

# Potřeby, životní postoje a aktivity seniorů

Olga Brzobohatá

---

Bakalářská práce  
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

  
INSTITUT  
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2015/2016

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Olga Brzobohatá**  
Osobní číslo: **H138007**  
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**  
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Potřeby, životní postoje a aktivity seniorů**

Zásady pro vypracování:

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

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

- otázku seberealizace dnešních seniorů;
- otázku kvality života a životních postojů seniorů;
- problémy sexuálního života seniorů.

Součástí práce bude empirické šetření, eventuálně realizovaný výzkum kvalitativního charakteru zaměřený na potřeby a životní postoje seniorů.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**BAKOVÁ, D., HABURAJOVÁ ILAVSKÁ, L., VAŇO, I., NESZMÉRY, Š. 2015. Vnímání staroby a starnutia optikou súčasnej spoločnosti.**

**GAVORA, P. a kol. 2010. Elektronická učebnica pedagogického výskumu [on line].**

Bratislava: Univerzita Komenského. Dostupné na <http://e-metodologia.fedu.uniba.sk/>.

**KŘIVOHLAVÝ, J. 2004. Pozitivní psychologie. Praha: Portál.**

**MŮHLPACHR, P., BARGEL, M. 2011. Senioři z pohledu sociální pedagogiky. Brno: Institut mezioborových studií.**

**VÁGNEROVÁ, M. 2007. Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří. Praha: Karolinum.**

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

**doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.**

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

**4. prosince 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce:

**29. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 4. prosince 2015

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



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


### Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s tím, že vyrovnaní případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

### Prohlašuji,

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

V Brně 30. 3. 2016

  
.....  
podpis diplomanta

## **ABSTRAKT**

Bakalářská práce se zabývá biologickými a psychosociálními potřebami seniorů, jejich životními postoji, hodnotami, které vyznávají a názorem současných seniorů na pojem „aktivní stáří“. Teoretická část bakalářské práce se věnuje fenoménu stáří a stárnutí populace a jevům, které se stářím souvisí – demografický vývoj, mezigenerační spolupráce, životní styl, sexualita ve vyšším seniorském věku. Praktická část zkoumá názor seniorů na možnosti a praktickou realizaci přípravy na stáří. Zaměřuje se na to, jaká je míra saturace potřeb seniorů a věnuje pozornost sexualitě seniorů.

Klíčová slova:

Stáří, stárnutí, senior, psychosociální potřeby, životní postoje, hodnoty, příprava na stáří, sexualita, aktivity, integrita.

## **ABSTRACT**

The bachelor thesis is concerned with biological and psychosocial needs of seniors, their life attitudes and values which are professed by them, and with the contemporary senior opinion of the “active ageing”. The theoretical part of the bachelor thesis is devoted to the phenomenon of ageing, population ageing and effects which are connected with ageing – demographic development, intergenerational cooperation, life style, sexuality of the elderly. The practical part analyses senior opinions of possibilities and practical preparation to the older age. It is focused on the rate of the senior needs saturation and given attention to the sexuality of the older adults.

Keywords:

Age, ageing, older adult, psychosocial needs, life attitudes, values, preparing for old age, sexuality, activities, integrity.

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce doc. PhDr. Miloslavu Jůzlovi, Ph.D. za metodické vedení, ochotu a vstřícnost při konzultacích a cenné rady a připomínky, které pro mě byly přínosem a inspirací při psaní bakalářské práce.

Motto:

*„Budu-li prožívat své stáří hezky, budu-li žít nadále smysluplně, budou určitě šťastnější a spokojenější i ti mladší, kteří budou žít kolem mne a mé stáří vnímat. Nebudou se pak totiž stáří bát. Přispět k tomu je velký úkol a nemůže ho splnit nikdo jiný než my, staří lidé. My staří patříme také k životu, bez nás by společnost lidí nebyla úplná. Patříme k životu, i když mnozí z nás si to neuvědomují a nechápou, v čem je smysl jejich stáří.“*

Jiřina Šiklová, Deník staré paní, s. 178, 179

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

V Brně dne 30. 3. 2016

Olga Brzobohatá

## OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>10</b>
<b>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ</b> .....	<b>11</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMŮ.....	12
1.2 DEMOGRAFICKÉ STÁRNUTÍ.....	13
1.3 PERIODIZACE STÁRNUTÍ .....	17
1.4 BIOLOGICKÉ, PSYCHICKÉ A SOCIÁLNÍ STÁRNUTÍ .....	18
1.4.1 Biologické stárnutí .....	19
1.4.2 Psychické stárnutí.....	19
1.4.3 Sociální stárnutí.....	20
1.5 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ .....	21
<b>2 STÁRNUTÍ A SPOLEČNOST</b> .....	<b>24</b>
2.1 POSTOJ SPOLEČNOSTI K SENIORŮM .....	25
2.2 AGEISMUS .....	27
2.3 MEZIGENERAČNÍ SPOLUPRÁCE .....	28
<b>3 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ</b> .....	<b>30</b>
3.1 VÝZNAM RODINY V ŽIVOTĚ SENIORŮ .....	31
3.2 POTŘEBY SENIORŮ .....	32
3.3 SEXUALITA VE STÁŘÍ.....	35
3.4 ŽIVOTNÍ POSTOJE SENIORŮ .....	37
3.5 AKTIVITY SENIORŮ.....	38
<b>4 DÍLČÍ SHRNU TÍ TEORETICKÉ ČÁSTI</b> .....	<b>41</b>
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>42</b>
<b>5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM - METODOLOGIE</b> .....	<b>43</b>
5.1 CÍL VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	43
5.2 PŘÍPRAVA VÝZKUMU, VÝBĚR VÝZKUMNÉHO VZORKU.....	44
5.3 METODA SBĚRU DAT .....	45
5.4 ANALÝZA DAT.....	45
5.5 INTERPRETACE KATEGORIÍ .....	47
5.5.1 Životní příběh.....	47
5.5.2 Komunikace aneb vztahy jako hodnota .....	48
5.5.3 Nástup stáří a příprava na stáří.....	50
5.5.4 Potřeby, životní postoje a aktivity seniorů .....	52
5.5.5 Integrita, vyrovnanost .....	54
<b>6 ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA, DISKUSE</b> .....	<b>56</b>
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>58</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY</b> .....	<b>60</b>
<b>SEZNAM GRAFŮ</b> .....	<b>64</b>
<b>SEZNAM TABULEK</b> .....	<b>65</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>66</b>

## ÚVOD

V současné době je problematika stáří a stárnutí velmi často diskutovaným tématem. Společností je pojímáno jako závažný problém, který je nutné řešit. Z hlediska demografického vývoje je to zajisté pravda. Lidstvo celosvětově stárne, přibývá obyvatelstva ve věku nad 65 let a to přináší jednak vyšší nároky na financování v oblasti sociální a zdravotnické péče, jednak předkládá spoustu otázek týkajících se vývoje hierarchizace hodnot a změn v psychosociálních a biologických potřebách seniorů.

Ale jaký je pohled na stáří a stárnutí z hlediska lidského?

Stáří je samozřejmou součástí života, stárnutí je naprosto přirozený proces a senioři by neměli být vnímáni jako lidé, kteří před sebou nemají žádné perspektivy. Jako lidé, kteří nemají žádná přání a touhy. S dovršením seniorského věku přece život nekončí. Se seniorským věkem je spojena spousta předsudků a negativních stereotypů. Zejména oblast sexuality starších lidí je tabuizována, i když v posledních letech přibývá odborných publikací na toto téma, přesto by se měla zlepšit informovanost laické i odborné společnosti (například pracovníků/pečovatelů v domovech pro seniory) tak, aby sexualita seniorů byla přijímána jako něco přirozeného, co je součástí celého života, ne jen mládí a produktivního věku. Kolem sebe vidím hodně starších lidí, kteří si umí užívat života a žijí aktivně, a to jak po stránce psychické, tak po stránce fyzické.

Pod pojmem stáří se mi nevybaví slovo problém, ale moudrost a nadhled. Dospět k moudrosti a nadhledu je cesta dlouhá, spletitá. Ale co je vlastně moudrost? S moudrostí se setkáváme v průběhu celého života, její úroveň je stabilní. Jak uvádí Křivohlavý (2004, s. 165) „*Kvalita moudrosti zůstává i ve vysokém stáří nedotčena, i když např. vyjadřování a rychlost myšlení probíhá pozvolněji.*“ Moudrý člověk svými osobními volbami a životním stylem je hlavním strůjcem svého stárnutí a stáří.

Dnešní konzumní společnost je bohužel převážně zaměřena na uspokojování hmotných statků, v zaměstnání je nutné podávat stále lepší výkony, být rychlejší, je důležité být úspěšnější, movitější – na vedlejší „koleji“ jsou vztahy. Není na „to“ čas – musíme být tam, stihnout tamto a už dávno jsme měli vidět to a vlastnit ono. Udržování a kultivace sebe sama, rodinných vztahů, vazeb a solidarity mezi generacemi – to vše je odsunuto na okraj zájmu nejen společnosti, ale i jednotlivců.

Ve třiceti letech se zdá být stáří daleko, myšlenky na problémy související se stárnutím si mladý člověk nepřipouští. Nepřemýšlí nad tím, jaké to bude, až mu bude ...sát.



Až mnohem později si začínáme uvědomovat, že vše má svoji definitivnost, konečnost. Čas jakoby zrychloval, snažíme se napravit, co se dá, přehodnocujeme své skutky a měníme svůj pohled na rodiče, prarodiče, na seniory, kteří žijí a pracují s námi a kolem nás.

Cílem bakalářské práce není popsat „kvalitu“ života seniorů. Pod pojmem „kvalitní život“ si každý člověk představuje něco jiného, každý z nás přikládá důležitost jiným věcem, potřebám. Priority, hodnoty jsou individuální a ovlivněné spoustou proměnných. Některé z nich můžeme změnit, mnoho jich máme předem daných. Ovlivňuje nás rodinné prostředí, vzdělání, zaměstnání, přátelé.

Hlavním cílem práce bude zamyšlení se nad fenoménem stárnutí a stáří. Nad tím, co je pro seniory důležité – je to materiální zabezpečení nebo vztahy, fungující rodina? Jaké vlastně vyznávají hodnoty? Jakým aktivitám se věnují? Mají vůbec zájem o to být „akční“ a aktivní?

Při psaní textu jsem vycházela z teoretických i výzkumných prací autorů, kteří se problematikou stáří a stárnutí zabývají. Inspirací mi byly rozhovory se seniory, kteří mi poskytli v rámci provedeného výzkumu cenné informace. Čerpala jsem rovněž ze svých zkušeností získaných při práci s obyvateli Penzionu pro důchodce v Rosicích.

Bakalářská práce je rozdělena do šesti kapitol. První čtyři kapitoly tvoří teoretickou část práce. Pátá kapitola, praktická část bakalářské práce, popisuje metodologii kvalitativního výzkumu. Cílem kvalitativního výzkumu bude odpovědět na otázky týkající se možností přípravy na stáří, sexuality dnešních seniorů. Šestá kapitola se věnuje shrnutí výsledků výzkumu.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Čas – jediné spravedlivé a všem stejně měřící kontinuum. Člověk se snaží od nepaměti čas ošálit, zpomalit blížící se stáří. Snahou lidstva je prodloužení věku člověka. V dávné historii se o to pokoušeli alchymisté výrobou elixírů mládí (Mühlpachr, 2004).

S postupem času, vývojem znalostí a vědeckých postupů lidstvo pochopilo, že mládí neprodlouží žádný elixír, a pokud chtějí žít déle a dožít se ve zdraví vyššího věku, musí každý člověk začít sám u sebe a snažit se svým osobním přístupem tato přání a touhy naplnit.

Nejdůležitější není žít dlouho, ale žít co nejdéle zdravý. Jak píše Baková et al. (2015, s. 11) *„Súčasná veda jednoznačne dokazuje, že sa oplatí „investovať“ do predlžovania veku. Rôznorodosť a variácia faktorov, ktoré sa podieľajú na možnosti predlžovania veku hovoria o tom, že dĺžka života závisí v 50 % od životného štýlu, v 21 % od ekologických podmienok, v 21 % od genetiky a v 8 % od zdravotnej starostlivosti.“*

Stárnutí je přirozený biologický proces, proměnlivý a nerovnoměrný. To znamená, že každý z nás stárne v určitých životních etapách rychleji, v jiných pomaleji. Všichni známe z okolí někoho, o kom se říká, že žije jako starý mladý – od mládí nelze přesně určit jeho věk a většina lidí mu přidává alespoň 10 let chronologického věku navíc. Na druhé straně jsou lidé, kteří od určitého věku – může být střední – vypadají až do vyššího staršího věku pořád stejně. A jistě každý z nás zná někoho ve svém okolí – seniora, který si do vysokého věku udržel vitalitu, dokáže stárnout přirozeně a s grácií. Samozřejmě je to individuální, záleží na genetických predispozicích, na vnějším prostředí a na způsobu života (Vágnerová, 2007).

Dle Bakové et al. (2015) stárnutí a stáří má i své pozitivní stránky. Člověk se zklidní, má čas věnovat se koníčkům a zájmům, které v produktivním věku zanedbával. A protože se věnuje činnostem a zálibám, kterým se věnovat chce, jsou pro něho zdrojem radosti a potěšení. Velmi důležité jsou pro staré lidi fungující rodinné vztahy. Léty získané zkušenosti, moudrost a nadhled může senior zúročit ve vztazích k dětem, vnoučatům. Je povznesený nad malicherností, a protože si uvědomuje konečnost žití, snaží se napravit chyby a omyly, kterých se dopustí v životě každý z nás.

## 1.1 Vymezení pojmů

Definovat pojmy – stáří, stárnutí, senior a seniorská populace – se pokoušelo a pokouší mnoho vědců – lékařů, psychologů, pedagogů, ale i umělců, spisovatelů a každý z nich na tyto pojmy nahlíží z jiného úhlu. Římský řečník, spisovatel a filosof Marcus Tullius Cicero říká o stáří: *„Jarní čas nám představuje mládí, naznačuje nám plody, které můžeme od budoucnosti očekávat. Další období jsou přizpůsobena k žatvě a ke sklizni ovoce. Plody stáří, jak jsem již často řekl, tvoří bohaté vzpomínky a všechno dobré, co jsme dřív zakusili. Všechno pak, co se děje podle přírody, musíme pokládat za dobré a užitečné“* (<http://www.castraromana.cz/Citaty.html/cit.2016-01-16>).

Dle Vágnerové (2007, s. 315) *„Stáří lze chápat i jako výsledek procesu individuace, z tohoto hlediska může být považováno za období vrcholu osobnostního rozvoje. Ze sociálního hlediska má stáří spíše negativní význam.“*

Momentem, za který se považuje počátek stáří, je doba ukončení pracovní aktivity a odchod do důchodu (Nešporová et al., 2008). Určení přesné věkové hranice pro počátek stáří je dáno potřebami sociálního systému, ale z hlediska jednotlivého člověka je tato hranice u každého jiná. Haškovcová (2010) o stáří a stárnutí hovoří jako o období, kterému se v myšlenkách vyhýbáme, člověk moderní společnosti nechce vidět problémy a proměny související se stářím, nechce být starý. Obáváme se doby, kdy možná budeme odkázáni na pomoc druhých, kdy nebudeme zvládat všechno tak, jak jsme byli celý život zvyklí. Přesto je i ve stáří hodně věcí, na které se můžeme těšit a které nabízí pouze tato životní etapa. Je nutné se vyrovnat a přijmout kontinuitu života a těšit se z uplynulého, přítomného i budoucího času, který máme k dispozici.

Zástupkyně mladší generace Vidovičová (2008, s. 10,11) definuje pojem stárnutí následovně: *„Stárnutí je základním biologickým procesem započatým, jak nám říkají biologové, již v okamžiku oplodnění vajíčka spermií, nejpozději okamžikem zrození.“*

Dle Saka a Kolesárové (2012, s. 25) je *„senior člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti.“* Pojem senior je determinován jednak biologicky – vnější viditelné změny provázející stáří, jednak sociálně – penzionováním. Na základě provedených výzkumů v České republice se seniorem stává člověk mezi šedesátým a sedmdesátým rokem věku (tamtéž, s. 26).

Seniorská populace je charakterizována dle Mühlpachra (2011, s. 9) následujícími znaky:

- různorodost,
- jedinečnost vloh, schopností a osobnostních rysů, které se sice s věkem mohou měnit, ale neztrácejí se,
- rozdílnost involučních biologických jevů,
- úroveň vzdělání, profesní kariéra – očekávání a naplnění,
- sociální zázemí, ekonomické zabezpečení,
- hodnotový systém, životní názor, bilancování prožitého života.

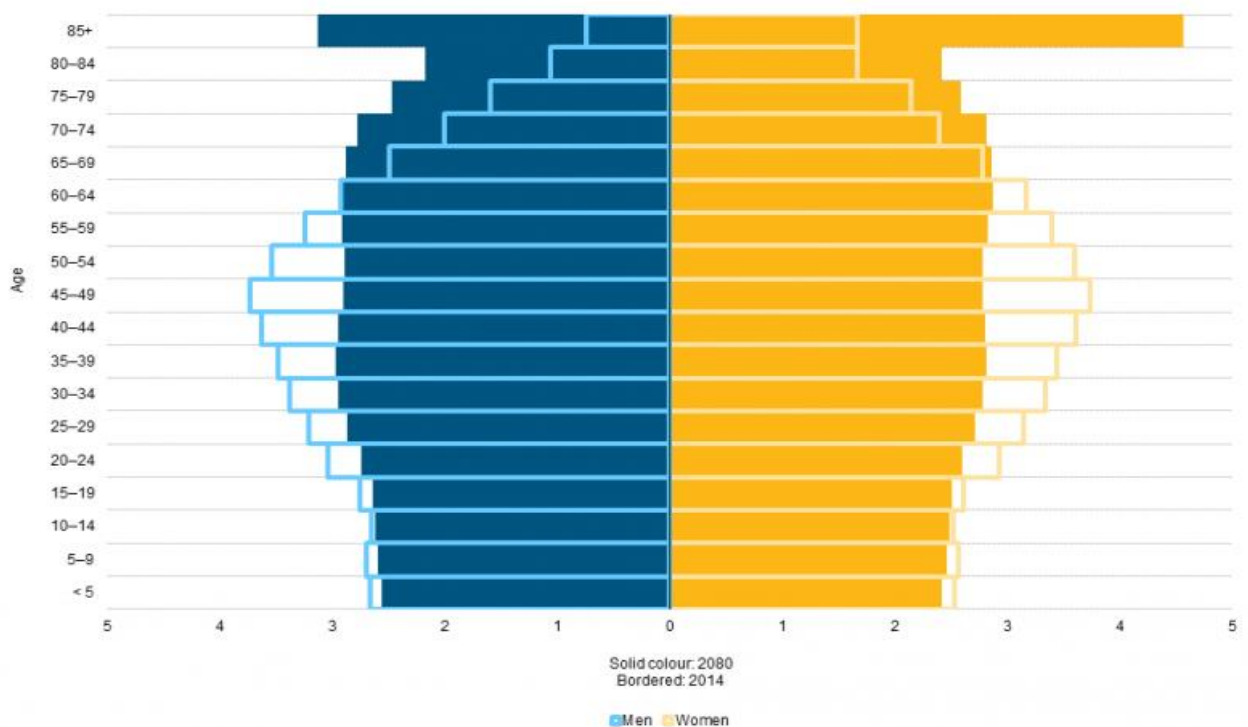
## 1.2 Demografické stárnutí

Demografické stárnutí populace se netýká pouze České republiky a Evropy, ale je celosvětovým jevem. Jak uvádí Mühlpachr a Bargel (2011, s. 5) „*Na významném nárůstu počtu stárnoucích osob se podílejí zejména vyspělé země Evropy a Severní Ameriky a Japonsko.*“

Dlouhodobé prognózy týkající se stárnutí evropského obyvatelstva nejsou příliš optimistické. Proto je nezbytné, aby se vlády jednotlivých členských zemí, ale i kompetentní orgány Evropské unie již nyní zabývaly přípravami na změny a zodpovědně přistupovaly k řešení problémů, které Evropu čekají. Velmi důležitá je politická stabilita a samozřejmě ekonomická prosperita, která zabezpečí finanční prostředky pro krytí a udržitelnost důchodových systémů. V oblasti sociálního zabezpečení by měly být v maximální možné míře zohledňovány sociální aspekty před hledisky ekonomickými (Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017, [online], cit. 2016-02-06).

Stárnutí obyvatelstva osmadvaceti států Evropské unie je znázorněno v následujícím grafu. Vidíme zde, jaké bude složení obyvatelstva v zemích Evropské unie v roce 2080 a že se výrazně zvýší podíl lidí starších pětadesáti let. Tyto údaje byly modifikovány k datu 1. 12. 2015 (zdroj: Eurostat, 2015, [online]).

Graf 1: Populační pyramida, EU-28, 2014 a 2080 (% z celkového počtu obyvatel)



(\*) 2080: projections (EUROPOP2013).  
Source: Eurostat (online data codes: demo\_pjangroup and proj\_13npms)

S ohledem na demografický vývoj v Evropské unii a na zveřejněné statistické údaje se vláda České republiky musí nejen zabývat, ale zejména aktivně přistupovat k řešení problémů, které se vyskytují a ve větší míře vyskytovat budou v oblastech sociální a zdravotnické.

Jeřábková ve svém článku (2009, [online]) uvádí, že Projekce obyvatelstva České republiky do roku 2065 „předpokládá stárnutí obyvatelstva, průměrný věk se zvýší na 49 let ze současných 40,5 roku. Nejrychleji bude přibývat osob ve velmi vysokém věku. Počet lidí nad 85 let se do roku 2065 zvýší proti současnosti 7,5krát, ještě výrazněji naroste počet osob starších 100 let. Zatímco v současnosti jich je přes 600, v roce 2065 by jejich počet měl přesáhnout 14 000. Český statistický úřad také předpokládá prodlužování očekávané střední délky života. Do roku 2065 by měla u mužů dosáhnout 86,5 roku, což proti roku 2008 představuje nárůst o 12,5 roku. Střední délka života žen by měla proti současnosti vzrůst o 10,5 roku na 91 let.“

Dlouhodobé prognózy jsou důležitým podkladem pro tvorbu krátkodobých plánů a programů, které při zohlednění ekonomického a demografického vývoje společnosti mají

hlavní cíl, a tím je zachování sociálních jistot v maximální možné míře a pro maximální počet potřebných, ať už se jedná o seniory, zdravotně či sociálně znevýhodněné občany.

V návaznosti na dokument Organizace spojených národů – Madridský mezinárodní akční plán pro problematiku stárnutí schválila 30. března 2015 vláda České republiky Národní akční plán podporující aktivní stárnutí pro období let 2013 – 2017 (dále jen Národní akční plán), jehož cílem je efektivněji realizovat politiku aktivního stárnutí. Posláním plánu je dostat informace, finanční prostředky, odbornou pomoc a péči adresně a přímo k těm, kteří je potřebují. Tento plán je střednědobý, vypracovaný pro období let 2013 – 2017. Obsahuje rozpracované úkoly jednotlivých rezortů, které by měly vést k naplnění vizí vytyčených vládou ve všech oblastech souvisejících s aktivním a zejména důstojným stárnutím.

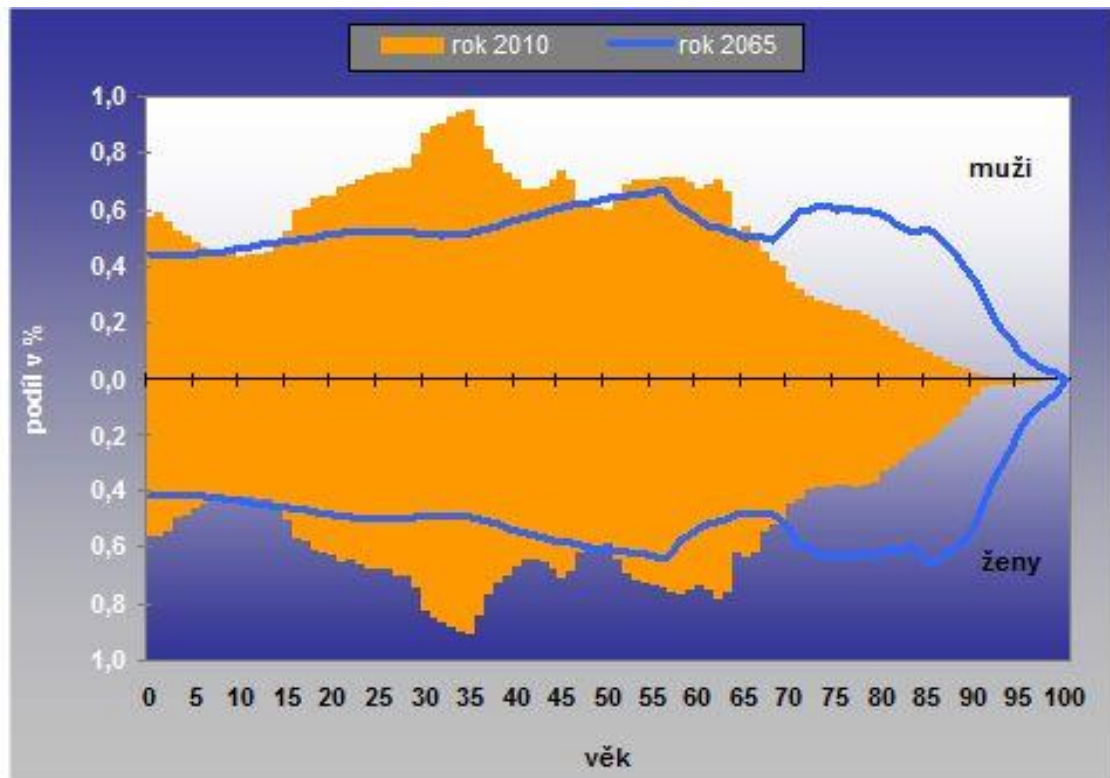
Národní akční plán (2015, s. 3) uvádí: „*Dle predikce Českého statistického úřadu z roku 2013 populace České republiky v průběhu 1. poloviny tohoto století bude výrazně stárnout. Zastoupení osob v základních věkových skupinách se bude vyznačovat mírným snižováním podílu osob mladších 15 let, výrazným snižováním podílu tzv. ekonomicky aktivních osob (z 68,4 % k 1. 1. 2013 na 54,6 % podílu osob ve skupině 15–64 let k 1. 1. 2051 podle střední varianty Projekce 2013) a naopak nárůstem osob starších 65 let (z 16,8 % k datu 1. 1. 2013 na 32,5 % podílu osob ve věku 65 a více let k datu 1. 1. 2051 podle střední varianty Projekce 2013). Nejvyšší počet obyvatel ve věku 65 let a více se očekává v 50. letech 21. století, kdy by mohl být až dvojnásobný ve srovnání se současným stavem.*“

Demografický vývoj naznačuje, že tím, jak bude přibývat seniorů v populaci, budou narůstat problémy jak ve sféře sociální, tak ekonomické. Zvýší se nároky na systém sociálního pojištění, poskytování zdravotnické péče. Na možnosti systému sociálního zabezpečení má vliv počet ekonomicky aktivních osob. Zatímco v současnosti připadá na dvě ekonomicky aktivní osoby jedna neaktivní, v polovině tohoto století již bude poměr jedna ku jedné, uvádí Jeřábková (2009).

Ale demografické změny nepřináší jen negativní důsledky. Starší lidé jsou skupinou se silnou kupní silou, jsou „zajímaví“ pro ekonomiku z hlediska vývoje hospodářského trhu. Díky nim vznikají nové možnosti pro rozvoj podnikatelských aktivit, vždyť již dnes existuje spousta produktů zboží i služeb zaměřených výhradně na cílovou skupinu starších spotřebitelů. Současně senioři, kteří ještě aktivně pracují, disponují cennými životními zkušenostmi, názorovou stabilitou, vyšší odborností a větší odpovědností, se kterou přistupují k plnění zadaných úkolů (Národní akční plán, 2015).

Následující graf srovnává věkovou strukturu obyvatelstva v České republice v letech 2010 a 2065 (zdroj: Demografický informační portál, 2015, [online]).

Graf 2: Reálná a předpokládaná věková struktura obyvatelstva České republiky



Graf potvrzuje předpoklad nástupu dlouhověké společnosti. Bude se významně zvyšovat počet lidí, kteří se dožijí věku vyššího jak 85 let. Jak uvádí Čevela, Kalvach a Čeledová (2012), je nutné již nyní vymezit a periodizaci stáří a přístup k lidem vyššího věku přehodnotit, a to zejména s respektem k následujícím aspektům:

- dlouhému trvání života ve stáří,
- heterogenitě stáří,
- důsledně individuálnímu přístupu k jednotlivcům.

Pro pozitivní stárnutí je rovněž nezbytné zohlednit významný osobní a společenský potenciál seniorů, ambice úspěšného stárnutí a aktivního zdravého stáří (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).



### 1.3 Periodizace stárnutí

„Biologové dobře podchytili hloubku lidského údělu, když poukázali na to, že mezi živými tvory pouze lidé dokážou pozorovat: „Stárnu.“ (West, 2002 s. 118).

Nejrozšířenějším měřítkem pro vymezení stáří je chronologický (kalendářní) věk. Jak píše Mühlpachr (2005), jde o arbitrárně stanovený věk a výhodou tohoto vymezení je jeho „jednoznačnost, jednoduchost a snadná komparace“ (s. 17). Možnost přesného vymezení věku je důležitá pro fungování ekonomických a sociálních systémů ve společnosti. V současné době hranice stáří posouvá k věku 65 let. Je to stanoveno s ohledem na demografické stárnutí obyvatelstva, prodlužování střední délky života a zlepšováním životních podmínek seniorů (tamtéž).

V odborné literatuře se uvádí periodizace lidského života, která platí pro životní cyklus člověka napříč kulturami. Pro tuto práci použijeme rozdělení životních etap po patnácti letech, které odpovídá doporučení komise expertů Světové zdravotnické organizace (Mühlpachr, 2005, s. 18).

Podle Haškovcové (2010, s. 20) lze členit druhou polovinu života následovně:

- 45 – 59 let střední nebo též zralý věk
- 60 – 74 let vyšší věk nebo též rané stáří
- 75 – 89 let stařecký věk neboli senium, vlastní stáří
- 90 let a výše dlouhověkost neboli kmetství

Bude se však etapizace podle výše uvedené tabulky měnit? Je to nanejvýš pravděpodobné. Podstatou každé životní etapy je to, co se má a může v daném úseku života odehrát, a to zejména v pozitivním smyslu (Vágnerová, 2007).

Německý psycholog Erik Homburger Erikson postuloval ve svém modelu vývojových stádií tak zvaný epigenetický princip, kdy jedno vývojové stádium navazuje na druhé nejen chronologicky, ale i hierarchicky. Jak poznamenává Vágnerová (2008) ústředním tématem jeho psychosociální teorie je celoživotní vývoj a dosažení integrity. „Psychický vývoj člení do osmi stádií“ (tamtéž, s. 44). V každém vývojovém stádiu se člověk musí vyrovnat s problémy a konflikty, které k danému období náleží. Řešení konfliktů odpovídá úrovni a kompetencím, které jsou v určité etapě očekávané. Zvládnutím stanoveného psychosociálního úkolu dané etapy získává člověk „ctnost“ (neboli kompetenci) a jeho osobnostní vývoj pokračuje v následující etapě, dodává Vágnerová (2008).

Ctností poslední etapy, kterou Erikson označuje jako integritu Ega proti zoufalství, je moudrost. Jak píše Vágnerová (2007, s. 315) „*vývojovým úkolem stáří je dosažení integrity v pojetí vlastního života.*“

Ve společnosti neustále probíhají změny, v jejichž důsledku se stává problematickým přesné vymezení jak počátku stáří, tak periodizace kalendářního stáří. Pouze chronologický věk nebude predikátorem počátku stáří; okamžiku, kdy je „správný“ čas na odchod do důchodu, na přípravu na stáří (Haškovcová, 2010).

Baková et al. (2015) uvádí, že v souvislosti s prodlužováním věku někteří autoři dělí samotné stáří na období tzv. třetího věku – 60 až 74 let, kdy jsou senioři často stále ještě zapojeni do aktivního pracovního procesu a v důsledku toho udržují dostatek různorodých sociálních kontaktů. Zdravotně jsou na tom rovněž dobře, jsou aktivní, plní si své sny a přání, na která v předcházejícím období „nebyl čas“ - cestují, věnují se koníčkům, vzdělávají se. Po pětasedmdesátém roce nastupuje období čtvrtého věku, kdy ve většině případů již dochází ke zhoršení zdravotního stavu, ke změnám biologickým, psychickým a zejména sociálním.

Například Mühlpachr (2004, s. 21) uvádí následující členění uplatňované v poslední době stále častěji, ve kterém se opět jako „*uzlový ontogenetický bod, kritická perioda*“ objevuje věk 75 let:

- věk 65-74 let – mladí senioři (v popředí je problematika „*adaptace na penzionování*“, možnosti aktivit ve volném čase, „*seberealizace*“),
- věk 75-84 let – staří senioři („*změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob*“, multimorbidita),
- věk 85 let a více – velmi staří senioři (dominuje snaha o soběstačnost, nezávislost a zabezpečení základních potřeb).

#### **1.4 Biologické, psychické a sociální stárnutí**

Jak uvádí odborníci, stárnutí je individuální, ale nezadržitelný proces. Dle Bakové et al. (2015) každý stárne jiným tempem, které ovlivňují vnitřní (osobnostní, biologické, emocionální a kognitivní) a rovněž vnější (ekonomické, sociální) determinanty. Stárnutí vnímáme v oblasti biologické, psychické a sociální.

### 1.4.1 Biologické stárnutí

Buňky v lidském organismu mají schopnost regenerace, ale tato schopnost s postupujícím věkem klesá. Dochází k involuci buněk a tkání, k degeneraci chrupavek, snižuje se elasticita šlach. Vnitřní orgány jsou méně odolné vůči stresu, klesá imunita a odolnost organismu. Biologické stárnutí ovlivňuje zejména genetická výbava, životní styl člověka, ale i vnější podmínky, které člověk nemůže změnit. (Baková et al., 2015)

Biologické stárnutí je to, co je patrné na stárnoucím člověku z vnějšku. Ale i když máme k dispozici tabulky s rozčleněním věku do určitých skupin, každý člověk stárnutí prožívá jinak a stárí si připouští v jiném věku (Říčan, 2006). Často slyšíme o starších lidech říkat: „Ten vypadá dvacet let stejně.“ nebo „Ta omládla, vypadá o 10 let mladší.“ „*V tomto smyslu se hovoří o biologickém věku, který se může značně rozcházet s chronologickým věkem.*“ Říčan (2006, s. 317). I samotní senioři akceptují počátek stárnutí ve chvíli, kdy dochází k úbytku fyzických sil a přibývají nemoci.

### 1.4.2 Psychické stárnutí

Postupuje u každého člověka různým způsobem a nestejnou rychlostí. Pokud je člověk duševně zdravý, nemusí se projevit ještě dlouhou dobu po nástupu viditelných změn provázející stárnutí biologické (Haškovcová, 2010).

Psychické stárnutí se projevuje zhoršenou vstřípivostí paměti – pokud se učí senioři nové věci, trvá jim to podstatně déle; naproti tomu to, co se jednou naučili, pamatují si dobře – v tomto ohledu paměť upadá pomalu (Říčan, 2006). Staří lidé se setkávají s obtížemi v rychlosti zpracování, zapamatování a vybavování si nových informací, snížením kognitivních funkcí (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol. (2007).

Vágnerová (2007) uvádí, že klesá schopnost koncentrovat se na delší dobu, snižuje se frustrační tolerance, v souvislosti se změnami osobnostních vlastností, především ve smyslu jejich akcentace, zvyšuje se výskyt konfliktů v rodině a blízkém okolí; naopak v oblasti emoční dochází ke zklidnění prožívání. Zhoršení paměťových funkcí je proces individuální, ovlivněný nejen biologickými změnami, ale i subjektivními pocity seniorů, kteří mají tendenci podceňovat se a myslet si, že jejich paměť je horší, než tomu tak mnohdy ve skutečnosti bývá. Jedním z rozhodujících činitelů ovlivňujících paměťové a kognitivní funkce v pozitivním směru je dosažené vzdělání, míra užívání paměti; naopak intelektuální nečinnost, rezignace a redukce zájmů působí negativně (tamtéž).

### 1.4.3 Sociální stárnutí

Okamžikem, kdy hovoříme o sociálním stárnutí, je většinou odchod do důchodu. Je to zásadní změna v lidském životě (Říčan, 2006). Mění se sociální role, ze zaměstnaného člověka se stává důchodce a už tato „nálepka“ je pro mnoho lidí stigmatizující. Člověk je „tvor společenský“ a proto nejzávažnějším důsledkem ukončení aktivního pracovního procesu bývá ztráta sociálních kontaktů. Dochází k poklesu životní úrovně, pocitům osamělosti a nepotřebnosti (Mühlpachr, 2004).

Pro seniory je důležité prostředí, ve kterém prožívají stáří. Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 350), jedná se o následující sociální skupiny:

- „*Rodina*“ – nejvýznamnější sociální skupina; nemáme na mysli pouze partnerské soužití. Širší rodina seniorovi poskytuje emoční, sociální a také ekonomické zázemí i v případě ztráty životního partnera.
- Přátelé a známí – nemusí to být lidé z bezprostředního okolí, ze sousedství, ale například bývalí kolegové ze zaměstnání; v malých městech a na vesnicích jsou to spolužáci ze školy, kamarádi z dětství. Díky této sociální skupině si senioři udržují a rozvíjejí sociální kontakty, které neužívají v rámci rodiny.
- „*Společenství obyvatel určité instituce*“ – například penziony nebo domovy pro důchodce, kde lidé sdílejí totéž „*teritorium*“, účastní se společných aktivit, které jsou podnětné a důležité pro rozvoj komunikačních kompetencí. A samozřejmě zde mohou vznikat a vznikají i hlubší mezilidské vztahy – partnerské, milenecké, přátelské.

Dle Bakové et al. (2015, s. 13) patří mezi nejzávažnější sociální důsledky stárnutí:

- blízkost smrti,
- sociální důsledky multimorbidity,
- potřeba pomoci při všedních činnostech – snížení sebeobsluhy, ztráta soběstačnosti,
- ztráta pocitu potřebnosti,
- ztráta komunikace, izolace seniorů,
- ztráta nejbližších osob, přátel.

## 1.5 Příprava na stáří

Odborná literatura nám nabízí vypracované strategie, jak se můžeme se stářím vyrovnat. Existuje několik způsobů adaptace na stáří (Baková et al., 2015):

- konstruktivnost – spočívá ve smíření se stářím, přístup k problémům, které ho provázejí je konstruktivní, člověk je tolerantní a přizpůsobivý,
- závislost – člověk je sice s nadcházejícím stářím vyrovnaný, ale je pasivní, nerad navazuje nové kontakty, očekává pomoc od ostatních,
- obranná strategie – lidé se těžko smiřují se stárnutím a jeho projevy, odmítají pomoc od ostatních; jsou hrdí a dávají najevo svoji samostatnost a nezávislost,
- nepřátelství – hostilita – tento způsob adaptace je typický pro lidi, kteří jsou věčnými stěžovateli a ze svých neúspěchů a nezdarů obviňují své okolí,
- sebenenávist – tento přístup se projevuje u lidí, kteří nejsou spokojeni se svým životem, hodnotí ho příliš kriticky a pohrdavě. Jsou se stářím smíření, ale berou to jako období, ve kterém je nečeká nic hezkého, cítí se zbyteční a osamělí. Nejsou však ochotni udělat nic, aby tuto situaci změnili – zanedbávají společenský život, nevyhledávají kontakty s rodinou ani přáteli, uzavírají se do svého vnitřního světa.

Se stárnutím a stářím se tedy musíme vyrovnat a záleží na okolnostech a individualitě člověka, jakou strategii zvolí. Je však možné se na stáří připravit? Příprava na stáří je celoživotní proces a každý je zodpovědný za své stáří. Odborníci člení přípravu na stáří do tří etap (Pacovský, 1990):

### Dlouhodobá příprava

Jde o celoživotní přípravu, která spočívá ve výchovné, vzdělávací a zdravotnické osvětě. Je důležité zaměřit pozornost na aspekty, které ovlivní průběh a úroveň našeho stárnutí a stáří. Člověk by měl dodržovat správnou životosprávu, starat se o své zdraví, protože cílem celoživotní přípravy je připravit na stáří jedince v dobré fyzické a psychické kondici. Ale zejména si člověk musí uvědomit, že nás celý život provází vztahy, žijeme ve společnosti lidí a ve stáří, stejně jako v dětství, se stáváme od určitého momentu závislími na druhých. Proto se domnívám, že nejdůležitějším celoživotním úkolem přípravy na stáří je snaha rozvíjet a pečovat o vztahy, které nám dávají jistotu, že ve stáří nezůstaneme sami. „Investice“ do dětí a našich blízkých se nám vždy vrátí.

### **Střednědobá příprava**

Měla by začít ve vyšším produktivním věku, to je po 45. roce. V biologické rovině bychom se měli zbavit negativních návyků, osvojit si zdravý životní styl. Pravdou je, že v tomto období jsme příliš zaměstnaní, časově vytížení a jsme-li zdraví a vše funguje, jak má, zdá se nám nepodstatné a nesmyslné teď něco měnit. V psychické rovině by měl člověk přijmout fakt blížícího se stáří, naučit se relaxovat – což je důležité zejména v dnešní hektické době. V rovině sociální by se člověk měl zaměřit na rozvíjení zájmů a koníčků, které nesouvisí se zaměstnáním, a zejména by měl udržovat stávající a vytvářet nové společenské kontakty (Haškovcová, 2010).

### **Krátkodobá příprava**

Tato příprava spadá do období tří až pěti let před odchodem do důchodu. Pro většinu lidí je to velmi těžké a složité období. S ohledem na prodlužující se dobu dožití čeká člověka poměrně hodně let, kdy relativně zdrav bude nucen vyrovnat se s mnoha úskalími, které ho v penzi čekají. Pár let před důchodem by člověk měl mít jasnější představu, jak bude trávit svůj volný čas. Předchozí životní etapy mají lidé spojené ještě s produktivním věkem, dosud pracují, jsou potřební a po stránce fyzické a psychické jsou na tom stále ještě dobře (Říčan, 2006).

Baková et al. (2015) přistupuje k přípravám na stárnutí z jiného hlediska. Zaměřuje svoji pozornost na období přibližně pěti let před odchodem do důchodu a zdůrazňuje zdravotnické, psychologické a sociální aspekty příprav:

- Zdravotnická příprava na stárnutí – důležitá je přiměřená tělesná aktivita, pravidelné prohlídky u lékaře zaměřené na prevenci a včasnou diagnostiku případných nemocí.
- Psychologická příprava – člověk by se měl naučit smysluplně trávit volný čas, osvojit si zásady psychohygieny. To znamená, že senioři by měli dělat to, co jim přináší radost a potěšení. Na psychickou pohodu negativně působí izolace, nesprávné a nepřiměřené postoje ke stárnutí a úloze stárnoucího člověka. Starší lidé by se neměli identifikovat s negativními stereotypy a předsudky souvisejícími se stářím a rodina i společnost by jim v tom měla pomáhat.
- Sociální příprava souvisí s akceptací a kladným přístupem ke změnám v organizaci práce v souladu s věkem, výkonností, vzděláním a zdravotním stavem. Ideálně

by měl být přechod z aktivního pracovního procesu postupný a plynulý – například formou zkráceného úvazku. Pozornost by měl senior věnovat i vytvoření finanční rezervy pro případ nenadálých vydání, dále například řešit změnu nebo alespoň úpravu bydlení; z hlediska rodinných vztahů je nutné věnovat se i otázkám společného soužití, osamostatňování se dětí.

## 2 STÁRNUTÍ A SPOLEČNOST

V dějinách lidstva se společnost se stárnutím a stářím vyrovnávala různými způsoby. V dobách kmenového soužití, kdy byli lidé odkázáni jeden na druhého, starý člověk - pokud měl to štěstí a stárí se dožil – představoval autoritu, rozhodoval, radil. V období starověkého Řecka byla ideálem „kalokagathia“ – harmonie krásy tělesné a duševní. Staří a nemocní byli odsunuti na okraj zájmu. Pokud neměli šanci na uzdravení, návrat a plnohodnotné zapojení do společenského života a již nebyli přínosem pro „polis“, měli dle názorů starověkých filosofů odejít do ústraní a důstojně snášet svůj osud.

Jak uvádí Mühlpachr (2011, s. 8) „*Středověk pohlížel na stáří negativně, a proto v té době panoval strach ze stárnutí.*“ Díla zabývající se stárnutím se v následujících staletích objevují sporadicky. S nástupem novověku se společnost začíná zajímat o staré, nemocné, invalidní občany, kteří jsou odkázáni na pomoc státu, obcí. Budují se špitály, starobince a z hlediska medicínského se problematika stáří dostává do popředí v souvislosti s rozvojem osvícenství v 18. století. Člověk, jeho práva a individualita stojí v centru zájmu, klade se důraz na vzdělání, sílí víra v lidský rozum, schopnosti; poznatky a znalosti jsou založeny na vědeckých postupech.

S rozvojem lékařských věd se koncem 19. století formuje geriatricie – medicínský obor, který se zabývá problematikou zdravotního stavu seniorů, zvláštnostmi chorob a jejich diagnostikování ve vyšším věku. Humanitní věda, která zkoumá stáří a stárnutí z aspektů biologických, sociálních a demografických, se nazývá gerontologie a její počátky jako samostatné vědní disciplíny spatřujeme na počátku 20. století (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007).

A současnost? Zidealizovaný kult krásy a mládí, zvyšující se životní úroveň, konzumní způsob života, přehlížení tradičních hodnot, rozmach technologií na jedné straně a na straně druhé – lepší životní podmínky, vyšší úroveň zdravotnické a sociální péče, relativně zdraví senioři dožívající se vyššího věku. Ale považují to za výhodu? Jak je na tom česká společnost, mezigenerační spolupráce, solidarita? „*Je česká společnost připravená na stárnutí své populace?*“ ptají se Sak a Kolesárová (2012, s. 149) a dodávají, že na základě provedených výzkumů „...72 % seniorů se domnívá, že společnost připravena není, z mladší populace tento názor zastává 66 %.“



## 2.1 Postoj společnosti k seniorům

Demografický vývoj a změna věkové struktury obyvatelstva se promítá do obav mladé a střední generace o udržitelnosti financování systému sociálního zabezpečení – důchodový systém, sociální a zdravotnické péče (Nešporová et al., 2008, s. 9).

Jak uvádí Mühlpachr (2004, s. 16) *“společenský přístup ke stáří má dva aspekty:*

- *prvním jsou potřeby a zájmy stále se zvyšujícího počtu seniorů, otázky smysluplnosti, kvality a zabezpečení jejich života,*
- *druhým jsou sociálně ekonomické důsledky stárnutí populace včetně ovlivnění hospodářského rozvoje a sociálního smíru.“*

Současná společnost preferuje výkonnost, rychlost, funguje kult mládí a krásy. Stáří jakoby nemělo přijít, je odsunuto na okraj zájmů (Haškovcová, 2010). A když už se zájem projeví, reakce a výsledky jsou spíše negativní. Senioři jsou na jedné straně prezentováni jako skupina obyvatelstva, která nic nedělá, není pro společnost žádným přínosem, jen zatěžuje státní rozpočet. Politici hovoří v souvislosti se seniory většinou o náročnosti penzijního systému, o problémech s financováním, případně se zviditelňují, když se má odsouhlasit zvýšení důchodů nebo jednorázový příspěvek k penzím. Nikdo nezdůrazní zásluhovost dnešních seniorů, nikdo už nedodá, že ti penzisté, kteří si nárokují sociální zabezpečení, celý život pracovali, odváděli daně, platili si zdravotní a sociální pojištění (Haškovcová, 2010).

Nešporová et al. (2008) upozorňuje na paternalistický přístup, který vede k názoru, že vlastně senior vzhledem ke svému věku už není schopen se o sebe postarat, není schopen se rozhodnout a volit, co je pro něj dobré a co ne. A když už zvolí, většinou je to špatně.

Dle Nešporové et al. (2008, s. 76) *„se tedy k seniorům přistupuje až příliš autoritativně a ochranářsky. Vnucuje se jim určitý přístup a jsou za ně činěna rozhodnutí v dobré víře, že oni sami je činit nemohou, a/nebo z přesvědčení, že jiní je učiní dobře, zatímco senior špatně. Někdy to „mohou být i blízcí seniora, kteří jsou zvyklí za něj rozhodovat a nenechají ho volit“ (tamtéž).*

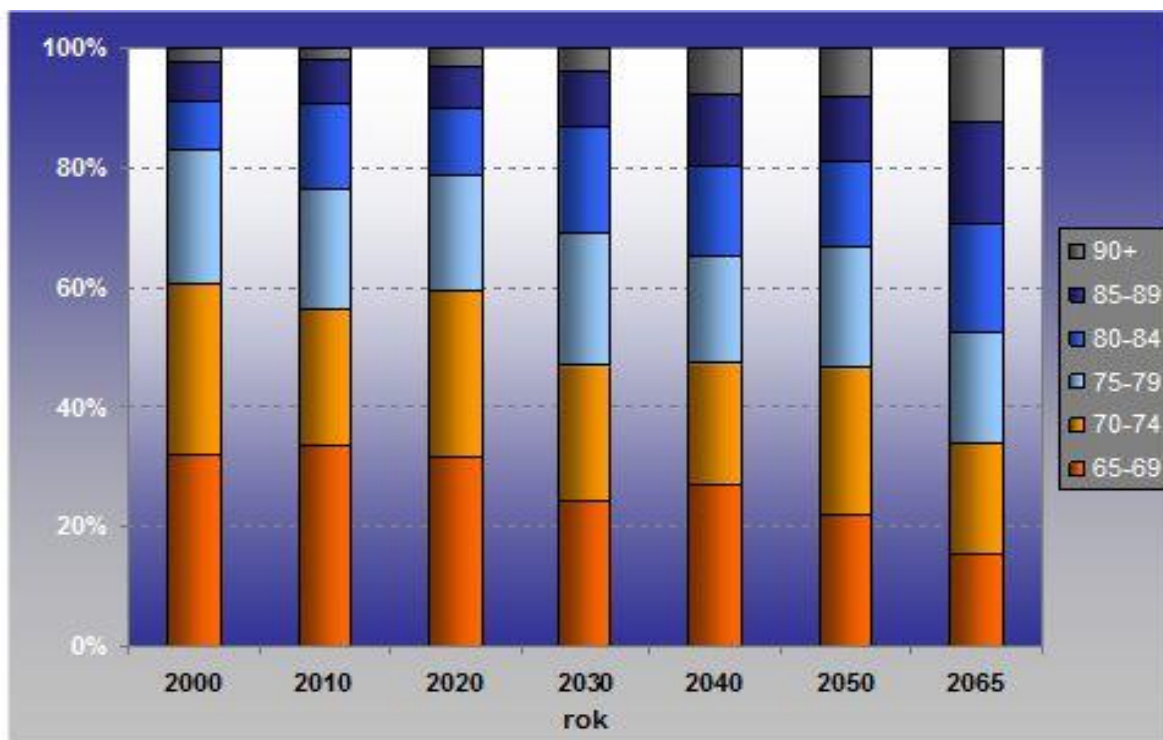
Někteří staří lidé, ovlivnění názory a předsudky společnosti, se pak snáze a ochotněji ztotožňují se statusy méněcenných, neschopných a nemocných, které jsou jim přisuzovány. Postoj společnosti k seniorům je spíše negativní v důsledku paušalizování stereotypů spojených se stářím a stárnutím. Je to především uniformita – všichni staří lidé jsou stejní,

stáří je šedivé, nemocné, asexuální. K tomuto postoji přispívají i média (Haškovcová, 2010). Pokud je prostor věnovaný starým lidem, buď vystupují jako oběti v pořadech o „Šmejdech“, nebo se jedná o reklamy na zubní protézy, léky, případně se zdůrazněním seniorského věku propagují trvanlivost a odolnost nátěru při použití speciálních barev.

Preambule Národního akčního plánu (2015, s. 3) naznačuje možné zlepšení postoje k seniorské populaci, budou-li úspěšné všechny projekty a snahy zde deklarované. *„Starší lidé tak představují pro společnost přínos ve vztahu k vykonávání vysoce odborných pracovních činností v rámci některých profesí a rovněž při předávání svých zkušeností a znalostí mladší generaci. Pro společnost může demografické stárnutí zároveň představovat příležitost a výzvu, jak co nejefektivněji využít znalostí a potenciálu přibývajících počtu starších lidí.“*

A jak vidíme na následujícím grafu (zdroj: Demografický informační portál, 2015, [online]), výzva související s možnostmi využití potenciálu starších generací to bude opravdu velká. Společnost se musí připravit na dlouhodobý stabilní nárůst podílu výrazně starších lidí ve struktuře obyvatelstva v České republice.

Graf 3: Věková struktura skupiny seniorů - reálný a projektovaný stav (v %)



## 2.2 Ageismus

Řičan (2006, s. 295) píše, že ageismus je „*rub kultu mládí, kterým je naše doba posedlá.*“ Pojem „ageismus“ se poprvé objevil ve Spojených státech amerických koncem 60. let dvacátého století (Vidovičová, 2008). Odborníci jej definují jako diskriminaci jednotlivců a sociálních skupin na základě chronologického věku nebo příslušnosti k určité generaci, nerovnosti v přístupu k příležitostem a tyto nerovnosti mohou vést až k sociální exkluzi seniorů. Charakteristické prvky ageismu jsou: negativní výroky, odmítání stáří, jednání vedoucí k ponižování, ztrátě lidské důstojnosti (Baková et al., 2015).

Vidovičová (2008, s. 111) uvádí: „*Ageismus dovoluje mladším generacím vidět starší lidi jako odlišné od nich samých, a proto jim brání, aby se se staršími lidmi identifikovali jako s lidskými bytostmi.*“

Důležité je iniciovat a podporovat snahy a činnosti, které vedou ke zmírnění dopadů ageismu a prevenci sociálního vyloučení seniorů ze života společnosti. Mezi tyto činnosti můžeme zařadit následující opatření (Baková et al., 2015):

- zlepšení mediálního obrazu seniorů – prezentovaná zásluhovost seniorů, pravdivé zviditelnění bez negativních stereotypů,
- zvyšování sebevědomí – podpora aktivní účasti seniorů na společenském životě, vytváření podmínek a příležitostí pro participaci,
- podpora seniora v rodině – dát najevo potřebnost, ocenit snahu o samostatnost,
- velmi důležitá je však i snaha a přístup samotných seniorů – nečekat jen na pomoc a podporu zvenčí, ale senioři sami by se měli svým chováním a jednáním snažit vyvrátit předsudky, které se s vyšším věkem pojí.

Možností, jak předcházet diskriminaci na základě věku, je mezigenerační solidarita. Ale je vůbec možná solidarita pro úspěch předurčených, dravých, perspektivních, nadějných a mladých s pomalými, konzervativními a starými lidmi? Těmito otázkami se zabývá Haškovcová a domnívá se, že snad můžeme být optimisté a snažit se přispět svým dílem k dobrým a fungujícím vztahům mezi generacemi. Vše začíná v nejbližším okolí seniora – v rodině. Pokud s rodinou nežije senior, děti a mladí neznají stáří. Neví, co od starších lidí čekat, jak se k nim chovat, na seniory ve svém okolí reagují ambivalentně. Mladí mají většinou hezký vztah se svými prarodiči, ale anonymní seniory přehlíží a podceňují, jsou pro ně jednoduše ti „staří, ostatní, jiní“ (Haškovcová, 2012).

Proto je důležité v rodinném prostředí předávat správné vzory jednání a v dětech posilovat úctu a ohleduplnost ke starším lidem. Děti by měly vidět a vědět, že v životě přijde chvíle, kdy i ony dospějí a zestárnou a v rámci reciprocity vztahů mezi rodiči a dětmi, budou muset převzít odpovědnost za péči o své rodiče (tamtéž, s. 19).

### 2.3 Mezigenerační spolupráce

Jedna z vizí Národního akčního plánu (2015, s. 24, 25) „*Senioři jako nedílná, aktivní a samozřejmá součást naší společnosti*“ dává společnosti nástroje, kterými je možné podporovat a rozvíjet mezigenerační spolupráci v řadě oblastí. Vyzdvihuje zejména dobrovolnictví, které má dvojí funkci. Jednak funguje jako podpora seniorů, kteří potřebují pomoc či péči a jednak je vhodnou formou a alternativní příležitostí pro zapojení do společnosti pro ty, kteří opustili trh práce. Dobrovolnictví slouží jako prevence sociálního vyloučení ve vyšším věku.

Podobný systém funguje úspěšně například v Kanadě, kde senioři odcházejí do důchodu, jakmile dosáhnou důchodového věku. Není-li o to senior požádán, nesetrvává na své pracovní pozici. Ale každý kanadský důchodce, pokud mu to zdraví dovolí, pracuje jako *volunteers*. To jsou dobrovolníci, kteří bez nároku na mzdu navštěvují například děti v nemocnicích, chodí pomáhat do škol, školek, do kuchyní, jídelen, věnují se charitě.

Problematika vztahů mezi generacemi se táhne jako zlatá nit celou historií lidstva. Mezilidské vztahy a téma mezigeneračního dialogu, spolupráce a solidarity jsou komplikované a ne vždy se v případných sporech dobereme výsledku, který by byl spravedlivý a současně by vyhovoval oběma stranám. Protože každá generace nahlíží na tuto problematiku svým pohledem, prezentuje své myšlenky, obhajuje své názory a nezřídka se stává, že nechce přihlédnout k argumentům „protivníka“. A vždy má jedna ze zúčastněných stran pocit ukřivděnosti a pocit (mnohdy oprávněný) nepochopení, nezájmu a hlavně netolerantnosti. Člověk se vyvíjí, mění a má právo změnit názor a je dobré, když si člověk toto právo uvědomí a nebojí se změnu názoru vyjádřit a obhajovat. Je ovšem velmi důležité umět naslouchat a přemýšlet o argumentech „protistrany“ dřív, než začneme vynášet soudy. Ale k tomu všemu člověk musí dospět, zestárnout, projít určitými životními etapami a nasbírat zkušenosti. Jak uvádí Sak a Kolesárová (2012, s. 31) „...česká populace se více bojí toho, co se ve stáří stane v mezilidských a společenských vztazích

*ve vazbě na seniora, než konce své existence.*“ Můžeme tedy usuzovat, že pro většinu lidí jsou dobré mezigenerační vztahy prioritou.

Základní podmínkou bezkonfliktního soužití generací je porozumění a respektování lidské důstojnosti, individuality. V současnosti nepříliš obvyklé společné vícegenerační bydlení obohacuje náš život, protože příslušníci starší generace jsou zprostředkovateli nezažitých zkušeností a nositeli tradic a zvyků, které předávají mladší generaci (Svobodová, 2010).

### 3 ŽIVOTNÍ STYL SENIORŮ

Životní styl je poměrně nový pojem, který se objevil v sociologické literatuře v 70. letech dvacátého století. Synonyma pro životní styl jsou: všední život, způsob žití. Životní styl je způsob bytí, myšlení, konání a očekávání, který vyplývá ze životních podmínek člověka, genetických predispozic, interakcí člověka – reálií, individuálních příkladů chování. Je ovlivněn řadou proměnných – charakterem člověka, osobností, ekonomickou situací, sociálně-kulturními faktory, dosaženým vzděláním. Životní styl je produktem doby, kultury, je těsně spjatý se sociálním prostředím (Bakošová, Machalová, 2013).

V průběhu života se mění s ohledem na dosažení nebo ztrátu určité sociální pozice, v důsledku změn hierarchie hodnot jednotlivce, podléhá vlivu vnějšího prostředí a v neposlední řadě také diktátu módy (Sak, Kolesárová, 2012). Životní styl člověka se „*vyvíjí celý život*“ (tamtéž, s. 98) a významně se mění v souvislosti se změnami sociálních rolí – v rodině (dítě, adolescent, rodič, prarodič) i v zaměstnání (ukončení vzdělávání, zaměstnanec, důchodce). Záleží na prožitém životě, na osobní volbě životního stylu a okolním prostředí, jaké bude naše bytí v seniorském věku.

V praxi se setkáváme se dvěma teoriemi preferování životního stylu seniorů (Baková et al., 2015):

- **teorie aktivity** předpokládá společenskou aktivitu, udržování a vytváření nových sociálních kontaktů a zdravý životní styl a životní spokojenost starších lidí,
- **teorie odcizování** hovoří o faktorech, které vedou k osamělosti a izolaci seniorů. Mezi tyto faktory patří zejména oslabení sociálních vazeb, ztráta partnera, nefunkční vztahy v rodině, nezáměr o kontakty s přáteli a známými.

Jak uvádí odborníci (Baková, Sak, Kolesárová, Haškovcová) v souvislosti s odchodem do důchodu lidé zákonitě mění svůj životní styl. Je pravda, že starším lidem i obyčejné denní činnosti trvají déle, ale pořád ještě spousta času zbývá a pro plnohodnotný život je potřebné, využít tuto dobu smysluplně. Tak, aby lidé byli spokojení a neměli pocit marnosti. Těžší bývá změna životního stylu pro aktuálně penzionované muže, kteří více lpí na stereotypch a neradi mění své zvyky a osvědčený fungující způsob života. Ti, kteří své uplatnění a seberealizaci nacházeli pouze v zaměstnání – v produktivním věku se věnovali

pouze práci, na koníčky nebo společenské a sportovní vyžití neměli čas, si najednou s jeho nadbytkem nevědí rady (Říčan, 2006).

Naproti tomu ženy se změně a zpomalení životního tempa přizpůsobují snáze. Zaměstnávají je běžné každodenní starosti o domácnost a péče o vnoučata jim dodává pocit důležitosti a potřebnosti (Vágnerová, 2007).

Odchod do důchodu je většinou očekáván radostněji a s většími nadějemi spíše okolím, mladými – konečně se totiž bude moci babička/dědeček věnovat více našim dětem – než samotnými seniory. Ale péče o druhé by neměla být hlavním smyslem života prarodičů. Konečně je tady čas, kdy se mohou věnovat sami sobě, plnit si svá přání a uspokojovat v plné míře své potřeby (Baková et al., 2015).

### 3.1 Význam rodiny v životě seniorů

V současnosti se hodně diskutuje o „krizi rodiny“, kdy v důsledku tlaku společnosti a důrazu na výkon a úspěch, na prosazování individuálních cílů se bohužel mění i postoj členů rodiny k seniorům.

Společností preferované oddělené bydlení jednotlivých generací nepočítá s pravidelnou a dlouhodobou péčí o nejstarší členy rodiny. Většina lidí zastává názor, že děti by měly bydlet samostatně, ale nejlépe v blízkosti svých rodičů, aby za nimi mohly docházet a pomoci jim v případě nutnosti (Dvořáčková, 2012; Svobodová, 2010).

Čím je člověk starší, tím více bývá odkázán na pomoc svých blízkých. A pokud to jen trošku jde, vždy preferuje právě rodinu, která by mu měla pomoci při běžné péči o domácnost a zejména poskytnout mu citové zázemí. Výzkumy (Kuchařová et al., 2002) uvádí, že starší lidé věří v ochotu svých dětí podpořit je ve stáří, na druhé straně – ve snaze zachovat si nezávislost – se zdráhají tuto pomoc přijmout. Nabízenou pomoc neodmítnou až v krajním případě, když není jiná možnost a nejsou již schopni se sami o sebe postarat. Rádi a často tráví čas v kruhu rodiny, ale trvají na tom, aby rodina respektovala jejich právo na klid a soukromí. Děti si často myslí, že pokud zůstane jeden z rodičů sám a nehledá si partnera, nestýká se s přáteli, musí se zákonitě cítit osamělý a je nutné mu plánovat aktivity, které zaplní jeho čas (Mühlpachr, 2005).

Ale ne vždy to tak bývá. Člověk může být sám, a přesto se necítí osamělý a naopak lidé žijící vedle sebe a ne spolu, mohou cítit osamělost přesto, že nejsou sami (Müller, 2011).

I když je možnost setrvání seniora v domácím prostředí považována za optimální, dnešní senioři mnohem častěji dobrovolně využívají nabízené institucionalizované pomoci a podpory mimo rodinu (Holmerová, Jurašková, Zikmundová a kol., 2007). Zejména starší ženy, pokud ovdoví a nemají ve svém okolí nikoho blízkého, nezdráhají se změnit radikálně život a přestěhovat se do penzionů, kde mají zajištěnou základní zdravotnickou a sociální péči.

### 3.2 Potřeby seniorů

Potřeby se dají obecně a jednoduše definovat jako subjektivně prožívaný nedostatek nebo nadbytek něčeho, co má pro člověka nějaký význam, čemu přiřazuje důležitost. Dle Vaďurové a Mühlpachra (2005, s. 32) jsou potřeby „*zdrojem lidského chování a také klíčem k jeho pochopení.*“

Biologické i psychické potřeby, jejich význam a způsob jejich uspokojování se v průběhu života a zejména ve stáří mění. V odborné literatuře se často setkáváme s hierarchicky uspořádanou pyramidou lidských potřeb vypracovanou americkým psychologem Abrahamem Haroldem Maslowem. Jeho teorie založena na postulátu, že člověk se snaží primárně uspokojit potřeby v nižších patrech pyramidy. Jakmile jsou tyto potřeby satureovány, jejich význam klesá a objevují se potřeby nové, „vyšší“ a člověk je motivován k takovému chování, které mu umožní tyto potřeby uspokojit (Nešporová, Svobodová, Vidovičová, 2008).

Hierarchie potřeb dle Bakové et al. (2015):

- hlad, žízeň, sex, spánek – I. stupeň,
- bezpečí, jistota, eliminace strach, úzkosti – II. stupeň,
- potřeba lásky, sounáležitosti, někam patřit, být milován – III. stupeň,
- potřeba úcty, uznání, ocenění od druhých lidí, respektu, prestiže – IV. stupeň,
- seberealizace, sebenaplnění, snaha naplnit potenciál a dosáhnout cíle – V. stupeň.

Pro staršího, již penzionovaného, člověka klesá význam potřeby seberealizace ve smyslu pracovních úspěchů, jeho potřeba respektu a uznání by měla být satureována v rodinném prostředí (Vágnerová, 2007).

Ve stáří lidé přehodnotí žebříček hodnot, priority, důležitost a nezbytnost některých věcí. Zaměřují pozornost na sebe samého, na uspokojení vlastních potřeb, což samozřejmě



souvisí se změnami v oblasti tělesné i duševní. Vágnerová (2007, s. 344-347) uvádí následující potřeby.

„*Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem*“ (s. 344). Ve stáří klesá význam této potřeby. Člověk dává přednost klidu, je pro něho jednodušší stereotyp. Snadněji zvládá takové situace, ve kterých se dokáže orientovat, jejichž řešení má zafixováno a velké množství nových podnětů pak může působit negativně. Senior preferuje vzpomínky na život, který prožil v době, se kterou se ztotožnil. Na druhou stranu nové impulsy a podněty jsou důležité jako prevence tělesné a duševní stagnace.

„*Potřeba sociálního kontaktu*“ (s. 344) je pro seniory velmi důležitá. Často bývá ambivalentní, protože je ovlivněna potřebou autonomie a soběstačnosti. Senior na jedné straně vyžaduje a potřebuje kontakty v intenzitě a stálosti, která mu vyhovuje, na druhé straně si chrání své soukromí a obává se závislosti na druhých. Senioři se cítí lépe ve společnosti svých vrstevníků a známých lidí, protože pocit porozumění, sounáležitosti a generační solidarity je zde silný – spojují je podobné zkušenosti, názory i vzpomínky. Někteří starší lidé sice uvádí, že se rádi obklopují mladými a rozumí si s mladými více, ale je to spíše obranný postoj – nechtějí při každém setkání poslouchat o problémech a neduzích, které probírají senioři mezi sebou a které většinou trápí i je samotné. Ve společnosti mladých spíše zažívají pocit deziluze, nerozumí jejich zájmům, hodnotám, cílům a způsobu jejich života.

„*Potřeba citové jistoty a bezpečí*“ (s. 345) se ve stáří zintenzivňuje. Vedle fyziologických potřeb je důležité zabezpečení potřeby bezpečí, intimity a jistoty, že člověk bude přijímán okolím i se svými nedostatky a omezenými možnostmi. Senior se smiřuje s myšlenkou určité míry závislosti na jiné osobě a vědomě se snaží vyhýbat se skutečným i hypotetickým nepříjemnostem a nebezpečím, které by ohrozilo jejich dosavadní nezávislost. Potřeba citové jistoty se může projevit větší fixací seniora na partnera, na rodinu, může vést ke změně chování k nejbližším lidem. Mnohdy starší lidé učiní první krok při řešení letitých sporů, nabízí smíření. Důležitá je akceptace, pozitivní reakce a ocenění snahy rodinou. Zpětná vazba pak potvrzuje seniorovi důležitost odpouštění a jeho význam a jistotu pozice v rodině.

„*Potřeba intimity*“ (s. 346) nabývá v seniorském věku nových významů, „*má ve stáří trochu jinou podobu, než měla dřív.*“ Nejde pouze o tělesný kontakt erotického charakteru, ale v souvislosti s potřebou jistoty a bezpečí jde o pocit pochopení, správných reakcí na emoční výkyvy, sdílení událostí běžného života. Potřebu intimity mohou saturovat

životní partneři, ale i děti a vnoučata, sourozenci, dlouholetí blízcí přátelé. U manželských párů, které spolu prožily většinu života, dochází k „*posílení párové identity, kdy opět začne převládat pocit „my“ nad individuálním „já“*“ uvádí Vágnerová (2007, s. 372). Jistota sounáležitosti posiluje potřebu partnerské solidarity, potřebu jistoty, že máme vedle sebe blízkého člověka, který nám pomůže v nesnázích.

Intimitu prožíváme v různé míře a Müller (2011, s. 70-71) popisuje různé formy intimity:

- „*Emocionální intimita se projevuje*“ schopností mluvit s jinými lidmi o svých touhách a přáních, ale i obavách a trápeních; předpokladem pro plnohodnotnou emocionální intimitu je vlastní empatie – vnímavost vůči tomu, co nám sděluje ten druhý.
- Intelektuální intimita je důsledkem porozumění a pochopení našich myšlenek a názorů, kdy máme pocit, že náš protějšek přemýšlí a uvažuje stejně jako my.
- Sociální intimita je založena na umění sdělit jinému člověku prožitek spojený s konkrétní sociální zkušeností, je to schopnost zapomenout sami na sebe a preferovat potřeby a zájmy druhých.
- Sexuální intimita není totéž co sexualita. Jde o těsný interpersonální vztah, kdy jsme schopni vcítit se do jiného člověka, v hlubší míře porozumět všem aspektům jeho osobnosti.
- „*Spirituální intimitou*“ rozumíme výměnu a sdílení duchovních pocitů a přesvědčení.

„*Potřeba seberealizace*“ (Vágnerová, 2007, s. 346) ve stáří je spojována s pocitem užitečnosti a bývá uspokojována nepřímo, prostřednictvím identifikace s blízkou osobou, většinou dítětem nebo vnoučetem, jehož úspěchy jsou intenzivně prožívány, jako by byly vlastní. Potřebu seberealizace může senior saturovat rovněž snahou udržet si maximální míru autonomie a nezávislosti. Zvyšování závislosti na jiných osobách a zhoršování vlastních kompetencí bývá zdrojem frustrace a všichni senioři, zejména muži, se snaží co nejvíce oddálit dobu, kdy o tuto autonomii a svobodu rozhodování o sobě, přijdou. „*Uznání a ocenění od ostatních lidí přispívá k uchování přijatelné sebeúcty a saturuje tak i potřebu seberealizace.*“ (Vágnerová, 2007, s. 347).

„*Potřeba otevřené budoucnosti a naděje*“ (tamtéž, s. 347) bývá založena na pozitivním zhodnocení vlastního života. Představa přijatelné budoucnosti souvisí s co možná nejdéle

zachovanou soběstačností a sebeúctou. Naděje je vložena do mezilidských vztahů, do pokračování života prostřednictvím dětí či vnuků, do existence vytvořených hodnot. Tuto potřebu může člověk naplnit pomocí víry – v sebe sama, v něco, co je mimo nás. Naděje a víra v „něco“ je v lidském životě všudypřítomná a pomáhá lidem překonávat těžké životní zkoušky.

### 3.3 Sexualita ve stáří

Sex je propíraný ze všech stran, ale dojde-li řeč na sexuální život seniorů, zjistíme, že i když žijeme na počátku 21. století, je toto téma tabu a přetrvávají zde silně zakořeněné předsudky. Tělesná láska je spojena s obdobím mládí, krásnými těly a ve starším věku je sexualita něco, co vyvolává ve veřejnosti rozpaky, pocit jakési nepatřičnosti (Říčan, 2006).

Výzkumy provedené mezi českými vysokoškoláky dokládají, že nejčastější odpovědí na otázku, kdy končí lidé se sexem je: „Mezi čtyřicítkou a pětáctičítkou.“ Jen 10 % vysokoškoláků vyjádřilo názor, že se lidé milují ještě v pětapadesáti letech a opravdu výjimečná byla odpověď, že tělesná láska je možná do té doby, dokud jim to zdraví dovolí (Wilková, 2015). To je tristní, ale současně výsledky výzkumu vypovídají o informovanosti mladé generace o této problematice. A nejedná se pouze o ojedinělé názory laiků. „*Nezkušené psychoterapeuti*“, pečovatelé v domovech pro seniory, ale i lékaři někdy považují projevy sexuality za „*neschopnost*“ gerontů „*včas rezignovat na tuto složku života*“ (Říčan, 2006, s. 353).

Dnešní společnost považuje seniory za asexuální a veřejné bagatelizování a zesměšňování sexuálního života seniorů mnohdy vede k tomu, že se senioři za své touhy stydí, skrývají je, potlačují, než aby se vystavili posměchu. Rovněž některé odborné publikace jsou zaměřeny zejména na teorie o stáří a stárnutí, všímají si podrobně fyzických a psychosociálních změn. A pokud již obsahují nějaké kapitoly o intimitě a sexuálním životě starších lidí, většinou se dočteme, že seniorům stačí důvěrná blízkost, pocit jistoty, že nejsou sami, a o plnohodnotný sexuální život v podstatě nemají zájem.

Samozřejmě, že v důsledku biologických změn souvisejících se stářím a případnými nemocemi dochází i ke změně v potřebách a nárocích na sexuální uspokojení. Ale nelze se ztotožnit s názorem, že v určitém věku končí touhy, přání a láska. I starý člověk se může zamilovat a prožívat milostné touhy a tělesnou lásku. Sexualita je přirozenou součástí lidského života a ve vyšším věku se může – ale nemusí – změnit frekvence sexuálních

styků a způsob uspokojování sexuálních potřeb. Zachovalá sexuální potřeba je normální, je ukazatelem dobrého tělesného i duševního zdraví (Říčan, 2006; Vágnerová, 2007).

Vágnerová (2007, s. 373) píše, že „*ve vztahu k sexualitě platí obecné pravidlo, že se sexuální apetence i aktivita ve stáří udrží tím déle, čím byl subjekt sexuálně aktivnější po celou dobu své dospělosti.*“

Sexuoložka Hana Fifková (2015, [online]) se zamýšlí ve svém příspěvku nad nespornými výhodami vyššího věku v intimním životě seniorů. „*Starší lidé se už neženou za výkonem jako mladí blázni a víc využívají nekoitální techniky. Nespornou výhodou sexu ve stáří je určitý nadhled, zkušenost a klidnější tempo. A možná i něco, co bychom mohli shrnout do sloganu: Čím méně sportu, tím více něhy.*“

Pokud mají dlouholetí partneři to štěstí, že jejich vztah překonal všechny nástrahy života, nekomplikují si život malichernostmi, jsou zdraví a mají se stále rádi, je přirozené, že součástí jejich stáří je rovněž aktivní sexuální život. Dle Fifkové (2015) „*mají nadhled nad nedokonalostí života, svých těl a dokážou si při sexu projevit všechno, co se o sobě za roky společného života dozvěděli a co se navzájem naučili.*“

Pro plnohodnotný sexuální život ve stáří je velmi důležité prostředí. Jednodušší je uspokojení těchto potřeb pro seniory, kteří mají stálého partnera a žijí buď ve společné domácnosti, nebo sami v domácím prostředí. S většími potížemi navazují intimní vztahy lidé, kteří bydlí v domovech nebo penzionech pro důchodce. Senioři v intimní oblasti zažívají tytéž pocity, jako mladí lidé. Zamilovávají se, žárlí a jsou sexuálně aktivní. Situace se zlepšuje – ale stále velmi pomalu – i v oblasti institucionální péče, o čemž svědčí následující text, kdy personál domovů pro seniory bývá svědkem milostných hrátek svých klientů: „*Odehrávají se tam příběhy spojené s vášní, žárlivostí, nevěrou, zamilovaností, radostí, smutkem.*“ (Wilková, 2015). A pokud nemají senioři vhodného partnera, některá pobytová zařízení jsou ochotna zprostředkovat svým klientům službu profesionální sexuální pracovnice.

Už i v České republice se můžeme setkat s nabídkami na proškolení pečovatelek na intimní asistentky, které by měly umět hovořit se seniory o choulostivých tématech. „*Organizace Rozkoš bez rizika se snaží v Česku rozšířit profesi s názvem sexuální asistentka pro seniory a handicapované, která už například funguje ve Švýcarsku a v Německu*“ (Wilková, 2015).

Na základě výše uvedené informace jsem oslovila vedení Domova pro seniory v Brně, kde mi bylo sděleno, že klienti jejich domova by o služby profesionálních asistentek měli zájem, ale organizace Rozkoš bez rizika, která asistentky školí, v současné době nemá

k dispozici sexuální pracovnice specializované na seniory. Odpověď naznačuje, že i přes snahu a dobré úmysly, placené sexuální služby pro klienty domovů jsou zatím v českém prostředí spíše výjimkou než rozšiřující se a běžnou praxí.

Častěji se setkáváme s názory, které sexuální projevy obyvatel domovů odsuzují. Tento postoj souvisí s mýty, že při příchodu do domova se musí skončit se sexuálními aktivitami, zajímat se o sex je nenormální a „staroušci“ už by si měli dát pokoj (Kabátová, 2014). Smutné je, že tyto předsudky se nevyskytují pouze u širší laické, ale i odborné veřejnosti setkáváme se s takovými názory i mezi samotnými obyvateli domovů. Pravdou zůstává fakt, že sexualita mezi seniory v institucích je oblastí, kde je nutný citlivý a osobní přístup jak pečujícího personálu, tak i případných poskytovatelů sexuálních služeb. Lidé, kteří bydlí v domovech a penzionech, by měli mít možnost kontrolovat svůj sexuální život, možnost svobodné volby a v první řadě by mělo být respektováno jejich právo na soukromí a lidská důstojnost (Kabátová, 2014).

Na druhé straně například Říčan (2006) dodává, že současné zdůrazňování a doporučování sexu ve vyšším seniorském věku nelze paušalizovat, existují genderové rozdíly v uspokojování sexuálních potřeb. Některým lidem tyto nové názory a otevřenost v oblasti sexu život zjednoduší a příjemní. Jiným lidem, kteří o pohlavní život v seniui ztratili zájem, ať už z důvodů zdravotních, nebo ztráty milovaného partnera a nechtějí si jednoduše nikoho dalšího hledat, může přinést jakákoliv generalizace problémy, pocity neschopnosti a méněcennosti. Říčan (2006, s. 357) v této souvislosti upozorňuje, že *„je dokonce možné říci, že zdůrazňování sexuality v seniui hrozí degradovat stáří, protože je nutí srovnávat se s mláďím v něčem, v čem se mu nemůže vyrovnat.“*

### 3.4 Životní postoje seniorů

Postoje definujeme jako naučené, konzistentní postupy, které nás připravují k určité činnosti, ovlivňují naše chování, souvisí s naší reakcí na určité osoby, situace (Hayesová, 2003). Postoje získáváme během života výchovou, vzděláváním, socializací a popisujeme je pomocí tří dimenzí (tamtéž, s. 96):

- „*Kognitivní dimenze*“ – názory a myšlenky osoby o předmětu postoje.
- „*Emocionální dimenze*“ – pocity, emocionální reakce na předmět postoje.

- „*Konativní nebo behaviorální dimenze*“ – způsoby a sklony k určitému chování či jednání ve vztahu k předmětu postoje.

Pomocí postojů vyjadřujeme své vnitřní pocity. Můžeme se setkat s tím, že se rozchází postoj prezentovaný verbálně s tím, jak se v dané situaci pak chováme. Naše postoje jsou ovlivněny sociálními rolemi, strategiemi, vnějším prostředím. Než vyjádříme svůj názor, zaujmeme určitý postoj, zvažujeme strategie, bereme v úvahu předpokládanou reakci okolí a podle toho se chováme (Hayesová, 2003).

Starší lidé bývají ve svých postojích stálí a konzervativní – neradi je mění. Mají pocit, že jejich věk je ospravedlňuje a opravňuje vyjádřit svůj postoj k lidem, situaci, a to bez ohledu na okolí. Což může být někdy na škodu, protože důsledkem radikálních názorů a přílišné rigidity postojů mohou být problémy v oblasti komunikace jak v rodině, tak v širším okolí seniorů (Vágnerová, 2007).

Postoje vycházejí z hodnotového žebříčku, který má každý člověk individuálně zpracovaný a vnitřně nastavený. Hodnoty jsou pro nás normy, podle kterých se chováme a podle kterých také posuzujeme chování jiných lidí. Hodnoty, které vyznáváme, jsou nám předávány v rodině, souvisí s kulturním prostředím, ve kterém se během života pohybujeme. Hodnoty mají subjektivní náboj a hierarchie hodnot se ve stáří mění (Hayseová, 2003).

### 3.5 Aktivity seniorů

Téma hodně populární a medializované. Dnešní senioři se mohou věnovat aktivitám, které udržují a rozvíjejí jejich potenciál, schopnosti a dovednosti v oblasti duševní (kognitivní funkce) i tělesné. Řičan (2006, s. 350) píše: „*Vydrží-li nám zdraví a duševní svěžest, čeká nás po šedesátce řada let, která mohou být klidná, radostná – a svobodnější než dosavadní rutina.*“

Vše samozřejmě souvisí s prostředím, ve kterém senioři žijí, a s jejich zdravím. Pokud se cítí subjektivně dobře a nemají zdravotní problémy, mohou se věnovat v podstatě jakékoliv aktivitě, která by jim měla přinášet zejména radost a potěšení.

Mozek a paměť je třeba trénovat, a to nejen luštěním křížovek a sudoku, nebo sledováním televizních soutěží, ale aktivním zapojením se do vzdělávacího procesu. Otcem myšlenky celoživotního vzdělávání byl Jan Amos Komenský. Jak uvádí ve své předmluvě Steiner

(2007, s. 9) „*Nijak proto nepřekvapí, že součástí klíčového díla o všenápravě – Obecné porady o nápravě věcí lidských – je také samostatná (čtvrtá) část věnovaná výchově a vzdělávání, Pampaedia (Univerzální výchova). Ta předkládá Komenského představu lidského života rozděleného podle věku na osm na sebe navazujících škol: škola zrození, útlého dětství (zvaná též klín mateřský), dětství, dospívání, mladosti, dospělosti, stáří a smrti.*“

Vzdělávání seniorů je jednou z možností kompenzace důsledků stárnutí. V České republice mohou senioři navštěvovat různé kurzy (jazykové, výtvarné, hudební, taneční, zaměřené na rozvoj kompetencí v oblasti zdravotnické, ekonomické) v Klubech aktivního stáří, které jsou méně formalizované. Dále Akademie třetího věku, které se zaměřují na osoby „předdůchodového“ věku nebo Univerzity třetího věku, které poskytují vzdělání seniorům, kteří dosáhli důchodového věku.

Univerzity třetího věku vznikaly na vysokých školách od 90. let minulého století a nabízí seniorům získání nových a rozšíření stávajících vědomostí jak ve směrech technických, tak humanitních. V současnosti Univerzity třetího věku fungují na dvaadvaceti veřejných vysokých školách, což zvýhodňuje obyvatele větších měst, kteří mohou využít lokace, a mají tak jednodušší přístup k univerzitnímu vzdělávání. Celkem všechny tyto seniorské univerzity navštěvuje dohromady třiačtyřicet tisíc posluchačů (Konečná, 2015).

Jak uvádí bývalý rektor Vysokého učení technického v Brně Petr Vavřín (Konečná, 2015, s. 15) „*to je krásné číslo, dokud člověk nezjistí, že v populaci je 2,46 milionu starobních důchodců. Vzdělávají se tedy necelá 2 % lidí v důchodovém věku.*“

Z výše uvedeného můžeme odvodit, že i přes pestrou nabídku zajímavých kurzů, jsou v oblasti studia v seniorském věku ještě velké rezervy. Je to způsobeno tím, že senioři se sice rádi učí novým věcem, oceňují možnosti nových kontaktů, rádi chodí na přednášky, ale mají-li prezentovat výsledky svého studia, nastává problém, protože mnozí z nich nemají odvahu vystupovat na veřejnosti (Konečná, 2015).

Co se týká pohybových aktivit, měl by senior (v tomto případě hovoříme o starších seniorech nad 75 let) zohlednit svůj aktuální zdravotní stav, pohybové činnosti nejsou zaměřeny na dynamiku, výkon a rychlost. Měly by být spíše uvolňovací a relaxační.

Protože jsou senioři zajímavou kupní silou, zvyšuje se nabídka všemožných aktivit a zájezdů, které jsou starším lidem „šity na míru.“ Pokud mají senioři partnera, dobrého společníka či přítele, se kterými je pojí stejné zájmy a mají finanční rezervy, kterými

mohou financovat své záliby, pak mají opravdu spoustu možností. Hodně seniorů v dnešní době cestuje, věnuje se přiměřeným sportovním aktivitám – turistice pěší i na kolech, horské turistice, plavání, tanci. Zaujal mě článek, který popisuje narůstající zájem o seniorské prázdninové tábory, které se od těch dětských liší jen v tom, že senioři (ve věku od 64 do 84 let; nejstaršímu účastníkovi bylo 89 let) nemají budíček a vedoucí jim nebudují pořádek (<http://www.seznam.cz/cit.2016-02-15>).

Jinými způsoby mohou aktivně trávit volný čas senioři, kteří již nejsou úplně soběstační, bydlí v institucích, ve kterých jsou závislí na kreativitě a ochotě kompetentních pracovníků něco vymyslet a podniknout. Na základě mých zkušeností obyvatelé penzionů preferují aktivity, které jsou realizovány přímo v domovech – koncerty, divadelní představení, společenská setkání s hudbou a tancem, ale i ruční práce, práce na zahrádce – pokud mají možnost. Rádi se zúčastňují her zaměřených na trénování paměti, rozvoj komunikačních dovedností – zde je třeba zdůraznit nutnost individuálního a citlivého přístupu k účastníkům takových aktivit, protože ne všichni jsou na stejné intelektuální úrovni a je na mentorovi, aby dokázal vytvořit atmosféru, ve které se všichni cítí dobře a senioři jsou motivováni k tomu, aby přišli příště zase. S ohledem na závažnější zdravotní problémy již ve vyšším seniorském věku lidé minimálně využívají nabídek organizovaných zájezdů. Návštěvy hradů a zámků je už nelákají – raději se podívají v televizi na dokument nebo cestopis.

Ano, současní senioři mají mnohem více možností aktivně trávit volný čas. Rozhodnutí, zda chtějí dělat to či ono, je pouze na nich. A to je dobře, protože ne všichni mají zájem sportovat, vzdělávat se, cestovat, být „aktivizováni“. Někteří chtějí jen prostě normálně žít, trávit čas neorganizovaně, věnovat se svým zálibám a mít klid. Společnost a jejich nejbližší okolí by toto právo volby měli respektovat.



## 4 DÍLČÍ SHRNU TÍ TEORETICKÉ ČÁSTI

Autoři, kteří se zabývají problematikou stáří a stárnutí se shodují na teoretických determinantách, které ovlivňují to, jaké stáří prožíváme anebo můžeme prožívat. V odborné ale i v populárně-naučné literatuře najdeme spoustu návodů, rad a doporučení – co, proč, jak a hlavně kdy máme začít dělat, měnit, nebo naopak nedělat, neměnit, abychom se na stáří připravili. Někteří autoři (Baková, Haškovcová, Pacovský) zastávají názor, že přípravy na stáří by měly být celoživotní. Zdravý životní styl, tělesná aktivita přiměřená zdravotnímu stavu a věku, pravidelná sexuální aktivita, preventivní lékařská péče, eliminace negativních faktorů – to vše je důležité a prospěšné. Protože každý z nás chce žít nejenom co nejdéle, ale chce být co nejdéle v rámci možností zdravý, aktivní a zejména soběstačný a přeje si, aby jeho stáří bylo důstojné.

Pro seniory je typická stálost názorů a konzervativní postoje, které jen těžko a neradi mění. Důležitá je vyváženost při uspokojování fyziologických i psychosociálních potřeb. Pro to, aby potřeby seniorů mohly být naplněny, mělo by nejbližší okolí vytvořit maximálně vhodné podmínky.

Téma seniorů je mediálně vděčné a jen výjimečně můžeme vidět kvalitní pořad, nebo přečíst si přínosný a nějakým způsobem osvětový článek. Aktivity, aktivizace seniorů jsou popsány v mnoha odborných publikacích a nabídka tělesných i duševních aktivit je opravdu pestrá a v případě zájmu uspokojí snad každého. Ale chtějí být senioři aktivizováni?

Sexualita seniorů je fenoménem posledních let. I na toto téma najdeme články a knihy, které sexuální život starších lidí zpracovávají pouze okrajově a s viditelnou snahou „moc se nerozepisovat“ a odbýt přirozenou lidskou potřebu několika řádky o tom, že seniorům stačí pohlazení, držet se za ruce a žádné jiné touhy už přece nemají. Tabuizování problematiky a podceňování důležitosti otevřeně informovat o přirozenosti sexuálního života seniorů se napравuje pomalu, ale jistě. Můžeme objektivně konstatovat, že existuje množství prací, které téma sexuality seniorů zpracovávají citlivě a bez zbytečného falešného moralizování a předsudků. A proto doufejme, že až se bude opakovat výzkum prováděný mezi vysokoškoláky, to je mezi příslušníky mladé generace, zaměřený na otázku: „V kolika letech lidé končí se sexem?“, nedostaneme nejčastější odpověď: „Mezi čtyřicítkou a padesátkou.“

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 5 KVALITATIVNÍ VÝZKUM - METODOLOGIE

V souladu se zadáním bakalářské práce a teoretickou částí se šetření prováděné v rámci sociologického výzkumu zabývá hledáním odpovědí na otázky, které souvisejí s aktivním stářím, saturací potřeb seniorů, s jejich životními postoji a vyznávanými hodnotami.

Pro podpoření vyslovených myšlenek a hledání souvislostí mezi teoretickými pracemi a praktickým prožíváním a zkušeností seniorů jsem zvolila kvalitativní výzkum. Výhodou kvalitativního výzkumu je hloubkové poznání jevu, situací. „*Termínem kvalitativní výzkum, rozumíme takový výzkum, jehož výsledků nedosahujeme pomocí statistických procedur či jiných způsobů kvantifikace.*“ (Strauss, Corbinová, 1999, s. 10).

Výstupem kvalitativního výzkumu je velké množství empirických dat, která nám umožňují získat informace o každodenním životě, názorech malého počtu lidí, a proto nelze tyto údaje generalizovat a vytvořit obecně platné zásady a teorie, které by bylo možné aplikovat na celou seniorskou populaci (Hendl, 2005). „*Síla kvalitativních dat však nespočívá v množství sledovaných lidí, ale ve schopnosti výzkumníka dobře poznat několik lidí v jejich kulturním kontextu*“ (tamtéž, s. 57).

### 5.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, zda se senioři domnívají, že na stáří je možné se dlouhodobě, celoživotně připravovat. Zda akceptují a využívají možnosti přípravy stáří. Dále se pokusíme popsat a analyzovat životní postoje, potřeby a hodnoty, které jsou pro seniory důležité. Zamyslet se nad tím, zda a jaké aktivity preferují.

Hlavní výzkumná otázka:

Myslí si senioři, že na stáří se dá připravit?

Dílní výzkumné otázky:

1. Jaký je Váš názor na možnost dlouhodobé, střednědobé a krátkodobé přípravy na stáří?
2. Co si představujete pod pojmem „aktivní stáří“ (potřeby, aktivity, sexualita)?

## 5.2 Příprava výzkumu, výběr výzkumného vzorku

Příprava na výzkum trvala od června do října 2015, kdy bylo nutné navštívit opakovaně seniory v jejich přirozeném prostředí a zajistit si záměrným výběrem účastníky výzkumu. Jak píše Gavora (2000, s. 64) „*Záměrný výběr se uskutečňuje na základě určení relevantních znaků, tj. těch znaků základního souboru, které jsou důležité pro dané zkoumání.*“ Relevantním znakem pro výzkumné šetření byl zejména věk a vhodnost participantů. Vybrala jsem vzorek lidí, kteří mi byli schopni a ochotni poskytnout vhodná data pro výzkum. Sběr dat proběhl v průběhu měsíců srpna až října 2015 prostřednictvím rozhovorů s vybranými účastníky výzkumu.

Jako cílovou skupinu pro svůj výzkum jsem si zvolila šest informantů ve věku 75 až 84 let. Jedná se tedy o jedince, které řadíme do skupiny označované Mühlpachrem (2004) jako „staří senioři“. Ženy i muži byli zastoupeni ve stejném počtu, což tedy znamená – tři ženy a tři muži. Z toho dva muži doposud pracují a naopak žádná z žen a jeden muž již nejsou v aktivním pracovním procesu. Pro ochranu identity informantů používám označení jejich výpovědí písmeny M (muži) a Ž (ženy) a číslo označuje pořadí absolvovaného rozhovoru.

Ž1 = vdova, 76 let. Bydlí v rodinném domě společně s e synem a jeho rodinou. Je aktivní, společenská, pozitivní přístup k životu.

Ž2 = vdova, 76 let. Bydlí v penzionu pro důchodce. Je mobilní, soběstačná, spíše pasivní, se vším je spokojená, smířená.

Ž3 = vdova, 84 let. Bydlí v penzionu pro důchodce. Je velmi společenská, pohyblivá, život bere se vším, co přináší – pozitivním i negativním.

M1 = vdovec, 79 let. Bydlí samostatně v garsoniéře v domě s pečovatelskou službou. Je velmi aktivní, nezávislý, společenský, cestuje, řídí automobil, stále ještě pracuje.

M2 = vdovec, 75 let. Bydlí v rodinném domě společně s rodinou dcery. Je aktivní, cestuje, řídí automobil, je velmi společenský.

M3 = ženatý, 83 let. Bydlí v rodinném domě s manželkou. Je velmi aktivní – pracuje stále na zkrácený úvazek, je čilý duševně i tělesně. Jeho zájmy jsou všestranné.

### 5.3 Metoda sběru dat

Pro sběr dat jsem zvolila metodu kvalitativního výzkumu, a to nestandardizovaný rozhovor. Jak uvádí Bakošová (2008, s. 68) „*nestandardizovaný rozhovor nemá přesne stanovený „scenár“.* Otázky môžu byť ľubovoľné, v nepredpísanom poradí.“

Gavora (2000, s. 111) píše, že „*nestrukturované interview umožňuje úplnou volnosť odpovedí, takové interview přináší nové, často nepředpokládané informace.*“

Rozhovor, který jsem si nahrávala na záznamník v mobilním telefonu, probíhal s každým participantem zvlášť v jejich přirozeném prostředí.

V úvodu každého interview byli jednotliví informanti poučeni o důvěrnosti sdělovaných informací; o tom, že jejich vyprávění využiji pouze pro zodpovězení výzkumných otázek v rámci mé bakalářské práce a data budou zpracována v takovém rozsahu a způsobem, který zaručuje jejich anonymitu. Všichni oslovení informanti byli vstřícní a projevíli svůj souhlas s audiozáznamem jejich životních příběhů podpisem formuláře „Informovaný souhlas“, který je přílohou P I bakalářské práce.

Prvním krokem byl neformální úvod, jehož smyslem a cílem bylo navození přátelské atmosféry a důvěry. Bakošová (2008, s. 67) píše, že „*Od tejto časti závisí i celý priebeh a výsledok rozhovoru.*“ Rozhovory jsem zahájila uvedením informantů do kontextu několika otázkami, které souvisí s tématem bakalářské práce a poté se oslovení rozpovídali o svém životě. Zde chci zmínit, že na rozdíl od žen se muži rychleji uvolnili a rozhovořili. Tato první část rozhovoru, ve které jsem do volného povídání informantů nezasahovala, trvala čtyřicet až šedesát minut. Z vyprávění participantů jsem získala relevantní data, která nám umožňují získat představu o prožitém osobním i profesním životě, postojích, hodnotách a prioritách účastníků výzkumu a rovněž o saturaci potřeb v současnosti a možnostech seberealizace v závislosti na prostředí, ve kterém žijí.

Dále jsem pokládala informantům připravené otázky a odpovědi na ně mi poskytly podklady k zodpovězení výzkumných otázek. S ohledem na stručnější odpovědi byla tato část interview kratší a trvala od deseti do dvaceti minut.

### 5.4 Analýza dat

Pro analýzu dat v kvalitativním výzkumu, jsem si vybrala metodu otevřeného kódování.

Jak uvádí Hendl (2005), během výzkumu může výzkumník nashromáždit velké množství údajů. Tyto údaje je nutné postupně třídit a zredukovat, kombinovat a analyzovat – vlastně

rozebrat jednotlivé rozhovory na elementární části – jednotlivé šroubky – a poté opět seskupit – kategorizovat. Kódování bylo provedeno u každého rozhovoru zvlášť.

Pro analýzu získaných dat metodou otevřeného kódování jsem zvolila následující postup:

1. Deskripce jednotlivých rozhovorů. Přepis rozhovorů jednotliví účastníci odsouhlasili a data z rozhovorů mohla být proto zařazena do výzkumu.
2. Vyhledávání určitých pojmů, jevů, rozbor textů na fragmenty.
3. Z fragmentů analyzovaných rozhovorů jsem následně vytvářela indikátory; seskupováním indikátorů kolem určitých identifikovaných jevů jsem vytvořila kategorie. Jako ukázkou postupu kódování uvádím v příloze P II analýzu části rozhovoru s informantem, který je označen jako M1.

Postup od jednotlivých pojmů (fragmentů) v rozhovorech přes indikátory až k vytvořeným kategoriím je uveden v následující tabulce.

Tabulka 1: Kategorizace dat

<b>FRAGMENTY</b>	<b>INDIKÁTORY</b>	<b>KATEGORIE</b>
Dětství, výchova, vliv rodičů, prarodičů, sourozenci, vzdělání, profese, vztahy v rodině, děti.	Sociálně kulturní prostředí, profesní a osobní seberealizace, naplnění, výchovný styl v rodině.	<b>Životní příběh</b>
Partnerský život, nezralost pro manželství, nukleární rodina, vztahy, mezigenerační dialog, spolupráce, soudržnost rodiny, pravidelnost a četnost sociálních kontaktů, přátelé.	Komunikace, předávání rodinných tradic, udržování stávajících a vytváření nových sociálních kontaktů, přátelství, samota.	<b>Komunikace aneb vztahy jako hodnota.</b>
Odchod do důchodu, zdraví, ageismus, příprava na stáří, chronologický versus subjektivní věk, preference kontaktů s mladšími lidmi nebo vrstevníky.	Snaha oddálit stáří, ztráta nebo změna sociální role, cílevědomá příprava na stáří.	<b>Nástup stáří a příprava na stáří.</b>
Životní styl, saturace potřeb, sexualita, volnočasové aktivity, determinanty, které ovlivňují seberealizaci (zdraví, prostředí, sociální kontakty). Postoje a hodnoty.	Změna hierarchie potřeb, hodnotového žebříčku, postojů. Potřeba aktivit a aktivizace.	<b>Potřeby, životní postoje a aktivity seniorů.</b>

FRAGMENTY	INDIKÁTORY	KATEGORIE
Hodnocení prožitého života, uspokojení, seberealizace prostřednictvím zaměstnání, rodiny, životní priority, pozitiva stáří, očekávání, přání, skepse, obavy z budoucnosti.	Smíření se s minulostí, přijetí stáří, naděje do budoucnosti, definice stáří. Spokojenost/nespokojenost. Byl (a) jsem dobrý (á)? Splnil (a) jsem svůj úkol?	<b>Integrita, vyrovnanost.</b>

## 5.5 Interpretace kategorií

Pro interpretaci kategorií jsem využila techniku „vyložení karet“, kdy „karty“ označují jednotlivé kategorie a jsou podrobněji zpracovány v následujících podkapitolách.

Určila jsem vlastnosti (znaky, charakteristiky) a dimenze (určitá pozice na hodnotové škále) jednotlivých kategorií. Vlastnosti a dimenze jednotlivých kategorií jsou obsahem dílčího shrnutí každé kategorie.

Pro podpoření vlastnosti nebo dimenze u jednotlivých kategorií uvádím v textu citace v originálním znění, to znamená tak, jak informanti vyjádřili své myšlenky a bez upravování do spisovného jazyka.

### 5.5.1 Životní příběh

Tato kategorie vznikla na základě volného vyprávění informantů. Obsahuje výroky, které se týkají vlivu rodičů, toho, co utvářelo postoje informantů, jejich „životní filosofii.“ Míra ovlivnění a spokojenosti v osobním a pracovním životě je zvýrazněna na hodnotové škále. Nutnost znázornění genderové diference se objevila pouze u hodnocení profesní seberealizace.

*„Otec byl dominantní, maminka hodná, typická venkovská žena. Babička nás vedla křesťansky, tátovi to nebylo recht, ale nikdy nic neřekl. Otec byl politicky angažovaný, vedl mě tímto směrem, sestra stála více stranou.“ (M1)*

*„Maminka byla hodná, tatínek přísný. Vyžadoval naprostou poslušnost. Hlavně sestra musela poslouchat. Takový model jsem nechtěl, byl jsem hodný.“ (M2)*

„Rodiče měli velký vliv, zejména otec – co se týká vzdělání a materiálního zabezpečení. Chtěl jsem studovat archeologii, ale otec mi řekl, že je nepravděpodobné, že objevím něco podobného jako osídlení Velké Moravy a navíc se tím nelze uživit. Tak jsem se toho snu vzdal a šel na techniku. Formovali mě rodiče, hlavně v přístupu k životu, více otec.“ (M3)

„Měla jsem hezké dětství. Byly jsme čtyři ženské v baráku a staraly se o jednoho chlapa – tatínka.“ (Ž1)

„Měla jsem těžké dětství, otec byl despota, cholerik. Vdávala jsem se v sedmnácti letech. Hlavně abych byla pryč z baráku. Ale vzala jsem si stejný typ chlapa. Manžel by žárlivec, psychicky mě týral.“ (Ž2)

„Měla jsem krásné dětství, rodiče byli oba moc hodní. Vdávala jsem se v šestadvaceti letech. Měli jsme těžký život, ale byli jsme mladí a šťastní.“ (Ž3)

#### Vlastnost kategorie

Míra ovlivnění výchovou, prostředím

Osobní seberealizace

Profesní seberealizace – **muži**

Profesní seberealizace – **ženy**

#### Dimenze kategorie

**vysoká** – nízká – nemá vliv

uspokojivá: **hodně** – středně - vůbec

uspokojivá: **hodně** – středně – vůbec

uspokojivá: hodně – **středně** – vůbec

### 5.5.2 Komunikace aneb vztahy jako hodnota

Druhá kategorie, která z výzkumu vyplynula, se jeví jako velmi důležitá. Všichni informanti na toto téma hovořili obšírně a při umístění na hodnotové škále vidíme, že fungující komunikace a vztahy jsou pro seniory velmi důležité. I když ne ve všech případech se dalo o fungující komunikaci a dobrých vztazích v rodině hovořit. Nedostatečnou komunikaci v rodině dokládá vyjádření informantky Ž1. Síť sociálních kontaktů je u všech participantů poměrně hodně rozvinutá a stabilní. Tudiž žádný z nich není ohrožen samotou, která by mohla vést k sociální exkluzi.



„Lidé spolu mají komunikovat, dokud jsou. Je důležité se zeptat na to, co nás zajímá, i když jsou to třeba věci nepříjemné a rodinná tabu. Nejdůležitější hodnota, to bych řekl, že je vztah k rodině, fungující rodinné vztahy ke svým blízkým. Důležitá je rodina a ti blízcí, kteří pro tebe mají pochopení.“ (M1)

„...scházíme se ze základky po sedmdesátce každý rok. Ted' mám kamarády důchodce – ale mladší, než jsem já – na bazénu; každý pátek chodíme na oběd ke kamarádce, sejdem se tam tři, čtyři a je to dobrý, je to fajn.“ (M1)

„...samozřejmě ke konfliktům dochází, ale všechno si vyřikáme a generační problémy nemáme. Jsem rád, že bydlíme všichni dohromady, vlastně tři generace. Můžeme se spolehnout jeden na druhého.“ (M2).

„S přítelkyní jezdíme přes zimu do Brna na taneční večery, tam máme okruh známých. Tam se tak nějak baví každý s každým. Přátelství nějaké pevné to nemám. Myslím, že je výhoda, že žiju celý život tady, kde se tak nějak všichni známe a to je fajn, když jdu po městě, vždycky potkám někoho, s kým si můžu povykládat.“ (M2)

„Měl jsem kliku, že jsem kolem sebe měl vynikající odborníky, ale i lidsky kvalitní lidi. Velmi důležitý je dobrý partnerský vztah a ten je založený na důvěře a komunikaci.“ (M3)

„Přátele – celoživotní jsem měl a mám ze sauny. Nebylo jednoduché se do této společnosti dostat. Dva lidi se za mě museli zaručit, že nejsem práškač a pak mě teprve vzali mezi sebe. Dnes jsme tam zůstali z původní skupiny jen dva.“ (M3)

„Nikdo na mě nemá čas. V baráku se mjíme.“ (Ž1).

„Přítelkyni nemám. Jsem šťastná, že jsme se dali dohromady s přítelem, přijala mě i jeho rodina. Bud' jsme u nás a hlídám vnuka, nebo u Honzy. Hlavně mám pro koho žít.“ (Ž1)

„S dcerou máme hezký vztah, vnuk je mým sluníčkem. Snacha mě nemá ráda, tak se moc nestýkám se synovou rodinou.“ (Ž2)

„Kamarádky, přátelství – to mi nebylo dopřáno. Manžel žárlil a každý vztah mi zničil. Společensky jsem začala žít až tady.“ (Ž2)

„Otázky ohledně soukromého života, jako intimního, bylo v době mého mládí tabu. Řešilo se jen to nutný. Dcera mě moc často nenavštěvuje, mají toho všichni moc. Často jezdí

*vnučka, bydlí kousek tady blízko. Fungující vztahy jsou strašně důležité. Člověk musí mít zázemí a pocit, že se může na někoho blízkýho obrátit s žádostí o pomoc.“ (Ž3)*

*„Mám ráda společnost, ale ne návštěvy, který by chtěly chodit ke mně. Když se chci bavit, jdu ven, když chci klid, jsem doma. Vybírám si.“ (Ž3)*

#### **Vlastnost kategorie**

Důležitost komunikace v rodině

Mezigenerační spolupráce, vztahy

Četnost sociálních interakcí

Obava z osamění

#### **Dimenze kategorie**

**velká** – malá – žádná

velmi dobré – **dobré** – obstojné – špatné

**častá** – občasná – žádná

velká – **malá** – žádná

### **5.5.3 Nástup stáří a příprava na stáří**

Do této kategorie jsem zařadila výroky informantů potvrzující teorie, které označují ukončení aktivního pracovního života jako náročné a těžké období, se kterým se senioři musí vyrovnat. Nástup stáří nedefinuje jen změna sociální role z „produktivního zaměstnance na starobního důchodce“, ale provází je mnohdy psychosociálně závažnější ztráty osobní, lidské – životního partnera, přátel. Názory informantů v této kategorii byly stěžejní pro zodpovězení hlavní výzkumné otázky.

*„Když jsem dosáhl důchodového věku, vnímal jsem tlaky, že bych měl odejít. Těžko se mi s touto situací smiřovalo, přesluhoval jsem asi rok a pak jsem šel.“ (M1)*

*„...podařilo se mi sehnat zaměstnání, kde jsem působil na stejné pozici, ale zjistil jsem, že mě hektický způsob práce psychicky vyčerpává a po dvou letech jsem dobrovolně skončil. Vlastně jsem potřeboval ty dva roky na takový pozvolný, pomalý útlum. Hrozné musí být skončit z plného nasazení a pak najednou nic.“ (M1)*

*„Jak dlouhodobě, to přece nejde. V mládí a ve středním věku nepřemýšlíš nad stářím, co bude za patnáct, dvacet let. Proč bych plánoval, až to přijde, tak to budu řešit.“ (M1)*

*„Do důchodu jsem šel předčasně a dobrovolně. No fakticky. Ale šel jsem proto, abych děčkám pomáhal v hospodě. No, a teď taky chodím na stánek a ještě u toho vyvenčím psa. Tak jsem pořád potřebnej a prospěšnej“ (M2)*

*„Příprava na stáří? Ne dlouhodobá v žádném případě. Střednědobá určitě ne. Neuvažoval jsem o tom, jaké to bude. Měl jsem spoustu jiných aktivit.“ (M2)*

„Nepocítil jsem žádný tlak, že bych měl skončit. Jsem tady na zkrácený úvazek, ale můžu tady být, jak chci. A to je moc důležité, ten kontakt s mladšími kolegy.“ (M3)

„Dlouhodobá příprava na stáří je podle mě naprosto zbytečná ztráta času v produktivním věku. Střednědobá je důležitá z hlediska ekonomického zajištění. Pokud jsou možnosti – ano, využít je maximálně a mít rezervu na stáří. Krátkodobá – udržení sociálních kontaktů, vztahy v rodině. To je nejdůležitější.“ (M3)

„Do důchodu jsem nešla, jak jsem měla jít. Dělal jsem dál, když to šlo. Až v pětadesáti, ale jen chvíli jsem byla doma, pak jsem si našla brigádu na úklid a tady jsem byla až do třisedmdesáti. A to jsem musela odejít, ředitel mě donutil.“ (Ž1)

„Příprava na stáří? Dlouhodobě v žádném případě. Jak se na to chceš připravit? Možná krátkodobě.“ (Ž1)

„Myslela jsem si, že v podniku, kde jsem byla dvacet let, zůstanu do důchodu. Ale propustili mě pár let před důchodem a než jsem se dala dohromady, byl to můj nejhorší rok v životě. Pak jsem pomáhala synovi v cukrárně a pět let jsem se za příspěvek starala o rodiče.“ (Ž2)

„Jen krátkodobá příprava. Prodala jsem byt, šla jsem dobrovolně na penzion. Bylo to dobré rozhodnutí, pomohlo mi to psychicky i fyzicky.“ (Ž2)

„Já jsem šla do důchodu hned, jak jsem mohla. Přesluhovala jsem jen tři měsíce, to jsem zaučovala. Do důchodu jsem šla ráda, měla jsem problémy, šikanovala mě kádruvačka. Chtěla jsem dělat dál a nešlo to, nekompromisně jsem musela skončit. A tak jsem se do důchodu těšila, že nebudu muset vstávat do práce.“ (Ž3)

„Můžeš plánovat jen krátkodobě. Těším se, chci dělat to a to. Přirovnala bych to k návratu z mateřské dovolené – nevíš, jak bude dítě prospívat, co bude, jak se změní kolektiv, lidi kolem. Dlouhodobě nemůžeš plánovat, připravit se. Nemáš zkušenosti, co to bude obnášet, nedá se to, chybí ta zkušenost.“ (Ž3)

**Vlastnost kategorie**

Hodnocení změny sociální role

(odchod do důchodu)

Míra přijetí stáří

Příprava na stáří

**Dimenze kategorie**jednoznačně negativní – **spíše negativní** –

spíše pozitivní – jednoznačně pozitivní

velká – **střední** – malá – žádnádlouhodobá – střednědobá – **krátkodobá****5.5.4 Potřeby, životní postoje a aktivity seniorů**

Výroky informantů ukazují, že v míře uspokojování potřeb, v hodnotovém žebříčku a potřebě aktivizace a aktivit jsou velké rozdíly. A to nejen genderové, ale všechny uvedené fenomény determinuje zejména aktuální zdravotní stav, dále prostředí, ve kterém žijí, sociální status a samozřejmě také podmínky, které senioři nemohou ovlivnit. Z genderového hlediska nejsou rozdílné sexuální potřeby informantů.

*„Nejdůležitější je soběstačnost. Zdraví – je to fajn, když funguje,...hlavně, abych se v nějaké kondici dokázal sám o sebe postarat. Už toho moc nepotřebuju. Hlavně dobré vztahy. Důležité je důstojné stáří.“ (M1)*

*„Aktivity provozuju hlavně fyzické. Pěší túry na horách, chodím plavat, jednou týdně do sauny. Každý víkend po obědě, když je dobré počasí, jdu na výlet.“ (M1)*

*„Dneska už nic nehledám, mám řadu kamarádek, ale stanovil jsem si hranice, za které už nechci jít. Po intimním vztahu už netoužím, vážně ne, mám už své odbyto.“ (M1)*

*„Nemám nějaké zvláštní potřeby. Od roku 2009 mám přítelkyni, se kterou mám aktivní sexuální život. Nó, fakt. A to je dobrý, když jsme oba stejně naladěni. Hodnotově mám všechno v přímce, nic nepreferuju. Snad jen ekonomickou nezávislost, mít dost prostředků, abych si mohl koupit to, co chci.“ (M2)*

*„Aktivní život je důležitý a přispívá k tomu, že se subjektivně cítím mladší než vrstevníci. Jezdíme s přítelkyní v létě na chatu, v zimě do Brna na taneční večery. A partnerský vztah mě motivuje v tom, že o sebe dbám – jako oblečení, hygiena a tak.“ (M2)*

*„Nejdůležitější je přizpůsobit své nároky a potřeby podmínkám, které teď jsou. V průběhu života se mění podmínky a tak se mění i potřeby, postoje, hodnoty. Postoj k životu – hodnotím zpětně – nejdůležitější je vztah k člověku, snažit se ve druhém najít tu lepší stránku.“ (M3)*

„Mým velkým koníčkem je vojenská historie, archeologie, dějiny. Takže preferuji spíše takové duševní aktivity. S manželkou chodíme na procházky, snažíme se trávit aktivní dovolenou.“ (M3)

„V určitém věku záleží hodně na tom, jak dobře se znáte, své potřeby a přání a jak jste schopni si vyjít vstříc. Měli byste být stejně založení a pak je všechno bez problémů. Intimita je založená na důvěře a je strašně důležitá ve vztahu v mládí i ve stáří.“ (M3)

„Hmm, potřeby žádné extra nemám. Jsem šťastná, že mám Honzu (poznámka: přítel informantky). Jsme spolu dvakrát třikrát do týdne, sex je dobřej, furt funguje, no určitě tak jednou, dvakrát týdně.“ (Ž1)

„V létě jezdíme s přítelem na chatu, v zimě chodíme pravidelně na tanečky. Dřív jsem dělala ráda na zahrádce, teď už ne. Chci využít každé chvílky a být s přítelem.“ (Ž1)

„No, člověk toho už moc nepotřebuje. Mít svůj pokoj, kde můžu být sama. Nejdůležitější je zdraví a soběstačnost.“ (Ž2)

„Ráda chodím na procházky, snažím se dodržovat denní režim, luštím křížovky, čtu. V televizi se dívám jen na cestopisy. Na penzionu mám bohatý program, ráda se zúčastňuji. Jen mi chybí víc kultury – výjezdy do divadel, koncerty.“ (Ž2)

„Potřeby se musí přizpůsobit zdraví a prostředí, ve kterém zrovna teď žiješ. Důležitá je dostupnost služeb. A důležitý je zdraví – to slouží. Mám kardiostimulátor a skoro na to nemyslím. Jsem optimistka.“ (Ž3)

„Aktivity upřednostňuju buď organizované, tady na penzionu. Když mi to klouby dovolí, takže vlastně všechno se to odvíjí od zdraví. Ráda chodím do knihovny, dala jsem tam svoje knížky.“ (Ž3)

#### **Vlastnost kategorie**

Aktivita v sexuálním životě

Saturace současných potřeb

Preference způsobu trávení volného času – **aktivity:**

**Muži:**

**Ženy:**

#### **Dimenze kategorie**

**pravidelná (Ž1, M2) – občasná (M3)**

**– žádná (Ž2, Ž3, M1)**

**velká – malá - žádná**

**vlastní – organizované – žádné**

**vlastní – organizované – žádné**

Vliv prostředí na životní styl, aktivity	velký – <b>střední</b> – malý – žádný
Vliv zdraví na životní styl, aktivity	<b>velký</b> – střední - žádný
Ochota změnit postoje, názory a priority	velká – střední – <b>malá</b> – žádná

### 5.5.5 Integrita, vyrovnanost

Pojmy, ze kterých jsem vytvořila poslední kategorii, se objevují v rozhovorech s každým informantem. Všichni hodnotí svůj život pozitivně, muži se realizovali a realizují zejména v zaměstnání, pro ženy je naplnění života výchova dětí, péče o domácnost. Pro všechny seniory je charakteristická snaha o soudržnost rodiny. Tuto kategorii jsem se rozhodla více nerozebírat a uvádím zde pouze citace nejzajímavějších výroků všech informantů.

#### Informant M1

*„Hlavním úkolem stáří je odpustit a zapomenout.“*

*„Těžké je někoho odsuzovat, stáří je potvora a každý se s tím musí poprat sám.“*

*„Senioři, pokud jsou normální, by měli mít nebo mají mnohem lepší vztah k těm mladým, než ti mladí ke starým. Mně už bylo dvacet, třicet a čtyřicet, ale těm patnácti, dvacetiletým nebylo jim šedesát, sedmdesát. Takže oni se nedokážou vcítiti do tohoto věku, kdežto já je spíš chápu, protože jsem to už prožil. Tam chybí ten prožitek, který my máme za sebou. A vždycky tam bude chybět.“*

*„Stáří je vlastně nejdelší úsek života, kdy máme čas jen sami pro sebe, kdy si můžeme dělat to, co nám vyhovuje. Můžu všechno a nemusím nic. Jak se mi chce. Já se rozhoduji. Ale důležité je myslet na ty druhé, na další generaci.“*

#### Informant M2

*„Užil jsem si život. Vždycky jsme si mohli pořídít, co jsme chtěli.“*

*„Můžu se spolehnout na pomoc mladých a důležitý pro mě je pocit, že jsem pořád v baráku potřeba a prospěšnej.“*

#### Informant M3

*„No, samozřejmě jsem si vědom svých selhání v životě, a pokud mi to tedy čas dovolí, chtěl bych negativa vyvážit pozitivy.“*

*„Nejhorší podle mě je, že jsem se nikdy nedokázal z historie poučit. Ať jsem dělal, co jsem dělal, vždycky jsem chytrý až potom.“*

*„Člověka potká na životní cestě hodně štěstí i neštěstí a je vždycky výhodou, když jsou na všechno dva.“*

Motto informanta M3: *Jsmo všichni na jevišti života, všichni hrajeme, někdo lépe, někdo hůř.“*

Informantka Ž1

*„Stáří si nepřipouštím. Já bych se klidně i vdávala, ale Honzik nechce.“*

*„Měla jsem normální život, ty negativní a zlé věci teď vyvažuje to strašně šťastný období. Na všechno špatný a zlý se dá zapomenout a člověk musí být vděčný za to, co je a žít v přítomnosti.“*

Informantka Ž2

*„Porodila a vychovala jsem dvě děti, vydržela jsem v manželství, a tak jsem spokojená a říkám si, že jsem splnila úděl, ke kterému jsem byla stvořena.“*

*„Dnes jsem mu všechno odpustila, tak nějak jsem pochopila, proč byl takový, smířila jsem se s tím, jaký byl, a tak se mi tím odpuštěním hodně ulevilo. Asi to tak mělo být.“*

Informantka Ž3

*„Já bych definovala stáří takhle: Chlapi to mají jinak; člověk ani nepozoruje, že stárne. Nebýt nemoci, ani by si to neuvědomil.“*

*„Ke stáří se člověk dopracuje, nepřijde to samo.“*

*„Nic se nedá vrátit, nic se nedá změnit. A já bych nic nevracela, protože bych dělala zase ty stejné chyby.“*

## 6 ZÁVĚREČNÁ ZPRÁVA, DISKUSE

Hlavním cílem výzkumu bylo zjistit, zda si senioři myslí, že na stáří se dá připravit. Zda jsou v produktivním věku v praktickém životě realizovány teorie, které nám říkají, že s přípravami na stáří nelze čekat do období těsně před důchodem, ale je nutná a žádoucí dlouhodobá příprava na stáří. Jak uvádí Baková et al. (2015), člověk by měl v průběhu života myslet na to, že jednou zestárne a záleží jen na něm, jaké stáří bude mít. Rajchlová (2009) charakterizuje přípravu na aktivní stárnutí jako období, ve kterém bychom se měli informovat o možných aktivitách, sami si hledat nové zájmy, koníčky, udržovat stávající a navazovat nové sociální vazby a jako jednu z možných aktivit vyzdvihuje dobrovolnictví. Odborníci (Baková et al., Haškovcová, Pacovský) zmiňují tři etapy příprav na stáří – dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá.

Výsledky provedeného šetření však ukazují, že senioři na základě svých zkušeností a již odžitého produktivního věku nepřikládají dlouhodobé přípravě na stáří prakticky žádný význam. Informanti souhlasí s celoživotní přípravou na stáří formou výchovy a vzdělávání, ale shodně upozorňují, že tato by měla probíhat primárně v rodině. Zde by děti měly vidět stáří z blízka, měly by se dozvědět, jak důležité jsou fungující mezigenerační vztahy, komunikace v rodině, že příslušníci starší generace mohou obohatit život mladší generace a naopak. Ve školách by vzdělávání v rámci občanské a etické výchovy mělo vést mládež k posilování kompetencí vedoucích k přiměřeným aktivitám a hlavně k toleranci v oblasti mezigenerační solidarity a k převzetí individuální zodpovědnosti za svůj život.

Z uvedených výpovědí participantů rovněž vyplývá, že střednědobou přípravu na stáří podpořil pouze jeden informant (M3) – ale jen z hlediska vytvoření finanční rezervy na stáří. Jinak všichni účastníci výzkumu považují střednědobou přípravu na stáří za bezpředmětnou, protože člověk nikdy neví, co ho čeká, jaké stáří bude. Myslet na to, jaké to bude „až budu stará/starý“, je podle vyjádření informantů irelevantní.

Provedenou analýzou shromážděných dat bylo zjištěno, že senioři akceptují krátkodobou přípravu na stáří. Krátkodobá příprava je podle nich smysluplná a dostačující. Je individuálním rozhodnutím každého jednotlivce, zda bude preferovat životní postoj „žít tady a teď a všeho si maximálně užít, než budu starý“ nebo „budu myslet na zadní kolečka a systematicky se připravovat a dlouhodobě přemýšlet, co je potřeba, aby mě stáří nezaskočilo.“



Kvalitativní výzkum neposkytuje data, která by se mohla zobecnit na populaci seniorů a je nutné zdůraznit, že odpověď na hlavní výzkumnou otázku je odvozená z analyzovaných rozhovorů šesti participantů. Z šetření vyplývá, že senioři si nemyslí, že na stáří se dá připravit a přípravu na stáří provádí spíše nevědomky, intuitivně, než cílevědomým snažením o pohodové a bezproblémové stáří. Ne vše se dá naplánovat a podle plánu zrealizovat. Ve své práci zmiňuje Haškovcová (2010), že pro seniory je důležité mít zázemí, fungující rodinné vztahy, být soběstačný a samostatný, využít co nejlépe volný čas ve stáří a tento názor se potvrdil i ve vyjádřeních všech šesti informantů.

Část teoretické práce je věnována potřebám a aktivitám starších lidí. V oblasti sexuality seniorů se výzkumem potvrdilo, že pokud senioři mají vstřícného partnera, jsou zdraví, nemají problém s uspokojováním svých intimních potřeb. Záleží na nich samotných, jakou formu saturace zvolí, zda jim stačí pouhá fyzická přítomnost blízké osoby, mazlení, dotyky, nebo preferují koitální styk. Na věku prostě nezáleží. Důležité je zdraví a souznění, shoda v intimní oblasti. To dokládají výpovědi informantů (Ž1, 76 let), (M2, 75 let) a (M3, 83 let), kteří jsou stále sexuálně aktivní. Jako podstatné pro uspokojování sexuálních potřeb se ukázalo prostředí, ve kterém senioři žijí. Vzhledem k velikosti výzkumného vzorku (šest osob) a zvolené výzkumné metodě jsou získaná data a výsledky pouze malou sondou do problematiky sexuality seniorů, a to zejména v pobytových zařízeních, kde žijí tři informanti – (Ž2), (Ž3) a (M1). Zde jsou možnosti uspokojení sexuálních potřeb determinovány nejen zdravím, přítomností vhodného protějšku a prostředím, ale zejména pochopením a informovaností pečujícího personálu. Bylo by dobré, kdyby se této problematice věnovalo více pozornosti a podmínky pro uspokojování sexuálních potřeb seniorů v pobytových zařízeních byly příznivější a sexuálně aktivní staří lidé nebyli bráni jako rarita a ojedinelé případy.

Odpovědi na dílčí výzkumnou otázku zaměřenou na aktivity seniorů prokázaly, že je velmi dobrá informovanost seniorů o možnostech, jak trávit svůj volný čas a aktivity jsou determinovány zejména aktuálním zdravotním stavem. Jak uvádí Baková et al. (2015), lidé moc dobře vědí, co jim prospívá a „prodlužuje“ život. Zdravý životní styl, fungující partnerské, rodinné a přátelské vztahy, aktivní sexuální život – to vše se projevuje ve zvýšeném sebevědomí, v důvěře seniorů ve vlastní schopnosti a přispívá nemalou měrou k tomu nejdůležitějšímu – soběstačnosti a zachování lidské důstojnosti a respektu okolí (Vágnerová, 2007). A získaná empirická data názory odborníků potvrzují.

## ZÁVĚR

*„Dbejme, aby nám stáří neudělalo vrásky také na duši, když je dělá na tváři.“*

Michel de Montaigne

Výběr tématu bakalářské práce a rozhodnutí psát o seniorech hodnotím jako pozitivní a přínosné nejen pro mě. Měla jsem možnost dozvědět se mnoho zajímavých teoretických názorů v odborných publikacích a některé z nich porovnat s daty, která jsem získala prostřednictvím výzkumné činnosti.

Výzkum mi nabídl možnost nahlédnout do soukromí starších lidí. Získané informace mi pomohly lépe seniory poznat a ověřit si, že i podvědomá příprava na stáří, která spočívá v celoživotním učení se novým věcem, v aktivním přístupu k životu a s ohledem na zdraví užívání si všeho, co život nabízí, je pozitivem a přípravou pro závěrečnou životní etapu. V oblasti sexuality seniorů považuji za důležité, že v současnosti existuje velké množství odborných prací včetně doložených výsledků výzkumné činnosti, které toto stále ještě citlivé téma zpracovávají kultivovaně a s respektem. Domnívám se však, že by se měla zvýšit informovat mezi mládeží o tom, že lidé se zvyšujícím se věkem neztrácí sexuální apetit a je naprosto přirozené, že sexuální potřeby mají a uspokojují je nejen mladí senioři, ale i staří senioři (nad 75 let).

Senioři nejsou jen anonymní příslušníci jedné generace. Jsou to lidé, kteří chtějí být respektováni, chtějí být rovnocennými partnery, se kterými nebudeme jednat jako s malými dětmi a nebudeme jim organizovat život. Jsou schopni si sami zorganizovat a naplánovat to, jak chtějí svůj volný čas využít. Dejme jim proto možnost svobodné volby, ať už jde o intimní život, partnerský, společenský nebo o aktivity organizované okolím. Důležitá je naše spoluúčast, dát najevo zájem a respekt, věnovat jim náš čas. Altruismus a čas „investovaný“ do seniorů se nám vždy vrátí pozitivní zpětnou vazbou. A zpětná vazba je velmi důležitým aspektem práce sociálního pedagoga. Je důležitá pro to, abychom viděli výsledky a smysl naší práce.

Sociální pedagog *„prispieva k formovaniu zdravého spôsobu života prostredníctvom jednotlivca, skupín.“* (Kraus, 2000, s. 4, in Bakošová, 2008 s. 38). I když není profese sociálního pedagoga uvedena v národní soustavě kvalifikací, domnívám se, že v rámci interdisciplinárních oborů je práce sociálních pedagogů nutná a přínosná (zdroj: Národní

soustava kvalifikací. [online]). Sociální pedagogové by měli ve větší míře působit v pobytových zařízeních pro seniory, kde je sice zajištěno materiální zázemí, obstojně pokrytá zdravotnická a sociální péče, ale sociální pedagog by zde měl zajišťovat jakýsi nadstandard poskytovaných služeb, přispívat k prevenci sociálního vyloučení seniorů. A zde vidím prostor pro využití získaných znalostí a dovedností absolventů oboru Sociální pedagogika. Nejde jen o vymýšlení a realizaci aktivizačních činností. Musí být senior aktivní? Myslím, že ne. Stačí spokojený senior. Aplikací znalostí z oblasti sociální pedagogiky můžeme seniorům pomoci tím, že se budeme snažit pochopit a poznat jejich osobnost, nebudeme bagatelizovat jejich problémy a trápení a budeme schopni jim nabídnout adekvátní alternativu vztahů, kompenzovat jejich ztrátu nebo nedostatečnost. Staří lidé jsou na prvním místě především individuality, lidé s různými osudy, a teprve na druhém místě jsou to klienti se jmenovkou na dveřích nebo nad postelí.

Ale i senioři se musí snažit – vyvrátit mýty a předsudky spojené se stářím, chovat se tak, jak si přejí, aby se okolí chovalo k nim. Zdůrazňováním určitých znaků a vlastností společnost populaci starých lidí generalizuje a je na seniorech, aby prokázali svoji jedinečnost a nepřizpůsobovali se vytvořenému modelu, mediálnímu obrazu.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BAKOVÁ, Daniela - HABURAJOVÁ ILAVSKÁ, Lenka - VAŇO, Ivan - NESZMÉRY, Štefan, 2015. *Vnímanie staroby a starnúta optikou súčasnej spoločnosti*. Vyd. 1. Praha: Hnutí R. ISBN 978-80-86798-57-8.

BAKOŠOVÁ, Zlatica, 2008. *Sociálna pedagogika ako životná pomoc*. Vyd. 3. Univerzita Komenského, Bratislava: Public promotion, s.r.o. ISBN 978-80-969944-0-3.

BAKOŠOVÁ, Zlatica, (ed.), 2013. *Terminologický výkladový slovník zo sociálnej pedagogiky*. Trnava: Univerzita Sv. Cyrila a Metoda. ISBN 978-80-8105-514-0. Autorka hesla „Životný štýl (angl. lifestyle)“: MACHALOVÁ Mária.

ČEVELA, Rostislav - KALVACH, Zdeněk – ČELEDOVÁ, Libuše, 2012. *Sociální gerontologie. Úvod do problematiky*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3901-4.

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

EUROSTAT, 2015. *Populační pyramida, EU-28, 2014 a 2080*. [online]. [cit. 2016-01-24]. ISSN 2443-8219. Dostupné z: [http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/File:Population\\_pyramids,\\_EU-28,\\_2014\\_and\\_2080](http://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/File:Population_pyramids,_EU-28,_2014_and_2080).

FIFKOVÁ, Hanka, 2015. *Sex seniorů jako kdyby neexistoval*. [online]. [cit. 2016-02-12]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/374584-sexuolozka-hanka-fifkova-sex-senioru-jako-kdyby-neexistoval.html>

GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Přel. V. Jůva. Brno: Paido. ISBN 978-80-73151-85-0.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAYSEOVÁ, Nicky, 2003. *Základy sociální psychologie*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 80-7178-763-9.

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena, ZIKMUNDOVÁ, Květa a kol. 2007. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Vyd. 3. Praha: EV public relations. ISBN 978-80-254-0179-8. Dostupné také z: <http://www.geriatrie.cz/dokumenty/VybrKapZGerontologie.pdf>.

JEŘÁBKOVÁ, Pavla, 2009 . *Do roku 2065 se počet obyvatel zvýší o 200 tisíc, odhadují statistici*. ČTK [online]. [cit. 2016-01-20]. Dostupné z: [http://zpravy.idnes.cz/do-roku-2065-se-pocet-obyvatel-zvysi-o-200-tisic-odhaduji-statistici-px0-domaci.aspx?c=A090519\\_07](http://zpravy.idnes.cz/do-roku-2065-se-pocet-obyvatel-zvysi-o-200-tisic-odhaduji-statistici-px0-domaci.aspx?c=A090519_07)

KABÁTOVÁ, Michaela, 2014. *Sex seniorů je tabu. Rady si s tím nevědí ani pečovatelé*. [online]. [cit. 2016-02-27]. Dostupné z: [http://www.lidovky.cz/sex-senioru-je-tabu-rady-si-s-tim-nevedi-ani-pecovatele-ppq-/zpravy-domov.aspx?c=A140720\\_115120\\_ln\\_domov\\_ele](http://www.lidovky.cz/sex-senioru-je-tabu-rady-si-s-tim-nevedi-ani-pecovatele-ppq-/zpravy-domov.aspx?c=A140720_115120_ln_domov_ele)

KONEČNÁ, Kateřina, 2015. Nový projekt pomůže zlepšit vzdělávání seniorů. *Události na VUT v Brně*. Brno: Helbich, a.s. 2015, č. 5, s. 15. ISSN 1211-4421.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. *Pozitivní psychologie: odpouštění, smířování, překonávání negativních emocí, radost, naděje*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-835-X.

KUCHAŘOVÁ, Věra - RABUŠIC, Ladislav - EHRENBERGEROVÁ, Lucie, 2002. *Život ve stáří. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: VÚPSV, Socioklub. [online]. [cit. 2016-02-12]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/zivest.pdf>

MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017*. [online]. [cit. 2016-02-06]. Dostupné z: [http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III\\_vlada\\_\\_Akcni\\_plan\\_staruti\\_.pdf](http://www.mpsv.cz/files/clanky/14540/III_vlada__Akcni_plan_staruti_.pdf)

MÜHLPACHR, Pavel, 2005. *Schola gerontologica*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3838-1.

MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.

MÜHLPACHR, Pavel - BARGEL, Miroslav ml., 2011. *Senioři z pohledu sociální pedagogiky*. Brno: Institut mezioborových studií. ISBN 978-80-87182-21-5.

MÜLLER, Wunibald, 2011. *Sám, ale ne osamělý*. Překl. Kateřina Lepičová. Praha: Portál. ISBN 978-80.206-0001-7.

MY WEBSITE , © 2008. Cicero, Marcus, Tullius. Citáty o stáří [online]. [cit. 2016-01-16]. Dostupné z: <http://www.castraromana.cz/Citaty.html>

NÁRODNÍ ÚSTAV PRO VZDĚLÁVÁNÍ, TREXIMA © 2006-2014.  
Národní soustava kvalifikací. [online]. [cit. 2016-02-15]. Dostupné z:  
<http://www.narodnikvalifikace.cz/vyber-kvalifikace/profesni-kvalifikace/skupiny-oboru-40>

NEŠPOROVÁ, Olga - SVOBODOVÁ, Kamila - VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Zajištění potřeb seniorů s důrazem na roli nestátního sektoru*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, v. v. i. ISBN 978-80-87007-96-9. Dostupné z: [http://www.praha.vupsv.cz/Fulltext/vz\\_260.pdf](http://www.praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_260.pdf)

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

PRAJZNEROVÁ, Jana. Re: Prosba. Zpráva pro: Brzobohatá Olga, 2016-01-29.  
E-mailová korespondence s ředitelkou Domova pro důchodce Brno-Bystrc.

RAJCHLOVÁ, Elena, 2009. *Aktivní seniory v dobrovolnictví*. [online]. [cit. 2016-03-05]. Dostupné z [http://www.socia.sk/doc/naseprojekty/9\\_Prednaska%20Seniori%20ako%20dobrovolnici.pdf](http://www.socia.sk/doc/naseprojekty/9_Prednaska%20Seniori%20ako%20dobrovolnici.pdf)

ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem*. Přepřacované vydání 2. Praha. Portál. ISBN 80-7367-124-7.

SAK, Petr – KOLESÁROVÁ, Karolína, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3850-5.

SEZNAM.CZ, *Budíček, rozcvička a soutěže: tábory se organizují i pro seniory*. [online 20. 7. 2015]. [cit. 2016-02-15]. Dostupné z: <http://www.seznam.cz/>

STEINER, Martin, 2007. *Jan Amos Komenský, Informatorium školy mateřské*. [online]. Vyd. 2. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1451-1. [cit. 2016-01-29] Dostupné z: [http://knihy.abz.cz/imgs/teaser\\_pdf/](http://knihy.abz.cz/imgs/teaser_pdf/)

STRAUSS, Anselm – CORBINOVÁ, Juliet, 1996. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert. ISBN 80-85834-60-X.

SVOBODOVÁ, Kamila, 2010. *Demografické stárnutí a životní podmínky seniorů v České republice*. [online]. [cit. 2016-02-22] Demografie. ISSN 0011-8265. Roč. 52, č. 4 (2010), s. 185-194 (10 s.). Dostupné z: [http://praha.vupsv.cz/Fulltext/Do\\_1574.pdf](http://praha.vupsv.cz/Fulltext/Do_1574.pdf)

SVOBODOVÁ, Kamila, 2012. *Analýza. Demografické stárnutí ČR podle výsledků projekce ČSÚ*. Demografický informační portál, [online]. [cit. 2016-03-09] Dostupné z: [http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=824](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=824)

VAĎUROVÁ, H., MÜHLPACHR, P., 2005. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3754-7.

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

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

WEST, George Kenneth, 2002. *Dobrodružství psychického vývoje*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-684-5.

WILKOVÁ, Scarlet, 2015. V tomhle věku? No a? *DNES Magazín*. Praha: Mafraprint. 2015, č. 16, s. 12-15. ISSN 1210-1168.

## **SEZNAM GRAFŮ**

Graf 1: Populační pyramida, EU-28, 2014 a 2080.....	14
Graf 2: Reálná a předpokládaná věková struktura obyvatelstva České republiky.....	16
Graf 3: Věková struktura skupiny seniorů - reálný a projektovaný stav.....	26



## **SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1: Kategorizace dat v rámci provedeného otevřeného kódování.....	46, 47
--	--------

## **SEZNAM PŘÍLOH**

P I Informovaný souhlas

P II Ukázka otevřeného kódování na části rozhovoru s informantem M1



## PŘÍLOHA P II: UKÁZKA KÓDOVÁNÍ ROZHOVORU

- (M1)
- 120 chata – pořad bylo co dělat, odpočinek. Pak ale se mi to zdálo  
*Podipol' duševní činnosti a vnímavosti, fyzická práce → obecná práce a důvěra. Konečně končí, chata - pořad bylo co dělat, odpočinek. Pak ale se mi to zdálo*
- 121 dlouhé, začal jsem obvolávat kolegy, podařilo se mi sehnat  
*ex s malým časem. Chybí státní doba příprava na státní.*
- 122 zaměstnání, kde jsem vlastně působil na stejné pozici jako  
*kněžství administrativní - stejná pracovní pozice, emise sociální role*
- 123 v Cheposu. Zde jsem pracoval dva roky. Ale postupem času  
*č. důvěra ve vnímavost. Ověřování mu - tímto práce,*
- 124 jsem zjistil, že hektický způsob práce – tak příznačný pro  
*společnost ve znalosti, zkušenosti; krystalických inteligence =*
- 125 dnešní dobu - mě příliš psychicky vyčerpává a stresuje a svůj  
*tráven znalostí a zkušeností - nutnost; chybí flexibilita,*
- 126 pracovní poměr jsem tedy ukončil. Vlastně jsem potřeboval ty  
*nutní přístupy. Dobrovolně ukončení aktivního pracovního poměru → ukončil svou a proto už*
- 127 dva roky na přechod z plného nasazení, na takový pozvolný,  
*volně a přijal místo administrativní role.*
- 128 pomalý útlum a uvědomil jsem si, že mi to nebylo zapotřebí –  
*eliminace negativních sil (duševní, fyzická, pracovní) speciálně*
- 129 ty stresy a starosti. Hrozné musí být z plného nasazení a pak  
*do státní doby přípravy na státní.*
- 130 najednou nic. Věnoval jsem se koníčkům, a to hlavně  
*aktivní - jízda na kole, no preference silových činností; jízda při fyzickým aktivitám. Jsem vášnivý turista, chodil jsem a*
- 131 fyzickým aktivitám. Jsem vášnivý turista, chodil jsem a  
*způsobem vstupu.*
- 132 chodím pravidelně do sauny a plavat. Při návštěvě bazénu jsem  
*Důležitost a význam možnosti být*
- 133 si všiml nabídky zaměstnání plavčíka, tak jsem se přihlásil a  
*potřebný, snaha být vnímavý. Rozšířením sociálních kontaktů. Silně pozitivní vliv -*
- 134 v současné době zde pracuji na dohodu už 16 let. Jsem rád, že  
*subjektivní vlastnosti mi je bráněním vliv.*
- 135 jsem v kolektivu mladších lidí, nezanedbatelná je ekonomická  
*Finanční nezávislost, vytvoření pracovní*
- 136 stránka – zaměstnání mi umožňuje cestovat a dává mi určitou  
*stránka - zaměstnání mi umožňuje cestovat a dává mi určitou (krátkodobá příprava → státní doba); musí -*
- 137 nezávislost, můžu si dopřát, co chci. Snažím se nechovat jako  
*níže nezávislost. Praxe a zkušenost - to je se*
- 138 důchodce, nesedám si v tramvaji, stýkám se radši s mladšími  
*praxe a zkušenost - to je se prezentují a svým chování - to je rozdílný a odrážejí zvláštnou vzhled.*