

Příprava na stáří pohledem střední generace Zlínského kraje

Věra Tučková

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Věra Tučková**
Osobní číslo: **H10260**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Příprava na stáří pohledem střední generace
Zlínského kraje**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
**Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojové psychologie, období
sénia, psychické a sociální přípravy na toto období.**
**Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného
problému.**
Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníkového šetření.
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:

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

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

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

TOŠNEROVÁ, Tamara. Jak si vychutnat seniorská léta. Brno: Computer Press, 2009. ISBN 978-80-251-2104-7.

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

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Hana Včelařová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

23. ledna 2015

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 23. ledna 2015



doc. Ing. Anežka Lengalová, 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 obhajoby¹⁾;
- 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – 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 20.4.2015

..... Eucková

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 nahlázení 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). Odpírá-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 užití 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 jím 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 přihlídí k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na oblast stáří, konkrétně na přípravy na stáří. Teoretická část obsahuje kapitoly zaměřené na stárnutí a stáří samotné, dále lze objevit i samostatnou kapitolu pojednávající o věkovém období střední generace, a to z důvodu, že samotný výzkum byl prováděn mezi jedinci patřícími do této skupiny. Zahrnuta je i část věnující se volnému času seniorů, adaptaci na stáří a aktuální programy této problematiky. Praktická část zahrnuje výzkum realizovaný formou dotazníkového šetření. Jednalo se o výzkum kvantitativní. Cílem praktické části bylo zodpovědět jednu hlavní výzkumnou otázku a čtyři vedlejší výzkumné otázky.

Klíčová slova: Adaptace, aktuální vzdělávací programy, stárnutí, stáří, střední generace.

ABSTRACT

This thesis is focused on the age, namely the old-aged preparing for retirement. The theoretical part contains chapters focused on aging and old age itself; furthermore, there is an autonomous chapter about the period of the middle age generation for reasons that the survey itself was conducted among individuals belonging to this group. Also included is a section dedicated to leisure-time of seniors, adaptation to old age and current programs of this issue. The practical part contains research conducted by questionnaire survey. This was a quantitative survey. The practical part was to answer one main research question and the four supporting questions.

Keywords: Adaptation, current educational programs, aging, old age, middle-aged

Motto:

„Stárnutí je ústřední myšlenkou melodie celého života.“

(Max Bürger)

Děkuji paní PhDr. Haně Včelařové za odborné vedení v průběhu celé práce, za její ochotu, cenné podněty a připomínky. Děkuji též všem respondentům, kteří se podíleli na dotazníkovém šetření. Touto cestou bych chtěla poděkovat také své rodině za velkou podporu.

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 DEMOGRAFICKÝ VÝVOJ.....	13
1.2 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	14
1.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ	15
1.3.1 Biologické aspekty stáří	15
1.3.2 Psychické aspekty stáří.....	16
1.3.3 Sociální aspekty stáří.....	17
1.4 STÁŘÍ A VOLNÝ ČAS	18
2 SPECIFIKA STŘEDNÍ GENERACE	20
2.1 MEZIGENERAČNÍ VZTAHY A VÝZNAM RODINY V ŽIVOTĚ SENIORA	22
2.2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....	23
3 ADAPTACE NA STÁŘÍ	26
3.1 AKTIVNÍ STÁRNUTÍ.....	27
3.2 AGEISMUS	28
4 AKTUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROJEKTY	30
4.1 TECHNIKY ZVYŠOVÁNÍ KOGNITIVNÍ KONDICE PRO ÚSPĚŠNÉ STÁRNUTÍ	30
4.2 EVROPSKÝ ROK AKTIVNÍHO STÁRNUTÍ A MEZIGENERAČNÍ SOLIDARITY EY2012.....	31
4.3 NÁRODNÍ AKČNÍ PLÁN PODPORUJÍCÍ POZITIVNÍ STÁRNUTÍ PRO OBDOBÍ LET 2013 AŽ 2017	32
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	36
5.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	36
5.2 CÍLE VÝZKUMU	36
5.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	37
5.4 STANOVENÍ HYPOTÉZ	37
5.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB JEHO VÝBĚRU.....	38
5.6 METODOLOGIE VÝZKUMU	40
5.7 ZPRACOVÁNÍ DAT.....	41
6 INTERPETACE A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT	42
6.1 TESTOVÁNÍ HYPOTÉZ	49
7 SHRNUÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU	53
7.1 DISKUSE A DOPORUČENÍ PRO PRAXI	56
ZÁVĚR	58
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	59
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	62
SEZNAM TABULEK	63
SEZNAM PŘÍLOH	65

ÚVOD

Stárnutí populace je současný demografický fenomén ve vyspělých zemích světa. O zvyšujícím se počtu stárnoucích lidí se často hovoří jako o sociálním problému v souvislosti s růstem nákladů jak na důchodový systém, tak na zdravotní péči a sociální zabezpečení. Problematika stárnutí obyvatelstva by se neměla stát problémem současnosti, ale výzvou pro každého jednotlivce.

V dnešní uspěchané době bývá pojem stáří chápán jako něco negativního a senioři jsou nezdůvěryhodně považováni za přítěž pro společnost. V mladém věku máme pocit, že se nás stáří vůbec netýká. Čas vnímáme ve spěchu, vlastní stárnutí si možná uvědomujeme a připouštíme, ale hlavně na dětech pozorujeme, jak čas rychle běží. Kolem čtyřicátého roku věku, i když i to může být individuální, začíná člověk přemýšlet o druhé polovině života. Stárnutí je přirozený proces a nemůžeme ho zastavit. Víme, že délku života a to, jak budeme stárnout, ovlivňují nejen genetické předpoklady, ale také životní styl – stravovací návyky, fyzická a duševní aktivita, pohoda, optimismus a další faktory. Neméně důležité je i utužování partnerských a rodinných svazků, ale i udržování kamarádských vztahů a navazování nových kontaktů. Příprava na vlastní stáří může zahrnovat různé plány a aktivity. Podle některých to může být vytvoření finančních rezerv. Jiní se podle svých možností zaměří na obnovu zařízení, úpravu, nebo i výměnu bytu. Senioři, mají-li zájem a dovoluje-li to zdravotní stav, by měli mít možnost pracovat, vzdělávat se, nebo být jiným, jim vyhovujícím způsobem prospěšní mladší generaci.

Pro svoji bakalářskou práci jsme si zvolili téma stáří. Je to téma, které je často prezentováno médií, ale také veřejností, a to z důvodu stárnutí populace a změn v důchodovém systému. Toto téma jsme si vybrali i z osobního důvodu, protože naše generace, příbuzní, přátelé, kolegové v zaměstnání prožívají stáří svých rodičů, ale zabývají se také přípravami na svůj důchodový věk.

V teoretické části bakalářské práce se na základě odborné literatury zaměřujeme na demografický vývoj a stárnutí populace. Zabýváme se jak definicí procesu stárnutí a stáří, tak i změnami, které stáří přináší z hlediska tělesného, psychologického a sociálního. Zmínujeme i možnosti trávení volného času. Samostatná kapitola je věnována střední generaci a vztahům mezi seniory a střední generací. V závěru teoretické části se zabýváme přípravou na stáří.

V empirické části je zpracován vlastní výzkum, který je zaměřen na pohled a aktivitu střední generace Zlínského kraje na stáří a důchod.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Proces stárnutí je nevyhnutelný pro každý živý organismus. Má svá specifika, stejně jako všechna předchozí vývojová období lidského života. Rychlost, tempo, průběh, vše je dáno nejen vrozenými dispozicemi jedince, ale i jeho životním stylem, životními podmínkami atd.

Podle Holmerové, Juraškové a Zikmundové, (2003, s. 14) je průběh stárnutí individuální a u každého jedince probíhá jinak. I ve stáří může být člověk v dobré duševní a fyzické kondici a vést plnohodnotný a nezávislý život. Je však třeba podotknout, že právě toto období je nejčastěji provázeno nemocemi a poruchami.

Stárnutí se vyznačuje souhrnem změn v organismu vedoucích k poklesu výkonnosti a schopností jedince. Biologické znaky stárnutí jsou obzvlášť relevantní v nervové a endokrinní soustavě, které zajišťují řízení všech duševních a tělesných pochodů. (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 184)

Dalším způsobem měření stárnutí, je dle Stuart-Hamiltona (1999, s. 18) sledování, kdy a jakým způsobem se znaky mladé dospělosti přeměňují ve znaky pozdní dospělosti. Stárnutí je konečnou vývojovou etapou lidského života a je nutné ho také jakou součást celkové přeměny posuzovat. Není ale vůbec snadné nalézt odpověď na otázku, v které chvíli končí střední věk a začíná stáří. Během několika let můžeme sledovat, jak se mění fyzické a psychické znaky člověka charakteristické pro střední věk ve znaky charakterizující období stáří.

Mühlpachr (2004, s. 16, 18) definuje **stárnutí** jako celoživotní proces, který se svými regresivními znaky stává výraznější mezi 40. a 50. rokem života v závislosti na okolním prostředí. **Stáří** pak definuje jako přirozenou součást poslední etapy lidského vývoje. Souhlasíme s jeho tvrzením, že staří je multidimenzionální fenomén a svou problematikou se netýká jen samotného člověka a jeho rodiny, ale stalo se závažnou otázkou, kterou se musí zabývat i společnost.

Stuart-Hamilton (1999, s. 19, 22) uvádí tři kritéria, podle kterých lze měřit stáří:

- **Chronologický (kalendářní) věk** – je nejběžnějším měřítkem stárnutí. Je stanoven dovršením určitého věku, od kterého se zřetelně projevují involuční změny.
- **Sociální věk** – vztahuje se k období, ve kterém jsou očekávány určité společenské změny v souvislosti s věkem, (např. odchod do důchodu).

- **Biologický věk** – představuje označení celkového stavu involučních změn v organismu.

Podobně definuje kriteria stáří i Mühlpachr (2004, s. 21), který mimo uvedené specifikuje i pojem **dlohověkost**. Uvádí, že se jedná o označení pro pokročilý věk, zpravidla nad 90 let. Lidé tohoto věku jsou v populaci zastoupeni jen nepatrně. V posledních letech však zásluhou zvyšující se životní úrovně a zdravotní péče jejich počet roste.

1.1 Demografický vývoj

Demografický vývoj a stárnutí populace ve vyspělých zemích světa patří mezi častá témata současnosti. Štílec (2004, s. 12-13) konstatuje, že „stárnutí obyvatelstva se svými ekonomickými a sociálními dopady na společnost se dnes považuje za jeden z dominantních problémů lidstva. Populace osob starších 60 let tvoří ve vyspělých zemích světa 22% společnosti, v České republice 21%, a je reálný předpoklad, že toto procento bude nadále stoupat. Předpověď vývoje počtu obyvatel České republiky do roku 2020 předpokládá hlubší pokles plodnosti a menší snížení úmrtnosti. Podle této projekce by u nás v roce 2020 měla činit střední délka života při narození u mužů 73 -75 roků, u žen 78-80 roků.“

„Očekávaná doba dožití (life expectancy, střední délka života) je demograficky významný ukazatel. Je konstruována z úmrtnostních tabulek a udává, kolik let života s největší pravděpodobností zbývá v dané populaci jedinci určitého věku a pohlaví, pokud se úmrtnostní poměry významně nezmění. Pro potřebu obecného a zvláště gerontologického porovnávání různých populací je očekávaná doba dožití nejčastěji stanovována při narození a při dosažení 65 let věku.“ (Mühlpachr, 2004, s. 34)

Důvod, proč česká populace zaostává za evropskými trendy, vidí Mühlpachr (2004, s. 32-33) především ve vysoké mortalitě na nemoci související s nezdravým způsobem života, především u mužů středního a vyššího věku. Podle prognóz demografického vývoje u nás, se očekává prodlužování střední délky života v souvislosti se snižováním úmrtnosti na kardiovaskulární nemoci.

Podobně i Rabušic (1995, s. 152) konstatuje, že vysoký počet úmrtí mužů po šedesátém roce věku sebou přináší problém vdovství a osamělosti žen. Podle Rabušice (1995, s. 151) se jedná o ženy seniorky, s velkou pravděpodobností vdovy žijící v jednočlenných domácnostech. Proto je současný svět starých lidí především světem žen. Na tento stav může mít

vliv i ta skutečnost, že jestliže se muž znovu ožení, zpravidla uzavře sňatek s mladší ženou. Tím je dána pravděpodobnost, že svou manželku nepřežije. Muži vyššího věku jsou častěji ženatí, než vdovci.

Podle Petřkové a Čornaničové (2004, s. 7) patří stárnutí obyvatelstva k charakteristickým rysům vyspělých zemí světa. Více, jak sto let, se mění věkové složení populace vlivem prodlužující se délky života a snižující se porodnosti.

V této kapitole zabývající se demografickým vývojem jsme se pokusili nastínit nynější situaci stárnutí, společně s různými vlivy, které mají vliv na počet a složení osob v senior-ském věku v České republice. Dále navazujeme periodizací stáří, abychom všechny aspekty stáří pokryly z co nejkomplexnějšího záběru.

1.2 Periodizace stáří

Šimíčková Čížková (2003, s. 130) udává, že nejen v poslední etapě lidského života, ale i v těch předcházejících nacházíme různé názory na periodizaci. Nejznámější periodizaci období stáří nalezneme v Příhodově Ontogenezi lidské psychiky. Příhoda, který poslední fázi své periodizace nazývá **senium**, ji rozděluje do třech kategorií:

- **senescence** od 65 do 75 let
- **kmetství** od 75 do 90 let
- **patriarchium** nad 90 let

Stuart-Hamilton (1999, s. 20) uvádí, že někteří odborníci dělí stáří následovně:

- **mladší stáří** - období 65-75 let
- **pokročilé stáří** - 75 let a více

Jiná varianta podle Stuart-Hamiltona (1999, s. 20-21) dělí populaci starší 65 let na kategorie třetího a čtvrtého věku. **Třetí věk** zahrnuje život seniora, který je aktivní a nezávislý na svém okolí a **čtvrtý věk** označuje období, ve kterém je starý člověk při obstarávání základních potřeb odkázán na pomoci druhých.

Vágnerová (2000, s. 429) označuje období mezi **60-75** rokem života jako období **raného stáří** a po 75. roce života jako životní fázi **pravého stáří**. S tímto rozdělením se ztotožňujeme nejvíce, jelikož je přístupné a srozumitelné celé společnosti.

Další člení podle Mühlpachra (2004, s. 21), které se v posledních letech užívá nejčastěji:

- **mladí senioři** - věk 65-74 let
- **staří senioři** - věk 75-84 let
- **velmi staří senioři** - věk 85 let a více

Zde naopak nesouhlasíme s takovýmto označením, kdy někteří mohou pojem „velmi staří senioři“ vnímat neslušně či urážlivě.

Podle Langmeiera a Krejčířové (1998, s. 185) se v současné době ve vyspělých státech udává dolní hranice stáří věkem 65 let. Dnešní gerontologie však svou pozornost zaměřuje až na populaci starší 75 let.

1.3 Změny ve stáří

Změny, které probíhají v průběhu života, někteří lidé vnímají, jiní méně. Některé změny týkající se nás samých si uvědomujeme, dalších si ani nevšimneme. Pokud nás na ně někdo upozorní, mnohdy mu oponujeme, jindy je to pro nás startovací čára pro uvědomění si a třeba i prostor pro nějaké změny směrem ke zlepšení. Následují hlavní aspekty stáří, které jsou zřetelně k povšimnutí a dle našeho názoru neopomenutelné pro komplexní celek naší práce.

1.3.1 Biologické aspekty stáří

„Po šedesátém roce života nabývá tělesná involuce rychlejšího tempa. V různých orgánech ubývá funkčních tkání, přibývá očních chorob, vedoucích ke zhoršení zraku i úplné slepotě. Sluch se zhoršuje plynule po celé období stáří, častá je nedoslýchavost. Se stoupajícím věkem, stoupá počet gerontů, kteří jsou ve svých denních činnostech stíženi srdečními chorobami, chronickým zánětem kloubů, vysokým krevním tlakem, nemocemi páteře a nohou. Častou příčinou nemoci a smrti je ve stáří úraz. Zlomeniny se těžko hojí. U člověka po osmdesátce se už nezhojí. Tělo je méně odolné k infekci a ke zhoubnému bujení.“ (Mühlpachr, 2004, s. 23)

Podle Vágnerové (2000, s. 449) stáří znatelně ovlivňuje i zevnějšek člověka a tím i jeho postavení ve společnosti. Probíhající změny zevnějšku nejsou u všech seniorů stejné. Může však docházet k tak podstatným změnám, že se bytost člověka velmi výrazně promění. Změny se můžou projevit přibýváním nebo naopak úbytkem na váze, šedivěním a vypadáváním vlasů, vráscitostí, shrbením. Vzhled starého člověka tak může vypovídat o jeho celkovém stavu tělesném i mentálním. Většina seniorů však o sebe pečuje a tato snaha napomáhá jejich sebeúctě.

„**Diogenův syndrom** je syndrom zanedbávaného starce, který ztratil veškerou motivaci k udržování hygieny a k péči o svůj zevnějšek či domácnost. Objevuje se nejčastěji u osamělých lidí, kteří nemají žádný důvod k takové aktivitě. Může jít i o signál závažnějšího úpadku osobnosti.“ (Pacovský, 1994 podle Vágnerová, 2000, s. 450). V takovýchto případech se otevírá dle našeho názoru prostor pro společnost, zejména pro sociální pracovníky, jelikož je patrné, že rodina nezastupuje jakoukoliv ochrannou či podporující funkci. A dle nás je nezbytné takovému člověku pomoci.

Biologické aspekty, zejména fyzický vzhled u mnoha lidí i seniorů přímo souvisí s psychickým aspektem. Většina seniorů stále i v pokročilém věku chce „vypadat pěkně“ a mnohdy se nemusí dobře smířovat s faktem, že fyziologický proces stárnutí jim neumožňuje vypadat jako dřív. A i to může mít dopad na jejich psychický stav.

1.3.2 Psychické aspekty stáří

Období stáří sebou přináší i změny v oblasti mentální. Některé jsou podmíněny biologicky, ostatní jsou způsobeny rozličnými psychosociálními vlivy. Vágnerová (2000, s. 450-451) blíže specifikuje:

Biologicky podmíněné změny mohou mít charakter:

- a) změny, které jsou jenom projevem stárnutí – můžeme je proto považovat za přirozené.
- b) změny, jejich příčinou může být nějaký chorobný proces – tyto změny nemůžeme „přičíst“ pouhému stárnutí. Je nesnadné v počátečním stadiu tyto změny rozeznat.

Psychosociálně podmíněné změny mohou ovlivňovat následující faktory:

- a) kohortová zkušenost – jedinci stejné generace v průběhu svého života získali podobné sociální zkušenosti.

b) individuálně specifický životní styl – návyky získané během života

c) postoje společnosti – senioři jsou ovlivňováni společností, která je nutí k přijetí jistého modelu chování.

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 190) zdůrazňují, že ve stáří se síla vztahů ke svým blízkým zpravidla nijak podstatně nemění, význam rodiny s přibývajícím věkem naopak znovu stoupá. A podle nás je rodina povinna se o seniora starat v případě jakékoli jeho neschopnosti, pomáhat mu, naslouchat mu a být mu k dispozici. To je to nejmenší, co pro něj mohou udělat a jeho psychickému stavu to zcela jistě bude ku prospěchu. Tímto navazujeme na poslední hlavní aspekt stáří, a to sociální.

1.3.3 Sociální aspekty stáří

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 192) konstatují, že některé starší teorie stárnutí, např. podle Cummingsová a Henry (1961) pokládaly za projev stáří pokles společenských vztahů. Na společenském životě se jedinec v dětství a ve stáří podílí jen omezeně. Předpokládá se, že senioři a děti budou na sebe brát povinnosti jen v omezené míře a spíše budou sledovat jen vlastní uspokojení. Podle této teorie spočívá úspěšné stárnutí v tom, že se starý člověk dobrovolně vzdá sociální angažovanosti.

Langmeier a Krejčířová (1998, s. 192-193) však dále upozorňují, že vývojově psychologické a sociologické výzkumy tuto teorii nepotvrzují a takový pohled na seniora je neopodstatněný. „Staří lidé mohou ke společenskému vývoji přispívat často zcela jedinečným způsobem nejen vzhledem k svým, často draze zaplaceným zkušenostem, ale i pro hodnocení společenských událostí z širší perspektivy, než jaká je dopřána mladším. Pokud jde o pracovní aktivitu, zůstávají mnozí lidé až do vysokého věku plně aktivní ve svém povolání. Někteří selhávají, jestliže lpí na činnostech, pro které jim nyní už chybějí síly. Vztahy staršího člověka k druhým lidem se sice mění, ani nikdy docela nezanikají. Kromě těžce nemocných osob, lidí s výraznou psychopatologií a lidí sociálně izolovaných pokračují starší lidé ve své společenské angažovanosti.“

Pohlédli jsme na tři základní aspekty života, konkrétně zaměřené na stáří. Nyní následuje zaměření na aspekt, který mohou sami senioři ovlivnit, na volný čas.

1.4 Stáří a volný čas

Spousta lidí se domnívá, že lidé v důchodu mají spoustu volného času. Opak je ale pravdou. Motto mnohých seniorů je „Nemám čas mít čas“. Stejně jako mladí lidé i senioři musí dobře hospodařit se svým časem a rozvrhnout si, kdy co chtějí a musí udělat. V záplavě povinností se ale musí najít i čas na aktivní trávení volného času. Domníváme se, že je velmi důležité mít koníčky, mít něco, co člověka baví a dělá mu radost.

Jako nejvýstižnější definici volného času dle našeho názoru uvádíme výrok Pávkové (2008, s. 13), kdy uvádí, že volný čas je „doba, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění“.

Přikláníme se k Haškovcové (2010, s. 178-179) že je v každém věku vhodné pamatovat na hodnotný způsob trávení volného času a že senioři vzhledem k tomu, že již nechodí do práce, mohou z hodnotně stráveného volného času učinit „páteř“ svého života. Některým seniorům se teprve v důchodu otevírá prostor plně se věnovat svým zájmům a koníčkům. Způsobů trávení volného času se nabízí nesčítelně mnoho. Někteří jedinci stále chodí do práce, jiní pouze na přivýdělek, další mohou studovat univerzity třetího věku či se věnovat individuálním koníčkům.

Janiš (2009, s. 5) uvádí, že se volnočasové aktivity měnily v závislosti na dobových trendech. Skupina lidí, kteří aktivně trávili volný čas, se postupně zvětšovala. Také se víceméně smazávají sociální rozdíly.

„Tradiční volnočasové aktivity, jako je chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství všeho druhu atd. jsou dobře známy. Populární je také hudba, zpěv a tanec. Na významu nabývají aktivity turistické, opomíjené jsou zatím ty sportovní“ (Haškovcová, 2010, s. 179)

Mezi ženami seniorkami se často objevují nadání pro tanec či zpěv. Haškovcová (2010, s. 180) uvádí, že značné množství se jich rekrutuje i z domovů pro seniory. Dále navazuje na to, že osoby, kterým zdravotní stav neumožňuje tančit, se už po druhé světové válce začala rozvíjet tzv. taneční a pohybová terapie. Ukázalo se, že je přínosná pro osoby trpící chronickými chorobami. Tento druh tance je praktikován zejména v domovech pro seniory. U nás za rozvoj této terapie vděčíme Petru Veletovi, který k tomuto dostal první příležitost v pražském Gerontologickém centru.

Jako další aktivity možnosti aktivního využití volného času Haškovcová (2010, s. 181-182) uvádí možnost navštěvovat divadelní soubory, dále nyní se rozmáhající nabídky turistické-

kých organizací. Již méně oblíbený mezi seniory je aktivní sport. Je patrné, že člověk ve vyšším věku již nemá tolik síly a energie a mnohdy trpí různými nemocemi, které mu zabraňují aktivně sportovat. Ale pro ty, kteří i přesto mají chuť a sílu sportovat, existuje řada sportů, které zvládnou. Dveře pro začátek mohou některým otevřít i nová hřiště pro seniory. Jedno takové bylo otevřeno v roce 2008 v Praze 6 na Petřínách. Bylo koncipované jako areál pro seniory. Lze tam nalézt několik druhů prolézaček, hřiště pro pétanque. Takováto hřiště a celkově všechny společné aktivity mohou dle našeho názoru velmi mnoho přispět do celkového vnímání života seniora. Vidí totiž kolem sebe druhé lidi, kteří jsou například pozitivně naladěni, mají zápal pro jisté aktivity, celkově jsou aktivní. A to na něj může působit povzbudivě a dávat mu velkou chuť dál zkoušet nové věci a být dobrý v těch stávajících. Dále je také důležitý aspekt mít se na co těšit.

Dle našeho názoru je na nás, společnosti, podněcovat seniory k tomu, aby aktivně trávili svůj volný čas. Pokud je to samozřejmě v jejich silách a mnohdy i ve finančních možnostech, ale to už je pohled z jiného směru. V dnešní době se střední délka života prodlužuje a některým seniorům jejich zdravotní stav umožňuje se různorodě aktivně zapojit do společnosti. Proto je dobré je v tomto podpořit, doporučit nebo i pomoci. Pomoci najít vhodnou činnost, doprovodit je tam, také se zapojit a podobně.

Podkapitolkou volného času uzavíráme základní informace o stáří jako takovém. Následuje kapitola zaměřená vzhledem k našemu výzkumu na období střední generace, konkrétně střední dospělosti.

2 SPECIFIKA STŘEDNÍ GENERACE

Střední generace má již za sebou jisté zkušenosti, má větší životní přehled, než mladší generace. Také lidé v tomto období života mají utříděné své priority a také mohou mít i nějaké představy o budoucnosti, respektive o stáří.

Pojem střední generace z hlediska věku je obtížné přesně vymezit. Nicméně podle odborné veřejnosti, která vymezuje fáze dospělosti přibližně podobně, lze mezi střední generaci zahrnout populaci zhruba ve věku 40 až 60 let. Langmeier a Krejčířová (1998, s. 167) konstatují, že vývoj člověka a jeho postupné stárnutí představuje nepřetržité změny, jejichž rozdělení je vždy do určité míry libovolné. Toto platí především pro období dospělosti, ve kterém nenalzáme tak výrazné mezníky ve vývoji jako v období dětství a dospívání.

Například Vágnerová (2007) podobně jako řada dalších autorů rozděluje období dospělosti do tří fází následovně:

- **mladá dospělost (od 20 do 40 let)**
- **střední dospělost (od 40 do 50 let)**
- **starší dospělost (od 50 do 60 let)**

Střední generace má za sebou již určité zkušenosti má větší životní přehled, než mladší populace. Lidé v tomto období života mají utříděné své priority a také mohou mít i nějaké představy o budoucnosti, respektive o stáří.

„Střední věk je dobou protikladů. Na jedné straně je čtyřicátník na vrcholu svých životních sil a umí svých kompetencí využívat. Na druhé straně si alespoň začíná uvědomovat, že jeho další rozvoj je už hodně časově limitovaný a není tak vzdálená doba, kdy přijde první stagnace a nakonec i úbytek sil.“ (Čermáková, 1997 cit.podle Vágnerová, 2007, s. 179).

Přikláníme se k tvrzení odborné veřejnosti, podle které člověk v období kolem čtyřicítky hodnotí svůj dosavadní život a zamýšlí se nad zbývající částí života, kterou má před sebou. Obdobný názor zastává například Říčan (1989 podle Vágnerová, 2007, s. 302), poukazuje na to, že člověk středního věku bilancuje svůj dosavadní život. Mění se jeho postoj k hodnotám a snaží se o změnu dosavadních stereotypů směrem k prožití života hlubšího významu. Grün (2010, s. 30) konstatuje, že vnímání stárnutí může být rozdílné, „pro jed-

noho je to zastavení v životě naplněné úzkostí a poukazující na vlastní konečnost, na ohraničenost času. Pro jiného je to spíše pozitivní zastavení, kdy si člověk při pohledu zpět i dopředu uvědomuje smysl celku.“

Říčan (2004, s. 303) upozorňuje na skutečnost, že populace čtyřicátníků může být ohrožena druhou manželskou vývojovou krizí. Důvodem může být odchod dětí z domova, oslabení fyzické kondice, obava z plynoucího času, u žen pak také klimakterium. Podobně Vágnerová (2007, s. 205) poukazuje na fakt, že pokud se jedinci středního věku musí ve svém životě potýkat s druhou manželskou krizí, tak jednou z příčin bývají letité vztahové problémy, které mohou v období dospívání dětí a jejich postupné nezávislosti na rodičích vyústit až k rozpadu manželství.

„Hlavním úkolem starší dospělosti je zvládnutí prvních signálů biologického stárnutí a přizpůsobení svého životního tempa aktuálním možnostem. Uvědomění snížené výkonnosti a nižší odolnosti ke kumulaci různých nároků či dokonce i k běžným stresům člověku připomíná, že je nutné změnit postoj k vlastnímu životu.“ (Vágnerová, 2007, s. 230) Podle Vágnerové (2007, s. 224) „musí jedinec středního věku přehodnotit situaci a akceptovat změnu, která se odrazí i v jeho vlastním sebepojetí. Začíná si uvědomovat, že rodiče stárnou a je nucen se s touto skutečností, symbolizující definitivní konec jedné etapy života spojené s jeho dětstvím a mládím, vyrovnat. Musí akceptovat jejich proměnu na všech úrovních, sociální, tělesné i psychické.“ Říčan (2004, s. 313-314) říká, že podle některých odborníků je období po padesátce považováno za jedno z nejtěžších, jíní naopak tyto léta řadí mezi období relativního klidu a vyrovnanosti. V každém případě se toto období vyznačuje úbytkem sil, jak fyzických, tak psychických.

Člověk středního věku často stojí před povinností být nápomocen ostatním členům rodiny. Dle Seiferta et al. (1997 podle Vágnerová, 2007, s. 292) bývá populace stárnoucích lidí nazývána jako sendvičová, jelikož bývá pod tlakem. Jejich podporu potřebují z jedné strany dospělé děti a z druhé stárnoucí rodiče. To může být pro některé dospělé stresující a vyčerpávající. Musejí k tomuto zaujmout nějaké stanovisko.

2.1 Mezigenerační vztahy a význam rodiny v životě seniora

Touto kapitolou bychom rádi upozornili na důležitost dobře fungujících mezigeneračních vztahů. Rodina naštěstí je stále i v dnešní době pro velké množství lidí tou nejdůležitější hodnotou. Osoby v důchodovém věku potřebují mít také pocit lásky a podpory, možná i o něco více, než mladší ročníky.

„Ve své celoživotní roli rodičů i dřívějších rolí dětí svých rodičů každý z nás zakládá a konkretizuje své pojetí stáří, vytváří model svým dětem, právě v rámci své rodiny. Vztahy vzájemné pomoci mohou být pěstovány mezigeneračně i mezi naprosto cizími lidmi. Mezi generacemi příbuzných je vhodné po celý život pěstovat vztah blízkosti.“ (Farková, 2009, s. 116)

Kraus (2008, s. 79,82) říká, že rodina nadále zůstává nejdůležitější institucí v životě člověka. Je nezastupitelná v předávání hodnot z generace na generaci. Má své nezastupitelné místo především v životě dítěte, které připravuje a ovlivňuje pro další životní období, ale i v životě dospělých členů rodiny. Dále také konstatuje, že v současné rodině žijí vedle sebe i tři generace, takže vzrůstá socializační vliv na rodiče a prarodiče i ze strany svých potomků. Souhlasíme s názorem odborné veřejnosti, podle které mají rodinné vztahy hlubší význam s postupným stárnutím člověka.

Shodný názor má také Pacovský (1990, s. 53–54) podle něhož má i v dnešní době rodina významnou pozici ve vztahu ke starým rodinným příslušníkům. Rodinné i příbuzenské vztahy si stále uchovávají v životě lidí svou hodnotu. I když děti založí vlastní rodiny, citové vazby v rodinách přetrvávají. Navíc však zastává názor, že občas může být příčinou mezigeneračních sporů v rodině samotný senior. Někdy zase nejmladší generaci schází citové pouto, jistá míra benevolence ke svým prarodičům a vnímá je jako cizí staré lidi. Ale většinou nalézají senioři nejvíce pochopení u svých vnoučat. Skutečnost, že mezi vnuky a prarodiči bývá silné citové pouto, potvrzuje též Grün (2010, s. 58) „vztah mezi vnuky a prarodiči je často lepší zejména proto, že prarodiče nemají za vnoučata bezprostřední zodpovědnost. Z vlastní zkušenosti mohou vidět všechno ve větším klidu a dodávají vnoučatům pocit jistoty a bezpečí.“

Stejně jako celá řada autorů jsou podobného mínění též Petřková a Čornaničová (2004, s. 54) uvádí, že v životě starého člověka má rodina nezastupitelnou roli. I přes občasnou kri-

zi, které se zpravidla nevyhne žádná rodina, má podnětné a harmonické rodinné prostředí příznivý vliv na psychickou, biologickou i sociální rovnováhu seniora. Četnost vzájemných kontaktů, blízkost vztahů, pomoc a podpora, tím vším může být vyjádřena mezigenerační solidarita uvnitř rodiny. Tyto atributy však mohou někdy být příčinou konfliktů a nedorozumění. Sýkorová (2007, s. 186–187) konstatuje, že „střední generace zakládá strategii udržování dobrých vztahů především na taktice vstřícnosti vůči rodičům, tolerance, kompromisů, vysvětlování svých stanovisek a úsilí o pochopení stanoviska jejich. Jen zřídka prosazují vůči rodičům otevřeně **svou vůli**.“

Senioři zpravidla dávají přednost samostatnému životu, ale uvítají, pokud jejich blízká rodina nebydlí příliš daleko. Přikláníme se k názoru Říčana (2004, s. 358-359) který říká, že přáním většiny seniorů je, aby ve vyšším věku nezůstali osamoceni. Proto by se člověk s přibývajícím věkem měl snažit o utužování rodinných svazků. I když dnešní styl života rozložil tradiční soudržnost rodu, nadále platí, že staří potřebují mladé a naopak.

2.2 Příprava na stáří

Jako na jakoukoliv životní etapu se musí jedinec připravit, i na stáří je nutná pečlivá příprava, s kterou je nutné začít dřív, než vůbec „zaklepe na dveře“. Zejména proto, aby když už tato etapa přijde, byl člověk připraven a nebyl nepříjemně překvapen. To už by mohlo znamenat jisté komplikace, které by v očích seniora toto období dělalo přehnaně negativním. Souhlasíme s Pacovským (1990, s. 55), který říká, že každý jedinec je za své stáří odpovědný a příprava na tuto životní etapu je považována jako celoživotní úkol.

Šimíčková Čížková (2003, s. 145) upozorňuje, že podle současné gerontologie je příprava na stárnutí a stáří velmi důležitá. Poznatky odborníků ukazují, že je nutné poskytnout stárnoucí populaci informace o zdravotnické a sociální problematice stáří. Člověk by měl být připraven na vše, co stáří přináší a naučit se jej spokojeně prožívat.

Shodný názor má rovněž Pacovský (1990, s. 290) a dodává, že stárnoucí generaci je nutné poskytnout informace o problematice stáří. Připravit ji na problémy, které stáří přináší a naučit ji tuto životní etapu spokojeně prožívat. Teoreticky vzato má výchova a vzdělávání ke stáří tyto tři funkce:

1. **Funkce preventivní** – s výchovou a vzděláváním je důležité začít s časovým předstihem tak, aby se v pozdější době projevily pozitivními formativní účinky.
2. **Funkce anticipační** – zahrnuje znalosti, dovednosti, způsoby chování, které jedince na stáří připraví a ulehčí mu průběh stárnutí.
3. **Funkce posilovací** – významnou roli zde hrají zájmy, potřeby a schopnosti jedince, které může i ve vyšším věku rozvíjet.

Wolf (1982 podle Šimíčková-Čížková, 2003, s. 145) doplňuje čtvrtou funkci výchovy a vzdělávání ke stáří:

4. **Funkce rehabilitační** – rehabilitace je chápána jako opětovné nalezení vyváženého stavu za podmínek „nastavení výhybek“ pro další životní možnosti stárnoucího jedince.

Dle Haškovcové (2010, s. 173-178) je nutné, aby se společnost i sám jedinec podíleli na vytvoření vhodných podmínek pro prožití kvalitního a plnohodnotného života ve stáří. Dodává, že se v zásadě rozlišuje příprava dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá.

1. **Dlouhodobou přípravu na stáří** - charakterizuje jako přípravu celoživotní. Měla by být součástí výuky a výchovy již raném věku, kde je možné využít silných citových vazeb mezi prarodiči a vnoučaty. Pokračovat by pak měla na školách, hlavně středních, jako účelná výchova k zodpovědnému životu, jak v manželství, rodičovství, tak k pěstování úcty ke starším lidem. Mezi celoživotní přípravu na stáří je pokládána také celoživotní odpovědnost jedince za svůj život.
2. **Střednědobou přípravou na stáří** - udává přibližně 10 let před nástupem do důchodu. Minimálně v tomto období by člověk měl přijímat stáří jako nedílnou součást lidského života. Přemýšlet jak a čím vyplní volný čas. Rozvíjet rodinné vztahy, začít si osvojovat zásady zdravého životního stylu.
3. **Krátkodobou přípravu na stáří** - uvádí v době od 3 – 5 let před dosažením důchodového věku odchodem do důchodu. V této době je vhodné přemýšlet o výmě-

ně, nebo úpravě bytu a zařízení. Žádoucí je pamatovat také na patřičné finanční rezervy.

A podobného názoru je taktéž Petřková a Čornaničová (2004, s. 58) tvrdí, že příprava na stárnutí, je problémem multidisciplinárním a zabývá se jím řada odborníků z oblasti gerontologie, sociologie, psychologie a andragogiky. Připravit se na své stáří znamená získávat nové podněty a informace o zdravém stárnutí a tyto poznatky pak umět dostatečně využít k úpravě životního stylu. Z hlediska časového rozdělují přípravy do čtyř rovin doplněných o přípravu **přelad'ovací** následovně:

1. Dlouhodobá příprava – je záležitostí celoživotní, zahrnuje jak přípravu na zdravý způsob života, tak výchovu k pozitivnímu přístupu ke stáří všeobecně.
2. Přelad'ovací příprava – probíhá ve věku 40–60 let a zaměřuje se na zdravotní zajištění a psychologickou přípravu, jako prevenci proti předčasnému stárnutí.
3. Aktuální, krátkodobá příprava – začátek je stanoven zhruba 5 let před odchodem do důchodu a je zaměřena především na stránku materiální.
4. Aktuální příprava – zaměřuje se na výchovu k optimálnímu a hodnotnému využití volného času v důchodovém věku.

3 ADAPTACE NA STÁŘÍ

Jak jsme naznačili již v předchozí kapitole, je velmi důležité se na stáří připravit. Když už pak ale přijde a my si to plně uvědomíme, je nutné a nezbytné, abychom si na něj i postupně zvykali a „naučili se s ním žít“.

Šimíčková-Čížková (2003, s. 143) říká, že není možné očekávat, že se všichni geronti vydají cestou „moudrého“ a „vyrovnaného“ stárnutí, protože stárnutí každého člověka je ovlivněno jeho dosavadním životem. Adaptace člověka na stáří je ovlivněna mnoha faktory. Bromley (podle Šimíčková-Čížková, 2003, s. 143–145) rozlišuje pět strategií adjustace na stáří takto:

1. Konstruktivnost – aktivita, tolerance a přizpůsobivost, optimistický pohled na zbytek života, smíření se stárnutím, ale i se smrtí.
2. Závislost – pasivita, očekávání pomoci od druhých, zájem hlavně o vlastní osobu.
3. Obranný postoj – strach ze závislosti na druhých a ztráty vlastní aktivity, neschopnost smířit se stářím, soběstačnost, odmítání pomoci.
4. Nepřátelství – agresivita, podezíravost a neústupnost, nepřátelský postoj především vůči mládí z důvodu závisti, absence tolerance a citů.
5. Sebenávist – nenávist vůči vlastní osobě, neschopnost přijetí konstruktivního postoje ke stáří, pesimismus a pocit osamění, pasivita.

Podobný názor vyjadřuje rovněž Pacovský (1990, str. 40-41) jenž konstatuje, že od chvíle, kdy si člověk začne uvědomovat, že stárne, začíná jeho adaptace na stáří. Její průběh však není možné předem odhadnout a je ovlivněna mnoha faktory (činiteli). Podstatná je však osobnost jedince v průběhu celého životní dráhy. Člověk, který „dovede držet krok“ i v druhé polovině svého života, je schopen své nabyté zkušenosti zúročit při zvládnutí situací, které stáří přináší. Naopak jedinec, pro kterého bylo složité přizpůsobit se změnám v mládí, se bude těžce adaptovat i ve stáří. Je však nutné zdůraznit, že o úspěšném nebo neúspěšném stáří se rozhoduje během celého života.

Navazujeme pojmem aktivní stárnutí. Je důležité, aby senior zůstal aktivním v co největším rozsahu a co nejdéle, co to bude možné. Dle našeho mínění slovo aktivní úzce souvisí se slovem pozitivní.

3.1 Aktivní stárnutí

Obecně můžeme říci, že pojem aktivní stárnutí zahrnuje nespočet různorodých aktivit. Ty mohou člověku usnadnit přechod z plně aktivního života do období, které je někdy vnímáno jako obdobím ztráty naplnění života. Nemálo seniorů však zůstává nadále činných na trhu práce, někteří si rozšiřují své vědomosti a dovednosti absolvováním vzdělávacích kurzů, nebo dokonce studií na univerzitách třetího věku. Jiní se zase věnují zájmovým činnostem, pomáhají s výchovou vnoučat. Můžeme tedy konstatovat, že nejlepší prevencí, jak se vyhnout předčasnému stárnutí a tím prodloužit poslední etapu života je zachování si přiměřené tělesné i duševní aktivity. Tím si člověk udržuje tolik potřebné sociální kontakty a nezůstává izolován od okolního světa. Izolace je obzvláště pro seniora velkou zátěží, která může vést až ke smrti.

Pacovský (1990, s. 46-47) konstatuje, že pokud je člověk vitální a odchází na tzv. „zasloužený odpočinek“, tak často sám tuto roli nepřijímá. Penzionovaný jedinec se dostává do role „nemít roli“ Podle odborné literatury se nabízí dva modely řešení: **Teorie aktivity** říká, že pokud není starší jedinec omezován nějakým zdravotním problémem, tak by měl zůstat aktivní po všech stránkách. Podle **teorie stažení se**, by se naopak stárnoucí člověk měl na odchod ze zaměstnání a ze společnosti s časovým předstihem připravovat. Nicméně odborníci se přiklání k názoru, že angažování se, má příznivější vliv na spokojené prožívání stáří. Je však třeba, aby stáří bylo přijímáno jako realita a staří lidé jako nedílná součást společnosti.

Podobně vnímá potřebu aktivně orientovaného stárnutí též Langmeier a Krejčířová (1998, s. 194) podle nichž „většina doporučení, jak realizovat „úspěšné stárnutí“, odpovídá ostatně obecným zásadám duševní hygieny vůbec: zachovat si šíři zájmů, uspořádat si životní náplň podle svého dřívějšího zaměření tak, aby zahrnovala fyzickou i duševní činnost, být stále otevřen vůči novým poznatkům, udržovat pozitivní přátelské vztahy, pomáhat při výchově dětí, mít potěšení z dobrých věcí, které život dosud dává – a konečně vyhýbat se

emočně rozrušujícím situacím, ale zvládat vše s moudrostí, která vyplývá z větší nezávislosti na okamžitých situacích a z pohledu na život v jeho celku.“

Je zcela pochopitelné, že i stárnoucí člověk chce být plnohodnotným členem společnosti. Různé aktivity můžou seniorovi poskytnout pocit uspokojení. Je nutné umožnit mu tuto potřebu naplňovat. Podle Farkové (2009, s. 127) je možné rozvíjením různých aktivit zabránit předčasnému stárnutí i ve vyšším věku. Veškeré formy aktivního stylu života zvyšují jeho kvalitu, jsou prevencí sociální izolace a oddalují vznik závislosti na druhých.

Dle Štilce (2004, s. 12-13) o stáří jedince nevypovídá jen počet let života, ale hlavně jeho dušení a tělesná kondice. Pokud žije v souladu s řádem bytí, může si svěžest těla a mysli udržet co nejdéle. Je možné konstatovat, že člověk je poměrně mladý, dokud je schopen učit se, získávat nové poznatky, uznávat nové rozdílné názory. Štilce (2004, s. 12-13) zároveň dodává, že dnešní životní styl populace všech věkových kategorií se projevuje poklesem pohybových aktivit. Důsledkem toho může být snižování tělesné a duševní výkonnosti, která se může projevit zhoršením zdravotního stavu. Pravidelný pohyb je jedním z prvořadých činitelů v prevenci zdravotních obtíží.

Skutečnost, že průměrný věk populace se prodlužuje, je obecně známá. Nelze jinak, než souhlasit s tvrzením Sheehyové (1999, s. 393), která říká, že značná část současné populace bude žít déle než jejich rodiče. Pokud člověk nebude o své tělo pečovat, bude chatrné a vratké. Pokud nebude mozek zaměstnávat dalšími úkoly, nebude růst. Život se stane nezáživným a vyčerpávajícím.

3.2 Ageismus

Věková diskriminace – ageismus, patří mezi výrazný problém, s kterým se potýká současná vyspělá společnost. Pojem ageismus se poprvé objevil v USA koncem šedesátých let 20. století. Veřejně tento pojem definoval americký psychiatr a gerontolog Robert Neil Butler.

Podle Butlera (1975 cit. podle Vidovičová, 2008, s. 111) „lze ageismus chápat jako proces systematického stereotypizování a diskriminace lidí pro jejich stáří, podobně jako se rasis-

mus a sexismus vztahují k barvě pleti a pohlaví. Staří lidé jsou kategorizováni jako senilní, rigidní ve svém myšlení a způsobech, staromódní v morálce a dovednostech. Někdy se ageismus stává účelnou metodou, jakou společnost propaguje pohledy na starší osoby, s cílem setřást část vlastní zodpovědnosti vůči nim.“

Vidovičová (2008, s. 113) podle dosavadních výzkumů definuje ageismus jako ideologii, jejímž základem, je přesvědčení o kvalitativní rozdílnosti v jednotlivých obdobích lidského života, manifestovanou procesem systematické stereotypizace a diskriminace jednotlivců nebo skupin z důvodu jejich příslušnosti k určité populaci stejného věku.

Dnešní svět je uspěchaný, stárnoucí člověk se jeví energickému mládí jako popletený, pomalý i nepotřebný. Přikláníme se k výroku Říčana (1990 podle Farková, 2009, s. 101) podle něhož je ageismus opakem kultu mládí, který je v současné době prioritou. Stáří už není autoritou, je vnímáno jako zaostalé, ubohé a směšné. Převládá ustálený názor o starém člověku, podle něhož jsou posuzováni všichni staří lidé.

Stáří, tak jak je vnímá dnešní svět, je opředeno mnoha stereotypy a mýty. Není pochyb, že ageismus zasahuje do života stárnoucí populace v širším měřítku. Kalvach a Onderková (2006, s. 134) tvrdí, že „věková diskriminace, ageismus se může projevovat různými formami. Může jít o hrubé podoby diskriminace (např. odpírání nákladných léčebných postupů z důvodu věku), ale také o „pouhé“ předsudky, myšlenkové stereotypy (tzv. mýty o stáří), nevhodné jednání podmíněné přisuzováním negativních vlastností či chorobných projevů všem starým lidem. Jde např. o zdětinšťování (infantilizaci) starých lidí, o nepřiměřené odebrání jejich kompetencí (rozhodovacích možností), podceňování jejich schopností (včetně schopnosti uzdravy), nerespektování jejich osobnosti či ponižování jejich důstojnosti.“

4 AKTUÁLNÍ VZDĚLÁVACÍ PROJEKTY

Vzdělávací programy DONASY – Akademie trénování paměti jsou součástí programů zaměřených na aktivizaci paměti a techniky a zvyšování kognitivní kondice.

V rámci projektů se pozornost zaměřuje na kombinace různých aktivit, které vedou ke zvyšování všestrannosti v životě člověka, rozvoji různých mentálních dovedností, schopnosti využívat různé paměťové techniky v běžném životě.

4.1 Techniky zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí

„Společnost DONASY s. r. o. – Akademie trénování paměti získala dotaci na realizace projektu vzdělávání: „ Techniky zvyšování kognitivní kondice pro úspěšné stárnutí“ v rámci výzvy Ministerstva práce a sociálních věcí ČR, Odbor implementace fondů Evropské unie:

Číslo výzvy: A7

Název výzvy: Výzva pro překládání GP 3. 1 – Vzdělávání v sociálních službách

Číslo globálního grantu: CZ 1. 04/3. 1. 03

Název globálního grantu: Podpora vzdělávání a procesů v sociálních službách

Název oblastní podpory: 3. 1 Podpora sociální integrace a sociálních služeb

Název prioritní osy: Sociální integrace a rovné příležitosti

Název programu: Operační program Lidské zdroje a zaměstnanost

Registrační číslo: CZ./1. 04/3.1.03/A7.00235

Zaměření projektu

Projekt je zaměřen na podporu dvou klíčových oblastí lidského zdraví v seniorském věku. První oblastí je kognitivní zdraví, které je ve stárnoucí populaci klíčové pro udržení soběstačnosti a dobré duševní kondice seniorů po celý život. Druhou oblastí je orální zdraví, které je v přímé vazbě na zdraví celkové, a v současné době je z hlediska prevence více než zanedbané. Nedostatečná prevence orálního zdraví může mít ve vyšším věku a v případech existujících jiných zdravotních komplikací až fatální důsledky, např. odklad nezbytné operace.

„

http://www.akademietrenovanipameti.cz/html/projekty_vzdelavani.html

4.2 Evropský rok aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity EY2012

Problém stárnutí je výzvou pro celou společnost. Hlavním cílem Evropského roku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity EY2012 bylo upozornit na problematiku seniorů, otevřít prostor k novým přístupům a změnám, podnítit zájem neziskových a dobrovolnických organizací k pořádání různých aktivit, které směřují ke zkvalitnění života seniorů ve společnosti.

Záměrem Ministerstva práce a sociálních věcí je pokračovat v započatých aktivitách a podporovat projekty, které budou zaměřeny na zlepšení podmínek starších lidí na trhu práce, prosazování age managementu ve firmách a na podporu mezigenerační solidarity. Jednou z možností, jak opětovně zapojit starší pracovníky na trh práce, je podpora jejich podnikání a poskytnutí potřebné pomoci a podpory při rozjezdu vlastního podnikání. Další významnou možností, jak více zapojit seniorů do chodu společnosti, je dobrovolnictví. Dobrovolnický potenciál seniorů, v porovnání s některými evropskými státy, není v České republice zatím dostatečně využit a existuje zde velký prostor pro uplatnění seniorů. To, jak se podaří všechny záměry naplňovat, ukáže budoucnost. Je však důležité si uvědomit, že vyrovnat se problémem stárnutí populace musí být úkolem nejen pro Ministerstvo práce a sociálních věcí, ale pro celou společnost. Komplexní přístup a zapojení všech ministerstev, místní a krajské samosprávy, nestátních organizací, akademické sféry i samotných seniorů je nutným předpokladem pro úspěšné řešení problémů spojených se stárnutím.

Podle Marty Koucké nemusí být stárnutí populace vždy chápáno jako problém, ale může mít i pozitivní dopad na společnost. A to v případě, dokážeme-li se jednotlivým výzvám přizpůsobit. Jako cíl vidí hledat možnosti, jak zlepšit přístup společnosti ke stárnutí, změnit firemní a personální politiku a zvýšit kvalitu života seniorů. Nejrychlejší a nejúčinnější způsob, jak působit na veřejnost, je dle autorky publikování a využití úspěšných příkladů dobré praxe, také výměna zkušeností se zahraničím, pořádání tematických soutěží a dalších iniciativ, které pomohou zviditelnit úspěchy. Zde se i otevírá prostor pro novináře, aby více

prezentovali, podněcovali diskusi o seniorské problematice a dokázali motivovat zainteresované objekty.

<http://www.pracnad50.cz/50-plus/problem-starnuti-je-vyzvou-pro-celou-spolecnost>

4.3 Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017

Na změny v demografickém složení České republiky reaguje také vláda. V roce 2013 přijala pro období let 2013 až 2017 Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí. Ten svým zaměřením navazuje na Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, jehož účinnost skončila k poslednímu dni roku 2012.

Usnesením vlády České republiky ze dne 13. února 2013 č. 108 byl schválen nový strategický dokument „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“. Národní akční plán navázal na Národní programy přípravy na stárnutí od roku 2003 do roku 2012. Národní akční plán respektuje mezinárodní priority a je v souladu s Regionální implementační strategií Madridského mezinárodního akčního plánu pro problematiku stárnutí (OSN, 2002).

Záměrem je komplexní přístup k řešení problematiky stárnutí populace, koordinace a propojování jednotlivých strategií rezortů v oblasti přístupů ke stárnutí a vytvoření společných priorit všech přijatých opatření. Základním rámcem Národního akčního plánu je zajištění dodržování a ochrany lidských práv seniorů.

Národní akční plán identifikuje následující prioritní oblasti:

Zajištění a ochrana lidských práv starších osob

Strategický cíl 1: Zajistit informovanost společnosti o potřebách starších osob a zvýšit její otevřenost vůči jejich potřebám za účelem jejich lepšího naplňování

Strategický cíl 2: Zajistit ochranu starších osob před diskriminací a všemi projevy nedůstojného zacházení, týrání a zneužívání

Celoživotní učení

Strategický cíl 1: Vytvořit funkční systém dalšího vzdělávání, který bude atraktivní pro zaměstnance i zaměstnavatele a bude odpovídat poptávce po pracovní síle

Strategický cíl 2: Zvýšit podíl seniorů zapojených do zájmového vzdělávání prostřednictvím U3V a akademie seniorů, a to s ohledem na místní dostupnost

Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů

Strategický cíl 1: Zajistit kvalitní informovanost veřejnosti o důchodové reformě a možnostech pracovní činnosti v kombinaci s dávkou v důchodovém systému

Strategický cíl 2: Prodloužit pracovní kariéru pracovníků a motivovat je k odkladu odchodu do důchodu skrze úpravy legislativních podmínek a akcentování konceptu Age Managementu na pracovištích a bojovat proti výskytu věkové diskriminace

Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce

Strategický cíl 1: Posilování stabilních mezigeneračních vztahů a spolupráce v rodině, komunitě i na celospolečenské úrovni

Strategický cíl 2: Podpořit zapojení seniorů do dobrovolnické činnosti a překonání mýtu, že senioři mohou být pouze „příjemci“ dobrovolných aktivit

Kvalitní prostředí pro život seniorů

Strategický cíl 1: Zvyšovat aktivní zapojení seniorů do komunitního života

Strategický cíl 2: Vytvářet prostředí s odpovídající infrastrukturou, vhodnou nabídkou různých forem bydlení a dostatečné občanské vybavenosti

Zdravé stárnutí

Strategický cíl 1: Zvyšovat informovanost nejen seniorů o zdravém životním stylu a motivovat je k odpovědnosti za své zdraví

Strategický cíl 2: Vytvářet dostatečnou nabídku preventivních programů v komunitě a ve společnosti, která akcentuje holistický přístup

Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností

Strategický cíl 1: Nabídnout co nejširší škálu služeb včetně specializované geriatrické péče, které odpovídají rozdílným potřebám a specifickým životním situacím seniorů

Strategický cíl 2: Zvýšit informovanost neformálních pečujících, kteří využívají svůj maximální potenciál jak ve svém zaměstnání, tak v rámci péče o své blízké

Nedílnou součástí Národního akčního plánu je Podkladová studie, která dokládá důležitost navržených opatření na základě statistických dat, mezinárodních výzkumů a trendů, aktuální situace v České republice a odborné literatury.

<http://www.mpsv.cz/cs/14540>

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Praktickou částí navazujeme na teoretickou část bakalářské práce. Výzkum byl realizován metodou standardního kvantitativního dotazníkového šetření. Tento druh výzkumu byl zvolen z důvodu, že bylo naším záměrem získat menší množství dat, zato od vyššího počtu respondentů. Z metodologického hlediska jsme se řídili poznatky odborníků Gavory (2010) a Chrásky (2007).

5.1 Výzkumný problém

Charakter našeho výzkumného problému je převážně popisný, ale obsahuje i vztahové prvky. V návaznosti na výzkumné otázky byly formulovány hypotézy.

Dle Kerlingera je vědecký výzkum systematické, kontrolované, empirické a kritické zkoumání hypotetických výroků o předpokládaných vztazích mezi pedagogickými jevy. (Chráska, 2007, s. 12).

„Deskriptivní výzkumný problém zjišťuje a popisuje situaci, stav nebo výskyt určitého jevu. Při takovém výzkumu se obvykle používá jako výzkumná metoda pozorování, škálování, dotazník nebo interview“. (Gavora, 2010, s. 14)

Výzkumný problém jsme stanovili následovně.

Zda a do jaké míry je generace osob středního věku informována o problematice stáří a důchodu, jaké jsou názory této generace na toto životní období a jakým způsobem se na toto období připravuje.

5.2 Cíle výzkumu

Vzhledem k výzkumnému problému jsme stanovili několik výzkumných cílů. Z toho jeden hlavní a čtyři vedlejší.

Hlavním cílem výzkumu je zjistit zda a do jaké míry je generace osob středního věku informována o problematice stáří a důchodu, jaké jsou názory této generace na toto životní období a jakým způsobem se na toto období připravuje.

Prvním dílčím výzkumným cílem je zjistit, zda a jaké existují rozdíly v informovanosti o problematice stáří mezi muži a ženami.

Druhým dílčím výzkumným cílem je zjistit, zda a jaké existují rozdíly v přípravách na stáří mezi jedinci s vyšším vzděláním a jedinci s nižším vzděláním.

Dalším dílčím výzkumným cílem je zjistit, zda a jaké existují rozdíly v názorech na trávení volného času v důchodovém věku mezi muži a ženami.

Posledním dílčím výzkumným cílem je zjistit, zda a jaké existují rozdíly v názorech (pohledu) na období stáří a důchodu mezi muži a ženami.

5.3 Výzkumné otázky

HVO: Zda a do jaké míry je generace lidí středního věku informována o problematice stáří a důchodu, jaké jsou názory této generace na toto životní období a jakým způsobem se na toto období připravuje.

1VVO: Jaká je míra informovanosti o problematice stáří a důchodu ze strany respondentů obou pohlaví?

2VVO: Jakými způsoby se připravují na stáří a důchod respondenti s vyšším a nižším vzděláním?

3VVO: Jaké jsou názory na trávení volného času v důchodovém věku ze strany respondentů obou pohlaví?

4VVO: Jaké jsou názory (pohled) na období stáří a důchodu ze strany respondentů obou pohlaví?

5.4 Stanovení hypotéz

Vzhledem ke stanoveným výzkumným cílům, byly k VVO formulovány následující hypotézy, které budou ověřeny na základě statistických metod.

1VVO: Jaká je míra informovanosti o problematice stáří a důchodu ze strany respondentů obou pohlaví?

Existuje rozdíl mezi muži a ženami v informovanosti o problematice stáří a důchodu?

H1: Četnost informovanosti o problematice stáří je mezi muži a ženami stejná.

2VVO: Jakými způsoby se připravují na stáří a důchod respondenti s vyšším a nižším vzděláním?

Existuje rozdíl v přípravách na stáří mezi jedinci s vyšším a nižším vzděláním?

H2: V přípravách na stáří neexistuje statisticky významný rozdíl mezi jedinci s vyšším a jedinci s nižším vzděláním.

3VVO: Jaké jsou názory na trávení volného času v důchodovém věku ze strany respondentů obou pohlaví?

Existuje mezi muži a ženami rozdíl v názorech na trávení volného času v důchodovém věku?

H3: V názorech na trávení volného času v důchodovém věku neexistuje mezi muži a ženami statisticky významný rozdíl.

4VVO: Jaké jsou názory (pohled) na období stáří a důchodu ze strany respondentů obou pohlaví?

Existuje mezi muži a ženami rozdíl v názorech (pohledu) na období stáří a důchodu?

H4: V pohledu na období stáří neexistuje mezi muži a ženami statisticky významný rozdíl.

5.5 Výzkumný soubor a způsob jeho výběru

Základní výzkumný soubor tvoří osoby ve věku od 40 do 60 let. Vágnerová (2007, s.75, 80) vymezuje období lidského života mezi 40. až 60. rokem jako období střední a starší dospělosti. Konkrétně (od 40 do 50 let obdobím střední dospělosti a od 50 do 60 let obdobím starší dospělosti). Účelem bylo získat co nejpřesnější informace, proto jsme období dospělosti v rozmezí 40 – 60 let rozdělili na čtyři skupiny po 5 letech. Takovéto věkové ohraničení jsme zvolili proto, že nás zajímal názor osob ve středním věku. Především z toho důvodu, že se domníváme, že právě tyto věkové kategorie už leccos prožily, mají životní zkušenosti a také by naše výzkumné téma pro ně mohlo být aktuálnější. Ve svém věku už je dle nás větší pravděpodobnost, že nad touto problematikou již někdy uvažovaly. Myslíme si, že téměř každý si jednou položil otázku: „Co budu dělat, až budu stará/y?“ Tato otázka může zahrnovat spoustu aspektů. Ať už aspekt vyplňování volného času, finanční stránky, zdravotní či jakékoliv jiné. Proto se pokusíme my zjistit odpovědi na několik z těchto aspektů.

V praxi to pro nás znamenalo roznést dotazníky, vytipovat vhodné respondenty, zejména z věkové kategorie. Při volbě výzkumného souboru jsme zvolili záměrný výběr. V našem případě jsme zvolili tedy kritérium výběru věk a trvalé bydliště ve Zlínském kraji.

Dotazování se zúčastnilo celkem 133 osob.

Tabulka č. 1. Poměr žen a mužů.

Možnosti	AČ	RČ %
Muži	44	33
Ženy	89	67
Celkem	133	100

Tabulka č. 2. Věkové rozdělení.

Možnosti	AČ	RČ %
40 - 45 let	57	43
46 - 50 let	28	21
51 - 55 let	20	15
56 - 60 let	28	21
Celkem	133	100

Tabulka č. 3. Vzdělání.

Možnosti	AČ	RČ %
Základní	6	5
Vyučen, střední (bez maturity)	36	26
Vyučen, střední (s maturitou)	50	38
Vyšší odborné	9	7
Vysokoškolské	32	24
Celkem	133	100

Tabulka č. 4. Respondenti mající/nemající děti.

Možnosti	AČ	RČ %
Ano	121	91
Ne	12	9
Celkem	133	100

5.6 Metodologie výzkumu

Jak jsme již uvedli v 5. kapitole, rozhodli jsme se pro výzkum kvantitativní, jako metodu výzkumu jsme zvolili dotazníkové šetření.

Gavora uvádí, že dotazník se spojuje s dotazováním a s otázkami. Je to způsob písemného kladení otázek a získávání písemných odpovědí. (Gavora, 2010, s. 121)

Začali jsme předvýzkumem, kdy cílem bylo zjistit funkčnost dotazníku. Zda je správně postavený, zda jsou otázky dobře pochopitelné, jasné a jednoznačné. Tento předvýzkum jsme prováděli ve svém blízkém okolí, a to z toho důvodu, aby se nám dostala zpětná kritická reakce. Podle názorů respondentů předvýzkumu jsme provedli menší úpravy a mohlo začít skutečné dotazování.

Výzkumným nástrojem byl dotazník obsahující 23 otázek. Tento dotazník byl anonymní. Zvolili jsme dle svých potřeb otázky uzavřené, polouzavřené a otevřené. K dotazníkům byly připnuty krátké informace. Šlo o představení, vysvětlení z jakého důvodu žádáme respondenty o vyplnění a také krátký návod pro vyplnění.

Úvodních pět otázek bylo informativních, abychom věděli, jaké osoby dotazník vyplňovaly. Dále už následují otázky tak, abychom byli schopni dle nich vyhodnotit naše cíle a zodpovědět výzkumné otázky.

Dotazníkové šetření probíhalo v období zhruba od konce ledna 2014 do poloviny března 2014. Respondenty jsme získávali s pomocí příbuzných a známých autorky práce. Ti dohodnutý počet dotazníků s žádostí o vyplnění předali na svých pracovištích kolegům a ostatním zaměstnancům, kteří byli ochotni požadovaný dokument vyplnit. Muselo se jednat o respondenty, jejichž věk a bydliště odpovídalo jednotlivých kritériím. Návratnost dotazníků byla díky tomuto způsobu téměř stoprocentní. Výzkumu se zúčastnili zaměstnanci několika firem a institucí.

Jako pozitiva dotazníku bychom rádi zmínili jasnost a přímočarost dotazníku. Naším cílem bylo vytvořit nepřiliš komplikovaný nástroj, se kterými by si respondenti nevěděli rady, měli by pocit, že nevědí „správné“ odpovědi a v polovině by jejich pozornost i chuť podstatně klesly. To si myslíme, že se nám podařilo. Dále je dotazník sestavený na míru tak, abychom mohli jednoduše vyhodnotit naše výzkumné otázky. Jako možné negativum by bylo možné považovat otevřené otázky, kdy je zodpovědělo nečekaně malé procento, či v některých případech ani jeden respondent.

5.7 Zpracování dat

Získaná data z dotazníků jsme zaznamenali pomocí čárkovací metody. Výsledky jsme takto zaznamenávali do šablony jednoho z dotazníků. Vzhledem k našim cílům a dílčím výzkumným otázkám jsme museli nejprve vyhodnotit všechna data dohromady, poté rozdělit respondenty dle pohlaví a takto dále vyhodnocovat. A pro jednu dílčí výzkumnou otázku jsme museli dotazníky rozdělit dle dosaženého vzdělání a až poté vyhodnotit.

Takto zaznamenaná data jsme sečetli a zadali do počítače pomocí programu MS Excel. Zde jsme vytvořili tabulky, ve kterých jsou zaznamenány veškeré výsledky. Grafy uvádíme pouze u výrazněji odlišných výsledků. Tabulky obsahují absolutní a relativní četnosti, relativní četnost jsme zaokrouhlovali na jedno desetinné místo. Barevné odlišení v tabulkách je u 1, 3, a 4 VVO rozděleno následovně: růžové pole jsou výsledky od žen, modré pole jsou výsledky mužů. U 2. VVO jsou šedá pole výsledky jedinců s nižším vzděláním (základní škola, vyučení s i bez maturity) a zelená pole jsou výsledky jedinců s vyšším vzděláním (vyšší odborné školy a vysoké školy).

6 INTERPETACE A ANALÝZA ZÍSKANÝCH DAT

IVVO: Jaká je míra informovanosti o problematice stáří a důchodu ze strany respondentů obou pohlaví? Otázky v dotazníku 7, 8, 9.

Tabulka č. 5. Zajímáte se o problematiku stárnutí a stáří?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	20	23	6	14
Spíše ano	31	35	11	25
Spíše ne	31	35	20	44
Určitě ne	7	7	7	17
Celkem	89	100	44	100

Zájem o problematiku stárnutí a stáří je vyšší u žen. Kladné odpovědi zde přesahují polovinu, kdežto u mužů ne. Také odpověď „určitě ne“ zvolilo jednou takové procento mužů než žen.

Tabulka č. 6. Kde čerpáte informace o problematice stárnutí a stáří?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Odborné knihy a časopisy	8	10	4	15
Média	30	37	11	41
Odborná veřejnost	2	3	2	7
Rodina, přátelé	38	47	9	33
Jiné	3	3	1	4
Celkem	81	100	27	100

Dotazované ženy informace ohledně naší problematiky čerpají nejvíce z okruhu rodiny a přátel. Dále pak z médií. Dle získané hodnoty relativní četnosti je hledání informací v odborných knihách, časopisech, nebo u odborné veřejnosti vyšší ze strany mužů, než žen. Nabídku odpovědi „jiné“ využily pouze dvě ženy. Z toho jedna čerpá informace z internetu a druhá z bible.

Tabulka č. 7. Slyšel/a jste o „Národním akčním plánu podporujícího pozitivní stárnutí“?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Ano	3	4	2	5
Ne	86	96	42	95
Celkem	89	100	44	100

Míru znalostí Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí mezi muži a ženami jsme zde vyjádřili pomocí procent. V tomto případě nás spíše překvapila celková neznalost plánu (muži 95%, ženy 96%). Neočekávali jsme příliš velké procento znalosti plánu, ale naopak ani tak nízké. Předvýzkum tento výsledek nenaznačoval.

Respondenti, kteří však o Národním akčním plánu slyšeli, uvedli: „Zaměstnávání osob předdůchodového a důchodového věku“. Tato odpověď zazněla 2x a „Různé kurzy na podporu myšlení apod.“

2VVO: Jakými způsoby se připravují na stáří a důchod respondenti s vyšším a nižším vzděláním? Otázky v dotazníku 12, 13, 14, 22.

Tabulka č. 8. Spoříte si na stáří některou z uvedených forem spoření?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Stavební spoření	14	19	23	17
Fondy, akcie	3	4	1	1
Nespořím	1	1	13	10
Penzijní připojištění	33	44	64	48
Investice do nemovitostí, komodit	1	1	1	1
Životní pojištění	23	31	30	22
Jiné	0	0	2	1
Celkem	75	100	134	100

Z tabulky je patrné, jakými způsoby spoří osoby s vyšším a nižším vzděláním. Zaujal nás pouze výsledek, kdy 10% osob s vyšším vzděláním odpovědělo, že nespoří na stáří vůbec žádným způsobem. Naopak u respondentů s nižším vzděláním možnost „nespořím“ nezvolil ani jeden dotazovaný.

Tabulka č. 9. Plánujete změnu nebo úpravu bydlení? Fungují vztahy ve Vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?

Možnosti	Plánujete změnu nebo úpravu bydlení?		Fungují vztahy ve Vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	6	15	29	71
Spíše ano	10	24	12	29
Spíše ne	11	27	0	0
Určitě ne	7	17	0	0
Zatím jsem nad tím nepřemýšlela	7	17	N/A	N/A
Celkem	41	100	41	100

U otázky týkající se plánování změny či úpravy bydlení mezi respondenty s vyšším a nižším vzděláním nás překvapilo poměrně vysoké číslo u odpovědi, „ještě jsem nad tím nepřemýšlel/a“. Ve věku blížícím se důchodu jsme očekávali, že budou mít respondenti ucelenější názor.

Otázka funkčnosti rodinných vztahů na úroveň vzájemné pomoci taky nedopadla nijak zvlášť odlišně. Příjemně nás překvapilo, že mezi respondenty s nižším vzděláním nebyla ani jedna osoba, která by udala, že by vztahy v její rodině takto nefungovaly. A mezi dotazovanými s vyšším vzděláním se tyto osoby nacházely čtyři. To je, myslíme si, milý výsledek.

Tabulka č. 10. Plánujete změnu nebo úpravu bydlení? Fungují vztahy ve Vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?

Možnosti	Plánujete změnu nebo úpravu bydlení?		Fungují vztahy ve Vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	9	10	64	70
Spíše ano	18	20	24	26
Spíše ne	23	25	3	3
Určitě ne	23	25	1	1
Zatím jsem nad tím nepřemýšlel/a	19	20	N/A	N/A
Celkem	92	100	92	100

Tabulka č. 11. Jak pečujete o své zdraví?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Dodržování zásad zdravé výživy	23	18	18	9
Vyhýbání se stresu	5	4	9	4
Abstinence návykových látek	9	7	17	8
Udržování optimální tělesné hmotnosti	15	12	18	9
Jiné	3	2	4	2
Pohybové aktivity	22	17	34	17
Dostatečný spánek	12	9	32	16
Relaxace	16	12	16	8
Pravidelné preventivní prohlídky	24	19	55	27
Celkem	129	100	203	100

Mezi osobami s nižším a vyšším vzděláním nebylo zaznamenáno vyšší procento v péči o své zdraví. Za zmínku by stálo o něco vyšší procento v dostatečném spánku u osob s vyšším vzděláním a také jejich vyšší procento v pravidelných preventivních prohlídkách.

Možnost „jiné“ u osob s vyšším vzděláním využili pouze tři respondenti a z nich jeden udal, že pečuje o své zdraví tak, že pěstuje dobré vztahy s přáteli a rodinou. U osob s nižším vzděláním možnosti „jiné“ využily čtyři osoby, a z toho dvě uvedly, že „nepečují“ a „nijak“.

3VVO: Jaké jsou názory na trávení volného času v důchodovém věku ze strany respondentů obou pohlaví? Otázky v dotazníku 15, 17, 18, 19, 20.

Tabulka č. 12. Čím byste chtěl/a vyplnit volný čas v důchodu?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Pohybové aktivity	30	9	16	13
Péče o vnoučata	50	15	11	9
Jiné	3	1	0	0
Cestování	40	12	17	13
Pobyt s rodinou	56	17	19	14
Kultura	30	9	4	3
Setkávání s přáteli	39	12	16	13
Záliby	42	13	25	20
Odpočinek	39	12	19	15
Celkem	329	100	127	100

Možnost trávení volného času v důchodovém věku je dle získaných dat u žen vyšší, než u mužů pouze v položce péče o vnoučata, pobyt s rodinou a zájmu o kulturu. Dle získané hodnoty relativní četnosti muži preferují záliby a odpočinek. Zajímavý je celkový počet odpovědí, kdy ženy více využily naší „bohaté nabídky“ možností trávení volného času.

Tabulka č. 13. Chtěl/a byste se vzdělávat v důchodovém věku?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	19	21	12	27
Spíše ano	24	27	11	25
Spíše ne	12	14	8	18
Určitě ne	9	10	6	14
Zatím jsem nad tím nepřemýšlel/a	25	28	7	16
Celkem	89	100	44	100

Tato otázka, respektive její odpovědi pro nás byly překvapující. Podle získaných hodnot je

vyšší procento mužů, kteří by se chtěli vzdělávat v důchodovém věku, než žen. Muži 52% a ženy 48%. Zatím nad tímto nepřemýšlelo více jak čtvrtina žen, kdežto mužů 16%.

Tabulka č. 14. Jakým způsobem byste se chtěl/a vzdělávat?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Odborné knihy a časopisy	26	25	11	24
Univerzita třetího věku	19	18	6	13
Média	16	16	10	22
Přednášky a kurzy	17	16	4	9
Internet	25	24	15	32
Jiné	1	1	0	0
Celkem	104	100	46	100

Ženy by ve vzdělávání se v důchodovém věku upřednostňovaly odborné knihy a časopisy, dále internet a univerzitu třetího věku. Muži upřednostňují především internet, odborné knihy a časopisy a pak média. Jako „jiné“ uvedla jedna žena „Studium bible“.

Tabulka č. 15. Chtěla/a byste pracovat v důchodu?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ%
Určitě ano	4	5	2	5
Spíše ano	15	17	13	30
Spíše ne	22	25	10	23
Určitě ne	20	22	14	32
Zatím jsem nad tím nepřemýšlel/a	28	31	5	10
Celkem	89	100	44	100

Podle získaných hodnot je vyšší zájem o práci v důchodu u mužů, než u žen. Překvapivý výsledek se ale vyskytl v odpovědích, že nad tím dotyčný dosud nepřemýšlel. Domníváme se, že obecně bývají ženy svědomitější a také přemýšlivější, že alespoň myšlenkou na tuto oblast někdy už pomyslely. Ale v tomto případě, je opak pravdou.

Tabulka č. 16. Proč byste chtěl/a pracovat i v důchodu?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Finanční důvody	9	23	7	32
Potřeba být mezi lidmi	22	57	7	32
Vyplnění volného času	4	10	6	27
Jiné	4	10	2	9
Celkem	39	100	22	100

Ženy, které se nebrání práci v důchodu, by ji vykonávaly zejména pro potřebu být mezi lidmi a také z finančních důvodů. Muži mají tyto možnosti přesně půl napůl, velké procento u nich hraje také vyplnění volného času. Jedna žena v jiných důvodech uvedla „používat sebe sama“.

4VVO: Jaké jsou názory (pohled) na období stáří a důchodu ze strany respondentů obou pohlaví? Otázky v dotazníku 6, 11, 16, 21, 23.

Tabulka č. 17. Co vše Vám vybaví pod pojmem stáří?

Možnosti	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Životní zkušenosti	48	22	16	19
Doba zaslouž. odpočinku	41	18	22	26
Nesoběstačnost	7	3	1	1
Jiné	1	1	0	0
Úcta a respekt	12	6	3	4
Čas na záliby	25	12	11	13
Odsun na okraj společnosti	5	2	2	2
Změna životních hodnot	23	11	8	10
Zdravotní problémy	40	18	21	25
Samota	14	7	0	0
Celkem	216	100	84	100

Pojem stáří respondenti nejvíce spojují s dobou zaslouženého odpočinku, muži v 26% a ženy v 18%. Pod pojmem stáří si vybaví také zdravotní problémy, muži v 25%, ženy v 18% a též životní zkušenosti, muži v 19% a ženy v 22%. Překvapivé výsledky se dostavily u možnosti „Samota“. Kdy ani jeden muž z dotazovaných nemá stáří spojené se samotou, naopak 7% žen ano.

Tabulka č. 18. Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří? Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?

Možnosti	Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří?		Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	50	56	30	34
Spíše ano	30	34	37	42
Spíše ne	3	3	7	8
Určitě ne	0	0	1	1
Nevím	6	7	13	15
Celkem	89	100	89	100

Rozdílnost názorů na nutnost přípravy na stáří je mezi muži a ženami téměř nepatrná. V otázce potřebnosti vzdělávat se i ve stáří podle získaných hodnot v 76% ženy odpověděly kladně, muži v 72%. U záporných odpovědí se ženy dostaly na 9% a muži na 21%. Možnost „nevím“ však oproti mužům zvolilo jednou tolik žen.

Tabulka č. 19. Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří? Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?

Možnosti	Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří?		Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	25	56	15	34
Spíše ano	15	34	17	38
Spíše ne	2	5	6	14
Určitě ne	0	0	3	7
Nevím	2	5	3	7
Celkem	44	100	44	100

Tabulka č. 20. Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním? Myslíte si, že i stáří může být pěkným obdobím života.

Možnosti	Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním?		Myslíte si, že i stáří může být pěkným obdobím života?	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	13	14	47	53
Spíše ano	27	30	24	27
Spíše ne	20	23	6	7
Určitě ne	9	10	1	1
Nevím	20	23	11	12
Celkem	89	100	89	100

U těchto dvou otázek jsou odpovědi téměř totožné. Nezaznamenali jsme větší, než 8% odlišnost, a to navíc pouze u jedné z položek. U otázky, která zjišťovala, zda si respondenti myslí, že i stáří může být pěkným obdobím života, byly ženy v tomto pohledu pozitivnější.

Tabulka č. 21. Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním? Myslíte si, že i stáří může být pěkným obdobím života?

Možnosti	Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním?		Myslíte si, že i stáří může být pěkným obdobím života?	
	AČ	RČ %	AČ	RČ %
Určitě ano	6	14	20	45
Spíše ano	13	30	13	30
Spíše ne	12	26	4	9
Určitě ne	2	5	1	2
Nevím	11	25	6	14
Celkem	44	100	44	100

6.1 Testování hypotéz

Hypotézy byly formulovány na základě stanovených výzkumných cílů a ověřeny pomocí statistické metody testu nezávislosti chí-kvadrát pro čtyřpolní tabulku.

Hypotéza č. 1

Četnost informovanosti o problematice stáří je mezi muži a ženami je stejná.

H_0 : Četnost v informovanosti mezi muži a ženami dle kritérií otázky č. 9 v dotazníku je stejná.

H_A : Četnost v informovanosti mezi muži a ženami dle kritérií otázky č. 9 v dotazníku je různá.

Tabulka č. 22. Čtyřpolní tabulka četnosti informovanosti o problematice stáří

Otázka č. 9 Slyšel/a jste o „Národním akčním plánu podporujícího pozitivní stárnutí“?

	Ano	Ne	Σ
Muži	2	42	44
Ženy	3	86	89
Σ	5	128	133

Nulovou hypotézu budeme testovat na hladině významnosti $\alpha=0,05$

$$x^2 = n \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

$$x^2 = 133 \frac{(2 \cdot 86 - 42 \cdot 3)^2}{(2 + 42) \cdot (2 + 3) \cdot (42 + 86) \cdot (3 + 86)}$$

$$\chi^2 = 0,112$$

Výpočtem jsme zjistili, že vypočítaná hodnota $\chi^2 = 0,112$ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05(1)} = 3,841$ a proto přijímáme nulovou hypotézu a odmítáme hypotézu alternativní.

Četnost v informovanosti mezi muži a ženami dle kritérií otázky č. 9 v dotazníku je stejná.

Hypotéza č. 2

V přípravách na stáří neexistuje statisticky významný rozdíl mezi jedinci s vyšším a jedinci s nižším vzděláním.

H_0 : V přípravách na stáří neexistuje dle kritérií otázky č. 12 v dotazníku statisticky významný rozdíl mezi jedinci s vyšším vzděláním a jedinci s nižším vzděláním.

H_A : V přípravách na stáří existuje dle kritérií otázky č. 12 v dotazníku statisticky významný rozdíl mezi jedinci s vyšším vzděláním a jedinci s nižším vzděláním.

Tabulka č. 23. Čtyřpolní tabulka přípravy na stáří

Otázka č. 12 Spoříte si na stáří některou z uvedených forem spoření?

	Určitě ano	Určitě ne	Σ
Jedinci s vyšším vzděláním	121	13	134
Jedinci s nižším vzděláním	74	1	75
Σ	195	14	209

Nulovou hypotézu budeme testovat na hladině významnosti $\alpha=0,05$

$$x^2 = n \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

$$x^2 = 209 \frac{(121.1 - 13.74)^2}{(121 + 13) \cdot (121 + 74) \cdot (13 + 1) \cdot (74 + 1)}$$

$$\chi^2 = 5,387$$

Výpočtem jsme zjistili, že vypočítaná hodnota $\chi^2 = 5,387$ je větší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05(1)} = 3,841$ a proto odmítáme nulovou hypotézu a přijímáme alternativní hypotézu.

V přípravách na stáří existuje dle kritérií otázky č. 12 v dotazníku statisticky významný rozdíl mezi jedinci s vyšším a nižším vzděláním.

Hypotéza č. 3

V názorech na trávení volného času v důchodovém věku neexistuje mezi muži a ženami statisticky významný rozdíl.

H_0 : Dle kritérií otázky č. 17 v dotazníku neexistuje v názorech na trávení volného času v důchodovém věku mezi muži a ženami statisticky významný rozdíl.

H_A : Dle kritérií otázky č. 17 v dotazníku existuje v názorech na trávení volného času v důchodovém věku statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami.

Tabulka č. 24. Čtyřpolní tabulka názorů na trávení volného času v důchodovém věku

Otázka č. 17 Chtěl/a byste se vzdělávat v důchodovém věku?

	Určitě, spíše ano	Určitě, spíše ne	Σ
Muži	23	14	37
Ženy	43	21	64
Σ	66	35	101

Nulovou hypotézu budeme testovat na hladině významnosti $\alpha=0,05$

$$x^2 = n \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

$$x^2 = 101 \frac{(23 \cdot 21 - 14 \cdot 43)^2}{(23 + 14) \cdot (23 + 43) \cdot (14 + 21) \cdot (43 + 21)}$$

$$\chi^2 = 0,261$$

Výpočtem jsme zjistili, že vypočítaná hodnota $\chi^2 = 0,261$ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05(1)} = 3,841$ a proto přijímáme nulovou hypotézu a odmítáme hypotézu alternativní.

Dle kritérií otázky č. 17 v dotazníku neexistuje v názorech na trávení volného času v důchodovém věku statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami.

Hypotéza č. 4

V pohledu na období stáří neexistuje mezi muži a ženami statisticky významný rozdíl.

H_0 : V pohledu na období stáří dle kritérií otázky č. 21 v dotazníku neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami.

H_A : V pohledu na období stáří dle kritérií otázky č. 21 v dotazníku existuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami.

Tabulka č. 25. Čtyřpolní tabulka názorů na období stáří

Otázka č. 21 Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním?

	Určitě, spíše ano	Určitě, spíše ne	Σ
Muži	19	14	33
Ženy	40	29	69
Σ	59	43	102

Nulovou hypotézu budeme testovat na hladině významnosti $\alpha=0,05$

$$\chi^2 = n \frac{(ad - bc)^2}{(a + b) \cdot (a + c) \cdot (b + d) \cdot (c + d)}$$

$$\chi^2 = 102 \frac{(19 \cdot 29 - 14 \cdot 40)^2}{(19 + 40) \cdot (19 + 29) \cdot (14 + 29) \cdot (40 + 29)}$$

$$\chi^2 = 0,0014$$

Výpočtem jsme zjistili, že vypočítaná hodnota $\chi^2 = 0,0014$ je menší než hodnota kritická $\chi^2_{0,05(1)} = 3,841$ a proto přijímáme nulovou hypotézu a odmítáme hypotézu alternativní.

V pohledu na období stáří dle kritérií otázky č. 21 v dotazníku neexistuje statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami.

7 SHRUTÍ VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Cílem výzkumu bylo zjistit, jestli a jakým způsobem se připravují jedinci střední generace ve Zlínském kraji na svoje stáří a jak pohlíží na toto období lidského života.

Výsledky výzkumu z hlediska jednotlivých dílčích otázek:

1VVO: Informovanost o problematice stáří a důchodu mezi muži a ženami. (ot. č. 7, 8, 9, 10)

Z vyhodnocených dat vyplynulo, že o problematiku stáří se zajímají více ženy, než muži. Informace čerpají z okruhu rodiny, přátel a také médií. Muži, kteří se o tuto problematiku zajímají, získávají informace rovněž mezi přáteli, v médiích, ale také v odborných knihách a časopisech. Negativní výsledek přinesla otázka zaměřující se na zjišťování míry znalostí „Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 -2017“. Neznalost tohoto strategického dokumentu byla jak ze strany mužů, tak žen shodná. Z celkového počtu 133 respondentů zaregistrovalo jeho existenci pouze 5 jedinců (2 muži a 3 ženy). Ověřili jsme hypotézu, kterou jsme pro tuto otázku stanovili, že neexistují statisticky významné rozdíly v informovanosti mezi muži a ženami o znalosti tohoto dokumentu.

2VVO: Přípravy na stáří a důchod jedinců s vyšším vzděláním a jedinců s nižším vzděláním. (ot. č. 12, 13, 14, 22)

U otázky zkoumající přípravy na stáří v oblasti spoření nás překvapil výsledek, který ukazuje, že 10% jedinců s vyšším vzděláním nespoří vůbec. Naopak u jedinců s nižším vzděláním se jednalo pouze o 1%. Respondenti využili možnosti zvolení většího počtu odpovědí. Nejčastěji ukládají finance do penzijního připojištění, životního pojištění a také stavebního spoření. Rovněž u této otázky byla stanovena hypotéza, která se nepotvrdila, přijali jsme tedy alternativní hypotézu, že existuje statisticky významný rozdíl mezi jedinci s vyšším a s nižším vzděláním. Z hlediska řešení otázky plánování změn a úprav bydlení bylo výzkumem zjištěno, že o změně, nebo úpravě bydlení přemýšlí pouze menší třetina respondentů s vyšším vzděláním (30%) a větší třetina dotazovaných s nižším vzděláním (39%). Výsledná data u otázky zkoumající funkčnost vztahů na úrovni vzájemné pomoci v rodině byla téměř totožná u obou skupin. Příjemným zjištěním bylo, že rodinné vztahy

fungují ve vysokém procentu u všech respondentů. A také to, že mezi dotazovanými jedinci s nižším vzděláním nebyla ani jedna osoba, která by uvedla, že by vztahy v rodině založené na vzájemné podpoře a pomoci nefungovaly. Výsledky otázky zaměřující se na péči o zdraví ukázaly, že jedinci obou porovnávaných skupin se snaží dodržovat zásady zdravého životního stylu. Jedinci s vyšším vzděláním uvádějí jen vyšší procento pravidelných preventivních prohlídek (27%). Shodný a poměrně nízký výsledek (4%) u obou zkoumaných skupin (s vyšším i s nižším vzděláním) jsme zaznamenali u položky vyhýbání se stresu. Toto zjištění pro nás nebylo překvapující. V dnešní době člověk není vždy schopen se stresem vyhnout. Lidé jsou vystaveni zvýšeným nárokům ať už v oblasti pracovní, nebo v oblasti společenských či osobních vztahů.

3VVO: Názory na trávení volného času v důchodovém věku mezi muži a ženami. (ot. č. 15, 17, 18, 19, 20)

U otázky, která zjišťovala, jakými aktivitami by chtěli respondenti využít volný čas v důchodu, byl možný výběr více odpovědí. Muži volili především možnosti zálib a odpočinku. Ženy více preferovaly péči o vnoučata, pobyt s rodinou a kulturu. Výslednými daty z položky zkoumající vyplnění volného času studiem jsme byli mile překvapeni. Vyšší zájem o vzdělávání v důchodovém věku projevili muži, i když výsledný rozdíl byl celkem nevýrazný, muži 52% a ženy 48%. Hypotéza, kterou jsme pro tuto otázku stanovili, se potvrdila, neexistuje tedy statisticky významný rozdíl mezi muži a ženami v názoru na trávení volného času v důchodu. Jak muži, tak ženy udávali téměř shodně možnosti vzdělávání prostřednictvím odborných knih, časopisů a internetu. Muži dále uváděli média, ženy zase univerzitu třetího věku. U otázky zkoumající zájem respondentů pracovat i v důchodovém věku se pro kladnou odpověď rozhodlo 35% mužů a 22% žen. Ve vyšší míře obě skupiny dotazovaných shodně uváděly, že pracovat v důchodovém věku by chtěly z důvodu finančních, ale také kvůli potřebě být mezi lidmi.

4VVO: Názory na období stáří a důchodu mezi muži a ženami. (ot. č. 6, 11, 16, 21, 23)

Výzkumem šetření bylo zjištěno, že muži si stáří nejvíce spojují s dobou zaslouženého odpočinku (26%) a životními zkušenostmi (19%). Ženy vnímají stáří podobně, je pro ně obdobím životních zkušeností (22%) a rovněž dobou zaslouženého odpočinku (18%). Jako další nejvíce frekventovanou možnost odpovědi volili muži i ženy výskyt zdravotních pro-

blémů. Z dotazovaných mužů ani jeden nespojuje poslední období života se samotou, kdežto ženy v 7% ano. Potěšujícím zjištěním bylo, že muži i ženy považují za potřebné připravit se na své stáří. U otázky zkoumající důležitost přípravy na toto období se obě skupiny vyslovily v 90% shodně. Vysoký počet kladných odpovědí byl zaznamenán téměř podobně u obou skupin také u položky v dotazníkovém šetření, která zkoumala, zda je podle respondentů potřebné se ve stáří vzdělávat. Na důležitost jakýchkoliv vzdělávacích aktivit v seniorském věku poukazuje i odborná veřejnost. Považuje je za jedny z nejdůležitějších činitelů pro udržení kvalitního života. Člověk má možnost se seberealizovat, udržovat sociální kontakty, výzkumy potvrzují, že tréninkem mozku je možné oddálit nástup demence. U otázky, která zkoumala, jestli jsou senioři oproti ostatním znevýhodňováni se menší polovina mužů i žen shodně domnívá, že jsou staří lidé oproti ostatní populaci znevýhodňováni. Toto tvrzení ale nezastává 31% mužů a 33% žen. Pro tuto otázku byla stanovena hypotéza, která potvrdila, že neexistuje statisticky významný rozdíl v názorech mezi muži a ženami. Obě skupiny respondentů se ve vysokém počtu rovněž shodly v pozitivním pohledu na stáří. Jen menší procento mužů (11%) i žen (8%) si nemyslí, že také stáří může patřit mezi pěkné období života.

7.1 Diskuse a doporučení pro praxi

Z výzkumu vyplynulo, že rozdíly mezi muži a ženami v otázkách stárnutí, stáří a důchodu nejsou nijak zvláště významné. Výsledky nedopadly zcela podle našeho očekávání. Před zahájením výzkumu jsme se domnívali, že rozdíly, zejména genderové, budou zřetelnější.

Výsledky výzkumu ukázaly, že muži i ženy se o problematiku stárnutí a stáří ve vyšší míře zatím nezajímají.

Bylo zjištěno mizivé povědomí respondentů o existenci „Národního akčního plánu podporujícího pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“. V předvýzkumu tato skutečnost tomu nenaznačovala, ale obáváme se, že v celostátním měřítku tomu nebude jinak. Doporučovali bychom zainteresovaným institucím a odborníkům na tuto oblast zaměřit se na vyšší informovanost laické veřejnosti. Seznámit ji s náplní a s cíli tohoto strategického dokumentu. Informovanost by mohla probíhat prostřednictvím médií, v rozhlasovém nebo televizním vysílání, ať už v rámci reklamních spotů, besed, přednášek, nebo odborných článků v novinách a v časopisech.

Podle výsledků výzkumu se muži i ženy shodují v tom, že je potřebné se na své stáří připravit. Obě skupiny mají představu o trávení volného času v důchodovém věku. Přibližně polovina respondentů jak ze strany mužů, tak žen projevila zájem o vzdělávání ve vyšším věku. Petřková a Čornaničová (2004, s. 11-12) konstatují, že senioři jsou neodmyslitelnou součástí každé společnosti. Ti, kteří se chtějí dále vzdělávat se edukačně „orientují“ na budoucnost a to se kladně projevuje i v jiných oblastech jejich života. Také se lépe vyrovnávají s požadavky a omezeními, které sebou stárnutí a stáří přináší a nepoddávají se tak problémům, které plynou z jejich věkových, nebo zdravotních omezení.

Pozitivním zjištěním bylo, že podle výsledků výzkumu jak jedinci s vyšším, tak s nižším vzděláním udržují ve vysokém měřítku přátelské rodinné vztahy. V malé míře však přemýšlí o změně, nebo úpravě bydlení. Lépe dopadly výsledky v oblasti finančních úspor a též v péči o zdraví.

Domníváme se, že také v oblasti přípravy na stáří by mohla odborná veřejnost ve spolupráci s veřejnoprávní televizí osvětou více působit na obyvatelstvo. Vysvětlit lidem střední i mladší generace, proč je důležité myslet na stáří mnohem dříve, než si jeho příchod začnou uvědomovat.

Dnes už je většině populace známo, že zdravý životní styl v průběhu života je důležitý pro zachování relativně dobrého zdraví i ve vyšším věku. To, jakým způsobem bude člověk stárnout, nezáleží jen na jeho genetické výbavě a vnějších okolnostech, ale také na něm samotném. Ve stáří „sklízíme“ plody toho, co jsme „zaseli“ v mládí. Pokud se udržujeme v aktivitě tělesné i duševní, dbáme na životosprávu, udržujeme a rozvíjíme pozitivní sociální vztahy, díváme se na život optimisticky, zvyšujeme si pravděpodobnost kvalitně prožitého stáří. Rovněž podle Šímičkové Čížkové (2003, s. 147) se „každý člověk musí včas připravovat na blížící se stáří. To znamená, že včas si vybuduje materiální základnu a s ní duševní fond svých zájmů, popř. fyzických aktivit.“

Muži i ženy se shodují v tom, že v období senia výskyt zdravotních problémů narůstá. Většina respondentů však podle výzkumu vnímá stáří pozitivně, což je milým zjištěním. Vždyť přece i toto období patří mezi ontogenetické etapy lidského života. Podle Eriksona je úkolem člověka v pozdní dospělosti a stáří dosáhnout „osobní integrity a životní moudrosti“. Jedinec by měl umět přijmout vlastní život takový, jaký byl a měl by se smířit s jeho konečností.

V průběhu výzkumného šetření nás příjemně překvapil poměrně značný počet respondentů, kteří byli ochotni se výzkumu na dané téma zúčastnit. Vzbudit v lidech zájem o své vlastní přípravy na období stáří a také na přípravy jejich rodin, známých, přátel, v tom vidíme přínos této práce. Ideální by bylo, kdyby apelovali také na ostatní populaci, např. z řad spolupracovníků. Bylo by pro nás pozitivním zjištěním, kdyby výzkum pomohl mnohé inspirovat ke změnám.

Námi zkoumaná oblast není v České republice příliš častá, co se týče výzkumů. Jeden výzkum ohledně přípravy na stáří proběhl v roce 2010.

Internetový zdroj: http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=714

Myslíme si také, že by bylo zajímavé uskutečnit výzkum na dané, nebo podobné téma, s rozdělením respondentů dle Jungovy typologie osobnosti. Během výzkumu jsme totiž zaznamenali významné rozdíly v pohledu na stáří, kde jeden dotazovaný viděl všechno absolutně pozitivně a druhý naopak. V tomto případě by se zde otevíral prostor pro kvalitativní výzkum, kde by bylo možné zaměřit se na tuto problematiku více do hloubky.

ZÁVĚR

Bakalářská práce je zaměřena na oblast stáří. Životní období, které čeká na každého z nás bez výjimky. I to je jeden z důvodů, proč jsme si vybrali právě toto téma. Samotné stáří je dost široký pojem. My jsme jej pojali z pohledu připravenosti na stáří, také nás zajímala informovanost o možnostech, jaké se v tomto období otevírají.

V teoretické části se zabýváme postupně v jednotlivých kapitolách věkovým obdobím stáří, věkovým obdobím střední dospělosti, volným časem seniorů, adaptací na stáří a aktuálními plány zaměřenými na stáří.

Praktická část obsahuje výzkum. Jedná se o kvantitativní výzkum prováděný metodou dotazníkového šetření. Cílovou skupinou byly osoby ve střední dospělosti a zúčastnilo se ho celkem 133 osob. Cílem bylo odpovědět na hlavní a dílčí výzkumné otázky. Výstupy z výzkumu jsou zaznamenány v samotné kapitole Shrnutí výzkumu. Pro rekapitulaci bychom rádi uvedli, že respondenti mají představu o trávení volného času v důchodovém věku. Na své stáří se někteří připravují více, jiní méně, ať už v oblasti finanční, nebo v úpravách bydlení. Stáří většina z našich respondentů vidí pozitivně, někteří jsou však skeptičtí.

My stáří vnímáme jako zrání života. Myslíme si, že by to mělo být nejkolidnější životní období a člověk by se na něj měl do určité míry i těšit. Samozřejmě vše uvedené platí v případě, kdy dotyčný není nucen řešit závažné zdravotní, finanční či sociální potíže. Cíleně uvádíme slovo závažné, jelikož předpokládáme, že málokdy je vše ideální po všech stranách. Zajisté se výše uvedené odvíjí od úrovně myšlení stárnoucích lidí a také jejich sociálních sítí. Rádi bychom na závěr dodali, že podle nás je důležité dívat se na život ve stáří pozitivně a vyskytnou-li se překážky, nepodlehout jim, ale snažit se je překonávat.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] FARKOVÁ, Marie, 2009. *Dospělost a její variabilita*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2480-5.
- [2] GAVORA, Peter, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-85931-79-6.
- [3] GRÜN, Anselm, 2010. *Život je teď: umění stárnout*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-749-7.
- [4] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [5] HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ a K. ZIKMUNDOVÁ, 2003. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vyd. 2. Praha: Česká alzheimerovská společnost. ISBN 80-86541-12-6.
- [6] CHRÁSKA, Miroslav, 2007. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1369-4.
- [7] JANIŠ, Kamil, 2009. *Úvod do problematiky volného času*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-530-7.
- [8] KALVACH, Zdeněk a Alice ONDERKOVÁ, 2006. *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha: Galén. ISBN 80-7262-455-5.
- [9] KRAUS, Blahoslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- [10] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 1998. *Vývojová psychologie*. Vyd. 3. Praha: Grada. ISBN 80-7169-195-X.
- [11] MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.
- [12] PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.

- [13] PÁVKOVÁ, Jiřina et al., 2008. *Pedagogika volného času: teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času*. Vyd. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-423-6.
- [14] PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ, 2004. *Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0879-1.
- [15] RABUŠIC, Ladislav, 1995. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1155-6.
- [16] ŘÍČAN, Pavel, 1990. *Cesta životem*, Praha:Panorama. ISBN 80-7038-078-0.
- [17] ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. Vyd.2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-829-5.
- [18] SHEEHYOVÁ, Gail, 1999. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-187-1.
- [19] SÝKOROVÁ, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-86429-62-5.
- [20] STUAR-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [21] ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka et al., 2003. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 2. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.
- [22] ŠTILEC, Miroslav, 2004. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-920-8.
- [23] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [24] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [25] VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4627-6.

Internetové zdroje:

[26] Inspirace, 2013. *Problém stárnutí je výzvou pro celou společnost* [online]. Dostupné z: <http://www.pracnad50.cz/50-plus/problem-starnuti-je-vyzvou-pro-celou-spolecnost>

[27] Projekty vzdělávání. *Aktuální vzdělávací projekty*[online]. Dostupné z: http://www.akademietrenovanipameti.cz/html/projekty_vzdelavani.html

[28] Příprava na stárnutí, 2014. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*[online]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14540>

[29] Analýza: příprava na stáří, 2010. *Demografie*. [online]. Dostupné z http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku=&artclID=714

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

AČ	absolutní četnost
Apod.	a podobně
Atd.	a tak dále
ČR	Česká republika
Např.	například
Popř.	popřípadě
RČ	relativní četnost
U3V	univerzita třetího věku

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1. Poměr žen a mužů.....	s. 39
Tabulka č. 2. Věkové rozdělení.....	s. 39
Tabulka č. 3. Vzdělání.....	s. 39
Tabulka č. 4. Respondenti mající/nemající děti.....	s. 39
Tabulka č. 5. Zajímáte se o problematiku stárnutí a stáří?.....	s. 42
Tabulka č. 6. Kde čerpáte informace o problematice stárnutí a stáří?.....	s. 42
Tabulka č. 7. Slyšel/a jste někdy o „Národním akčním plánu podporujícího pozitivní stárnutí“?.....	s. 42
Tabulka č. 8. Spoříte se na stáří některou z uvedených forem spoření?.....	s. 43
Tabulka č. 9. Plánujete změnu nebo úpravu bydlení? Fungují vtahy ve vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?.....	s. 43
Tabulka č. 10. Plánujete změnu nebo úpravu bydlení? Fungují vtahy ve vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?.....	s. 44
Tabulka č. 11. Jak pečujete o své zdraví?.....	s. 44
Tabulka č. 12. Čím byste chtěl/a vyplnit volný čas v důchodu?.....	s. 45
Tabulka č. 13. Chtěl/a byste se vzdělávat v důchodovém věku?.....	s. 45
Tabulka č. 14. Jakým způsobem byste se chtěla vzdělávat?.....	s. 46
Tabulka č. 15. Chtěl/a byste pracovat v důchodu?.....	s. 46
Tabulka č. 16. Proč byste chtěl/a pracovat i v důchodu?.....	s. 46
Tabulka č. 17. Co se Vám vybaví pod pojmem stáří? Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?.....	s. 47
Tabulka č. 18. Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří? Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?.....	s. 47
Tabulka č. 19. Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří? Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?.....	s. 48

Tabulka č. 20. Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním? Myslíte si, že stáří může být pěkným obdobím života?.....	s. 48
Tabulka č. 21. Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni oproti ostatním? Myslíte si, že stáří může být pěkným obdobím života?.....	s. 49
Tabulka č. 22. Čtyřpolní tabulka četnosti informovanosti o problematice stáří (hypotéza č. 1).....	s. 49
Tabulka č. 23. Čtyřpolní tabulka přípravy na stáří (hypotéza č. 2)	s. 50
Tabulka č. 24. Čtyřpolní tabulka názorů na trávení volného času v důchodovém věku (hypotéza č. 3).....	s. 51
Tabulka č. 25. Čtyřpolní tabulka názorů na období stáří (hypotéza č. 4)	s. 52

SEZNAM PŘÍLOH

P1 DOTAZNÍK

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

1. Pohlaví

- muž žena

2. Věk

- 40 – 45 let 46 – 50 let
 51 – 55 let 56 – 60 let

3. Rodinný stav

- svobodný/svobodná rozvedený/rozvedená
 ženatý/vdaná vdovec/vdova
 žiji s partnerkou/partnerem

4. Dosažené vzdělání

- základní vyšší odborné
 vyučen, střední (bez maturity) vysokoškolské
 vyučen, střední (s maturitou)

5. Máte děti?

- ano ne

6. Co se Vám vybaví pod pojmem stáří? (lze označit více možností)

- životní zkušenosti úcta a respekt změna životních hodnot
 doba zaslouženého odpočinku čas na záliby zdravotní problémy
 nesoběstačnost odsun na okraj společnosti samota
 jiné _____

7. Zajímáte se o problematiku stárnutí a stáří?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne

(Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 7 kladně, odpovězte prosím na otázku č. 8)

8. Kde čerpáte informace o problematice stárnutí a stáří? (lze označit více možností)

- odborné knihy a časopisy odborná veřejnost
 média rodina, přátelé jiné _____

(Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 11 kladně, odpovězte prosím svými slovy na otázku č. 12)

9. Slyšel/a jste o „Národním akčním plánu podporujícího pozitivní stárnutí“?

- ano ne

(Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 9 kladně, odpovězte prosím svými slovy na otázku č. 10)

10. Dovedl/a byste uvést některou ze sedmi oblastí, na kterou se „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí“ zaměřuje?

11. Myslíte si, že je důležité připravit se na stáří?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne nevím

12. Spoříte si na stáří některou z uvedených forem spoření? (lze označit více možností)

- stavební spoření penzijní připojištění životní pojištění
 fondy, akcie investice do nemovitostí, komodit jiné _____
 nespořím

13. Plánujete změnu nebo úpravu bydlení?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne zatím jsem na tím nepřemýšlel/a

14. Jak pečujete o své zdraví? (lze označit více možností)

- dodržování zásad zdravé výživy pohybové aktivity
 vyhýbání se stresu dostatečný spánek
 abstinence návykových látek (kouření, alkohol) relaxace
 udržování optimální tělesné hmotnosti pravidelné preventivní prohlídky
 jiné _____

15. Čím byste chtěl/a vyplnit volný čas v důchodu? (lze označit více možností)

- pohybové aktivity cestování kultura záliby
 péče o vnoučata pobyt s rodinou setkávání s přáteli odpočinek
 jiné _____

16. Myslíte si, že je potřebné vzdělávat se i ve stáří?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne nevím

17. Chtěl/a byste se vzdělávat v důchodovém věku?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne zatím jsem nad tím nepřemýšlela/a

(Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 17 kladně, odpovězte prosím na otázku č. 18)

18. Jakým způsobem byste se chtěl/a vzdělávat? (lze označit více možností)

- odborné knihy a časopisy média internet
 univerzita třetího věku přednášky a kurzy jiné _____

19. Chtěl/a byste pracovat v důchodu?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne zatím jsem nad tím nepřemýšlel/a

(Pokud jste odpověděl/a na otázku č. 19 kladně, odpovězte prosím na otázku č. 20)

20. Proč byste chtěl/a pracovat i v důchodu?

- finanční důvody vyplnění volného času
 potřeba být mezi lidmi jiné _____

21. Myslíte si, že senioři jsou znevýhodňováni?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne nevím

22. Fungují vztahy ve Vaší rodině na úrovni vzájemné pomoci?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne

23. Myslíte si, že i stáří může být pěkným obdobím života?

- určitě ano spíše ano
 spíše ne určitě ne nevím

Vážená paní, vážený pane,

jmenuji se Věra Tučková, jsem studentkou sociální pedagogiky na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Tímto si Vás dovoluji požádat o vyplnění dotazníku, který se vztahuje k mé bakalářské práci zabývající se výzkumem pohledu, názorů a připravenosti střední generace Zlínského kraje na období stáří. Dotazník je zcela anonymní a získané informace budou použity výhradně k účelům mé práce.

(Pokud není uvedeno jinak, označte prosím jednu možnost, která nejvíce odpovídá Vašemu názoru, nebo doplňte vlastními slovy).

Předem děkuji za Váš čas a ochotu při vyplňování dotazníku.