy jsou jednoduše uchopitelná k okamžité aplikaci v praxi.

GRUSS, Peter (ed.), 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.

Vůdčí pracoviště pro psychologii celoživotního vývoje, respektive jeho celosvětově uznávaní experti pohlížejí na proces stárnutí lidí očima celé řady vědeckých oborů a disciplín. Hlavním editorem publikace je Peter Gruss, biolog a prezident Institutu pro vzdělávání Maxe Plancka. Jedná se však o kolektivní dílo, které přichází s vědecky podloženými teoriemi. Některé teorie pak doslova bourají zažitá hranice představ o stárnoucí populaci. Kniha je velmi poučná a umí vážit slova, stejně jako jimi překvapit. Spojíme-li úhel pohledu mnoha odborníků, vznikne komplexní dílo.

GULOVÁ, Lenka, 2011. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 208 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3379-1.

Vzhledem k současné společenské situaci zažívají sociální práce opravdový boom. Na tomto faktu je postavena publikace Lenky Gulové, určena především budoucím pedagogům. Teoretické pasáže jsou zde doplněny o šetření mezi profesionály z oboru. Onen mix zkušeností dává nahlédnout blíže pod povrch jednotlivých situací, které musí pedagog v praxi posléze zvládat a pokud možno přetavit v učební proces.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál, 774 stran. ISBN 978-80-262-0873-0.

Kromě výčtu a vysvětlení používaných psychologických termínů se díky autorům tohoto slovníku můžeme seznámit se jmény světových i tuzemských psychologů, což lze vnímat jako vítaný benefit. Přehledný slovník jdoucí za hranice psychologie samotné.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 365 s. ISBN 9788087109199.

Další z vynikajících, přehledných učebních pomůcek pro všechny, kdo chtějí či potřebují pracovat se starší generací, zaměřená na praxi. Jednoduchou formou vysvětluje nově vznikající potřeby seniorů a nabízí možnosti jak je naplnit nebo tomu být nápomocen.

HAYFLICK, Leonard a Caleb E. FINCH, 1997. *The cellular basis for biological aging. Handbook of the Biology of aging*. New York: Academic Press. ISBN 0124782604.

Publikace se věnuje v každém jednotlivém svazku jedním ze tří hlavních vlivů na stárnutí. Každá z příruček obsahuje komplexní hodnocení výzkumných poznatků, konceptů a nejpálčivějších problémů

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada, 96 s., iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.

Lidově řečeno, kdy jindy má člověk tolik času sám na sebe, než právě v důchodovém věku. A tak by jej měl co nejlépe využít. Na druhou stranu je to právě pokročilý věk a jeho stopy na těle člověka, který způsobuje, že seberealizační okruh aktivit se může nepříjemně zmenšit. Publikace o volnočasových aktivitách pro seniory pracuje s tímto tématem jak formou tipů pro aktivní využití volného času pro seniory, tak s výsledky, na něž se můžeme těšit, podaří-li se nám tento čas opravdu využít a hodnotně naplnit. Kniha podtrhuje význam takových aktivit na psychiku lidí v pokročilém věku stejně jako jejich na věku nezávislou individualitu.

HUDÁKOVÁ, Anna a Ludmila MAJERNÍKOVÁ, 2013. *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-4772-9.

4772-9.

Tato kniha vychází ze statistiky a podobně jako jiné publikace tohoto druhu přináší několik zajímavých pohledů na kvalitu života ve stáří s důrazem na individualitu jedince. Kniha je určena především odborné veřejnosti, zejména ošetrovatelům a nabízí mimo jiné i doporučení pro samotnou praxi.

CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 265 s. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

Renomovaný český autor, prof. PhDr. Miroslav Chráska, CSc. zde vysvětluje otázky problematiky správně provedeného výzkumu a diskutuje jednotlivé techniky a fáze. Zaměřuje se nejen na běžně používané metody, ale také na metody v pedagogickém výzkumu méně časté (sémantický diferenciál, Q-metodologie, faktorová analýza, shluková analýza). Kniha je určena zejména studentům pedagogických oborů a pedagogům.

JANEČKOVÁ, Hana, 2005. *Sociální práce se starými lidmi*. In Matoušek, O., Kolářková, J., Kodymová, P. (eds.). *Sociální práce v praxi. Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha: Portál, s. 163 – 193. ISBN 80-7367-002-X.

Problematika sociálních prací rozčleněná do jednotlivých celků, zaměřujících se na specifické skupiny, například osamocené rodiče a mnohé další – tak by se dala charakterizovat výše uvedená publikace. Obsahuje mnoho zajímavých, konkrétních postřehů z oblasti sociálních prací právě s jednotlivými cílovými skupinami klientů.

JEŘÁBEK, Hynek, 2013. *Mezigenerační solidarita v péči o seniory*. Vyd. 1. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 316 s. Studie (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-117-6.

O generační solidaritě mluvil ve svých úvahách už Kurt Cobain a to jsme hodně mimo obor. Kniha Hynka Jeřábka si klade za cíl zdůraznit velice důležité téma a tou právě tato solidarita bezesporu je. Knížka začíná podrobným rozбором motivací a aktivit neformální péče o seniory v českých rodinách. Výsledky prvního z výzkumných projektů seznamují se způsoby, motivy a důsledky péče v životě rodin, které se starají o seniora v domácích podmínkách. Druhým cílem knížky je seznámit čtenáře s modely mezigenerační solidarity, vyvíjenými v USA a v Evropě v letech 1976 až 2001. Snahou autorů bylo ověřit, nakolik tyto modely platí pro rodiny v České republice, a vyvinout lepší měřicí nástroje pro toto zjišťování.

KALVACH, Zdeněk. 2004. *Geriatric a gerontologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

Moderní monografie. Zdůrazňuje kvalitativní změny a změněné nároky na medicínu vůči tzv. stárnoucí generaci. Stárnutí populace vede přirozeně ke geriatrizaci medicíny a právě na tento jev především se kniha snaží upozornit, a rozvést jej co nejlépe, aby bylo možné tyto poznatky aplikovat v lékařské a ošetrovatelské péči.

KLESCHT, Vladimír, 2010. *Mládněte i po 45!: (pět pilířů zdraví a síly)*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-3172-5.

Velmi čtivě psaná kniha určená i laické veřejnosti. Obsahuje praktické rady, pro někoho možná až příliš obecné a samozřejmé. Nicméně vysvětluje jednoduchou formou, jak si zachovat životní elán i po čtyřicítce.

KOUKOLÍK, František, 2014. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 227 s. ISBN 978-80-246-2464-8.

Název knihy je původně názvem šestnáctidílného dokumentárního cyklu České televize z roku 2012. Pořad i na něj navazující publikace vychází z představy o poznání světa jakožto několikarozměrné časoprostorové sítě. Ve stručnosti se jedná o scénáře v literární podobě a tematika stáří je zde za pomoci například historických postav a osobností předkládána široké veřejnosti.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2009. *Psychologie zdraví*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-568-4.

Pozoruhodná publikace zaměřená na duševní hygienu, vhodná naprosto pro každého. V tomto případě není třeba dodávat nic více. Nadčasová kniha reagující na rozmach psychologie zdraví u nás a ve světě.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.

Vynikající publikace věnující se stárnutí z pohledu pozitivní psychologie a možnosti, jak vyplývá již z názvu, které v tomto období čekají. Pohlíží na stárnutí jako na obrovskou naději a šanci a ne jako na poslední úsek života, kterým vše končí, ale může také začínat. Pojímá tuto problematiku na malém prostoru komplexně včetně podnětů a rad pro každodenní život ve stáří. Je tak určena nejen odborníkům a studentům z řad pomáhajících profesí, ale i pro širokou veřejnost. Je to taková „učebnice nejen psychologie stárnutí“.

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

Kolektiv autorů se poměrně zajímavým, místy velmi poutavým ba až dramatickým způsobem snaží popularizovat otázky psychologické ontogeneze jedince a nutno podotknout, že se mu to v rámci této odborné publikace po všech stránkách daří.

LINDENBERGER, Ulman, 2011. *Altern und Technik*. Stuttgart: Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 174 p. *Altern in Deutschland, Bd. 6*. ISBN 3804725473.

Kapitoly v této knize zkoumají vztah mezi stářím a technologiemi z mnoha různých perspektiv. Technologiemi, které mohou podporovat život ve stáří, posílit každodenní dovednosti ve stáří a přispět k trénování duševních schopností, podpořit životní dovednosti a sledovat vitální funkce. Zabývá se také otázkou, zda moderní technologie může snížit náklady na zdravotní péči a sociální zabezpečení a vytvořit tak růstový potenciál.

MATOUŠ, Miloš, 2002. *Pohyb ve stáří je šancí*. Vyd. 1. Praha: Grada, 112 s. ISBN 8024703319.

V tomto případě se jedná o jednoduchou, čistě metodickou příručku, která zdůrazňuje význam fyzických aktivit ve zpo-
malení procesu stárnutí.

PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 96 stran. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.

Autor výše uvedené knihy disponuje mnohaletými zkušenostmi z oblasti praktické geriatricie a na obsahu je to znát. Užitečné informace jsou podány lidskou formou i pro čtenáře – nelekáře. Je zde kladen důraz na rozdílné potřeby a jejich vnímání mezi tzv. mladšími a staršími seniory.

ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 978-802-6207-726.

Tato velmi čtivá a poutavá kniha přibližuje čtenáři pohled na průběh celého lidského života, od prenatálního vývoje až po smrt, jedná se tedy o vývojovou psychologii, která ji má, jak nejlépe vystihují slova samotného autora „především popularizovat, což někdy znamená, dát srozumitelnosti, zajímavosti a praktičnosti přednost před přesností a odborností.“ (Říčan, 2014, s. 15)

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 9788024738505.

Člověku bylo od počátku 20. století přidáno bez nadsázky třicet let života. To je ovšem pouze vnější ukazatel. Co se však děje uvnitř prodlouženého stáří? Mění se kvalita života seniorů? Ovlivňuje proměna obsahu stáří a sociální pozice seniorů i samotnou společnost? Na tyto a další otázky hledali doc. PhDr. Petr Sak, CSc., a Mgr. Karolína Kolesárová odpovědi v sedmnácti empirických výzkumech a analytických studiích. Výsledky šetření a nabyté poznatky shrnuje právě tato kniha a to z pohledu sociologického.

SHEEHY, Gail, 1999. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8185-1.

Jedná se o populárně psychologickou literaturu (podobně jako *Cesta životem* od P. Říčana) věnující se vývojovému psychologickému období rané a pozdní dospělosti, stáří nevyjímaje, která je ovšem více protkána různými životními příběhy a často až filozoficky laděným pojednáním. Rozhodně stojí za pozornost jak pro odbornou tak pro laickou veřejnost.

SHEETS, Debra J, Dana Burr BRADLEY a Jon HENDRICKS., c2006. *Enduring questions in gerontology*. New York: Springer Pub. Co. ISBN 0-8261_6415-3.

Publikace poskytuje komplexní pohled na věčné otázky gerontologie a způsob, jakým formuje naše chápání rozdílů ve zkušenostech stáří. Tato sbírka odborných úvah si klade za cíl inspirovat čtenáře, k zamyšlení se nad tím, jak se klíčové otázky v gerontologii objevily a jak se v dekadách od té doby změnily, v závislosti na členění oboru gerontologie

STRUSKOVÁ, Olga, 2012. *Jak úspěšně (ne)stárnout, aneb, Sexy až do hrobu: 35 inspirativních rozhovorů*. V Praze: XYZ. ISBN 978-80-7388-590-8.

Stárnout dá se s elegancí, potvrzuje to i Květa Fialová a my se v knize můžeme dočíst jakými slovy, stejně jako u dalších zajímavých osobností, známých i méně. Kniha je založena na sondě do vnímání procesu stárnutí z pohledu starších lidí, kteří s elegancí vychází na výbornou.

STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.

Stuart-Hamilton se vyznačuje uměním spojit vysoce odborné s výborně srozumitelným. V tomto duchu se nese i jeho *Psychologie stárnutí*, která se kromě obecné psychologie stáří snaží přiblížit i samotnou budoucnost oborů gerontologie a gerontopsychologie.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.

Jedná se vlastně o studijní text určený studentům pomáhajících profesí a pedagogům, ovšem velmi dobře a přehledně zpracovaný, v němž čtenář najde rychlé souhrn nejdůležitějších poznatků z psychologie dětství, dospělosti a stáří.

ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-717-8920-8.

Tato kniha klade důraz na duševní sebevýchovu a pěstování optimistického přístupu k životu jako takovému. To je základem pro mnoho druhů cvičebních procesů v čele s jógou a čínskými zdravotními cvičeními. S metodikou vypomáhali odborníci z Fakulty tělesné výchovy UK v Praze. Velmi praktická publikace.

TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 239 s. ISBN 9788025121047.

Autorka, vyhledávaná odbornice na problematiku seniorů se nebojí ani takových témat jako je jejich sexualita, život ve vztazích m a rady si ví i ve většině místy až tragických situacích, které se seniorským věkem přirozeně souvisí. Poměrně čtivě napsaná kniha se snahou přiblížit třeba i dosud nepřiblížené.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vysokoškolská učebnice pro psychologii a jí příbuzné obory. Zaměřuje se na dospělost a stáří, čili podstatnou část a důležitá období v životě lidského jedince. Klade důraz na pochopení souvislostí různých vývojově podmíněných proměn a na stěžejní mezilidské vztahy, které jsou pro život dospělého určující. Text obsahuje komplexní výklad témat.

Příloha P II: Slovník pojmů použitých v bakalářské práci

Ageismus – diskriminace na základě věku

Agnostik - přívrženec filoz. směru, skeptický postoj vůči náboženským otázkám

Alzheimerova choroba - neurodegenerativní onemocnění mozku

Diskontinuita – nesouvislost, nespojitost

Disponibilita – možnost něčím disponovat

Distres – nežádoucí zátěž, vede ke slabším výkonům jedince (riziko poškození organismu)

Důchodce - jedinec prožívající období stáří, pobírající dávky důchodového zabezpečení

Egocentrismus - (z lat. doslova sebestřednost), v centru zájmu člověka je jenom jeho ego

Eustres- žádoucí stav, počáteční fáze stresové reakce, dochází k mobilizaci sil

Evoluce – vývoj všech žijících organismů

Extroverze- z lat. extra, navenek, nasměrování energie ven; v širším smyslu společenskost

Fenomén - jev

Flexibilní- pružný, ohebný, poddajný, přizpůsobivý

Geriatricie – klinická gerontologie

Geront – jedinec prožívající období staří

Gerontagogika (gerontopedagogika) – společenská, pedagogická věda (vzdělávání seniorů)

Gerontologie – věda o stárnutí a stáří

Gerontopsychiatrie – věda, zabývající se změnami v psychice v procesu stárnutí

Gerontopsychologie - lékařský obor zaměřující se na psychické choroby a duševní poruchy

Imobilizační syndrom – projevuje se u lidí upoutaných na lůžko

Individuace – stávání se sebou samým

Integrace – začlenění

Integrita – jednota, celistvost

Introverze–(z lat. intra, dovnitř), nasměrování energie dovnitř; v širším smyslu uzavřenost

Involuce – sestupné vývojové změny

Kognitivní – mající poznávací význam

Komputerizace – zvyšování podílu počítačově gramotných jedinců v populaci

Kontinuální – souvislý, nepřetržitý

Majoritní – většinový (lat. major = velký, větší)

Multimorbidita – přítomnost více chorob u jednotlivce

Neurony – nervové buňky, jednotky nervového systému

Plasticita- poddajnost, přizpůsobivost

Referenční skupina – vztažná, jedinec k ní vzhlíží, orientuje se na ni svými hodnotami

Religiozita- náboženská, zbožnost, víra v pravost či pravdivost náboženství

Sekundární- druhotný, vedlejší

Senescence - stárnutí

Senior – jedinec prožívající období stáří

Senium - období stáří

Socializace – proces začleňování člověka do společnosti

Sociální – společenský, týkající se lidské společnosti

Sociální pozice – postavení jedince v sociální struktuře

Sociální role – společností očekávaný způsob chování ve vztahu k dané pozici

Sociální vyloučení – vyčlenění jedince mimo běžný život ve společnosti

Solidarita – ochota ke vzájemné pomoci v rámci společenství

Spiritualita - (z lat. spiritualis, duchovní), česky duchovnost

Symetrický – souměrný

Transcendence - (z lat. transcendó, překračuji, přesahuji) označuje skutečnost přesahování

(Pozn. Podrobné vysvětlení některých pojmů viz kapitola 1.3)

PŘÍLOHA P III: DOTAZNÍK

Vážený pane/paní,

jmenuji se Eva Šerá a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulty humanitních studií, oboru Sociální pedagogika (kombinovaná forma). Jako téma mé bakalářské práce jsem zvolila „Sociální a kulturní život seniorů ve městě a na venkově“. Obracím se na Vás tedy s prosbou o vyplnění tohoto dotazníku, který je zcela anonymní, proto se prosím nepodepisujte a Vámi poskytnuté údaje budou sloužit pouze pro potřeby výzkumu jako podklad ke zpracování bakalářské práce. **Pokud není uvedeno jinak, zaškrtněte pouze jednu odpověď.** Vámi zvolenou odpověď označte prosím křížkem nebo doplňte slovy. Budete-li chtít svou již označenou odpověď opravit a označit místo ní jinou, čtvereček u neplatné odpovědi celý vyplňte. Neexistuje špatná odpověď, proto pokud váháte s odpovědí, označte prosím tu, která Vás napadne jako první. Mnohokrát děkuji za Vaši ochotu a strávený čas při vyplňování dotazníku, kterým mi tak velmi pomůžete.

S vděčným pozdravem, Šerá

1. Jste muž nebo žena?

muž

žena

2. Kolik je Vám let?

55-59

76-80

60-65

81-89

66-70

90 a více

71-75

3. Obec ve které žijete má status?

město

obec

4. Kolik obyvatel má obec ve které žijete?

1 – 500

5001 – 10 000

501 – 1000

10 001 a více

1001 – 5000

5. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

základní vzdělání

středoškolské, konzervatoř

vyučení

vyšší odborné

vyučení s maturitou

vysokoškolské

střední odborné

6. Momentálně jste: (v případě potřeby, označte více možností)

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> starobní důchodce | <input type="checkbox"/> pracující na částečný úvazek |
| <input type="checkbox"/> plně invalidní důchodce | <input type="checkbox"/> pracující na plný úvazek |
| <input type="checkbox"/> částečně invalidní důchodce | <input type="checkbox"/> osoba samostatně výdělečně činná |

7. Uvítal/a byste více možností a příležitostí zapojit se znovu do pracovního procesu?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> ano velmi, zvládl/a bych i plný úvazek | <input type="checkbox"/> ne, nezvládl/a bych již pracovat |
| <input type="checkbox"/> ano, ale jen na částečný úvazek | <input type="checkbox"/> ne, chci již odpočívat |
| <input type="checkbox"/> ano, ale jen občas na dohodu o provedení práce | <input type="checkbox"/> stále pracuji/podnikám |

Pokud jste odpověděli ano či stále pracujete, pokračujte prosím otázkou č. 8. Pokud ne, přeskočte na otázku 9.

8. Proč byste si rád(a) přivydělal(a)/byl zaměstnán(a) či stále pracujete?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> vyplnění volného času | <input type="checkbox"/> finanční důvody |
| <input type="checkbox"/> potřeba být mezi lidmi | <input type="checkbox"/> jiný důvod..... |

9. Jste se svým současným životem spokojeni?

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> nevím |
| <input type="checkbox"/> ne | |

10. Jak jste spokojen/a s kvalitou a úrovní společenského a kulturního života ve Vaší obci?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> velmi nespokojen/á | <input type="checkbox"/> spokojen/á |
| <input type="checkbox"/> nespokojen/á | <input type="checkbox"/> velmi spokojen/á |
| <input type="checkbox"/> částečně spokojen/á | |

11. Používáte počítač a internet?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ano, často | <input type="checkbox"/> ne, ani nemám zájem |
| <input type="checkbox"/> ano, ale jen zřídka | <input type="checkbox"/> ne, ale rád/a bych se to naučil/a |

12. Jaké jsou Vaše nejdůležitější potřeby?

Označte prosím 3 možnosti.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> víra /duchovní/spirituální potřeby | <input type="checkbox"/> kvalitní spánek |
| <input type="checkbox"/> společenský život a mezilidské vztahy | <input type="checkbox"/> mít smysl života |
| <input type="checkbox"/> ekonomická nezávislost | <input type="checkbox"/> rodina |
| <input type="checkbox"/> soběstačnost/ nebýt na obtíž | <input type="checkbox"/> zdraví |
| <input type="checkbox"/> kontakt s přáteli, známými | <input type="checkbox"/> být užitečný |
| <input type="checkbox"/> láska | <input type="checkbox"/> životní partner |
| <input type="checkbox"/> pocit jistoty a bezpečí | <input type="checkbox"/> jiné..... |
| <input type="checkbox"/> zájmy a koníčky | |

13. Věříte v Boha nebo jste jinak duchovně/spirituálně založen/a?

- věřím v Boha
- věřím v nějaký vyšší princip, který vše řídí a přesahuje nás
- jsem ateista
- nevím
- jiná možnost

14. Jak často se stýkáte s rodinou a blízkými příbuznými?

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> každý den | <input type="checkbox"/> několikrát ročně |
| <input type="checkbox"/> několikrát týdně | <input type="checkbox"/> vůbec |
| <input type="checkbox"/> několikrát měsíčně | |

15. Jaké jsou Vaše nejoblíbenější a nejčastější volnočasové aktivity (zájmy, koníčky) ? Označte prosím 3 možnosti.

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> procházky/pobyt v přírodě/houbaření | <input type="checkbox"/> práce na zahradě |
| <input type="checkbox"/> setkávání se s rodinou/přáteli/známými | <input type="checkbox"/> kutilství |
| <input type="checkbox"/> sledování televize/poslech rozhlasu | <input type="checkbox"/> ruční práce |
| <input type="checkbox"/> četba knih/ novin/časopisů | <input type="checkbox"/> domácí mazlíčci |
| <input type="checkbox"/> luštění křížovek/sudoku/tajenek | <input type="checkbox"/> pc / internet |
| <input type="checkbox"/> cestování (dovolená, zájezdy apod. | <input type="checkbox"/> návštěva kostela |
| <input type="checkbox"/> návštěva kavárny/ hospody | <input type="checkbox"/> tanec |
| <input type="checkbox"/> návštěva klubů a spolků pro seniory | <input type="checkbox"/> divadlo/ kino |
| <input type="checkbox"/> hraní her (karty/ deskové hry apod. | <input type="checkbox"/> výstavy/ koncerty |
| <input type="checkbox"/> poznávání nových lidí | <input type="checkbox"/> vaření |
| <input type="checkbox"/> cvičení/ sport/ turistika | <input type="checkbox"/> rybaření |
| <input type="checkbox"/> vzdělávací aktivity | <input type="checkbox"/> sběratelství |
| <input type="checkbox"/> chataření/ chalupaření | <input type="checkbox"/> žádné |

16. Jste plně soběstační nebo se o Vás někdo stará?

- jsem plně soběstačný/á
- jsem většinou soběstačný/á (jen občas mi někdo pomáhá)
- nejsem soběstačný/á (stará se o mě osoba blízká/ pečovatel)
- nechci na otázku odpovídat

17. Jaký význam mají pro Vás společenské kontakty a mezilidské vztahy?

- jsou pro mě velmi důležité
- nejsou pro mě důležité, jsem rád/a sám/a
- jsem za ně rád/a, ale nevadí mi být i sám/a

18. Máte zájem o změnu a zkvalitnění Vašeho společenského života?

- nemám
- mám
- v minulosti ano, dnes už nemám
- mám a velký
- v minulosti jsem neměl/a, ale nyní mám

19. Jak často Vaše obec pořádá společenské volnočasové aktivity (př. taneční zábavy, plesy, koncerty, výstavy, atd.)?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> nikdy | <input type="checkbox"/> každý týden |
| <input type="checkbox"/> jednou za rok | <input type="checkbox"/> několikrát za týden |
| <input type="checkbox"/> několikrát za rok | <input type="checkbox"/> každý den |
| <input type="checkbox"/> jednou za měsíc | |

20. Jak často Vaše obec pořádá kulturní a vzdělávací akce a besedy pro seniory?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> nikdy | <input type="checkbox"/> každý týden |
| <input type="checkbox"/> jednou za rok | <input type="checkbox"/> několikrát za týden |
| <input type="checkbox"/> několikrát za rok | <input type="checkbox"/> každý den |
| <input type="checkbox"/> jednou za měsíc | |

21. Jaký je Váš rodinný stav ?

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ženatý/vdaná | <input type="checkbox"/> vdovec/vdova |
| <input type="checkbox"/> rozvedený/á | <input type="checkbox"/> svobodný/á |

22. Žijete sám/a a nebo s někým?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> s manželem/ manželkou | <input type="checkbox"/> s manželem/druhem i příbuznými |
| <input type="checkbox"/> s druhem/družkou | <input type="checkbox"/> sám/a |
| <input type="checkbox"/> s příbuznými | <input type="checkbox"/> jinak |

23. Jak se většinou cítíte?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> šťastně/ vesele/ vyrovnaně | <input type="checkbox"/> beznadějně/bezmocně/rezognovaně |
| <input type="checkbox"/> neutrálně (ani šťastně ani nešťastně) | <input type="checkbox"/> nevím |
| <input type="checkbox"/> něšťastně/ smutně/ nevyrovnaně | |

24. Máte přátele/ kamarády?

- ano ne

Pokud jste odpověděli ano, pokračujte prosím otázkou č. 25 a 26. Pokud jste odpověděli ne, přeskočte na otázku 27.

25. Jak často se s přáteli a kamarády stýkáte?

- téměř každý den několikrát ročně
 několikrát týdně vůbec
 několikrát měsíčně

26. Jakým způsobem trávíte s kamarády či přáteli čas?

- v kavárně/restauraci při návštěvě nějaké kulturní/ společenské akce
 při sportu vzájemně se navštěvujeme a povídáme si
 společné vycházky a výlety jinak.....

27. Uvítal/a byste více společenských akcí, besed a setkání pro seniory ve Vaší obci?

- ano, velmi bych to ocenil/a je mi to jedno
 ano ne

28. Jaké kulturně-společenské akce byste ve Vaší obci uvítal/a rád/a častěji?

Můžete označit více možností. Chcete-li, konkretizujte danou činnost podtržením.

- plesy, večery s tancem a hudbou, lidové zábavy
 výstavy, koncerty
 divadlo, kino
 vzdělávací aktivity (*jazykové, výtvarné či počítačové kurzy, trénink paměti, besedy, semináře, vzdělávání v klubech, univerzitách atd.*)
 pohybové, fyzické aktivity (*taneční pro seniory, turistika, cestování atd.*)
 zájmové aktivity (*zahradkářské, včelařské, lidové umění a řemesla, myslivost, šití, pletení, keramika, modelářství, rybaření atd.*)
 kluby, organizace a spolky pro seniory

29. Cítíte se osaměle?

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> velmi často | <input type="checkbox"/> zřídka |
| <input type="checkbox"/> často | <input type="checkbox"/> nikdy |
| <input type="checkbox"/> někdy | |

30. Jste informováni kdy a kde se konají kulturní a společenské akce?

- | | |
|------------------------------|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> ano | <input type="checkbox"/> ne |
|------------------------------|-----------------------------|

Pokud jste odpověděli ano, pokračujte prosím otázkou č. 31. Pokud jste odpověděli ne, přeskočte prosím na otázku 32.

31. Odkud se o kulturních a společenských akcích dozvídáte?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> od rodiny/ kamarádů či sousedů | <input type="checkbox"/> z novin, tisku, zpravodaje obce/města |
| <input type="checkbox"/> z plakátů/ vývěsek obecního úřadu | <input type="checkbox"/> z internetu |
| <input type="checkbox"/> v klubu/ spolku pro seniory | <input type="checkbox"/> na společenských akcích |

32. Brání Vám něco tyto akce navštěvovat?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> nic | <input type="checkbox"/> špatný fyzický stav |
| <input type="checkbox"/> finanční situace | <input type="checkbox"/> nedostatečná informovanost |
| <input type="checkbox"/> špatná dostupnost | <input type="checkbox"/> jiné..... |

33. Z čeho máte největší obavy?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> osamělosti | <input type="checkbox"/> ztráty partnera/ky |
| <input type="checkbox"/> nesoběstačnosti | <input type="checkbox"/> že zůstanu na obtíž |
| <input type="checkbox"/> ztráty nezávislosti | <input type="checkbox"/> jiné |
| <input type="checkbox"/> nepotřebnosti | |

34. Máte nějaké požadavky, přání nebo tipy na změnu a zlepšení kvality společenského života u Vás v obci? Uveďte prosím jaké:

.....

.....

.....

Ještě jednou velmi děkuji za Vaši ochotu a čas a přeji Vám hezký den.