

UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA

MAGISTERSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM

2012 – 2014

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Jana Šmídová

**Psychologické kontexty stárnutí – percepce stárnutí v období rané
dospělosti**

Praha 2014

Vedoucí diplomové práce: PhDr. Marie Farková

JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE

MASTER COMBINED (PART TIME) STUDIES

2012 – 2014

DIPLOMA THESIS

Jana Šmídová

**Psychological Contexts of Aging – Aging Perception in the Period
of Early Adulthood**

Prague 2014

The Master Thesis Work Supervisor:

PhDr. Marie Farková

Prohlášení

Prohlašuji, že předložená diplomová práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne

Jana Šmídová

Poděkování

Chtěla bych poděkovat PhDr. Marii Farkové za odborné vedení, za pomoc a rady při zpracování této práce.

Děkuji také všem respondentům, kteří se zapojili do terénního šetření.

Anotace

Tato diplomová práce se zabývá shrnutím již publikovaných poznatků o lidském stárnutí a jeho problémy. Nejprve se zabývá vymezením pojmu stáří a stárnutí, periodizací stáří, fyzickými, psychickými a sociálními změnami ve stáří. Dále se věnuje historickému pohledu na stáří a stárnutí, charakteristice období rané dospělosti a percepci stárnutí v období rané dospělosti. V závěru teoretické části se autorka věnuje problémům stárnoucí populace, přípravě na stárnutí, závěru života a obrazu stáří v médiích.

Teoretické poznatky jsou využity v druhé, empirické části, kde je formou osobního dotazníku s uzavřeným typem otázek provedeno šetření na téma percepcie stárnutí v období rané dospělosti. V závěru práce je provedena analýza tohoto šetření a vyhodnocení.

Klíčové pojmy

Analýzy, diplomová práce, dotazníková šetření, raná dospělost, senioři, stárnutí, stárnutí populace, stáří.

Annotation

This diploma thesis summarises already published knowledge about the people aging with it's problems. It deals with concept of the old age and aging, periodization of age, physical, mental and social changes in the old age. It also shows the different point of view at old age and aging in different historical periods. In the end of the theoretical part, the author focuses on a problem of population aging, preparation for the old age and the picture of the old age in the media.

The theoretical knowledge is used in the next, empirical, part. There is a survey, which subject was how the people in their early adulthood perceive the aging process. At the end of the thesis, the author gives analysis and the results of the survey.

Key words

Aging, analysis, early adulthood, old age, population aging, seniors, surveys, thesis.

OBSAH

ÚVOD	8
1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	10
1.1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí	10
1.2 Periodizace stáří	13
1.2.1 Výzkum stárnutí.....	14
1.3 Fyzické, psychické a sociální změny ve stáří	15
1.3.1 Fyzické změny ve stáří	16
1.3.2 Psychické změny ve stáří	18
1.3.3 Sociální změny ve stáří.....	22
2 HISTORICKÝ POHLED NA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	29
3 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ RANÉ DOSPĚLOSTI	33
3.1 Percepce stárnutí v období rané dospělosti.....	37
3.1.1 Mýty o stáří	39
4 STÁRNUTÍ POPULACE A JEHO PROBLÉMY	42
4.1 Příprava na stárnutí	45
4.1.1 Podpora a rozvoj zdraví ve stáří	47
4.2 Závěr života	48
5 MEDIÁLNÍ OBRAZ STÁŘÍ	51
6 PRAKTICKÁ ČÁST	53
6.1 Stanovení hypotéz.....	53
6.2 Charakteristika souboru	54
6.3 Použitá metoda.....	56
6.4 Harmonogram postupu	57
6.5 Analýza dat šetření.....	58
6.6 Shrnutí poznatků	72
7 DISKUSE	75
ZÁVĚR	77
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	79
SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK	82
SEZNAM PŘÍLOH	84

ÚVOD

Tato diplomová práce si v teoretické části klade za cíl seznámit čtenáře s tématy souvisejícími se stářím, co nejvíce čtenáři osvětlit problematiku stáří, ukázat charakteristiku rané dospělosti a vnímání stáří v tomto období. Autorka byla při výběru téma diplomové práce ovlivněna hlavně skutečností, že v roce 2013 zahájila své pracovní aktivity v oblasti sociálních služeb se zaměřením na seniory. Snahou autorky je i touto prací podpořit zájem čtenáře o toto životní období.

V první kapitole se autorka zaměřuje na vysvětlení pojmů stáří a stárnutí, na periodizaci stáří, na fyzické, psychické a sociální změny ve stáří. V druhé kapitole se autorka zabývá historickým pohledem na stárnutí a stáří, tj. vnímání stárnutí a stáří v minulosti a dnes. Třetí kapitola charakterizuje období rané dospělosti. Čtvrtá kapitola vysvětluje problémy stárnutí populace. Poslední kapitola řeší pohled médií na stáří. Vzhledem k tomu, že autorka patří již ke střední generaci, objevuje se v práci i snaha o vytvoření si vlastního postoje ke stárnutí a porozumění a pochopení tolik obávané lidské etapy, která je nazývána stárnutí.

Stáří je poslední etapou lidského života a samozřejmě i ono má v celém lidském životě nějaký smysl. Smysl svého žití vnímá každý jedinec jinak, ale v zásadě je možné se shodnout na tom, že většina lidí má potřebu tu po sobě něco zanechat, ať v odrazu svého já prostřednictvím svých potomků, anebo v podobě materiálních věcí, tj. různé stavby, výrobky, fotky apod. Jde o snahu předat své znalosti, zkušenosti, myšlenky mladé generaci. Je tím zanechána stopa pro příští generace a zároveň se hlásíme ke společnosti, v níž žijeme. V období dospělosti má člověk plno plánů k budování, mnoho cílů, které se snaží naplnit. Jedná se jak o cíle a plány osobní, tak pracovní. Je plně časově vytížen a nepřemýšlí o smyslu stáří. V tomto období plného životního nasazení je příchod poslední životní etapy – stáří vnímán, ale o jeho smyslu zatím nepřemýšlíme. Proč? Stáří se zdát být ještě hodně vzdálené. Stáří je často spojeno pouze s představou negativních jevů, jako jsou nemoci, snížení fyzických schopností, snížení životní úrovně apod. Nevyhnutelnost příchodu stáří je chápána, ale je těžké najít v něm i pozitivní jevy. V práci se proto také autorka snaží ukázat i možnost vést smysluplný a aktivní život v této životní etapě.

V empirické části práce je provedena formou dotazníkového šetření terénní sonda u respondentů, zaměřená na objasnění percepce stáří a stárnutí v období rané dospělosti. Autorka byla při výběru výše uvedeného období ovlivněna i skutečností, že v období rané dospělosti se nachází její děti. Výběr respondentů pro dotazníkové šetření je proveden mezi věkovou kategorií 20–30 let. Výsledky dotazníkového šetření jsou porovnány s publikovanými materiály o stárnutí, procentuálně zhodnocena frekvence jednotlivých odpovědí respondentů. Cílem empirické části práce je u vybraného vzorku respondentů zjistit, jakým způsobem je vnímáno stáří a stárnutí v období rané dospělosti. Jaký je pohled mladé generace na prezentování stáří a seniorů v médiích a zda mladí lidé mají pocit, že dnešní staří lidé jim mohou předat nějaké životní zkušenosti. Tím budou u vybraného vzorku respondentů potvrzeny nebo vyvráceny hypotézy stanovené autorkou.

Autorce práce výsledky dotazníkového šetření dále poskytnou možnost srovnat své představy o stáří s představami respondentů. Vzhledem k dnešnímu stereotypnímu pohledu většiny populace na stáří a předsudkům k vyššímu věku v naší společnosti, se současným propagováním kultu mládeže, je možné považovat výběr téma diplomové práce o pokus zviditelnit problematiku stáří a stárnutí v naší společnosti. Výsledky dotazníkového šetření přispějí k získání důležitých informací o vnímání stárnutí v období rané dospělosti a napomohou tak autorce rozšířit si získané teoretické znalosti v oboru gerontagogika. Výsledky mohou být využity dále pro další výzkum.

TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Každý člověk stárne, stárneme každým dnem, aniž si to uvědomujeme.

„Stárnutí je všudypřítomnou součástí naší živé i neživé přírody a nakonec nám nezbyvá, než si uvědomit, že tento proces probíhá i v nás samotných“ (Hayflick 1997, s. 27-28). To, že budeme jednou staří, je naše jistota, avšak právě proto o svém stárnutí neuvažujeme až do doby, než se nás začne bezprostředně týkat. Stárnutí není snadné, ale člověk se může v každém věku rozhodnout, jak se na stáří připraví, jak si ho zlepšit. Podle Weila je stárnutí nezvratný proces, existuje však bezpočet způsobů, jak udržet svoje tělo i duši, vlastním přičiněním, v dobré kondici ve všech fázích našeho života (2005, s. 5-6). Stáří není nemoc.

„Skutečnost, že s přibývajícím věkem nám přibývá nemocí, není nevyhnutelný úděl stáří, ale výsledek našeho života a životního stylu“ (Rheinwaldová 1999, s. 8).

Je možné podat dost důkazů z minulosti, kdy věk nehrál roli. Verdi skládal opery i v 80 letech, Picasso zemřel v 91 letech, Goethe v 83 letech dokončil druhý díl Fausta a Michelangelo se dožil 90 let. I tito lidé jsou obrazem stáří.

1.1 Vymezení pojmu stáří a stárnutí

Stáří je poslední vývojovou etapou, která uzavírá lidský život.

Jak píše Kalvach *„stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života“* (In: Ondrušová 2011, s. 16).

Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí, je možné se například zaměřit na znaky, které jsou vyznačované u starého člověka. Stuart-Hamilton k tomu uvádí, že lze rozlišit znaky, které lze přičíst k událostem relativně vzdáleným, to jsou vzdálené efekty stárnutí a znaky, které jsou důsledkem časově aktuálnějších dějů, a to jsou časově blízké efekty stárnutí (1999, s. 18).

„Univerzální znaky stárnutí jsou takové znaky, které sdílejí všichni staří lidé (například vrásčitá kůže), zatímco probabilistické znaky stárnutí jsou pravděpodobné, ale nikoliv univerzální (kupříkladu artróza)“ (Stuart-Hamilton 1999, s. 18).

Za nejdůležitější ukazatel, jak je kdo starý, se považuje **kalendářní věk**.

Stuart-Hamilton považuje kalendářní věk za nepřesnou míru a píše „nemůže být pokládán za spolehlivý predátor životního stavu konkrétního jedince“ (In: Ondrušová 2011, s. 16). Za hranici kalendářního stáří bývá obvykle považován 60. nebo 65. rok.

Dále mluvíme o **biologickém věku**, který vypovídá o celkovém stavu organismu. Hayflick k tomu uvádí, že předpokladem jakýchkoliv úvah o biologickém věku jsou definice všech tří jevů charakteristických z hlediska konečnosti života (1997, s. 32). Jedná se o délku života – časové období, po které lze očekávat, že bude jedinec žít, dále jde o stárnutí a smrt. Smrt je poslední událostí jedince a ukončuje jeho bytí.

Podle Stuarda-Hamiltona (1999, s. 22) výraz biologický věk poukazuje na stav fyzického vývoje či degenerace. Je také někdy používáno dále specifitější určení biologického věku. Tam patří anatomický věk (stav kosterní soustavy, tělesné stavby apod.), karpální věk (stav karpálních kůstek) a fyziologický věk (stav fyziologických procesů organismu).

„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stádiu a ve smrti“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 202). Haškovcová (2010, s. 20) uvádí, že podle definice Světové zdravotnické organizace je stařecký věk obdobím života, kdy je poškození fyzických či psychických sil manifestní oproti předešlým životním etapám. Dále je třeba zdůraznit, že v některých obdobích života stárne člověk rychleji, v jiných pomaleji.

Podle Saka, Kolesárové je stáří jako vyvrcholení a konečná fáze života člověka také produktem společnosti a výpovědi o ní. Nelze chápat stáří bez souvislostí všech prožitých etap. Způsob, jakým žijeme v dětství, mládí a dospělosti, významně ovlivňuje kvalitu stáří (2012, s. 11).

„Stárnutí je proces, který se projevuje zvyšováním rizika úmrtí s věkem a snižováním schopnosti reprodukce“ (Gruss 2009, s. 63). Dessaintová o stárnutí píše, že jde o přirozený proces, kdy jsou ohroženy některé faktory a pokud víme které, pak je možné najít nejvhodnější prostředky ke zpomalení stárnutí (1999, s. 19).

Tošnerová (2009, s. 14) hovoří o stáří jako o předvídatelném procesu změn, který se ale vyznačuje značnou variabilitou v typech a rychlosti. Jde o náš fyzický vzhled, duševní schopnosti, společenský život. Tyto změny vnímáme většinou jako ztráty.

Jednou z možností, jak na stárnutí nahlížet, je i **sociální věk**. Jak uvádí Ondrušová (2011, s. 17) pro sociální věk je charakteristická role, kterou člověk má ve společnosti.

„Počátek stáří podle sociálního věku – tedy sociální stáří začíná odchodem do důchodu, resp. dosažením věku pro penzionování“ (Farková 2009, s. 118). V běžném životě je tedy za starého člověka považován každý, kdo dosáhl penzijního věku. V této souvislosti můžeme říci, že s posouváním věkové hranice pro odchod do penze, je posouvána i hranice, kdy označujeme člověka za starého.

Podle Stuarta-Hamiltona (1999, s. 19) se sociální věk vztahuje ke společenskému očekávání chování, které je přiměřené určitému biologickému věku.

Kdy člověk začíná tedy stárnout? Křivohlavý (2011, s. 19) k tomu uvádí, že nelze na tuto otázku dát jednoznačnou odpověď. Někteří chápou stárnutí jako biologický jev, který probíhá celý život a v podstatě stárnutí člověka začíná jeho početím.

„Je třeba zdůraznit, že každý člověk stárne již od zrození a každý stárne jinak“ (Haškovcová 2010, s. 20).

„Podle odborníků začínáme stárnout hned, jak se narodíme. Změny, které způsobuje stáří, bývají zachytitelné již mezi 15 až 25 lety“ (Bukáčková 2012, s. 60).

Druzí chápou proces stárnutí, jako něco, co se vztahuje k pozdějším fázím života.

„Bez problému se shodneme na konci stáří, které je dáno jednoznačně smrtí, podobně jako počátek dětství je dán narozením, ale určit přesněji věk počátku stáří se nedá. Stáří se objevuje postupně, tak jak se stávají v životě člověka reálnými další a další jevy a procesy, charakterizující stáří“ (Sak, Kolesárová 2012, s. 14)

Autorka se ztotožňuje s tvrzením, že stárnutí je proces, který probíhá celý život.

Podle Křivohlavého se při určování věku, kdy začíná u člověka věk, o kterém můžeme říci, že se jedná o stáří, používá dnes celé řady měřítek (2011, s. 20).

- Chronologická délka života.
- Biologický stav organismu.
- Mentální zdraví.
- Kognitivní výkonnost.
- Sociální kompetence a produktivita.
- Kvalita sebeovládání.
- Spokojenost se životem.

„Obecně můžeme říci, že z hlediska společenského je člověk „starý“, když je za takového pokládán ostatními členy společnosti“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 203).

1.2 Periodizace stáří

Světová zdravotnická organizace navrhl rozčlenit období stáří na rané stáří od 60 do 70 let, vlastní stáří od 75 do 90 let a na dlouhověkost od 90 let. V odborné literatuře se ujalo označení **geron** (z řeckého geron-stařec).

Farková (2008, s. 313) uvádí všeobecně přijímané časové hranice jednotlivých stádií stárnutí takto:

Stádium počátečního stárnutí – začátek tohoto stádia je 60 až 65 rok a konec okolo 75. roku kalendářního věku.

Stádium pokročilého stáří – je ohraničené věkem od 75. roku přibližně do 85–90. roku kalendářního věku.

Stádium vrcholného stáří – je vymezena od 90 let výše.

Podobně člení druhou polovinu života i Haškovcová (2010, s. 20).

60–74 let – vyšší věk neboli rané stáří,

75–89 let – stařecký věk neboli sérum, vlastní stáří,

90 let a výše – dlouhověkost.

Křivohlavý hovoří o čtyřech fázích života. Mládí, střední věk, život v době důchodu a příprava na odchod. Život v době důchodu vymezuje 65–85 rokem života a poslední fázi života (příprava na odchod) vymezuje 85 rokem a výše (2011, s. 18).

Sak, Kolesárová rozdělují vlastní životní fáze stáří na dvě období, na stáří ve věkovém rozmezí 60–70 let a nad 70 let (2012, s. 31).

Stuart-Hamilton uvádí, že většina gerontologů volí pro označení začátku stárnutí, neboli mezního věku, hodnoty mezi šedesáti a šedesáti pěti lety (1999, s. 20). Dále je možno dělit stáří na mladší stáří (65–75 let) a pokročilé stáří (75 let a více). Další variantou, jak dělit lidi starší 65 let, je na kategorie třetího a čtvrtého věku.

„Třetí věk“ označuje aktivní nezávislý život ve stáří, zatímco „čtvrtý věk“ znamená období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé“ (Stuart-Hamilton 1999, s. 21).

1.2.1 Výzkum stárnutí

Z vědeckého hlediska se problematikou stáří a stárnutí zabývá hlavně gerontologie. Samotný termín gerontologie vznikl ve 30. letech 20. století. Gerontologie je tedy věda o stáří a stárnutí. Zkoumá je z pohledu biologického, demografického, sociálního a z mnoha dalších aspektů. Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 202) gerontologie je klasicky dělena na **gerontologii experimentální, sociální a klinickou**.

Gerontologie experimentální – se zabývá mechanismy biologického stárnutí buněk, tkání, orgánů a organismů. Získat poznatky o mechanismu stárnutí je důležité, protože na jejich základě je možné stanovit postupy jak proces stárnutí zpomalit nebo oddálit.

Gerontologie sociální – zabývá se sociálními dopady na stáří člověka. Všímá si společenských i sociálních faktorů, které procesy stárnutí ovlivňují. Zjišťuje sociální potřeby stárnoucích a starých lidí a favorizuje i zdravé stárnutí s cílem udržet soběstačnost seniorů.

Gerontologie klinická neboli geriatrie – je lékařský obor, který se zabývá diagnostikou a managementem onemocnění ve stáří, ale také širšími souvislostmi z pohledu veřejného zdravotnictví.

Za zmínku jistě stojí i gerontagogika. Jedná se o disciplínu, která vznikla v 50. letech 20. století, jako součást andragogiky. Jejím cílem je vzdělávání a výchova ve stáří a ke stáří. Složení a pohyb lidských populací zkoumá demografie.

1.3 Fyzické, psychické a sociální změny ve stáří

Dnešní lidé mohou být spokojeni, protože se dožívají rozhodně déle než předchozí generace. Přesto však stále touží po prodloužení lidského života. Odborníci se shodují v názoru, že délka života je určena především geneticky.

„Je přitom zřejmé, že pochod stárnutí je u každého druhu geneticky zakódován a že také pro každý druh existuje určitá maximální hranice délky života, po ní jakoby příroda „ztrácela zájem“ na dalším udržování individuálního života (u člověka bývá za tuto hranici nejčastěji pokládán věk 125 let)“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 203).

Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 26) odborníci se shodují, že je možné ještě lidský život prodloužit. Podle odhadů se mohou lidé v budoucnu dožívat 120–130 let. Zatím jsme však této hranice nedosáhli a je tedy jasné, že se snažíme této hranici přiblížit. Haškovcová (2010, s. 28) dále uvádí, že proto je v současné době pozornost často obrácena na některá etnika, kde je dlouhověkost známa. Výzkumem bylo dokázáno, že kromě genetiky existují i další faktory, které pomáhají k dlouhověkosti, jako je příznivé klima, tradiční způsob života a nedostatek některých vymožeností moderní doby, jako je například televize.

Poznátky autorky:

Je jisté, že důvodem, proč se lidé dožívají dnes vyššího věku, je hlavně zlepšení životních podmínek. To bylo hlavně zapříčiněno pokroky v lékařství. Byly vymýceny některé choroby, nebo je dnes proti těmto chorobám zajištěno účinné očkování. Pro lékařskou práci byly stanoveny nové metody a zajištěny nové pomůcky. Oproti minulosti dnes již neexistuje úmrtnost rodiček i novorozenců. Lidé mají dostatek potravin, můžeme říci, že i nadbytek. Je však přesto otázkou, zda by lidé uměli smysluplně naplnit život, pokud by opravdu dosáhli výše uvedené hranice 130 let.

1.3.1 Fyzické změny ve stáří

Jak stáří vypadá?

Haškovcová (2010, s. 31) uvádí, že skutečně staří lidé pravidelně vykazují snížení fyzických sil. Jejich zevnějšek vykazuje nepřehlédnutelné změny, stáří je vidět ve tváři, v gestech v chůzi. Vlasy šedivějí a u mužů častěji řídnou. Svalstvo ochabuje, klesá jeho pružnost. Pohyby jsou zpomalené, postava se nachyluje a zmenšuje. Dále dochází i ke stárnutí smyslů. V případě hmatu byl pozorován vyšší práh citlivosti, bývá oslabeno i rozlišování chutí.

Je třeba však říci, že dnešní senioři vypadají rozhodně lépe, než kdysi a jsou i zdravější.

Farková (2009, s. 120) uvádí tyto fyzické charakteristiky:

- Ve stáří se mění celý člověk i jeho tvář.
- Pokožka ztrácí pružnost a postupně získává jiné zbarvení, objevují se pigmentové skvrny. Zrychluje se tvorba vrásek.
- Mění se výška postavy.
- Oslabuje se funkce smyslových receptorů.

Jak uvádí Hayglick (1997, s. 178) dochází ke změně osobního vzhledu a to tak, že tělesná výška klesá postupně u osob obojího pohlaví tak zhruba od třiceti let, končetiny se s postupujícím věkem ztenčují a trup se rozšiřuje. Vzrůstá kazivost chrupu a sklon k paradentóze.

„Jestli některému aspektu stárnutí byla a je věnována mimořádná pozornost, potom je to právě problematika biologie stárnutí“ (Křivohlavý 2011, s. 19). Hovoří se o změnách funkce brzlíku, o vyčerpání buněčného systému a imunologických změnách apod. Langmeier, Krejčířová (2006, s. 202) hovoří o biologických projevech stárnutí, kdy dochází ke snížení odolnosti vůči infekcím, zvýšení sklonu k nádorovým onemocněním, hojení ran se zpomaluje, ztrácí se pružnost vaziva, sklerotizují cévy apod. Stárnutí lze pozorovat ve všech tkáních a buňkách, ale nejzávažnější je v nervové a endokrinní soustavě.

Holmerová, Jurašková, Zikmundová také hovoří o snížené funkci ledvin (2003, s. 15).

Dessaintová (1999, s. 24) uvádí, že přibývajícím věkem postihuje celou nervovou soustavu, ale nejvíce mozek. Ten stárne postupně od dvacátého roku, ale skutečný vliv na každodenní život pocítíme po sedmdesátce. Také dochází k oslabování imunitního systému, které je v první řadě způsobeno ochabnutím brzlíku.

Dessaintová (1999, s. 21) dále hovoří o opotřebením orgánů, kdy každý orgán prodělává různé proměny, které způsobují fyzické, duševní a estetické změny. Zvyšuje se podíl tuků, který se hromadí v tkáních a orgánech. Tuková vrstva se pak objevuje hlavně v partiích boků a břicha. Zmenšuje se průměr kostí, které se tak stávají křehčí a porézní, páteř se zkracuje a hrudní koš ztrácí na objemu.

Pichaud, Thareauová (1998, s. 23) uvádějí jako příznaky stárnutí následující fyziologické změny:

- kůže se svrašťuje, vysušuje,
- vlasy a chlupy šediví a ubývají,
- uši obtížně vnímají vysoké tóny a jsou citlivější na šumy,
- zrak slábne a obtížně se adaptuje na světlo a na tmou,
- ubývá kostní hmoty,
- dýchací soustava se rychleji unaví, hlavně při námaze,
- mění se hormonální produkce, sekrece a aktivita,
- přetváří se imunitní systém.

Podle Ondrušové se s věkem mění spektrum nemocnosti a ve stáří je zdůrazňována dvojí problematika ve vztahu k zdravotnímu stavu (2011, s. 27). Jednak jsou to zvláštnosti chorob ve stáří (sklon ke chronicitě, atypický průběh nemoci apod.) a druhým okruhem zájmu jsou typické choroby stáří.

Senioři jsou nejvíce postihováni chorobami Diabetes mellitus 2. typu, vysoký krevní tlak, cévní mozkové příhody, demence (Alzheimerova choroba), deprese, arterioskleróza, artróza, osteoporóza, šedý zákal. Nejčastějšími příčinami úmrtí v České republice jsou pak kardiovaskulární, cerebrovaskulární a nádorová onemocnění.

K zdravotnímu stavu seniorů se vyjadřuje např. **Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012.**

Samozřejmě, že výskyt těchto chorob také závisí na našem způsobu života a výživě. Je dobré také udržovat tělo v dobré kondici i ve vysokém věku. Vitalita rozhodně oddaluje nástup nemocí, např. jako je demence. Pro oddálení stáří jsou

v současné době používány dále i kosmetické přípravky a mnoho žen se uchyluje k pomoci plastických chirurgů. Chtě nechtě je tento postoj výpovědí, že se neumějí vyrovnat se stářím.

1.3.2 Psychické změny ve stáří

„Psychické změny v průběhu stárnutí a stáří nelze chápat jako izolované jevy, ale jako vývojový proces jedince žijícího v určité společnosti.“ (Ondrušová 2011, s. 30).

Farková (2009, s. 120) uvádí tyto psychické charakteristiky:

- Adaptační mechanismy – je snížena schopnost se pružně přizpůsobit požadavkům, novým mezilidským vztahům, klesá schopnost měnit svoje zvyky, životosprávu apod.
- Kognitivní funkce – obtížněji se chápe, myslí, zhoršuje se paměť.
- Prudké a násilné změny – mohou být velmi nebezpečné, může dojít ke ztrátě smyslu života.

Farková (2008, s. 314) dále uvádí jednotlivé změny kognitivních procesů v jednotlivých stádiích stárnutí. V myšlení v závislosti na pokročilosti věku slábne pružnost, pohotovost nebo plasticita myšlení. Ta se projevuje u jedince ve schopnosti pohotově zpracovat a využívat nové podněty, informace a jiné zdroje.

V oblasti emotivity se změny u stárnoucích lidí projevují v kontrole emocí, ve vyšší citové zranitelnosti. Často se objevují obavy, úzkost i depresivní nálady.

Pozornost se často koncentruje na vzpomínky, staří lidé často vzpomínají na své pracovní úspěchy v minulosti, společenské pozice. Tyto údaje bývají však často zkreslené. *„Pozornost je schopnost soustředit se na určité věci nebo si je zapamatovat bez ohledu na přítomnost rušivých elementů, (které mohou být současně psychicky zpracovány)“* (Stuart-Hamilton 1999, s. 74).

U paměti jde především o její zhoršení pro nové události. Dávno minulé zážitky zůstávají uchovány. Minulé je vesměs vždy přijímáno starým člověkem pozitivně.

Křivohlavý (2011, s. 41) k tomu uvádí že, dle nových výzkumů bylo zjištěno, že i stárnoucí lidé jsou schopni se naučit ještě něco nového. Výzkumy (trénování paměti) byly prováděny u krystalické paměti i u fluidní paměti. U krystalické paměti, která se

týká např. nových slovíček v cizím jazyce, názvů nových technických přístrojů, se zlepšení výkonu jednoznačně prokázalo. Také u fluidní paměti (způsob, jak to či ono dělat) bylo dokázáno, že je možné výkon paměti zlepšit.

Gruss v souvislosti s fluidní inteligencí uvádí, že je důležitá zejména při učení a právě proto je pro starší lidi obtížné rychle se něco nového naučit (2009, s. 12). Naproti tomu u krystalické inteligence (jedná se o kulturně vázané dovednosti, jako je řeč, profesní vědomosti a sociální inteligence) mohou tyto dovednosti fungovat až do pozdního věku.

„Zcela v souladu s těmito zjištěními mohou staří lidé dosahovat lepších výsledků než ti mladší, a to v kategoriích, jako je emocionální inteligence a moudrost, kde se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti“ (Gruss 2009, s. 13).

Ve vyšším věku zřetelně klesá i **intelligence**, měřená běžnými inteligenčními testy. Říčan (2006, s. 338) k inteligenci uvádí, že v některých složkách se výkon ve stáří značně zhoršuje a nabízí tři vysvětlení:

- Současná psychiatrie má dokonalejší diagnostické metody, a tak se objevuje u gerontů stále více případů mírných i vážnějších poruch, které dříve pozornosti unikly. Stále větší část pacientů lze však léčit. A když psychologové zkoumají úbytek inteligence s věkem, dostane se mezi pokusné osoby vyššího věku větší procento lidí s nerozpoznatelnou duševní poruchou. To pak přináší pesimistický obraz stáří.
- Na zhoršeném výsledku v inteligenčních testech má vliv i kapitulace před stářím, spojená s pocity méněcennosti.
- I tělesné choroby mají vliv na zhoršení výkonu v testech inteligence.

„Je známo, že stárnutí přináší nárůst obecných vědomostí, ale za cenu delší doby, po kterou je třeba věci promýšlet“ (Stuart-Hamilton 1999, s. 47). Je možné to říci i tak, že stáří přináší moudrost, ale menší bystrost a důvtip.

Podle Langmeira, Krejčířové je u 90 % osob po 60. roce věku možné zjistit výrazné zhoršení zrakové percepce a asi u 30 % je výrazně zhoršen sluch (2006, s. 204). To omezuje nejen jejich výkonnost, ale i možnost rekreace (četba, poslech hudby). Tyto poruchy také výrazně ztěžují komunikaci s druhými lidmi, což může být provázeno hněvivostí, podezřívavostí nebo nejistotou. Dále to může znamenat i vyšší ohrožení

starých lidí úrazy, proto jsou velkou pomocí pro zařazení stárnoucího člověka do společnosti pomůcky k zlepšení sluchu a zraku.

Langmeier, Krejčířová (2006, s. 206) dále zmiňují i **tvořivost**, která rovněž klesá od střední dospělosti. Nicméně není žádná hranice, která omezuje lidskou tvořivost. Jde spíše než o věk o motivaci, vytrvalost a entuziasmus. I ve stáří může pokračovat osobní růst a zrát moudrost získaná zkušenostmi. Stuart-Hamilton (1999, s. 82) k tomu uvádí, že pro většinu tvořivých lidí je stárnutí spojeno s poklesem jejich schopností.

Podle Bukáčkové se s přibývajícím věkem také zpomaluje i rychlost slovní reakce (2012, s. 61). Staří lidé se obtížněji vyjadřují a potřebují více slov. Postupně se stávají uzavřenější.

U starých lidí dochází i ke změnám ve způsobu spánku.

„Staří lidé obyčejně tráví v noci na lůžku více času, ale spát se bud' vůbec nepokoušejí, nebo se sice usnout snaží, ale bezúspěšně“ (Hayflick 1999, s. 224). Také přes den tráví víc času odpočinkem nebo dřimotou, než mladí lidé. Po usnutí se staří lidé častěji budí a počet chviliek bdělosti po prvním usnutí se stále zvyšuje.

Můžeme však říci, že všechny tyto „nedostatky“ stáří jsou vyvažovány jinými ctnostmi stáří, jako je moudrost, vyrovnanost, trpělivost, vděčnost, láska a pokora.

Níže jsou popsány některé z nich.

Ptáme-li se, co je **moudrost**, můžeme říci, že se jedná o určitý druh inteligence. S moudrostí se člověk nerodí a začíná se ukazovat teprve tehdy, kdy už máme kus života za sebou. Můžeme říci, že moudrost souvisí s věkem, že čím jsme starší, jsme moudřejší.

„Je pravděpodobné, že moudrost má co dělat se životními těžkostmi, z nichž daný člověk vyšel jako ten, kdo je lépe schopen sdílet to, čemu se naučil, když žil s druhými lidmi“ (Křivohlavý 2011, s. 30). Křivohlavý (2011, s. 30) dále uvádí, že podle Ericksona, ten, kdo dosáhne moudrosti, dojde k přesvědčení, že jeho život nebyl marný a byl smysluplný.

Níže se podíváme na tři základní charakteristiky, které jsou z hlediska moudrého jednání nejdůležitější.

Kognitivní charakteristiky moudrosti

- Schopnost porozumět životu.
- Chápat hlubší význam různých jevů (fenoménů), událostí a dění pro další rozvoj vlastního života i mezilidských vztahů.
- Hlubší uvědomování si jak kladných, tak i záporných aspektů lidské podstaty.
- Poznávání přirozených hranic (limitů) možností lidského poznání a vědomostí.
- Ujasnění si nepředvídatelnosti a neurčitosti života.

Reflektivní charakteristiky moudrosti

- Hlubší uvědomění si subjektivity ve vlastním myšlení – a v praxi poté překračování vlastního subjektivismu.
- Uvědomování si projekce vlastních představ do dění a druhých lidí.
- Redukce egoismu, egocentrismu a neustálý boj s narcismem.
- Schopnost vidění a hodnocení toho, co se děje (událostí), a to z různých perspektiv.
- Kontrola prisuzování viny druhým lidem za to, co se děje a spěje to k horšímu.

Emocionální charakteristiky moudrosti

- Snížení soustředěnosti na sebe sama.
- Větší míra porozumění variabilitě lidského chování.
- Hlubší poznání míry a druhu emocionálního prožívání (všech účastníků) v jednání s druhými lidmi.
- Projevování soucitné a empatické laskavosti k druhým lidem.
- Dosahování vhodného poměru kladného a negativního prožívání v jednání s druhými lidmi.

(Benedikovičová, Ruisel In: Křivohlavý 2011, s. 93-94).

Pro stáří je příznačná i **vděčnost**. Grün (2009, s. 91) k tomu uvádí, že naše stárnutí můžeme úspěšně zvládnout, když se také naučíme pocitu vděčnosti.

„Vděčností se přitom rozumí pocit radosti a díky v odpověď za přijetí daru“ (Křivohlavý 2011, s. 98). A darů dostáváme v životě velice mnoho. Již jen to, že jsme se narodili, je dar, že máme rodiče, že jsme mohli něco zažít, poznat. Psychologové hovoří o tzv. osobní vděčnosti a nadosobní či transcendentální vděčnosti.

Můžeme říci, že to, jaký postoj zaujímáme k darům, ovlivňuje náš duševní i tělesný život.

Podle Grüna (2009, s. 92) je vděčnost u starých lidí spojena se vzpomínkami. Ten, kdo umí s vděčností ke stáru vzpomínat na to, co prožil, je spokojený. Je však vděčný i za to, co dostává v přítomnosti: že mohl dnes vstát, že svítí sluníčko, že jsou ostatní členové rodiny spokojení.

Mezi další ctnost stáří patří **trpělivost**. „*Trpělivost znamená, že snáším někoho druhého s jeho chybami slabostmi*“ (Grün 2009, s. 84). Aby spolu staří lidé dokázali žít, potřebují trpělivost. Staří lidé se již nejsou schopni změnit, a proto je nutné je přijímat, takové, jací jsou. Jde ale hlavně o to, aby byl starý člověk hlavně trpělivý sám se sebou. Často se mu plno věcí nepovede na poprvé. Všechny úkony mu trvají déle, jeho tělo zesláblo. „*Trpělivý člověk snáší i sám sebe takového, jaký je. Dovoluje si mít nálady a chyby. Přestal cokoli posuzovat a zakazovat*“ (Grün 2009, s. 86).

1.3.3 Sociální změny ve stáří

Každý potřebuje někam patřit. Stáří přináší úbytek a proměnu sociálních rolí. Změnu sociálního postavení, životního stylu, sociálního prostředí. **Profesní role** – konec pracovní kariéry a odchod do důchodu. Ztráta pracovního kolektivu. Z ekonomicky aktivního se člověk stává **důchodcem**. Tento přesun přináší nižší sociální prestiž, status, sebeúctu a anonymitu. S odchodem do důchodu také samozřejmě souvisí změna výše příjmu, změna společenství lidí, s kterými se člověk začne stýkat, ale i změna zaměření našich zájmů.

Některé změny, k nimž dochází, jsou znázorněny níže v tabulce.

Tabulka 1: Změny způsobené odchodem do důchodu

PŘED DŮCHODEM	PO ODCHODU DO DŮCHODU
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví někdo jiný (nadřízený)	to, co budu dělat, si stanovuji já sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít

spěch	uvolnění
stres a distres	eustres (příjemné vnitřní napětí)
zážitky	klid
úspěch	osobnostní dozrávání
horizontála života	vertikála života
absolutní sebe-vydání	jít do sebe
připoutání k zaměstnání	odpoutání od práce
ponoření se do práce	ponoření se do sebe
sebe-realizace	sebepoznávání
zájem získat a mít	zájem někým být
duševní strádání	duševní naplňování
vnitřní chudoba	vnitřní obohacování
vnější bohatství	vnitřní bohatství
hektické události	klidnější plynutí času
vnitřní nepokoj	ustalování vnitřního pokoje
stálý běh a shon	uvolnění
úzkost a strach, jak to dopadne	klidné očekávání
hyperaktivita	klid

Zdroj: Křivohlavý 2011, s. 23-24

Jedná se zejména o změny v našem chování, našich vztahů k druhým lidem a změn v sociální komunikaci.

Podle Vágnerové (2007, s. 350) senioři své stáří prožívají v rámci několika sociálních skupin:

- **Rodina** je nejdůležitější sociální skupinou, zahrnuje nejen soužití s partnerem, ale i kontakt s rodinou dětí a sourozenců.
- **Přátelé a známí ze sousedství, popřípadě i další lidé**, se kterými senioři prožívají další aktivity.
- **Společenství obyvatel určité instituce**, např. nemocnice, LDN, kde se mohou také vytvořit hlubší vztahy.

Langmeier, Krejčířová (2006, s. 209) k **citovým vztahům uvádí**, že se síla vztahů k blízkým lidem nemění, naopak sílí význam rodiny. Člověk je totiž ve stáří více

ohrožen sociální izolací. V rodině zastává starý člověk důležitou roli prarodiče, či pradědečka a prababičky. Nezasupitelná je jich role výuková. Staří lidé vyprávějí o minulosti, učí mladé hlubším hodnotám. S příchodem nemoci jsou staří lidé také samozřejmě více závislí na pomoci druhých, zejména rodinných příslušníků.

Manželské vztahy v tomto období sílí. Jak uvádí Stuart-Hamilton, starší manželské páry jsou obecně považovány za stejně šťastné či ještě spokojenější než mladé manželské páry (1999, s. 168). Podle mnoha provedených testů Levensonem byla u starších manželských párů zjištěna větší vyváženost cílů a více zdrojů radosti. Partneři jsou také často v podobném zdravotním stavu.

V tomto období dochází ke **ztrátě životního partnera**, což je závažnou životní událostí, s kterou se starý člověk špatně vyrovnává.

„Úmrtí manžela nebo manželky v sobě zahrnuje mnoho dalších ztrát. Bezpečí, radost, přítomnost partnera, se kterým jsme společně rozhodovali a vedli domácnost, mizí s milovanou bytostí“ (Pichaud, Thareauová 1998, s. 30). Kromě partnera mizí také stejně staří přátelé. Starší lidé mají tendenci udržovat čím dál méně styků.

V této souvislosti existují důkazy, že dopad takovéto ztráty souvisí s tím, jak byla tato ztráta očekávána. Mnohem méně je stresující ztráta člověka, který byl dlouhou dobu nemocný.

Je známo, že **sex** je často zobrazován jako záležitost mladých lidí.

„Staří lidé tedy ve svém každodenním životě nejsou podporováni v tom, že sexuální život je normální a zdravý“ (Stuart-Hamilton 1999, s. 168). To může souviset i s tím, že staří lidé nejsou na hovory o sexu zvyklí. I když obecně ve stáří sexuální potřeby klesají, navzdory tomu, že hladina pohlavních hormonů zůstává stále stejná. Někteří lidé žijí však aktivním sexuálním životem i ve vysokém stáří.

„Stárnutí je stárnutí: jak se naše tělo mění, mění se i naše sexuální role“ (Dass 2002, s. 88).

„Sexuální život má ve stáří poněkud jiný význam než v mládí“ (Říčan 2006, s. 355). Říčan (2006, s. 355) dále uvádí, že nejde tolik o to vybit sexuální tenzi, ale ujistit se hodnotou vlastního těla, jeho vitalitou a zdatností.

Holmerová, Jurašková, Zikmundová uvádí, že důležitým faktorem ve stáří je také **stav výživy**. Velmi staří lidé jsou ohroženi podvýživou, a to hlavně z příčin sociálních (spořivost, chudoba) a v důsledku změny zdravotního stavu (2003, s. 14).

„*Podvýživa je ve stáří významnějším faktorem zvyšujícím úmrtnost než obezita*“ (Holmerová, Jurašková, Zikmundová 2003, s. 64).

V rámci sociálního kontaktu je důležitá **komunikace**. Efektivitu a uspokojivost komunikace starších lidí mohou narušovat percepční a paměťové změny. Specifickou variantou je komunikace starších manželů, dobře se znají a poměrně snadno si porozumí. Na druhé straně je zde zřejmý komunikační stereotyp. Ve stáří se také mění **osobnost**. „*Psychiatrická zkušenost říká, že se člověk někdy stává karikaturou sebe samého, že se projeví nepěkné vlastnosti a sklony, které v mládí a ve středním věku dokázal tlumit, držet na uzdě, případně projevovat přijatelným způsobem*“ (Říčan 2006, s. 340). Vágnerová (2007, s. 348) uvádí pět osobnostních faktorů, kde lze proměnu bazálních vlastností vyjádřit takto:

- **Extraverze** (společenskost, družnost) má tendenci s věkem klesat. Pokles je zřejmý u mužů než u žen.
- **Neuroticismus**, lze jej chápat jako sklon k labilitě a nevyrovnanosti rovněž s věkem klesá. Starší lidé bývají klidnější, vyrovnanější.
- **Otevřenosti novým zkušenostem, tvořivosti** s věkem plynule ubývá.
- **Svědomitost, přesnost, pečlivost** se také ve stáří mění.
- **Přátelskost, soucitnost a ochota** pomáhat se nemění jednoznačně.

Ještě se zastavíme u trávení volného času seniorů. Někteří ještě chodí do práce, jiní studují na univerzitách třetího věku, další se věnují svým koníčkům. Důležitou socializační funkci plní společné aktivity seniorů. Tradičními volnočasovými aktivitami je například chalupaření, sběratelství, kutilství. Důležitou úlohu mají turistické aktivity.

S přehodnocováním úlohy stárnoucí generace roste i význam celoživotního vzdělávání. Jak již bylo výše zmíněno, někteří senioři studují na univerzitách třetího věku. „*Základní myšlenkou iniciátorů univerzity třetího věku bylo vytvořit druhý životní program pro seniory, kteří se nechtěli spokojit jen se svými koníčky, pěstovanými v ústraní života majoritní společnosti*“ (Haškovcová 2010, s. 127). Rok 1993 byl vyhlášen **Rokem univerzit třetího věku v Evropě**. Pro seniory jsou univerzity místem společného a pravidelného setkání. Je jasné, že vzdělávání seniorů není primárně zaměřeno na profesní přípravu, ale plní plno dalších funkcí. Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 129) jde o funkce preventivní, rehabilitační, posilovací a komunikační.

Nehledě na to, že ze společnosti znalostí nesmí být vyloučen ani starý člověk, dále je zde potřeba starých lidí rozumět dnešku, svým vnukům.

Stuart-Hamilton (1999, s. 241) k trávení volného času seniorů dále dodává, že nelze podceňovat vliv televize, která přináší zábavu a umožňuje vidět místa, hry a koncerty, které nejsou senioři již z důvodu finančních či fyzickému handicapu schopni navštívit osobně. Televizi i rádio využívají často osamocení senioři také jako zvukovou kulisu, aniž by pořad nějak zvláště sledovali či poslouchali. Moderní informační technologie nebaví jen mladé lidi, do aktivního kontaktu se s nimi dostávají i senioři. „Čeští senioři používají počítač především ke komunikaci se světem (e-mail a Skype méně Twitter a facebook), pro vyhledávání specifických informací (hlavně z oblasti zdraví a zpravodajství) a také k zábavě (vyhledávače Google a Seznam – na téma karty, zahrádka, cizí jazyky...)“ (Šmerglová 2013, s. 16).

„Stáří nesmí znamenat úplnou ztrátu programu“ (Farková 2009, s. 127).

Všechny tyto aktivity naplňují život seniorů a dávají jim pocit smysluplnosti.

Poznátky autorky:

K odchodu do důchodu autorka dále dodává. V současné době je mnoho pracujících důchodců, kteří buď mají pocit, že ještě prostě nemohou odejít do důchodu anebo si nedovedou představit, že budou odkázáni na nižší příjem peněz. Jejich pracovní výkon však není už tak vysoký a je otázkou, zda jsou opravdu pro zaměstnavatele ještě přínosem. Naproti tomu někteří lidé vidí v odchodu do předčasného důchodu řešení svého problému náhlé nezaměstnanosti. V současné době rozhodnutí odejít do předčasného důchodu a uvolnit tak pracovní místo, anebo zachránit před nuceným odchodem jiného mladšího kolegu nachází u zaměstnavatele často podporu. Přesto je mnoho takových, kteří se na svůj důchod těší, protože pracovní tempo a nároky jsou již na tyto lidi příliš vysoké a oni se již ani nechtějí učit žádné nové věci, vzdělávat se. Občas je i za dobrovolným odchodem i pocit, že není přece správné, aby byl jejich vedoucím mladší kolega či kolegyně. Mnoho z nich nemá z odchodu do důchodu strach i proto že, konečně budou mít čas na své aktivity, které museli z důvodu svých rodinných a pracovních povinností dlouhou dobu zanedbávat. Odchodem do důchodu proto začíná období svobody, volnosti a vymanění se ze stresu.

1.3.4 Význam víry ve stáří

„Spiritualita je definována např. jako „duchovnost, vyhraněná zaměřenost na psychickou ztrátu člověka a důraz na co nejmenší závislost psychiky na tělesnosti“ (Hartl In: Ondrušová 2011, s. 92).

„Spirituelní dimenze je součástí lidského bytí, je to potenciál, který může být v průběhu lidského života různým způsobem rozvíjen a může se také měnit“ (Vágnerová 2007, s. 427). Vágnerová (2007, s. 428) dále uvádí, že víra starým lidem poskytuje návod, jak zvládat zátěže a je i základem sebehodnocení.

Říčan (2006, s. 358) k tomu uvádí, že náboženská víra se může stát jedinečnou pomocí v hledání integrity.

„Víra může harmonizovat vztahy geronta k jeho nejbližším, může prohlubovat porozumění pro jejich problémy i selhání a zvyšovat sociální hodnotu starého života pro jeho okolí“ (Říčan 2006, s. 358). Věřící člověk může lépe snášet samotu, bývá psychicky vyrovnanější a pozitivně vyrovnanější a to přispívá k lepšímu zdraví a větší kvalitě jeho života. Pro starého člověka je důležitá nejen víra, ale i církevní společenství. To poskytuje svým věřícím i jiné než duchovní hodnoty. Ve stáří, kdy se mnohé životní hodnoty ztrácejí, je jistota existence víry důležitá, je to jistota zakotvení. Právě v náboženství hledají lidé často odpovědi na otázky o smyslu svého života. Ondrušová (2011, s. 97) k tomu dále uvádí, že otázky smyslu života a spirituality jsou pro staré lidi zvláště důležité v období těžké nemoci a konfrontace s konečností svého života. Soudková (2004, s. 119) poznamenává, že roste počet studií, které dokazují přímý vztah mezi náboženským zaměřením nebo spiritualitou a pozitivními zdravotními výsledky, úmrtnosti, kvality života ve vztahu ke zdraví a vyrovnávání se s nemocí. Říčan (2006, s. 358) ovšem poukazuje i na možná faktická negativa náboženské orientace ve stáří. Může se stát, že geront bude přehnaně úzkostlivý, depresivní a vyčítat si nicnedělání, na které má nárok.

Poznatky autorky:

Víra v boha často pro staré lidi znamenala, že měli pocit, že jen bůh je odpovědný za to, jak dlouho na tomto světě budou žít. Věřící člověk se nebojí tolik smrti. Příkladem může být babička autorky, která celý život v boha věřila. Její den vždy

začínal a končil modlitbou, pravidelně chodila do katolického kostela. K víře vedla i své děti. Jakmile začala mít zdravotní problémy a již se nemohla o sebe postarat, rozmlouvala s bohem a prosila ho, ať jí z tohoto světa již odvede. Věřila, že i po smrti jí čeká další život.

2 HISTORICKÝ POHLED NA STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

Od nepaměti si lidé přáli žít dlouho. Dožít se vyššího věku. Je nutné říci, že mnoho lidí se vlastně svého stáří vůbec nedožilo.

„Po dobu několika staletí bylo vyzrálé stáří vzácné, a proto žádoucí“ (Haškovcová 2010, s. 33).

Kdo byl vůbec v dávných dobách považován za starého člověka? Haškovcová (2010, s. 33) uvádí, že určitě se nejednalo o lidi ve věku dnešních seniorů. Běžně býval považován za starého člověka padesátiletý občan. Tak například Jaroslav Vrchlický byl u příležitosti svých padesátin nazýván „slovutný kmete“.

Podle Haškovcové však ani úcta ke starým občanům nebyla vždy v minulosti pravidlem.

„Každá společnost si vytvářela vlastní pojetí stáří, od něhož se pak odvíjelo i konkrétní sebepojetí starých lidí. Ti se pak v důsledku celospolečenské atmosféry buď cítili dobře, v souhlase s převážně kladným pojetím stáří, či uboze a odstrčeně, v návaznosti na převažující negativistické pojetí“ (Haškovcová 2010, s. 37).

Gruss (2009, s. 170) k tomu uvádí, že status starých lidí nezávisel pouze na společnosti jako celku, ale i na její vnitřní hierarchii, tedy na šlechtě, společenské třídě apod.

Kým byla zajišťována péče o staré lidi? Haškovcová (2010, s. 183) uvádí, že o dávných časech máme poměrně málo informací. Důvodně se předpokládá, že prvotní péče o staré lidi byla zajišťována rodinou. Například v zemědělské rodině všichni členové pracovali společně, tak aby se užívali. Nicméně byly respektovány omezené síly starých lidí. Bydliště všech členů rodiny bylo stejné. Haškovcová (2010, s. 54) k tomu uvádí, že stárnoucí člověk pomáhal na ekonomickém zajištění rodiny dle svých aktuálních možností. Starý člověk neztrácel svou rodinnou roli, stále někam patřil.

Jak uvádí Tošnerová (2009, s. 17), stárnoucí člověk dokud mohl, tak pracoval v podstatě až do své smrti. Také příchod nemoci, zaopatření starého člověka a následná smrt byla brána jako nevyhnutelnost, která je prostě dána. Vše bylo usnadněno společným bydlením, a tak péče o stárnoucí členy rodiny byla samozřejmostí. Jak dále uvádí Haškovcová (2010, s. 58) od počátku 19. století, po nástupu průmyslové revoluce, dochází k odchodu mladých lidí za prací do měst. Staří lidé zůstávají na venkově, často

opuštění. Také v továrnách mohou pracovat jen mladí a zdatní, a tak zde nelze uplatňovat model, že staří lidé budou pracovat dle svých možností.

„Ideologie práce začala žít dominantním životem a o stárnoucí pracovníky neprojevovali zájem ani zaměstnavatelé, ani plně zaměstnaná střední generace“ (Haškovcová 2010, s. 59). Těm se tak otevřel prostor pro zasloužený čas odpočinku, se kterým si ale často nevěděli rady. Můžeme však říci, že pokud to bylo možné, staří lidé se často podíleli na péči o svá vnoučata. Tím odlehčili svým pracujícím dětem.

V dnešní době, s prodloužením produktivního věku, odcházejí lidé do důchodu v čase, kdy již mají svá vnoučata velká, a ti jejich péči nepotřebují. Výjimkou není ani to, že žádná vnoučata nemají, protože se jejich potomci rozhodnou děti prostě nemít.

„Programová neboli tzv. dobrovolná bezdětnost je novým fenoménem, který zatím společnost přijímá se značnými rozpaky“ (Haškovcová 2010, s. 68).

Haškovcová (2010, s. 78) uvádí, že podle dostupných údajů, je u nás ve věkové kategorii 60–65 let celých 30 % ekonomicky aktivních občanů a v kategorii 65–70 let je jich stále ještě 20 %. Senioři dnes také většinou preferují vlastní bydlení, takže se péče o ně stává pro pracující děti značně náročnou. Lze konstatovat, že dnešní moderní rodina stojí na úplně jiných základech, než ta v minulosti.


„Ekonomická soudržnost rodiny ustoupila dominantním citům“ (Haškovcová 2010, s. 78).

Poznátky autorky:

Příkladem, jak vypadala péče mladé generace o své rodiče v minulosti, může být svatební smlouva z roku 1928, kde jsou zaznamenány požadavky odstupujících hospodářů (rodičů) vůči svým dětem, kterým rodiče předali veškerý majetek a za to očekávali, že se o ně jejich děti postarají. Níže je uvedena část zmíněné svatební smlouvy. Níže uvedená smlouva byla uzavřena mezi prarodiči autorky a otcem z dědovy strany.

Obrázek 1: Svatební smlouva – strana pátá

Stránka p á t á .

 úřad, ve vložce číslo 205 obce HLÁSMÁ Třebáň, _____
a nímto přejímají veškeré závazky, které byly uloženy _____
panu Janu B l a ž e j o v i při převzetí letáckého _____
přípisu domněle dle čísla katastrálního 194, a také _____
závazky, jak ve příští přípisové listině budou buď jin _____
nebo Janu B L A Ž E J O V I uloženy, a prohlašují, _____
že budou na tomto LETSKÉM přípisu sami dále osobně _____
hospodařiti. _____

Za páté. Pan Jan B L A Ž E J vyhlašuje sobě následující _____
od svatby nastupujících znoubenců požívatí dolivotný _____
výměnek: _____

A/ Ze byt užívání jedné kuchyně na levo od vchodu domov- _____
ního umístěna, a užívání máta na dříví a pro své potřeby _____
na dvorku, a užívání jednoho ohřívku po pravé straně od _____
vchodu do dvora, a užívání králikárny a se spoloužívání _____
záhonu, a práve ve výměnkářské světnici své děti po čas _____
jejich svobodného stavu mítí, a s práve volného příchodu _____
a odchodu ku výměnkářským místnostem, i s práve chovati si _____
slapice na dvoře. _____

Mimo to mále pan Jan B l a ž e j užívati polovici pravou _____
od vchodu s komory, avšak to nanejdéle pouze na dobu deseti _____
let od sňatku nastupujícími. _____

B/ Ihned od svatby nastupujícími povinni jako nastupující _____
znoubenci a jich nástupci v držení odevzdávaných nemovitostí _____
odváděti výměnkářsi každodenně jeden litr teplého kravského _____
mléka, jak se nadojí. _____

C/ Nastupující znoubenci a jich nástupci v držení odevzdávaných _____

Zdroj: autor práce, 2013

Obrázek 2: Svatební smlouva – strana šestá

Stránka 6 z 6 tisk

zemovitelé jsou povinni odváděti výměnkářům počínaje _____
od prvního července roku tisíceho devítistého a dvacá- _____
tého devátého : _____

I/ každoročně ve lhůtách výměnkářem libovolně určených : _____
dvě stě kilogramů žitě, dvě stě kilogramů pšenice, _____
tři sta kilogramů sávkových jedlých brambor, pět kilogramů _____
čerstvého kravského másla, pět kilogramů syrového vepřo- _____
vého másla, _____

II/ nebude-li si výměnkář držeti slepice, jsou majitelé _____
ahora uvedených zemovitostí povinni odváděti výměnkářům _____
každý týden tři sávkové slepičky v o s e , _____

III/ výměnkář jest oprávněn užívatí všechho ovoce ze stromů _____
kž nacházejících se nyní na parcele čkat. 612, . _____

IV/ má to jest výměnkář oprávněn, buď si sám nasekati, nebo _____
dávati nasekati, jakékoliv množství křoví, pro svou potřebu _____
a pastvy dřívější šloholetý pacht t v o ř í o f i ; _____

V/ Titě hospodáři jsou povinni suti výměnek výměnkářům _____
v jeho bydlišti ve HLÁSKÉ TŘEMÁNI odváděti, tudíž i vy- _____
mírněné obilí, a mouku ze žitna a brambory přivážeti také, _____
a také ahora uvedeně křoví, a také palivo, dříví i uhlí, _____
kdyby si je výměnkář koupil _____

Za 6 z 6 tisk Jinych závad a dluhů nastupujících smoubení _____
nepřejímají ku vyhívání a trpění, pročež se JAN BLAŽEK _____
zavazuje veškeré závady nepřevzaté na své útraty a knih _____
posazkových dáti v y m a z a t i , kdyby nějaké stáva- _____
ly. _____

Za 6 z 6 tisk Vlastnotví, držení a užívání i placení _____

Zdroj: autor práce, 2013

3 CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ RANÉ DOSPĚLOSTI

Člověk prochází během svého života několika vývojovými etapami. Podrobněji se budeme nyní zabývat charakteristikou období rané dospělosti a pro potřeby vymezení věkového ohraničení rané dospělosti v dalším textu a dotazníkovém šetření v empirické části se ztotožníme s vymezením (časné) dospělosti dle Langmeiera a Krejčířové.

Podle Langmeiera, Krejčířové (2006, s. 167) dělíme věk dospělosti do čtyř etap:

- **Časná dospělost** (zhruba od 20 do 25–30 let) jedná se o přechodné období mezi adolescencí a plnou dospělostí.
- **Střední dospělost** (asi do 45 let) je obdobím plné výkonnosti a relativní stability.
- **Pozdní dospělost** (asi od 60–65 let) je dobou do začátku stáří.
- **Stáří** (časné a vysoké).

Jak poznáme, že je člověk dospělý?

Farková (2009, s. 44) uvádí pro dospělého tyto charakteristiky:

- Koná nějakou produktivní práci – chápe její smysl, je existenčně soběstačný, nebo se připravuje na výkon svého budoucího povolání.
- Samostatně hospodáří.
- Je schopen spolupracovat bez zbytečných konfliktů – přijímá rady ostatních, ubyly konflikty s rodiči a sourozenci.
- S nadřízeným v práci nebo při studiu vyřizuje své věci samostatně.
- Má realistické plány.
- Bydlí sám.
- Volný čas je schopen trávit sám.
- Je schopen se stýkat s příslušníky opačného pohlaví bez strachu.
- Cílevědomě rozšiřuje svou orientaci v prostředí.
- Aktivně se zajímá a pečuje o blaho rodiny, přátel a širšího společenství.

Za jedno z kritérií dospělosti bývá udáváno dosažení osobní zralosti.

„Člověk je zpravidla pokládán za zralého, když po dokončení dospívání přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, začíná být ekonomicky nezávislý a navíc přispívá k rozmnožování obecných statků, rozvinul plně své osobní zájmy, ustavil legalizovaný vztah k životnímu partnerovi, přejal očekávané výchovné úkoly vůči svým

potomkům a na druhé straně se přizpůsobuje svým stárnoucím rodičům“ (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 169).

Ve shodě s Englishem a Pearsonem charakterizuje Langmeier, Krejčířová (2006, s. 169) vlastnosti zralého člověka takto:

- Má být schopen vykonat přiměřené množství práce každý den, aniž by byl nadměrně unaven, a má pociťovat, že je jeho práce užitečná.
- Má být schopen udržovat dlouhotrvající přátelství k několika přátelům.
- Má mít dobrou sebedůvěru.
- Má jednat s každým člověkem s náležitými ohledy a bez předsudků.
- Má být schopen běžného sexuálního styku bez pocitů viny a bez zábran.
- Má zvyšovat svůj zájem o blaho lidí ve stále širším okruhu.
- Má mít zájem na zlepšování svých životních podmínek.
- Má být schopen změnit práci v hru, v odpočinek, v četbu, v radost z přírody, poezie, hudby a umění.
- Má se umět oprostit od nežádoucího napětí.
- Má být spolehlivý, otevřený myslí, ochoten usilovat o zlepšení sebe sama a dosažení moudrosti.
- Má mít zájem o předávání svých získaných vědomostí mladším.

Jde o životní fázi, kdy si člověk musí osvojit velké množství nových znalostí a informací. V současné době se zdá, že přechod do fáze dospělosti se prodlužuje a je značně individuální. Moderní společnost klade stále větší nároky na připravenost člověka, z tohoto důvodu se prodlužuje délka studia, oddaluje se vstup do manželství apod. Čas pro přebírání role dospělého je tak velice individuální. Některé děti zůstávají u rodičů déle, nebo se zpět k rodičům vrací po krátkodobém samostatném bydlení. Jsou navazovány spíše vztahy, které nevyústí v brzké manželství, ale jde o dlouhodobé vztahy, které často ani sňatkem nekončí. Langmeier, Krejčířová (2006, s. 170) uvádí Cohenovu nedávnou studii 240 mladých lidí ve věku mezi 17 a 27. rokem, která potvrzuje velkou individuální variabilitu cest k dospělosti. Subjektivně považují mladí lidé za známku dosažení dospělosti především převzetí plné odpovědnosti za svůj život, samostatné rozhodování a získání finanční nezávislosti. Avšak o časném dosažení těchto mezníků většinou neusilují.

Kramulová (2010, s. 9) k tomu uvádí, že je nebývalá variabilita možností, jak si zařídit život. Všechny jsou považovány za normální – nesezdané soužití, podnájem s kamarády, manželství, život singles i bydlení s rodiči. Ze strany společnosti zmizel tlak na to, co se má a co se nemá, co je dobré a co je špatné.

Jako jeden z hlavních úkolů rané dospělosti můžeme považovat výběr odpovídajícího partnera. Ten se často řídí, jak uvádí Farková (2008, s. 194) naším nevědomým očekáváním z dětství. Psychologové s převažující psychoanalytickou orientací rozlišují pět podvědomých výběrů partnera:

- Hledaný partner nahrazuje významné osoby z dětství, které nám nějak ublížily.
- Pokud člověk ustne ve vývoji osobnosti v narcistní fázi, hledá partnera, který je jeho přesnou kopií.
- Partner reprezentuje ideál, který chceme najít.
- Partner reprezentuje negativní ideál – je naším pravým opakem.
- Pokud jsme v dětství zažili nejistoty a ohrožení, vybíráme silné a ochranné typy partnerů.

Partner je často hledán ve stejné sociální skupině, objevuje se zde i psychologická podobnost s jedním z rodičů.

V rané dospělosti začíná také zpravidla jedinec vykonávat pravidelnou pracovní činnost. Langmeier, Krejčířová (2006, s. 175) k tomu uvádí, že v počátcích pracovní kariéry bývají mladí lidé svou prací celkově méně zaujati, častěji mění zaměstnání a nebývají se svou prací tolik spokojeni jako v pozdějším věku. Důležitou úlohu hraje samozřejmě i míra zajímavosti práce.

Farková (2008, s. 197-198) k profesnímu uplatnění uvádí několik významných změn:

1. Změna ve vnímání svého postavení a hodnoty – mladý člověk již není ohodnocen pouze symbolickým hodnocením, ale skutečnou odměnou za vykonanou práci.
2. Změna ve vnímání své pozice ve skupině – v rámci studijní skupiny mají všichni studenti rovnocenné postavení, po příchodu do zaměstnání je zde mladý člověk vnímán jako začátečník, což následně vede ke snaze mladého člověka se zviditelnit.

3. Změna v životním rytmu – nástupem do zaměstnání dochází k pravidelnému energetickému i časovému výdeji a následně k úbytku volného času. Mladý člověk se většinou nechce vzdát svých dosavadních aktivit, a proto méně spí, což má za následek postupný nárůst únavy.

Nyní se zmíníme o tělesném a kognitivním vývoji člověka v tomto období. Jak uvádí Říčan (2006, s. 232), dvacátá léta jsou dobou největší tělesné síly, energie, elánu a zdraví. Svalová síla vrcholí ve 25 letech, roste i výkonnost mozku. Vlasy jsou v tomto období nejsilnější a nejhustší. O kognitivním vývoji lze říci, že v rámci rozlišování rozumových schopností na fluidní inteligenci a krystalickou inteligenci je na vyšší úrovni fluidní složka. Jak uvádí Vágnerová (2007, s. 19) znamená to, že procesy zpracování informací probíhají v době mladé dospělosti poměrně rychle. Dále se v období mladé dospělosti rozvíjejí způsoby zpracování informací a řešení problémů.

„Dospělý člověk je schopen kompromisu, který není projevem jeho submise a rezignace na vlastní názor. Je projevem schopnosti uvažovat komplexněji a akceptovat řešení, které by bylo přijaté z více hledisek, resp. pro více lidí“ (Vágnerová 2007, s. 20).

V průběhu mladé dospělosti dochází ke stabilizaci emočního prožívání. *„Citové prožitky mladších dospělých bývají častěji jednoznačné, ať už jsou pozitivní či negativní“* (Vágnerová 2007, s. 23). V tomto období dochází k navazování nových sociálních vztahů, mladí lidé mají v tomto období nejvíce přátel. Uzavřená přátelství bývají často trvalá a zůstávají oporou pro celý další život. Vágnerová (2007, s. 25) k tomu dále uvádí, že mladí dospělí přijímají větší emoční a sociální riziko, a to se projevuje navazováním většího množství různých vztahů, které jsou často povrchní a mohou se střídát. Zkušenost s mnoha různými lidmi přispívá i k poznání specifík jejich emočního prožívání.

Cíle stanovené v období mladé dospělosti jsou realistické, již nejde o sny jako v období adolescence. Mladý člověk si je jist svou identitou. Tato relativní stabilita a střízlivý realismus jsou v podstatě znakem i v období střední dospělosti.

Období rané dospělosti je významné období. Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 12) převážnou část důležitých věcí děláme poprvé. Poprvé jsme zaměstnání, poprvé vstupujeme do partnerství nebo manželství, poprvé jsme rodiči. Vágnerová (2007, s. 13) k roli dospělého uvádí, že je typická většími právy i nárůstem povinností a odpovědnosti, má větší sociální prestiž.

3.1 Percepce stárnutí v období rané dospělosti

„Pro řadu mladých lidí představují senioři spíše ekonomickou zátěž a zdroj problémů, který jim odčerpává peníze, které jim podle jejich názoru patří. Vyplývá to z jediného reprezentativního výzkumu Věková diskriminace – ageismus Lucie Vidovičové“ (Medispot, online, cit. 2013-07-21).

Dále se na portále Medispot uvádí, že na facebooku se více než čtvrt miliónu mladých lidí podílí na vzniku skupiny *Jejich revírem je Kaufland, jejich tempo je vražedné – důchodci*. Řada účastníků sice tvrdí, že jde o legraci. Podle sociologů jde spíše však o to, že část mladých lidí si svoji životní frustraci vybíjí na seniorech, na které má vztek. Příčin toho, že řada expertů začíná na určitou mezigenerační nevráživost poukazovat jako na závažný problém Česka, je řada. Bez viny nejsou ani politici, kteří ve snaze prosadit důchodovou reformu hovoří o stáří a stárnutí společnosti jako o ekonomické zátěži. Zdůrazňují, že mladí budou muset platit vysoké daně na starší spoluobčany atd. V předvolebních kampaních hrají senioři nikoli aktivní roli spoluobčanů, tvůrce hodnot společnosti, ale pouze roli pouhých uživatelů sociálních dávek, kterým ti ostatní nabízejí, že za jejich hlasy získají spokojenost a jistoty. O starých lidech se nepíše, a když, tak hanlivě. Starším pracovníkům je prakticky automaticky připisována neschopnost naučit se pracovat s moderní technikou, horší sluch, zrak a výdrž, neschopnost přizpůsobovat se změnám, menší pracovní výkon, ovšem současně 38 procent dotázaných je přesvědčeno, že staří vydělávají více peněz než ti ostatní. *„Přes 25 procent mladých Čechů ve věku 18 až 34 let považuje starší spoluobčany za překážku a přítěž rozvoje společnosti, protože podle nich pouze odčerpávají ekonomické zdroje. Tento názor mají především mladí muži, kteří žijí sami, a ateisté“ (Vavroň, online, cit. 2013-07-21).*

Mladí lidé vnímají často stáří jako něco nedohledného, co se jich vůbec netýká. Na své prarodiče mají často málo času, protože jiné věci jsou důležitější. Přitom kontakt se svými nejbližšími je pro staré lidi velice důležitý. Pokud bychom se těchto lidí zeptali, kdy je člověk starý, s klidem by zařadili mezi staré i své rodiče. Nevidí a neřeší otázky spojené se stářím, zpravidla nepřemýšlejí o smrti.

Jak je vnímáno stáří v době, kdy jsou lidé silní a zdraví?

Farková (2008, s. 311) k tomu uvádí, že mladí žijí v přesvědčení, že budou stále mladí. Vnuk nebo vnučka vnímají své prarodiče jako staré před několika lety i nyní. Těžko si totiž představují, že i oni byli mladí, plní energie.

„Mladí lidé moderní doby jsou ve shodě s všeobecným trendem zaměření na svůj úspěch s důrazem na osobní kariéru. Jsou zdraví a plní energie a zcela logicky o stáří neuvažují. Je pro ně tak vzdálené, že vlastně neexistuje“ (Haškovcová 2012, s. 11).

Papežová (2010, s. 56) uvádí výsledky svého provedeného výzkumu na toto téma takto. Mladí dospělí, kteří pracují v sociálních službách, nepovažují seniory za dostatečně finančně zajištěné, na druhé straně je vidí jako schopné se učit nové věci, objevuje se zde i názor, že věk není v sexu překážkou. Senioři jim nevadí ani jako sousedé, ani jako společníci na dovolenou.

Dále se mladí lidé shodli se starými na tom, že přístup ke vzdělání pro seniory je považován za nedostatečný, objevuje se názor, že v důchodovém věku má člověk již odejít z pracovního procesu. „Starý“ je spojován s pojmem pomalý a neochotný ke změnám. Pro politiky jsou staří lidé pouze voliči a je třeba jim věnovat pozornost před volbami.

„Mladá a střední generace současnosti dává proklamativně a ostentativně na vědomí všem, i sobě, že tradice úcty ke starším lidem nadále rozvíjí a velkoryse „přehlíží“ některé jejich nedostatky. Ve vulgarizovaném pojetí opěvuje moudrou laskavost, ve kterou nevěří, a dobrotu starých lidí, kterou necítí“ (Haškovcová 2010, s. 35). Haškovcová dále uvádí, že každý reprezentant silné a produktivní generace ví, jak by se měl chovat k seniorům, ale v praxi dělá, že je nevidí (2010, s. 36). Se slovními projevy nespokojenosti, neverbálními projevy nelibosti nebo odporu se můžeme setkat všude tam, kde senior v podstatě překáží. Na ulici, v obchodě, v metru. V naší rychlé době si trpí zdržovat, špatně slyšet a pomalu reagovat. Je přitom jisté, že většina dospělých vnuků a vnuček miluje své prarodiče. Tíží vnukové a vnučky se pak paradoxně zaujímají výše uvedené postoje k seniorům, které neznají. Proč je takový rozdíl mezi tím co má být a co skutečně je? Je třeba rozlišovat. Haškovcová k tomu uvádí, že pokud jsou senioři ještě ekonomicky aktivní, je zde šance získat sympatie mladších kolegů, a tudíž se necítit ostrčen. Přesto se často pro seniory ve vedoucích pozicích užívá některých nelichotivých označení (2012, s. 11). Teprve v posledních letech začal být zaměstnavateli akceptován názor, že věková skladba pracovního

kolektivu má být pestrá a starší pracovníci mají své životní zkušenosti, které mohou být přínosem. Pokud jsou však senioři již pouze příjemci starobního důchodu a už nepracují, jsou postoje mladých lidí většinou negativisticky zabarvené. O tom, že celý život pracovali a mají právo na důstojné stáří, většinou nepadne ani slovo.

Tento pocit nepotřebnosti byl již popsán jako fenomén tzv. **ageismus**. Jedná se o věkovou diskriminaci, která postihuje především staré lidi a může vést až k věkové diskriminaci a vyčlenění ze společnosti. Tento fenomén lze charakterizovat jako odpor ke stáří, pohrdání starými předsudky vůči vyššímu věku. Jde o opak kultu mládí, který je v dnešní době velice propagován. „*Ageismus je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku, anebo na jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.*“ (Vidovičová 2008, s. 113).

Podle Haškovcové se ageismus vyznačuje pestrými projevy averze vůči starým lidem a všemu, co stáří připomíná (2012, s. 48). Český ekvivalent k tomuto anglickému pojmu neexistuje. Bohužel i v rodině se ve vztahu mladých ke starým projevuje ageismus.

„*Současný způsob života rozložil tradiční společenství, tradiční soudržnost rodu a širokého příbuzenstva. Staří i dnes potřebují mladé a mladí potřebují staré, ale tradiční formy, ve kterých se tyto potřeby uspokojovaly, jsou narušeny*“ (Říčan 2006, s. 359).

Postoj mladé generace ke stáří je jistě zapříčiněn nedostatkem informací o této životní etapě. Prevencí proti ageismu je možné považovat výchovu k hodnotám. Je nutné preferovat morálku, úctu k druhému člověku, toleranci a ohleduplnost místo peněz, úspěchů a materiálních statků.

3.1.1 Mýty o stáří

Naše chování k seniorům ovlivňují i předsudky a mýty o seniorech. Mýty vznikají na základě polopravd, které se šíří mezi lidmi.

Haškovcová (2010, s. 42-45) uvádí některé z nich.

1. **Mýtus falešných představ** – jde o přesvědčení, že materiální zajištění seniorů je předpokladem jejich osobní spokojenosti.
2. **Mýtus zjednodušené demografie** – člověk se stává starým odchodem do důchodu, jako by neexistovalo již nic jiného, než strastiplné stáří doprovázené nemocemi a smrtí.
3. **Mýtus homogenity** – stáří se jeví od určitého okamžiku stejné, lidé patřící k populaci seniorů jsou stejní.
4. **Mýtus neužitečného času** – každý důchodce je považován za neužitečného, protože nepracuje, přestože jim přiznáváme právo na odpočinek.
5. **Mýtus ignorace** – souvisí s předchozím mýtem, pokud je pro nás někdo neužitečný, ignorujeme ho.
6. **Mýtus o schematismu a automatismu** – tradice předávání řemesla z otce na syna přestala až na výjimky platit a nelze jinak poučit mladou generaci. Vypadá to, že senioři již nic nevědí, nemyslí.
7. **Mýtus o úbytku sexu** – jde o představu asexuálního stáří.
8. **Mýtus o lékařích** – jde o představu, že všechny problémy starých lidí je možné vyřešit medicinou.
9. **Mýtus o chudobě seniorů** – důvodem jsou relativně nízké starobní důchody. Všechny tyto mýty mají značný vliv na utváření pojetí a sebepojetí o stáří.

Poznátky autorky:

K výše popsaným mýtům autorka uvádí svůj názor na základě poznatků ze života své maminky. Její stáří nelze rozhodně považovat za strastiplné období. Jistě k tomu přispívá i dobrý zdravotní stav, kterému se maminka těší, ale je vidět, že netrpí pocitem nepotřebnosti a sama si vyhledává aktivity, které jí zajímají. S ostatními seniory organizuje a pořádá pravidelné výlety, zajímá se o výtvarné umění, navštěvuje jazykový kurz německého jazyka, ráda čte a maluje obrazy. Předchází zdravotním problémům dobrou životosprávou, pravidelným fyzickým pohybem a prevencí. I když její starobní důchod není vysoký, nikdy si nepřipadala chudá. Peníze nejsou u seniorů na předních místech žebříčku životních hodnot. Většinou je stejně nepotřebují pro sebe, ale pro své děti a vnoučata. Autorka se domnívá, že největším bohatstvím seniorů pro rodinu a společnost je jejich moudrost, vyrovnanost, pokora. Je škoda, že někteří

ze seniorů si své bohatství neuvědomují a jsou zahořklí a neustále si stěžují. Bohužel ani naše společnost toto bohatství nevidí.

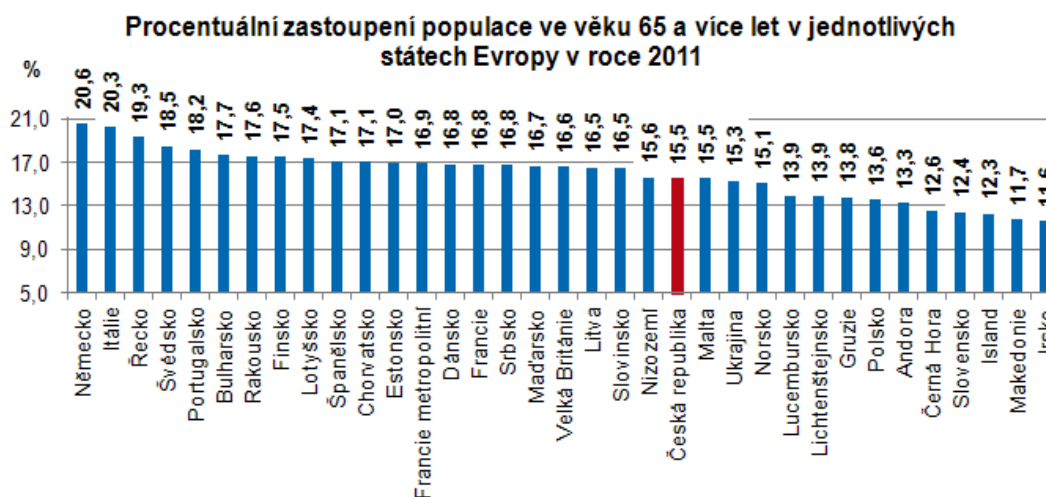
4 STÁRNUTÍ POPULACE A JEHO PROBLÉMY

Stárnutí populace je výrazným fenoménem současné české společnosti. Každým rokem se zvyšuje počet seniorů, klesá podíl dětí a mládeže a zvyšuje se průměrný věk. Tento trend bude nadále pokračovat. K obecným charakteristikám současné seniorské populace patří jejich heterogenita, ohroženost a převaha žen. Problematika stárnutí je však celospolečenským problémem i v současné západní společnosti, z tohoto důvodu se této problematice věnuje značná pozornost i na mezinárodní úrovni.

Současné celospolečenské programy nejsou zaměřeny již tak na prodlužování života, ale spíše na podporu kvality stáří. Zdůrazňovány jsou především principy **nezávislosti, seberealizace a důstojnosti starých lidí**.

Posuzování kvality života je velmi obtížné. Ondrušová (2011 s. 45) uvádí, že koncept kvality života se skládá ze dvou dimenzí. Subjektivní dimenze souvisí s psychickou pohodou a uspokojením člověka ze života a objektivní dimenze se týká naplnění sociálních, materiálních podmínek života a fyzického zdraví.

Graf 1: Populace ve věku 65 let a více v roce 2011



Zdroj: Český statistický úřad, online, cit. 2013-07-12

K nejzávažnějším problémům stáří patří nesoběstačnost, spojená s osamocením, kdy může dojít až k sociální izolaci.

Dalším problémem, se kterým se setkáváme, je skutečnost, že senioři jsou snadnou kořistí kriminality. Denně čteme v médiích, jak někdo přepadl, okradl, nebo

dokonce zabil seniora. Prevence je velice složitá, protože senioři jsou důvěřiví a snadno ovlivnitelní. Někdy se stydí za to, jak byli hloupí a nikomu ani neřeknou, že se stali obětí trestného činu. Násilí je bohužel na seniorech pácháno ale i vlastní rodinou. Většinou jde o partnery, dospělé děti nebo vnoučata. Senioři většinou tuto skutečnost popírají, protože vědí, že jsou na těchto lidech závislí, anebo si nechtějí také přiznat, že zklamali jako rodiče.

„V rodinách dochází k pasivnímu zanedbávání nebo k aktivnímu týrání seniorů“ (Haškovcová 2010, s. 309). Projevy jsou pestré, pachatel ví, jak seniorovi ublížit. Žádá vydání starobního důchodu, převedení bytu, chalupy do jeho vlastnictví, zakazuje mu návštěvy přátel.

Problémem může být i institucionalizace seniora, kde dochází také často k formě násilí na seniorech. Nemocný senior vlastně obtěžuje, nejsou mu sdělovány potřebné informace k jeho stavu a léčbě. Někdy je záměrně udržován pod vlivem tišících léků. Závažným problémem je i omezování pohybu seniorům v těchto zařízeních.

Holmerová, Jurašková, Zikmundová (2003, s. 72) shrnují v literatuře uváděné formy špatného zacházení se starými lidmi takto:

- **Fyzické ubližování** – měli bychom na ně pomýšlet při nevysvětlitelných pádech a poraněních, řadíme tam i chybné nebo nedbalé podávání léků.
- **Psychické ubližování** – opakované slovní výpady, agrese, vyhrožování, zesměšňování, podceňování a ignorování.
- **Ekonomické zneužívání** – okrádání seniora o majetek a peníze.
- **Sexuální zneužívání** – postihuje výhradně ženy.
- **Zanedbávání** – může začít jen nedostatkem pozornosti, nekomunikováním s následným odpíráním hygienických potřeb, léků a potravy.

Jednou z nejzávažnějších psychických onemocnění seniorů je **deprese**. Jak uvádí Křivohlavý (2011, s. 29) jedná se o chorobnou změnu nálady, o dlouhodobý smutek, špatnou náladu, ztrátu životní energie, apatii, únavu, pokles sebevědomí a celkový útlum. „*Nikoliv každá skleslost a sklíčenost je depresí ve smyslu psychiatrické diagnózy. Celá řada seniorů je prostě smutná, zoufá si apod., a důvodem bývá osamělost, vyplývající ze ztráty nebo výrazného omezení sociálních kontaktů a z neschopnosti najít si vhodnou aktivitu a tím smysl svých všedních dnů*“ (Haškovcová 2012, s. 67). Podle Ondrušové (2011, s. 115) může být deprese příčinou nesoběstačnosti

a důvodem k brzké institucionalizaci seniora. Při vzniku deprese hrají roli genetické, biologické a psychosociální faktory.

Další závažné onemocnění u starých lidí je **demence**.

„Výraz *demence* označuje celkový úpadek psychických funkcí způsobený atrofií centrálního nervového systému (CNS)“ (Stuart-Hamilton 1999, s. 177). Vzniká v důsledku poškození mozku. Toto onemocnění postihuje třetinu populace starší 85 let. Nejprve dochází ke zhoršení krátkodobé paměti a nemocný se není schopen postarat o některé věci v domácnosti. Později má nemocný problémy se vyjadřovat, nedokončuje myšlenky a je zmatený. Dochází ke změně celé osobnosti nemocného. V posledním stadiu nemoci již není schopen se sám o sebe postarat.

Ve stáří se také zvyšuje riziko pádů a úrazů. Jedná se zejména o zlomeniny kostí. Ty bývají často zaviněny osteoporózou, kdy dochází k úbytku kostní tkáně a kosti jsou tak křehčí a lomivější. Veškeré pády je třeba proto nepodceňovat a provést vždy příslušné lékařské vyšetření.

Jak se tedy vyrovnat se svým stářím?

Podle studie Reichardové, kterou uvádí Langmeier, Krejčířová (2006, s. 208) lze vyčlenit pět strategií jak se vyrovnat s vlastním stářím.

- **Konstruktivní strategie:** Člověk, který se konstruktivně vyrovná s realitou vyššího věku, je stále aktivní, nepřestává mít radost ze života a z vřelých vztahů k blízkým lidem. Zná své možnosti, přijímá i eventualitu smrti bez nadměrného strachu a zoufalství. Rozvíjí dále své zájmy, dovede se těšit z práce, rekreace. Většinou jsou to lidé, kteří prožili hezké dětství, spokojené manželství.
- **Strategie závislosti:** Lidé tohoto typu mají sklon k pasivitě, iniciativu přenechávají druhým, na které spoléhají víc než na sebe. Uchylují se do svého soukromí a odpovědnost a povinnosti přenechávají mladším.
- **Strategie obranná:** Projevuje se méně příznivou přehnanou aktivitou, která má zahnat starosti a myšlenky na vlastní obtíže.
- **Strategie hostility (nepřátelství a hněvivost k druhým lidem):** Lidé tohoto typu často dávají vinu za své nezdary druhým lidem, jsou často podezřívaví, agresivní a stále si na něco stěžují.

- **Strategie sebenávisti:** Lidé tohoto typu jsou přehnaně kritičtí sami k sobě, berou svůj život jako svoje selhání. V anamnéze často nalézáme neuspokojivý manželský život, pocit osamělosti.

4.1 Příprava na stárnutí

Aby se zvýšily šance seniorů prožít kvalitní a plnohodnotné stáří, je nutné se na stáří připravit. V zásadě rozlišujeme **dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravu**.

Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 173) **dlouhodobá příprava** je v podstatě přípravou celoživotní.

„Nejprve lze využít pevných citových vazeb prarodičů s vnoučaty a v celém období školních let posilovat pozitivní obraz stáří“ (Haškovcová 2010, s. 174). Haškovcová (2010, s. 174) k tomu dále uvádí, že pro pochopení problémů seniorů, poznávání stáří je zapojení dětí do péče o staré lidi. Součástí celoživotní přípravy je samozřejmě celoživotní osobní odpovědnost člověka za svůj život ve všech jeho obdobích.

„Počátek střednědobé přípravy můžeme datovat do doby, kdy nám do nástupu do důchodu zbývá zhruba 10 let ekonomicky aktivního života.“ (Haškovcová 2010, s. 174). V tomto období bychom si již měli uvědomit, že stáří je nedílnou součástí života. Je dobré rozvíjet rodinné vztahy, přátelství. Uvědomit si, jak je důležitý zdravý životní styl k udržení naší soběstačnosti. To se týká jak výživy, tak eliminace škodlivých návyků, přiměřeného odpočinku a dostatečného pohybu.

„Krátkodobá příprava na stáří má být realizována v období 3-5 let před předpokládaným odchodem do důchodu“ (Haškovcová 2010, s. 176). Je vhodné přemýšlet o pohodlnějším bydlení, ve větší blízkosti svých dospělých dětí. Myslet na to, že je vhodné mít v blízkosti bydliště lékařskou péči, obchody se zbožím základní potřeby. Pokud se chceme nastěhovat na stáří na svou chalupu, připravit jí na celoroční provoz. Vhodné je samozřejmě mít finanční rezervy.

Křivohlavý (2011, s. 130) uvádí podle Bratské tyto dva druhy snah v přípravě na stárnutí:

- Snahu minimalizovat hromadění negativních vlivů.
- Posilovat pozitivně působící faktory.

Podle Bratské jsou čtyři etapy průběhu přípravy na stárnutí:

„1. Permanentní dlouhodobá příprava, která trvá po celý život člověka.

2. Přeladování – v období od 40 do 60 let.

3. Akutní příprava – přibližně 5 let před odchodem do důchodu.

4. Aktuální příprava na stárnutí – v průběhu důchodového věku“ (In: Křivohlavý 2011, s. 130).

Na národní úrovni problematiku stárnutí specificky řeší dokumenty, ke kterým patří **Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017**, který byl dne 1. 2. 2013 předložen vládě ČR k projednání.

Pro období 2013 až 2017 byly identifikovány následující priority:

- *Zajištění a ochrana lidských práv starších osob.*
- *Celoživotní učení.*
- *Zaměstnávání starších pracovníků a seniorů ve vazbě na systém důchodového pojištění.*
- *Dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce.*
- *Kvalitní prostředí pro život seniorů.*
- *Zdravé stárnutí.*
- *Péče o nejkřehčí seniory s omezenou soběstačností.*

V návaznosti na vytvoření těchto programů zřídila vláda České republiky **Radu vlády pro seniory a stárnutí populace**, která slouží jako poradní a iniciativní orgán.

4.1.1 Podpora a rozvoj zdraví ve stáří

„Nejde o to, aby se lékaři a ostatní snažili “uzdravit stáří“, ale aby **pomáhali starému člověku žít**“ (Pichaud, Thareauová 1998, s. 58).

Co je možné udělat pro podporu zdraví ve stáří, ukazuje níže uvedená tabulka.

Tabulka 2: Prevence nemocí aneb jak nejlépe stárnout?

Preventivní opatření	Nemoci nebo symptomy, které je třeba léčit
Nepít alkohol (nebo jen v malém množství)	Povahové výstřelky nebo poruchy chování, cirhóza a rakovina jater, paralýzy, poruchy paměti
Nekouřit	Artritida, záněty průdušek a plic, rakovina: krku, plic, jícnu, žaludku, ledvin, močového měchýře, prostaty.
Pravidelné cvičení	Ochabování svalů nohou a osteoporóza
Vyvážená strava: - omezit tuky - omezit soli (ale pozor na dehydrataci) - jíst čerstvou zeleninu - dostatek vápníku (mléko, sýry, ne příliš másla!) - jíst potravu bohatou na bílkoviny	Arterioskleróza – infarkt myokardu Hypertenze – hemiplegie (CMP) Nedostatek kyselin listových, vitamínů: anémie Osteoporóza, zlomeniny Hubnutí, svalové ubývání, opakované záněty
Pobyt na slunci nebo alespoň denním světle: - ne příliš - pravidelné vycházení ven v zimě i v létě i při zatažené obloze (ultrafialové záření)	Vrásky, rakovina kůže, Nedostatek vitamínu D, osteoporóza, Zlomeniny, odolnost vůči infekcím
Zjistit včas snížení zrakové a sluchové ostrosti díky každoroční prohlídce u lékaře	Nehody, slepota, deprese, intelektové a vztahové poruchy
Kontrola zvýšeného tlaku (čtvrtletní prohlídky)	Hypertenze, ateroskleróza: ochrnutí, srdeční infarkt, ledvinová insuficience
Věnovat péči menopauze u ženy	Osteoporóza, zlomeniny, vrásky, deprese
Užívání léků: - ani nadměrné, ani nedostatečné	Intoxikace, vedlejší účinky, alergie. Špatně léčené nemoci, chronické nemoci
Tělesná hygiena	Záněty, onemocnění kůže.
Očkování: - proti chřipce - proti tetanu	- 80 % chřipkového onemocnění u lidí nad 65 let z toho 40 % úmrtí - 60 % případů u starších 65 let z toho 20 % úmrtí

Zdroj: Pichaud, Thareauová 1998, s. 60-61
(podle Morineaua)

„Podpora zdraví je proces, který umožní lidem dohlížet na své zdraví a zlepšovat je“ (Holmerová, Jurašková Zikmundová 2003, s. 18). Tento pojem byl definován Světovou zdravotnickou organizací (WHO). Podpora zdraví neznamená pouze poradenskou činnost, jak žít zdravěji, ale zahrnuje mnoho činností, které mají starým lidem pomoci využít vlastní potenciál. Primární příčiny předčasné úmrtnosti a nemocnosti, kterým se dá předcházet, jsou spojeny s nezdravým životním stylem a chováním. Podporou zdraví na individuální úrovni se především rozumí vzdělávání a získávání nových informací, které přispějí k dobrému rozhodnutí pro zdraví. Na regionální a národní úrovni se jedná o vypracování příslušných podpůrných systémů, přijetí příslušných politických rozhodnutí apod.

Poznátky autorky:

Argumentů, pro které je vhodné podporovat zdraví u seniorů je jistě mnoho. Jedním z nich je jistě ten, že pokud budou senioři zdravější, budou čerpat méně prostředků na zdravotní péči. Jedním ze způsobů, jak mohou senioři žít aktivněji a zdravěji jsou například již zmíněné Akademie a univerzity třetího věku, další spolkové aktivity jako je sokol, baráčníci apod.

4.2 Závěr života

O smrti a umírání se v naší společnosti moc nemluví, toto téma je tabuizováno. „Smrt znamená něco jiného pro dítě, dospívajícího, dospělého a geronta: jinak jí v různém věku rozumíme, jinak se zaměstnáváme myšlenkami na ni, jinak se těmto myšlenkám bráníme“ (Říčan 2006, s. 366). Problematikou umírání a smrti se zabývá thanatologie.

Podle Vágnerové má obecný postoj ke smrti tři základní složky:

- Citový vztah je vyjádřen obvykle strachem a úzkostí.
- Kognitivní složka postoje ke smrti zahrnuje vědomosti o umírání a vlastní zkušenosti se smrtí. Ta je většinou minimální.
- Chování je podle toho emotivní, člověk se snaží konfrontaci s touto složkou reality vyhnout.

Ondrušová (2011, s. 82-83) uvádí jednotlivé fáze procesu jako reakce na umírání:

1. fáze: **Negace, šok, popírání** – nikdo si nechce připustit, že umírá, je to první obranná reakce na umírání.
2. fáze: **Zlost, hněv, agrese** – zlost a agrese je často namířena proti blízkým osobám (zdravotníkům, zdravým lidem apod.).
3. fáze: **Smlouvání** – jde o prodlužování života, hledání zázračných léků.
4. fáze: **Deprese, zármutek** – jde o smutek a deprese z utrpených ztrát, strach z budoucích dní, z bezmoci a bolesti.
5. fáze: **Smíření, přijetí (akceptace) nebo rezignace** – poslední fáze vyrovnání s umíráním má buď podobu smíření, přijetí neodvratitelné skutečnosti, pokory nebo rezignace, hořkosti a zoufalství. Neplatí, že do této fáze dojdou všichni, některým v tom brání jejich blízcí, kteří je nechtějí nechat odejít.

Člověk si samozřejmě uvědomuje smrt jako logický a neodvratitelný konec žití, ale zároveň emočně tento konec odmítá.

„Tendence zabývat se problémem konce života závisí na věku, na zkušenosti starého člověka se smrtí blízkých lidí i na jeho celkovém stavu. K popření smrti či vytěsnění podobných úvah dochází s větší pravděpodobností u těch seniorů, kteří jsou relativně v dobré tělesné i duševní kondici a žijí v přijatelných podmínkách“ (Vágnerová 2007, s. 430). Téma smrti se stává ve stáří běžným tématem hovoru, starý člověk již nemá potřebu smrt popírat. Většinou jde o strach z utrpení a bolesti, které může přinášet umírání. A téměř všichni senioři by rádi zemřeli doma. *„Pokud dnes někdo začíná nebo končí svůj život ve vlastním domě, je to buď znak chudoby, nebo naopak zvláštní privilegium“* (Haškovcová 2012, s. 36).

Podle Vágnerové (2007, s. 434) se potřeby starých lidí v bezprostřední blízkosti smrti mění. Roste potřeba citové jistoty a bezpečí, důležitá je potřeba zachování sebeúcty. Jde o přijatelný způsob jednání se starým člověkem, respektování jeho přání. Důležitá je i potřeba otevřené budoucnosti, jde v podstatě o přesah fyzické existence. Již se sice budoucnost přímo této osoby netýká, ale jde o budoucnost jejich blízkých. Haškovcová (2010, s. 315) mluví o životní filosofii maličností.

Staří lidé se zajímají o to, co je dnes, popřípadě zítra. Jde o tzv. strategii malých radostí, která je přiměřená redukováným silám seniorů.

Smrt sice ukončí fyzické bytí člověka, ale můžeme říci, že zde zůstane přítomen ve vzpomínkách blízkých, prostřednictvím svých potomků i hodnot, které tu zanechal.

5 MEDIÁLNÍ OBRAZ STÁŘÍ

Podle Holmerové se může z různých zpráv médií i různých výroků (politiků) zdát, že stáří přináší jen negativní věci, jako jsou zdravotní obtíže, ztráta blízkých, smyslové poruchy, člověk je pomalejší (online, cit. 2013-09-01).

„Je možná málo známou pravdou, že starší lidé často právě vztah a postoj médií k sobě vnímají velmi citlivě a bolestně, dokonce jako jednu z forem špatného zacházení“ (Holmerová, Jurašková, Zikmundová 2003, s. 26).

Jedelská (2011, s. 11) k tomu uvádí, že média prezentují staré lidi jako homogenní skupinu, jako závislé a závistivé lidi. Informace o jejich aktivním životě, společenských akcích a jejich úspěších se v médiích neobjevují takřka vůbec. Můžeme říci, že staří lidé jsou v současné době v naší společnosti spíše zesměšňováni, zneužíváni a trpěni.

Přitom v mnoha společnostech představují staří lidé pokladnici znalostí, informací a tradice. Je proto nutné vzdělávat společnost o problematice související se stárnutím populace. Stárnutí je třeba chápat jako přirozený proces a jako takový ho vnímat.

Jak uvádí Haškovcová (2010, s. 48) nejvlivnějším médiem je dnes televize, kde se v publicistických a zpravodajských pořadech hovoří o seniorech převážně v souvislosti s potřebou důchodové reformy. Názor, že senioři mají odejít včas do důchodu, aby tak uvolnili místo mladým lidem, je u mladé generace velmi rozšířený. Jako další faktor, který se podílí na celkové negativní image stáří, uvádí Haškovcová stále opakující se informace o tom, že staří lidé a dlouhodobě nemocní stojí naše zdravotnictví mnoho peněz (2010, s. 48). Avšak je jasné, že lidé jsou nemocní i v mladším věku a jejich léčení stojí také mnoho peněz. Samozřejmě, že s vyšším věkem stoupá logicky pravděpodobnost úmrtí.

„V diskusích dnešních médií se většinou probírá finanční a psychická zátěž společnosti, kterou s sebou zvyšující se počet seniorů přináší, nikoli smysl, jaký stáří má. Je to však právě proces stárnutí a konstruktivního vyrovnání se stářím, co nám všem může ukázat cestu k naplněnému životu – v tuto chvíli, a ne teprve až budeme staří“ (Grün 2009, s. 15).

Haškovcová (2010, s. 51) dále upozorňuje na zveřejňovaný obraz kriminality v médiích, která je páchána na seniorech.

„Vzhledem k „neúměrnému zdůrazňování seniorů jako obětí kriminality“ dochází „k všeobecnému očekávání rizika“, které ale neodpovídá skutečnému výskytu popisovaných jevů ve společnosti“ (Haškovcová 2010, s. 51).

V reklamě hrají senioři roli spíše diskriminační, nebo zesměšňující, a nemají plnohodnotné postavení v životě (únik moči, lepení zubů).

„K nelichotivému vnímání obrazu starší generace přispívá i to, že čeští senioři jsou málo reprezentováni vlastními organizacemi, nejsou na volitelných místech kandidátek všech stupňů, i když zastupují početnou skupinu občanů. I to je podle sociologů výsledek nelichotivého přístupu společnosti k seniorům – nikdo se k věku či seniorským zájmovým skupinám nehlásí proto, že by se tím sám identifikoval jako senior – tedy v Česku podle některých jako problémový občan druhé kategorie“ (Medispot, online, cit. 2013-07-21).

Jak uvádí Kullašová (2010, s. 57) média by dle jejího názoru měla být prostředníkem mezi seniory a společností, aby vzájemně pěstovali pochopení a toleranci.

Poznátky autorky:

K reklamním spotům, kde hrají senioři spíše zesměšňující úlohu, je možné řadit reklamní spot firmy Aktidřevin. Zde se objevuje známý slogan „Až to budu natírat příště, maminko, Vy už tady nebudete“. U seniorské části populace rozpoutala tato reklama obrovskou vůli nevole. Na jedné straně je možné tuto reklamu považovat za nápaditou a vtipnou, ale na druhé straně je třeba si uvědomit, že je napadena a diskriminována určitá věková skupina naší společnosti. Reklama nebyla zakázána přesto, že tvůrci reklamy byli například oceněni anticenou „Vážkomol“ (kterou předává každoročně Česká alzheimerská společnost) osobám a orgánům, které škodí, či uškodily seniorské problematice. Dalším příkladem, kde jsou senioři zesměšňováni a je zde vidět neúcta k stáří, může být předvolební klip „Přemluv bábu a dědu“ z roku 2010, kde šlo o to přesvědčit staré lidi ať nevolí levici. Jako další můžeme jmenovat reklamy například na únik moči a lepení zubů.

6 PRAKTICKÁ ČÁST

V teoretické části práce jsou uvedeny poznatky o stárnutí a stáří, které publikovali jednotliví autoři. Tyto poznatky jsou využity v druhé části práce, při sestavování dotazníků, k porovnání odlišnosti výsledků terénního šetření oproti publikovaným závěrům. Cílem empirické části této práce je pomocí terénního šetření u respondentů zjistit, jakým způsobem je vnímáno stáří a stárnutí v období rané dospělosti, jaký mají mladí lidé vztah ke svým prarodičům, jaký je pohled mladé generace na prezentování stáří a seniorů v médiích, a zda mladí lidé mají pocit, že dnešní staří lidé jim mohou předat nějaké životní zkušenosti. Na základě výsledků šetření bude možné potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy, jestli muži a ženy v období rané dospělosti o stáří přemýšlejí a připravují se na něj, jestli mohou dnes staří lidé předat své životní zkušenosti mladé generaci, a jestli média přispívají k negativnímu image stáří.

6.1 Stanovení hypotéz

Hypotéza č. 1

Muži a ženy se v období rané dospělosti na své stáří nepřipravují a nepřemýšlejí o něm.

Hypotéza byla sestavena autorkou na základě snahy ověřit si svou osobní zkušenost, kterou zjistila při osobních rozhovorech o tématu stáří se svými dětmi a jejich vrstevníky ve věku 20–30 let. Hypotéza má zároveň také potvrdit nebo vyvrátit poznatky o stáří, jak je vnímáno v období rané dospělosti, které jsou uvedeny teoretické části práce.

Hypotéza č. 2

Média přispívají k celkové negativní image stáří.

Hypotéza byla sestavena na základě uvedených poznatků v teoretické části, které hovoří o zobrazovaném obrazu stáří a seniorů v médiích jako o negativním. Média zde autorka nijak nespécifikuje, je možné si pod tímto pojmem tedy představit tisková

i elektronická média. Sestavení hypotézy bylo dále podpořeno osobním názorem autorky na problematiku prezentování stáří a seniorů v našich médiích.

Hypotéza č. 3

I dnes mohou staří lidé mladé generaci předat své životní zkušenosti a znalosti.

Hypotézu sestavila autorka pouze na základě svých osobních zkušeností, kdy jí prarodiče předali své životní zkušenosti a znalosti. Jednalo se především o vštěpování morálky, úcty ke starším lidem, pravdomluvnosti, úctě ke kulturním hodnotám a tradicím země, ve které autorka vyrostla. Autorka se domnívá, že zjištění, zda mohou senioři dnes předat své životní zkušenosti mladé generaci je důležité pro posílení mezigeneračních vztahů.

Inspirací pro sestavení všech výše uvedených hypotéz byly uvedené poznatky o stáří v teoretické části, diskuse autorky na téma stáří se svými přáteli a rodinnými příslušníky a pozorování chování mladé generace ke starým lidem.

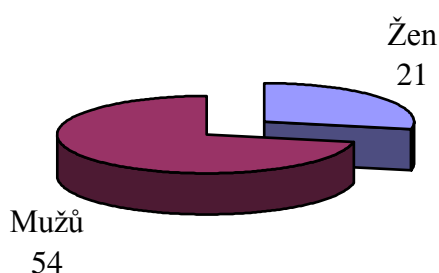
6.2 Charakteristika souboru

Terénního šetření se zúčastnilo 105 respondentů, z toho 70 mužů a 35 žen. Ze 105 dotazníků, které byly předány nebo odeslány respondentům, bylo autorce vráceno zpět ke zpracování 102 dotazníků. Návratnost dotazníků činila 97 %. Z celkového počtu dotazníků bylo při kontrole dat pro nespolehlivost vyřazeno 27 dotazníků. Celkem bylo tedy k vyhodnocení možné použít 75 dotazníků. Pro šetření byli osloveni respondenti z věkové kategorie 20–30 let, kteří reprezentují období rané dospělosti. Jednalo se o respondenty, kteří byli ochotni se tohoto šetření zúčastnit a vyplnit dotazník. Podmínkou výběru respondentů bylo uvedené věkové rozmezí 20–30 let a trvalé bydliště ve Středočeském kraji. K těmto osobám nemá autorka práce žádný osobní vztah. 11 respondentů uvedlo, že má vysokoškolské vzdělání, 58 respondentů uvedlo středoškolské vzdělání s maturitou, 4 respondenti uvedli středoškolské vzdělání s výučním listem a 2 respondenti uvedli základní vzdělání. Z celkového počtu 75 dotazníků, tj. 75 respondentů, se šetření zúčastnilo 54 mužů a 21 žen. Lokalitou šetření byl Středočeský kraj. Vzorek respondentů není možné

považovat za reprezentativní, protože je omezen malým počtem a založen na principu dobrovolnosti.

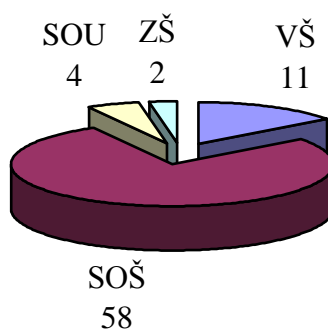
Výsledky tohoto šetření mohou být použity jako základ pro rozsáhlejší výzkum. Toto šetření je značně omezeno malým rozsahem výzkumného vzorku, který byl navíc vybrán na základě dobrovolnosti a omezen regionem Střední Čechy. Výsledky se tedy nedají zobecnit na celou populaci v období rané dospělosti.

Graf 2: Zastoupení respondentů v šetření dle pohlaví



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Graf 3: Zastoupení respondentů v šetření dle nejvyššího dosaženého vzdělání



Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

6.3 Použitá metoda

K terénnímu šetření bylo použito kvantitativní techniky empirického výzkumu – dotazníku.

Gavora (2010, s. 99) o dotazníku říká, že je nejfrekventovanější metodou zjišťování údajů. Skládá se ze série otázek, jejichž cílem je získat názory a fakta od respondentů. Oproti jiným typům průzkumů, (jako například osobní nebo telefonický rozhovor, pozorování, skupinový rozhovor, atd.), je možné prostřednictvím dotazníku získat informace s mnohem menší námahou a levněji. Dále se výsledná data dají mnohem jednodušeji zpracovávat. Jak dále uvádí Gavora (2010, s. 99-100), dotazník má mít promyšlenou strukturu. Skládá se z úvodní části, kde najdeme vstupní část (jméno autorů dotazníku), dále pak druhou část (vlastní otázky) a na konci dotazníku bývá poděkování. Součástí dotazníku bývá i průvodní dopis.

Pro šetření v této práci byl použit dotazník s typem „uzavřená otázka“. Jde o takový typ otázky, která nabízí hotové alternativní odpovědi. Při přípravě dotazníku byly výzkumné problémy rozděleny do tří okruhů a dle nich byl dotazník naplňován otázkami. Ke každému okruhu otázek se váže vždy jedna stanovená hypotéza. Inspirací pro tvorbu otázek byly poznatky o stáří uvedené v teoretické části práce, autorka vytvořila otázky dle vlastních znalostí a zkušeností. Sestavený dotazník je přílohou B této diplomové práce.

Otázky č. 1–11 mapují, jak respondenti vnímají stáří, kdy otázka č. 1 se přímo vztahuje k hypotéze č. 1, otázky č. 12–19 se zabývají pohledem respondentů na prezentaci stáří a seniorů v médiích, kdy otázka č. 19 se vztahuje k hypotéze č. 2 a otázky č. 20–26 mapují názory respondentů na postavení seniorů ve společnosti, kdy otázka č. 24 se vztahuje k hypotéze č. 3. Ke každé otázce byly zpracovány jednotlivé varianty odpovědi. Respondent je povinen si u každé otázky vybrat jednu z uvedených variant. Jednou z variant odpovědi je vždy i varianta, kterou si může respondent vybrat, pokud se nedokáže k otázce vyjádřit.

K dotazníkovému šetření byl sestaven dále průvodní dopis, kde jsou popsány důvody tohoto šetření tak, aby byl respondentovi jasný jeho účel, a krátce je představena autorka dotazníku. Průvodní dopis je přílohou A této diplomové práce.

K dotazníkovému šetření byla dále také sestavena Datová matice a Kódovník. Kódovník je přílohou C a Datová matice je přílohou D této diplomové práce.

Průvodní dopis a Kódovník byl zpracován v programu Microsoft Office Word 2007, vlastní dotazník byl zpracován v programech Microsoft Office Word 2007 a Microsoft Office Excel 2007. Datová matice byla zpracována v programu Microsoft Office Excel 2007.

6.4 Harmonogram postupu

Zpracování praktické části provázejí **jednotlivé fáze**, které jsou přiblíženy v následujícím **harmonogramu**.

V rámci *přípravné fáze* (9/2013 – 10/2013) byly sestaveny jednotlivé otázky do dotazníku. Byl také proveden předvýzkum, který přezkouší u respondentů znění otázek v sestaveném dotazníku. Gavora (2010, s. 101) k tomu říká, že znění otázek je nejlépe přezkoušet pomocí interview. Autorka položila jednotlivé otázky formou rozhovoru dvěma respondentům. Respondenti měli za úkol objasnit význam a smysl otázek v dotazníku tak, jak jim porozuměli. Na základě připomínek respondentů v předvýzkumu bylo upraveno znění otázek č. 3 a 12. Nakonec přípravné fáze byli vytipováni respondenti splňující uvedené věkové kritérium a požadovanou lokalitu bydliště.

V rámci *Realizační fáze* (10/2013 – 11/2013) proběhla příprava a tisk testovacího balíčku, který obsahuje průvodní dopis pro respondenta a dotazník na téma vnímání starých lidí ve společnosti. Průvodní dopis i dotazník byl dále také připraven i v datové podobě. Testovací balíčky byly předávány respondentům v obálkách prostřednictvím dobrovolných spolupracovníků autorky dotazníku, kteří byli po předchozí dohodě ochotni se podílet na jejich distribuci. Datová forma dotazníků včetně průvodního dopisu byla rozeslána prostřednictvím emailové schránky autorky těm respondentům, kteří preferovali tuto formu zaslání a následného vyplnění dotazníku. Respondenti následně vyplněné dotazníky v zalepených obálkách potom předali zpět spolupracovníkům autorky práce. Vyplněné dotazníky v datové podobě

byly odeslány zpět prostřednictvím emailové komunikace autorce. Termín pro vyplnění dotazníku respondenty byl stanoven v průvodním dopise.

Poslední fáze je *fáze vyhodnocovací* (12/2013 – 1/2014). Odevzdané, dle pokynů vyplněné dotazníky, byly vyhodnoceny prostřednictvím grafů a tabulek, zjištěné výsledky byly dále analyzovány. Tyto zjištěné výsledky byly dále zaneseny do Datové matice, ke které byl sestaven Kódovník.

V závěrečné zprávě o výzkumu byly stanovené hypotézy potvrzeny nebo vyvráceny. Zároveň je zde popsán přínos výzkumu pro autorku i možná další doporučení pro výzkumy na podobné téma.

6.5 Analýza dat šetření

Ke každé otázce byla zpracována tabulka, která zobrazuje výsledky šetření u jednotlivých variant odpovědí. U jednotlivých variant je vždy uveden počet respondentů z celkového počtu dotázaných, kteří tuto variantu zvolili. Dále je tento počet respondentů uveden v procentech, se zaokrouhlením na jedno desetinné místo. V souvislosti se zaokrouhlením jednotlivých položek dochází u otázek č. 5, 9, 12, 13, 21, 24 a 26 k odchylce v položce „Počet respondentů celkem“ o jedno desetinné místo ze 100 % základu.

První okruh otázek tj. otázka č. 1–11 mapuje, jak respondenti vnímají stáří a stárnutí.

Tabulka 3: Výsledky šetření otázky č. 1

Otázka č. 1	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Stáří vnímáte jako něco vzdáleného a nepřemýšlíte o něm:	a) ano	39	52,0
	b) ne	32	42,7
	c) nevím	4	5,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

52 % respondentů vnímá stáří jako něco vzdáleného a nepřemýšlejí o něm. 42,7 % respondentů si však nemyslí, že stáří je vzdálené. 5,3 % respondentů se k této otázce neumějí vyjádřit. U této otázky autorka předpokládala, že vysoké procento respondentů bude vnímat stáří jako něco vzdáleného a nebude o něm přemýšlet. Svou úlohu tu zde hraje věk respondentů, kteří mají před sebou celou etapu dospělosti, vstupují do pracovního procesu, hledají si své životní partnery a o období stáří samozřejmě nepřemýšlejí.

Avšak překvapující je zjištění, že 42,7 % respondentů si nemyslí, že stáří je vzdálené a patrně o něm i přemýšlejí.

Tabulka 4: Výsledky šetření otázky č. 2

Otázka č. 2	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Kdo je podle Vás starý?	a) čtyřicátník	1	1,3
	b) padesátník	2	2,7
	c) šedesátník	21	28,0
	d) sedmdesátník	17	22,7
	e) ten, kdo se tak cítí	34	45,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Na otázku „Kdo je podle Vás starý?“ byla nejčastější odpověď: „Ten, kdo se tak cítí“ (45,3 % respondentů). Následně 28 % respondentů se domnívá, že starý je šedesátník a 22,7 % respondentů se domnívá, že je starý sedmdesátník. Pozitivní zjištění je, že si mladí lidé uvědomují, že stáří se neurčuje pouze kalendářním věkem, ale i tzv. funkčním věkem. Méně pozitivní je zjištění, že šedesátník je již pro muže a ženy ve věku 20–30 let starý. Přičemž šedesátý rok věku je považován za počátek stáří. V jednom případě se dokonce vyskytla odpověď, že starý je čtyřicátník. Tato odpověď byla pro autorku překvapující, vzhledem k tomu, že autorka již tohoto věku dosáhla a rozhodně si stará nepřipadá. Je možné se také domnívat, že zde mohlo dojít k chybě při vyplňování dotazníku respondentem.

Tabulka 5: Výsledky šetření otázky č. 3

Otázka č. 3	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Která z níže uvedených variant podle Vás nejvíce vystihuje stáří?	a) dostatek volného času	21	28,0
	b) spokojený život s rodinou	8	10,7
	c) svoboda	3	4,0
	d) samota	9	12,0
	e) nemoc	23	30,7
	f) diskriminace	1	1,3
	g) konec života	10	13,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Nejvyšší procento respondentů (30,7 %) spojuje stáří s nemocí. Výsledek potvrzuje jeden z mýtů o stáří uvedený v teoretické části práce, a to „Mýtus zjednodušené demografie“, kdy je stáří prezentováno jako období spojené s nemocemi. 28 % respondentů spojuje stáří s dostatkem volného času, 13,3 % respondentů spojuje stáří s koncem života a 12 % respondentů spojuje stáří se samotou. Je možné říci, že rozhodně vyšší procento respondentů spojuje stáří s negativními jevy, jako je nemoc, konec života a samota. Zde autorka očekávala rozhodně lepší procentuální zastoupení u variant „spokojený život s rodinou“ a „svoboda“. Výsledky nelze rozhodně považovat za povzbuzující a je zde vidět, že mladí lidé nemají o stáří dostatek informací a svou úlohu zde opět hraje i věk respondentů.

Tabulka 6: Výsledky šetření otázky č. 4

Otázka č. 4	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Jaké období v životě je dle Vás nejhezčí?	a) dětství	34	45,3
	b) dospívání	15	20,0
	c) dospělost	24	32,0
	d) stáří	2	2,7
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Nejhezčím obdobím v životě je dle respondentů dětství (45,3 %). Výše uvedený procentuální výsledek není pro autorku překvapením, vzhledem i ke skutečnosti, že obdobím dětství prošli všichni respondenti poměrně nedávno a jistě na něj rádi vzpomínají. Následně 32 % respondentů považuje za nejhezčí období dospělost. Období dospělosti mají respondenti spojeno s konečným osamostatněním od rodičů, což patrně zapříčiňuje důvod, proč se rozhodli označit toto období jako nejhezčí. Stáří považuje za nejhezčí období pouze 2,7 % respondentů.

Tabulka 7: Výsledky šetření otázky č. 5

Otázka č. 5	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že se na stáří má člověk celý život připravovat?	a) ano	17	22,7
	b) ne	47	62,7
	c) nevím	11	14,7
Počet respondentů celkem		75	100,1

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

62,7 % respondentů si myslí, že se na stáří nemusí celý život připravovat. Autorka se domnívá, že výsledek opět souvisí s věkem respondentů, kteří samozřejmě přípravu na stáří v období rané dospělosti nepovažují za nutnou. 22,7 % respondentů si však myslí, že se na stáří musí připravovat.

Tabulka 8: Výsledky šetření otázky č. 6

Otázka č. 6	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že když budete žít zdravě, dožijete se vyššího věku?	a) ano	44	58,7
	b) ne	24	32,0
	c) nevím	7	9,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

58,7 % respondentů se domnívá, že pokud budou žít zdravě, dožijí se vyššího věku. Všeobecně je dnes kladen důraz na zdravý životní styl. Zdravý životní styl je však možné zahrnout také do dlouhodobé přípravy na stáří. Výsledek potvrdil i poznatky uvedené v teoretické části práce, a to, že proces stárnutí je u každého z nás individuální

a závisí především na našem životním stylu, tj. zdravé výživě, pohybu, psychické pohodě apod. Překvapující je, že 32 % respondentů v dnešní době propagace zdravého životního stylu má pocit, že zdravý životní styl nemá žádný vliv na dožití se vyššího věku.

Tabulka 9: Výsledky šetření otázky č. 7

Otázka č. 7	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Zajímáte se o problémy starých lidí ve společnosti?	a) ano	24	32,0
	b) ne	51	68,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Překvapující není ani zjištění, že 68 % respondentů se o problémy starých lidí nezajímá. Opět to souvisí s faktem, že stáří je pro ně něco vzdáleného a nepřemýšlejí o něm. Avšak 32 % respondentů se o problémy starých lidí ve společnosti zajímá, což autorka považuje za pozitivní.

Tabulka 10: Výsledky šetření otázky č. 8

Otázka č. 8	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že by se vnoučata měla podílet na péči o své stárnoucí prarodiče?	a) ano	46	61,3
	b) ne	11	14,7
	c) nevím	18	24,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Také zjištění, že 61,3 % respondentů odpovědělo, že se vnoučata mají podílet na péči o své prarodiče, naznačuje, že se dnešní mladí lidé zajímají o problémy starých lidí. Autorka zároveň předpokládá, že většina respondentů, kteří odpověděli kladně ohledně podílení se na péči o prarodiče, se také na péči o své prarodiče podílí. Zarážející je vysoké procento respondentů (24 %), kteří se nedokážou k otázce péče o prarodiče vyjádřit a odpověděli variantou „nevím“.

Tabulka 11: Výsledky šetření otázky č. 9

Otázka č. 9	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Jak často trávíte společný čas se svými prarodiči?	a) každý den	8	10,7
	b) jednou týdně	21	28,0
	c) jednou měsíčně	20	26,7
	d) méně než jednou měsíčně	11	14,7
	e) vůbec	15	20,0
Počet respondentů celkem		75	100,1

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

I společně strávený čas s prarodiči je možné považovat za součást péče o prarodiče. 28 % respondentů tráví s prarodiči společný čas alespoň jednou týdně. 26,7 % respondentů tráví s prarodiči společný čas alespoň jednou měsíčně. Denně tráví čas s prarodiči 10,7 % respondentů. Zde autorka předpokládá, že respondenti ve většině případů bydlí společně s prarodiči. Alarmující je vysoké procento respondentů (20 %), kteří netráví žádný čas se svými prarodiči. Zde mohou být výsledky však zkresleny i faktem, že respondenti již prarodiče nemají.

Tabulka 12: Výsledky šetření otázky č. 10

Otázka č. 10	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Máte pocit, že dnešní mladí lidé chovají dostatek úcty ke starým lidem?	a) ano	6	8,0
	b) ne	61	81,3
	c) nevím	8	10,7
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

81,3 % respondentů si uvědomuje, že mladí lidé neposkytují starým lidem dostatek úcty. V tomto případě autorka spíše očekávala, že dnešní mladí lidé si tuto skutečnost nepřipouští a vysoké procento respondentů bude spíše volit variantu odpovědi „nevím“. Proto je nutné ocenit schopnost respondentů si tuto skutečnost přiznat. Není zcela jasné, že se respondenti zamysleli i nad tím, že tato nelichotivá

bilance svědčí v jejich neprospěch. A je nutné snažit se tuto negativní bilanci změnit. Každý respondent může začít sám u sebe a položit si otázku, jak on sám se chová ke starým lidem. Jak již bylo uvedeno v teoretické části, mladí lidé se slušně chovají ke svým prarodičům a milují je, ale pokud se jedná o „cizí“ prarodiče se tak nechovají, i když samozřejmě vědí, jak by se měli k starým lidem chovat. Výše uvedený procentuální výsledek (81,3 % respondentů) tedy potvrzuje uvedené poznatky o chování mladých lidí k seniorům v teoretické části práce. Pouze 8 % respondentů má pocit, že mladí lidé poskytují dostatek úcty starým lidem.

Tabulka 13: Výsledky šetření otázky č. 11

Otázka č. 11	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Říká Vám něco pojem ageismus?	a) ano	12	16,0
	b) ne	63	84,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Pojem „ageismus“ zná 16 % respondentů a 84 % respondentů tento pojem nezná. Tento výsledek souvisí také jistě s dosaženým vzděláním respondentů. Autorka považuje tento výsledek za odpovídající a je potěšující, že alespoň 16 % respondentů tento pojem zná. I když výsledné procento kladně odpovídajících respondentů může být ještě zkresleno tím, že autorka již dále nepožadovala tento pojem vysvětlit.

Druhý okruh otázek (tj. č. 12–19) se věnuje prezentaci stáří a seniorů v médiích.

Tabulka 14: Výsledky šetření otázky č. 12

Otázka č. 12	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že skutečnost „stáří“ je komerčně zajímavá?	a) ano	19	25,3
	b) ne	34	45,3
	c) nevím	22	29,3
Počet respondentů celkem		75	99,9

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

45,3 % respondentů si nemyslí, že skutečnost „stáří“ je komerčně zajímavá. 25,3 % si naopak myslí, že skutečnost stáří je komerčně zajímavá. 29,3 % respondentů zvolilo na tuto otázku variantu „nevím“. Je zde také samozřejmě nutné připustit, že není jisté, že každý z respondentů porozuměl pojmu „komerčně“.

Tabulka 15: Výsledky šetření otázky č. 13

Otázka č. 13	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Máte pocit, že se naše média dostatečně věnují problémům seniorů?	a) ano	25	33,3
	b) ne	34	45,3
	c) nevím	16	21,3
Počet respondentů celkem		75	99,9

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

45,3 % respondentů nemá pocit, že se média dostatečně věnují problémům seniorů. 33,3 % respondentů si myslí, že se média dostatečně problémům seniorů věnují. Zde jsou výsledky celkem vyrovnané. Otázkou je, zda je tato problematika respondenty, kteří jsou ve věku 20–30 let vůbec sledována, a jakou má potom výsledek vypovídající hodnotu.

Tabulka 16: Výsledky šetření otázky č. 14

Otázka č. 14	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Znáte nějaké pořady, filmy o stáří?	a) ano	40	53,3
	b) ne	35	46,7
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Vyrovnané je i procentuální zastoupení respondentů na otázku „Znáte nějaké pořady, filmy o stáří?“ 53,3 % respondentů zná pořady nebo filmy o stáří a 46,7 % respondentů nezná žádné pořady nebo filmy o stáří. Je zde samozřejmě nutné připustit, že tyto pořady a filmy respondenti běžně nevyhledávají, protože nejsou pro ně ničím zajímavé, a proto je respondenti neznají. Z tohoto pohledu musíme hodnotit výsledné procento respondentů, které zná nějaké pořady a filmy o stáří jako pozitivní. Je nutné

dodat, že autorka neměla možnost se o uvedených znalostech respondentů dále přesvědčit.

Tabulka 17: Výsledky šetření otázky č. 15

Otázka č. 15	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Líbí se Vám, jakým způsobem jsou senioři prezentováni v reklamách?	a) ano	12	16,0
	b) ne	20	26,7
	c) nedokážu to posoudit	43	57,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

57,3 % respondentů nedokáže posoudit, zda se jim líbí, jak jsou staří lidé prezentováni v reklamách. Autorka se domnívá, že výše uvedené vysoké procento může být způsobeno i tím, že se respondenti na reklamy nedívají. 26,7 % respondentů uvedlo, že se jim prezentace starých lidí v reklamách nelíbí. 16,0 % respondentům se líbí, jak jsou senioři v reklamách prezentováni.

Tabulka 18: Výsledky šetření otázky č. 16

Otázka č. 16	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Souhlasíte s často prezentovaným názorem v médiích, že pracující důchodci zabírají místa mladým?	a) ano	21	28,0
	b) ne	54	72,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Překvapující jsou i výsledky ohledně otázky na to, zda respondenti souhlasí s názorem, že pracující důchodci zabírají místa mladým. 72,0 % respondentů odpovědělo, že s tímto názorem nesouhlasí. Zde může autorka soudit, že respondenti jsou buď zaměstnání v kolektivu, kde jsou pracující důchodci a berou tuto skutečnost jako normální, anebo naopak jsou ještě studující, a tudíž není pro ně problematika pracujících důchodců aktuální. Dále může tento výsledek souviset i s dosaženým

vzděláním respondentů a s faktem, že respondenti odpověděli tak, jak si mysleli, že je očekáváno. Tento výsledek rozhodně nepotvrzuje uvedený poznatek v teoretické části práce, kde je řečeno, že u většiny mladých lidí je velmi rozšířen názor o brzkém odchodu do důchodu a uvolnění tak místa mladým.

Tabulka 19: Výsledky šetření otázky č. 17

Otázka č. 17	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že existují na facebooku stránky, které hanlivě označují seniory?	a) ano	20	26,7
	b) ne	4	5,3
	c) nevím	51	68,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

K možnosti existence stránek na facebooku, kteří hanlivě označují seniory, se 68,0 % respondentů neumí vyjádřit. 26,7 % si však myslí, že takové stránky existují. Zde autorka předpokládá, že většina respondentů prostřednictvím facebooku komunikuje, a proto výsledek spíše naznačuje, že uvedené stránky respondenti nevyhledávají.

Tabulka 20: Výsledky šetření otázky č. 18

Otázka č. 18	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Výroky našich politiků v médiích na adresu seniorů vnímáte:	a) jako pozitivní	0	0
	b) jako spíše pozitivní	12	16,0
	c) jako spíše negativní	18	24,0
	d) jako negativní	3	4,0
	e) nedokážu to posoudit	42	56,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Výroky našich politiků v médiích na adresu seniorů nedokáže posoudit 56,0 % respondentů. 24,0 % respondentů vidí výroky politiků jako spíše negativní. 16,0 %

respondentů vidí výroky politiků jako spíše pozitivní a 4 % respondentů vidí výroky politiků jako negativní. Jako pozitivní nevidí výroky našich politiků na adresu seniorů ani jeden respondent. Zde se potvrdil předpoklad autorky, který je také uveden v kapitole „Mediální obraz stáří“, a to, že o seniorech hovoří naši politici pouze v souvislosti s nepopulárními věcmi, jako jsou vysoké výdaje na jejich léčení apod. a nepomáhají tak ve společnosti vytvořit pozitivnější obraz stáří, i když jsou to právě oni, kteří mohou svými výroky ovlivnit veřejné mínění.

Tabulka 21: Výsledky šetření otázky č. 19

Otázka č. 19	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že média napomáhají k celkové negativní image stáří?	a) ano	21	28,0
	b) ne	25	33,3
	c) nedokážu to posoudit	29	38,7
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Poslední otázka z druhého okruhu se týkala pohledu respondentů na to, zda média napomáhají k celkové negativní image stáří. 38,7 % respondentů toto nedokáže posoudit, 33,3 % respondentů si myslí, že média nepřispívají k celkové negativní image stáří a 28,0 % respondentů si myslí, že média přispívají k celkové negativní image stáří.

Můžeme říci, že u druhého okruhu otázek se respondenti u otázek č. 15, 17, 18 a 19 nejčastěji přikláněli k možnosti „nedokážu to posoudit“ nebo „nevím“. Toto může být způsobeno i faktem, že oblast prezentace seniorů v médiích není respondentům tak blízká a nemohou se tedy k těmto otázkám objektivně vyjádřit.

Třetí okruh otázek mapuje, jak se respondenti vyjadřují o postavení seniorů ve společnosti, respektive jak vnímají jejich užitečnost a prospěšnost pro rodinu a společnost.

Tabulka 22: Výsledky šetření otázky č. 20

Otázka č. 20	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Myslíte si, že jsou v naší společnosti senioři diskriminováni kvůli věku?	a) ano	34	45,3
	b) ne	27	36,0
	c) nevím	14	18,7
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

45,3 % respondentů si myslí, že jsou senioři diskriminováni kvůli věku a 36,0 % respondentů si myslí, že senioři nejsou kvůli věku diskriminováni. 18,7 % respondentů se k této otázce neumí vyjádřit. Výsledek potvrzuje již v teoretické části zmíněné poznatky, že v naší společnosti se projevuje věková diskriminace seniorů.

Tabulka 23: Výsledky šetření otázky č. 21

Otázka č. 21	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Souhlasíte s názorem, že v minulosti byla v rodině projevována starým lidem větší úcta?	a) ano	64	85,3
	b) ne	4	5,3
	c) nedokážu to posoudit	7	9,3
Počet respondentů celkem		75	99,9

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Zajímavé zjištění je, že 85,3 % respondentů souhlasí s názorem, že v minulosti byla v rodině projevována starým lidem větší úcta. Jde o podobný výsledek, kdy si 81,3 % respondentů uvědomuje, že dnešní mladí lidé nechovají dostatek úcty ke starým lidem. V obou případech si mladí lidé připouštějí a vědí, že něco není s chováním mladé generace ke starým lidem v pořádku. Autorka se domnívá, že toto zjištění by se dalo však zobecnit na celou populaci. Poskytování úcty starým lidem je prostě problémem celé populace.

Tabulka 24: Výsledky šetření otázky č. 22

Otázka č. 22	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Vadí (vadilo) by Vám společné bydlení s prarodiči?	a) ano	38	50,7
	b) ne	37	49,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Na otázku ohledně společného bydlení s prarodiči autorka spíše předpokládala, že procento respondentů, kterým bude společné bydlení s prarodiči vadit, bude daleko vyšší, než procento respondentů, kterým společné bydlení vadit nebude. Přesto 50,7 % respondentů odpovědělo, že jim vadí (vadilo by) společné bydlení s prarodiči a 49,3 % respondentů uvedlo, že jim nevadí (nevadilo by) společné bydlení. Zde se autorka domnívá, že respondenti mají s bydlením s prarodiči již často své zkušenosti a podle toho se rozhodovali. Také je možné se domnívat, že v případě, že respondenti tráví dostatek času s prarodiči a mají s nimi vřelý vztah, jsou přesvědčeni, že by jim společné bydlení s prarodiči nevadilo.

Tabulka 25: Výsledky šetření otázky č. 23

Otázka č. 23	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
V případě potřeby vyřešit nějaký problém:	a) poradíte se svými prarodiči	4	5,3
	b) své problémy s prarodiči neřešíte	23	30,7
	c) záleží na tom, o jaký problém se jedná	48	64,0
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

64,0 % respondentů je ochotno se poradit s prarodiči při řešení svých problémů, v závislosti na jejich povaze. 30,7 % respondentů své problémy s prarodiči neřeší a jen 5,3 % respondentů své problémy s prarodiči řeší. Pozitivní se jeví, že takové vysoké procento respondentů je ochotno si nechat od svých prarodičů poradit. Je možné z toho

usuzovat, že mladí lidé oceňují zkušenosti a moudrost starých lidí, které je možné využít k řešení problémů.

Tabulka 26: Výsledky šetření otázky č. 24

Otázka č. 24	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Máte pocit, že staří lidé mohou dnešní mladé generaci předat nějaké životní zkušenosti?	a) ano	64	85,3
	b) ne	4	5,3
	c) nevím	7	9,3
Počet respondentů celkem		75	99,9

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Výše uvedené výsledky u otázky č. 23 jsou dále potvrzeny i zjištěním u otázky č. 24 a to tak, že 85,3 % respondentů má pocit, že staří lidé mohou dnešní mladé generaci předat životní zkušenosti. Pouze 5,3 % respondentů má pocit, že staří lidé nemohou mladé generaci žádné zkušenosti předat a 9,3 % respondentů se vyjádřilo k otázce ve smyslu, že neví. Autorka považuje tyto výsledky za velice dobrý signál k tomu, že je možné mezigenerační vztahy mezi seniory a mladou generací navázat a posílit.

Tabulka 27: Výsledky šetření otázky č. 25

Otázka č. 25	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Co je podle Vás smysl stáří?	a) vyvrcholení životní poutě	19	25,3
	b) nalezení vyrovnanosti, moudrosti, pokory	11	14,7
	c) předávání životních zkušeností, znalostí svým blízkým	32	42,7
	d) stáří nemá žádný smysl	13	17,3
Počet respondentů celkem		75	100,0

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

Také otázka ohledně smyslu stáří potvrzuje, že respondenti vidí jako hlavní smysl stáří – předávání životních zkušeností. 42,7 % respondentů je totiž přesvědčeno, že smyslem stáří je předat svým blízkým životní zkušenosti a znalosti. Smutný je jistě výsledek, kdy si 17,3 % respondentů myslí, že stáří nemá žádný smysl. Autorka se domnívá, že tito respondenti nemají o stáří buď žádné informace, nebo jsou to lidé bez úcty ke stáří. Je otázkou, jak se tito lidé mohou chovat ke svým prarodičům.

Tabulka 28: Výsledky šetření otázky č. 26

Otázka č. 26	Možnosti	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Postarat se o staré lidi je dle Vás povinností:	a) rodiny	11	14,7
	b) státu	3	4,0
	c) rodiny i státu	56	74,7
	d) nedokážu to posoudit	5	6,7
Počet respondentů celkem		75	100,1

Zdroj: autor práce, 2014 (vlastní šetření)

74,7 % respondentů si myslí, že postarat se o staré lidi je povinností rodiny i státu. Co si pod tím, ale můžeme představit? Stát zajišťuje sociální zabezpečení seniorů prostřednictvím důchodového pojištění, další služby pomoci pro seniory jsou vymezeny v zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sb. Avšak tato pomoc je jen součástí pomoci rodinných příslušníků seniorovi.

6.6 Shrnutí poznatků

52 % respondentů, tj. muži a ženy v období rané dospělosti, na své stáří nemyslí a vnímají ho jako něco vzdáleného. Je to pochopitelné, jelikož jsou v období, kdy se začínají osamostatňovat, začínají svou pracovní kariéru a zakládají rodinu. Mají pocit, že teprve začínají žít, sami se mohou rozhodovat, mají mnoho přátel, a tak je samozřejmě poslední životní etapa nezajímá. Vnímají ji pouze zprostředkovaně přes své staré rodinné příslušníky. Zde je nutné podotknout, že rozhodně budou vnímat stáří více intenzivně ti mladí lidé, kteří se o své staré rodinné příslušníky starají, navštěvují je a povídají se s nimi, než ti, kteří své staré rodinné příslušníky vůbec nenavštěvují.

A pak zde máme ty, kteří pečují o staré lidi v rámci svých pracovních aktivit. Pro ně je stárnutí a stáří součástí jejich života. Výše uvedené může přispívat k tomu, že je vysoké procento respondentů (42,7 %), které nevnímá stáří jako něco vzdáleného. Publikované poznatky odborníků ohledně vnímání stárnutí v období rané dospělosti, které byly uvedeny v teoretické části práce, tak byly uvedeným šetřením potvrzeny.

Hypotéza č. 1 „Muži a ženy se v období rané dospělosti na své stáří nepřipravují a nepřemýšlejí o něm“ se tak potvrdila.

K otázce, zda média napomáhají k celkové negativní image stáří, se nejvyšší procento respondentů (38,7 %) vyjádřilo ve smyslu, že toto nedokážou posoudit. 33,3 % respondentů si nemyslí, že by média napomáhala k celkové negativní image stáří a 28,0 % respondentů si myslí, že média napomáhají k celkové negativní image stáří. Výsledky šetření tedy nepotvrzují uvedené poznatky o prezentaci stáří v médiích, úlohu seniorů v reklamách a výroky politiků v souvislosti se stářím v teoretické části. Je však nutno připomenout, že nejvyšší procento respondentů se k této otázce nedokázalo vyjádřit.

Hypotéza č. 2 „Média přispívají k celkové negativní image stáří“ se tedy nepotvrdila.

Dnes se může zdát, že staří lidé nemohou dnešním mladým lidem předat žádné životní zkušenosti a znalosti, hypotéza potvrdila pravý opak. Autorka je velice ráda, že respondenti nezaujali k otázce ohledně předávání životních zkušeností a znalostí zúžený pohled, tj. soudit staré lidi pouze na základě jejich znalostí o moderních informačních a komunikačních technologiích. Mladí lidé si dnes ke svým prarodičům samozřejmě nemohou chodit pro radu, jak nainstalovat novou hru do počítače, jak zprovoznit mobil, ani jak se chovat ve společnosti. V důsledku rychlých změn a vývoje techniky se mnoho mladých lidí může proto domnívat, že staří lidé v podstatě ztratili možnost předávat své životní zkušenosti mladým a uvádět je tak do světa poznání, tak jak bývalo zvykem u předchozích generací.

Je proto potěšitelné, že 85,3 % respondentů si myslí, že staří lidé mohou dnešním mladým lidem předat životní zkušenosti a pouze 5,3 % respondentů si to nemyslí. Tento pozitivní výsledek ohledně možnosti předat životní zkušenosti od seniorů mladé generaci je v dotazníku podpořen i výsledky šetření na otázku „Co je

podle Vás smysl stáří?“. Nejvyšší procento respondentů (42,7 %) za smysl stáří považuje právě předávání životních zkušeností a znalostí.

Sokol (2010, s. 184-185) k tomu uvádí: „*Nikdo není odkázán jen na nákladné a nebezpečné získávání vlastní zkušenosti, nýbrž samozřejmě přebírá zkušenosti druhých, a to minulých i současných, a začne mít zájem o to, podílet se na kulturním bohatství v co nejširším společenství*“.

Hypotéza č. 3 „I dnes mohou staří lidé mladé generaci předat své životní zkušenosti a znalosti“ se tedy potvrdila.

7 DISKUSE

Z dotazníkového šetření nevyplývá, že by respondenti v období rané dospělosti měli negativní postoj ke starým lidem. Uvědomují si, že by se měli podílet na péči o své stárnoucí prarodiče, jsou i velice tolerantní ke společnému bydlení s prarodiči. Jsou ochotni se poradit se svými prarodiči při řešení problémů. Většina respondentů dokonce tvrdí, že staří lidé mohou dnešní mladé generaci předat své životní zkušenosti. Z tohoto pohledu by bylo možné hodnotit výsledky ve smyslu, že mladí lidé si starých lidí váží. Jenže respondenti zároveň přiznávají, že jsou senioři kvůli věku v naší společnosti diskriminováni a uvědomují si, že starým lidem neprojevují dostatek úcty tak, jak tomu bývalo v rodinách v minulosti. Tento fakt pravděpodobně vyplývá jednak z všeobecné skutečnosti dnešní doby, kdy se projevuje nedostatek úcty člověka k člověku a z toho je možné usoudit, že senioři jsou přesně tím vhodným cílem pro možné žertování mladých lidí. Nejsou již schopni na tyto útoky reagovat. Nedostatek úcty ke starším lidem nahrává i fakt, že dnes je velice propagován kult mládí a sebevědomí mladých lidí je podporováno i výchovou v rodině. S již zmíněným kultem mládí souvisí pak projevující se věková diskriminace – ageismus. Tento termín však většina dotázaných respondentů nezná.

Pokud se týká postoje respondentů k období stáří, zde je možné vysledovat jejich neoblibu této životní etapy a projevující se stereotypní vidění této etapy. Ke stáří samozřejmě respondenti přiřadili nemoc, samotu a je pro ně spojeno s koncem života. Za starého člověka ve většině případů označují toho, kdo se tak cítí. Přípravu na stáří považují za zbytečnou. Dle poznatků v teoretické části práce je již nutné se v období rané dospělosti však na stáří připravovat. Jedná se o tzv. dlouhodobou přípravu na stáří.

Obraz stáří a seniorů v médiích respondenti spíše nedokážou zhodnotit. I když skutečnost stáří nevidí jako komerčně zajímavou a mají pocit, že se média problémům seniorů dostatečně nevěnují. Nepodporují ani často prezentovaný názor v médiích, že pracující důchodci zabírají místa mladým. Je tedy vidět, že seniory nehodnotí ani jako své případné soupeře ohledně pracovních aktivit.

Závěrem je nutné říci, že z tohoto šetření vyplývá, že vztah seniorů a mladé generace může být narušen pouze nedostatkem úcty k seniorům. Zde je opět nutné říci, že je potřebné neustále se snažit posilovat a vytvářet mezi jednotlivými generacemi

dobré mezilidské vztahy. Stáří má svá specifika, kterým se musí mladí lidé učit rozumět, a tím poznávat, jak stáří vlastně vypadá. Jedině tak získají mladí lidé obraz stáří a starých lidí s tím, že mohou docenit jejich cenu pro společnost, přijímat je takové, jací opravdu jsou, a zároveň jim projevit odpovídající úctu. Způsobů, jakým posilovat mezigenerační vztahy, je jistě mnoho. Autorka zde může uvést příklad jedné základní školy, kde mohou žáci v případě zájmu navštívit blízký domov pro seniory a zde seniorům předčítat. Zároveň je k této jejich dobrovolné aktivitě přihlíženo při hodnocení jejich školní výsledků v českém jazyce.

Je zde nutné také zmínit i slabiny provedeného dotazníkového šetření. Dotazníkové šetření bylo provedeno poměrně na velkém území s nízkým počtem respondentů. Výběr respondentů byl proveden pouze podle dvou kritérií (věku a trvalého bydliště), což přispívá pouze k prvotním informacím o vnímání stáří a stárnutí danou věkovou kategorií. Více informací o problematice by bylo možné zjistit stanovením dalších kritérií pro výběr respondentů, (například pohlaví respondentů, typ sídelních útvarů, kde respondenti žijí apod.), které by bylo možné vyhodnotit a porovnat mezi sebou. Vzhledem k použitému typu otázky, tj. uzavřené otázky neměl respondent také mnoho možností k vyjádření svého názoru. Tento typ otázky tedy přináší pouze základní informaci na položenou otázku. U některých otázek by bylo proto vhodnější využít typu polootevřených otázek a mít možnost tak k alternativní odpovědi žádat vysvětlení v podobě otevřené otázky. Tím by byla v některých případech ověřena pravdivost vybrané varianty odpovědi respondentem a snížena tak možnost zkreslení pravdivosti výsledků.

ZÁVĚR

Tato práce v teoretické části seznámila čtenáře s tématy souvisejícími se stářím, osvětlila čtenáři problematiku stáří, ukázala charakteristiku rané dospělosti, vnímání stáří v tomto období a uvedla obraz stáří v médiích. Autorka se také snažila svou prací podnítit ve čtenáři zájem o období stárnutí. Publikované poznatky odborníků o stáří byly využity dále v empirické části práce při sestavování dotazníku a stanovení hypotéz.

Cílem empirické části práce bylo u vybraného vzorku respondentů zjistit, jakým způsobem je vnímáno stáří a stárnutí v období rané dospělosti. Jaký je pohled mladé generace na prezentování stáří a seniorů v médiích a zda mladí lidé mají pocit, že dnešní staří lidé jim mohou předat nějaké životní zkušenosti. Zároveň mělo dotazníkové šetření potvrdit nebo vyvrátit stanovené tři hypotézy.

Cíl empirické části práce byl autorkou naplněn. Dle výsledku dotazníkového šetření je u mužů a žen v období rané dospělosti stáří vnímáno jako něco vzdáleného a nepřemýšlejší o něm. Stáří nejvíce spojují s nemocí a je pro ně obdobím, které je považováno za nejméně oblíbené v životě. O problémy starých lidí se nezajímají, přesto si myslí, že by se měli podílet na péči o své prarodiče.

Z pohledu respondentů se média problémům seniorů nevěnují dostatečně, avšak k celkové negativní image stáří dle jejich názoru média nepřispívají. Respondenti si myslí, že jsou senioři diskriminováni kvůli věku.

Ze stanovených tří hypotéz byla verifikována první a třetí hypotéza. Druhá hypotéza nebyla verifikována, přestože publikované teoretické poznatky naznačují, že média přispívají k negativní image stáří. Zde se autorka domnívá, že zásadní vliv na tento výsledek má výběr respondentů, respektive věková kategorie respondentů. Respondenti ve věku 20–30 let pravděpodobně neznají danou realitu a příliš je nezajímá. Proto se nejvyšší procento respondentů nedokázalo k otázce image stáří v médiích vyjádřit. Další faktor, který mohl přispět k uvedenému výsledku, může být i výběr a znění otázek. Znění otázek nemuselo být v některých případech pro respondenty jednoznačné.

Výše uvedené výsledky šetření mohou být dále využity v praxi. Autorka je připravena respondenty, kteří již předběžně projevíli zájem, seznámit s výsledky šetření a formou diskuse s respondenty tyto výsledky dále analyzovat. Především však autorka

chce tyto výsledky šetření využít při práci sociálních pracovníků v zařízení pro seniory, kde je autorka zaměstnána. Formou individuálních rozhovorů sociálních pracovníků se seniory nebo společných setkání seniorů a mladé generace na půdě zařízení je možné hovořit o tom, jak mladá generace vnímá stáří a naopak. Zjištěné další poznatky mohou pomoci ke zlepšení mezigeneračních vztahů seniorů s jejich rodinnými příslušníky i k lepšímu pochopení poslední etapy lidského života u všech zúčastněných. Sociální pracovníci zařízení mohou tak ze získaných informací získat jiný náhled na problematiku stáří a pokusit se tak více chápat problémy a pocity seniorů.

Co se týká možného využití výsledků šetření pro vědu, je třeba poznamenat, že většina získaných poznatků z šetření je již odbornou veřejností známa. Šetření může však poskytnout zajímavé poznatky ohledně vnímání stárnutí v období rané dospělosti pro další studenty, kteří budou zpracovávat odbornou práci na téma stárnutí nebo jiné podobné téma.

Na úplný závěr je třeba dodat, že zpracování této práce zcela prokazatelně rozšířilo autorce dosavadní znalosti o problematice stáří a pomohlo propojit poznatky v teoretické části práce s praktickým využitím při tvorbě dotazníku. Lze říci, že výsledky šetření není možné pro malý vzorek respondentů považovat za reprezentativní. Výsledky však naznačují, že je třeba zvýšit informovanost mladé generace o stáří a stárnutí, a tím posílit i možnost sblížení mladé generace se seniory. Zjištěné výsledky u malého vzorku respondentů by bylo vhodné potvrdit rozsáhlejším zkoumáním. I další výzkumy, zaměřené například na konkrétní zkušenosti naopak seniorů s jednáním mladých a na jejich vnímání vzájemných vztahů, by byly jistě přínosem pro zvýšení mezigeneračního porozumění. Dotazníkové šetření zároveň poskytlo autorce i respondentům možnost se zamyslet nad problematikou starých lidí ve společnosti, a jak se sám (a) připravit na své vlastní stáří.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Seznam použitých českých zdrojů

- BUKÁČKOVÁ, Jitka, 2012. Kdo se umí radovat, nestárne. *Psychologie dnes*, roč. 18, č. 7-8, s. 60-61. ISSN 1212-9607.
- DASS, Ram, 2002. *Stále tady: přijímání stárnutí, změn a smrti*. Praha: Pragma. ISBN 80-7205-882-7.
- DESSAINTOVÁ, Marie-Paule, 1999. *Nezačínajte stárnout*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-255-6.
- FARKOVÁ, Marie, 2009. *Dospělost a její variabilita*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-2480-5.
- FARKOVÁ, Marie, 2008. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: VŠJAK. ISBN 978-80-86723-64-8.
- GAVORA, Peter, 2000. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: edice pedagogické literatury. ISBN 80-85931-79-6.
- GRÜN, Anselm, 2009. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, s.r.o. ISBN 978-80-7195-316-6.
- GRUSS, Peter, 2009. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAYFLICK, Leonard, 1997. *Jak a proč stárneme*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub Columbus. ISBN 80-85928-97-3.
- HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ a K. ZIKMUNDOVÁ, 2003. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. vyd. ČALS. ISBN 80-86541-12-6.

JEDELSKÁ, Eva, 2011. Staří lidé nepatří „do jednoho pytle“. *Psychologie dnes*, roč. 17, č. 4, s. 9-11. ISSN 1212-9607.

KRAMULOVÁ, Daniela, 2010. Být dospělým už mladé neláká. *Psychologie dnes*, roč. 16, č. 5, s. 8-11. ISSN 1212-9607.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3604-4.

KULLAŠOVÁ, Monika, 2010. Senioři v médiích. *Psychologie dnes*, roč. 16, č. 12, s. 57. ISSN 1212-9607.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-247-1284-9.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.

PAPEŽOVÁ, Eva, 2010. Je tahle země pro starý? *Psychologie dnes*, roč. 16, č. 12, s. 55-57. ISSN 1212-9607.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAUOVÁ, 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-184-3.

RHEINWALDOVÁ, Eva, 1999. *Novodobá péče o seniory*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 80-7169-828-8.

ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7367-127-7.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-3850-5.

SOKOL, Jan, 2010. *Etika a život. Pokus o praktickou filosofii*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad. ISBN 978-80-87109-17-5.

SOUDKOVÁ, Miluše, 2004. *Psychologie pomáhá každodennímu životu*. Vyd. 1. Brno: Doplněk. ISBN 80-7239-164-X.

STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.

ŠMERGLOVÁ, Michaela, 2013. Senioři bez počítače? Už ne. *Květy*, roč. XXIII, č. 30, s. 14-17. ISSN 0862-898X.

TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2104-7.

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

VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4627-6.

Seznam použitých zahraničních zdrojů

WEIL, Andrew, 2005. *Healthy Aging: A Lifelong Guide to Your Well-Being*. First Edition. New York: Random House. ISBN 0-375-40755-3.

Seznam použitých internetových zdrojů

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Senioři*. [online]. 2012 [cit. 2013-07-12]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/seniori>

HOLMEROVÁ, Iva. *O stáří*. [online]. 2008 [cit. 2013-09-01]. Dostupné z: <http://blog.aktualne.cz/blogy/iva-holmerova.php>

MEDISPOT. *Senioři jsou pro mladé přítěží*. [online]. 2010 [cit. 2013-07-21]. Dostupné z: <http://www.medispot.cz/od-55-let/seniori-jsou-pro-mlade-pritez.html>

VAVROŇ, Jiří. *Čtvrtina mladých lidí považuje staré za přítěž*. [online]. 2003 [cit. 2013-07-21]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/domaci/21778-ctvrtina-mladych-lidi-povazuje-stare-za-pritez.html>

SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: Svatební smlouva – strana pátá	31
Obrázek 2: Svatební smlouva – strana šestá	32

Seznam grafů

Graf 1: Populace ve věku 65 let a více v roce 2011	42
Graf 2: Zastoupení respondentů v šetření dle pohlaví	55
Graf 3: Zastoupení respondentů v šetření dle nejvyššího dosaženého vzdělání	55

Seznam tabulek

Tabulka 1: Změny způsobené odchodem do důchodu	22
Tabulka 2: Prevence nemocí aneb jak nejlépe stárnout?	47
Tabulka 3: Výsledky šetření otázky č. 1	58
Tabulka 4: Výsledky šetření otázky č. 2	59
Tabulka 5: Výsledky šetření otázky č. 3	60
Tabulka 6: Výsledky šetření otázky č. 4	60
Tabulka 7: Výsledky šetření otázky č. 5	61
Tabulka 8: Výsledky šetření otázky č. 6	61
Tabulka 9: Výsledky šetření otázky č. 7	62
Tabulka 10: Výsledky šetření otázky č. 8	62
Tabulka 11: Výsledky šetření otázky č. 9	63
Tabulka 12: Výsledky šetření otázky č. 10	63
Tabulka 13: Výsledky šetření otázky č. 11	64
Tabulka 14: Výsledky šetření otázky č. 12	64
Tabulka 15: Výsledky šetření otázky č. 13	65
Tabulka 16: Výsledky šetření otázky č. 14	65
Tabulka 17: Výsledky šetření otázky č. 15	66
Tabulka 18: Výsledky šetření otázky č. 16	66
Tabulka 19: Výsledky šetření otázky č. 17	67
Tabulka 20: Výsledky šetření otázky č. 18	67
Tabulka 21: Výsledky šetření otázky č. 19	68

Tabulka 22: Výsledky šetření otázky č. 20	69
Tabulka 23: Výsledky šetření otázky č. 21	69
Tabulka 24: Výsledky šetření otázky č. 22	70
Tabulka 25: Výsledky šetření otázky č. 23	70
Tabulka 26: Výsledky šetření otázky č. 24	71
Tabulka 27: Výsledky šetření otázky č. 25	71
Tabulka 28: Výsledky šetření otázky č. 26	72

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Úvodní dopis pro respondenta dotazníkového šetření	I
Příloha B – Dotazník.....	II
Příloha C – Kódovník	VI
Příloha D – Datová matice.....	X

PŘÍLOHY

Příloha A – Úvodní dopis pro respondenta dotazníkového šetření

Vážená slečno/paní, vážený pane,

jsem studentkou Univerzity Jana Amose Komenského a provádím šetření, které má za cíl zjistit, jakým způsobem jsou vnímáni staří lidé a stárnutí u mužů a žen v období rané dospělosti. Pro potřeby dotazníkového šetření je raná dospělost ohraničena věkovým rozmezím 20–30 let. Dotazník mohou tedy vyplnit muži a ženy ve věku 20–30 let.

Obracím se z tohoto důvodu na Vás s prosbou o vyplnění přiloženého dotazníku, a to nejpozději **do 11. 11. 2013**.

Vyplněné dotazníky budou použity pouze pro účely šetření v rámci diplomové práce a nebudou v žádném případě předány třetí osobě.

Děkuji za Váš čas a přeji příjemný den.
Jana Šmídová

Příloha B – Dotazník na téma vnímání starých lidí a stárnutí u lidí v období rané dospělosti

Žena - muž (hodící se zakroužkujte)

Věk:

Datum:

Nejvyšší dosažené vzdělání (hodící se zakroužkujte):

- a) základní
- b) střední (s výučním listem)
- c) střední (s maturitou)
- d) vysokoškolské

K níže uvedeným otázkám vyberte vždy pouze jednu variantu odpovědi, kterou zakroužkujete. Otázky nevynechávejte.

1. Stáří vnímáte jako něco vzdáleného a nepřemýšlíte o něm:

- a. ano
- b. ne
- c. nevím

2. Kdo je podle Vás starý?

- a. čtyřicátník
- b. padesátník
- c. šedesátník
- d. sedmdesátník
- e. ten, kdo se tak cítí

3. Která z níže uvedených variant podle Vás nejvíce vystihuje stáří?

- a. dostatek volného času
- b. spokojený život s rodinou
- c. svoboda
- d. samota
- e. nemoc
- f. diskriminace
- g. konec života

4. Jaké období v životě je dle Vás nejhezčí?
 - a. dětství
 - b. dospívání
 - c. dospělost
 - d. stáří
5. Myslíte si, že se na stáří má člověk celý život připravovat?
 - a. ano
 - b. ne
 - c. nevím
6. Myslíte si, že když budete žít zdravě, dožijete se vyššího věku?
 - a. ano
 - b. ne
 - c. nevím
7. Zajímáte se o problémy starých lidí ve společnosti?
 - a. ano
 - b. ne
8. Myslíte si, že by se vnoučata měla podílet na péči o své stárnoucí prarodiče?
 - a. ano
 - b. ne
 - c. nevím
9. Jak často trávíte společný čas se svými prarodiči?
 - a. každý den
 - b. jednou týdně
 - c. jednou měsíčně
 - d. méně než jednou měsíčně
 - e. vůbec
10. Máte pocit, že dnešní mladí lidé chovají dostatek úcty ke starým lidem?
 - a. ano
 - b. ne
 - c. nevím
11. Říká Vám něco pojem ageismus?
 - a. ano
 - b. ne
12. Myslíte si, že skutečnost „stáří“ je komerčně zajímavá?
 - a. ano
 - b. ne
 - c. nevím

13. Máte pocit, že se naše média dostatečně věnují problémům seniorů?
- ano
 - ne
 - nevím
14. Znáte nějaké pořady, filmy o stáří?
- ano
 - ne
15. Líbí se Vám, jakým způsobem jsou senioři prezentováni v reklamách?
- ano
 - ne
 - nedokážu to posoudit
16. Souhlasíte s často prezentovaným názorem v médiích, že pracující důchodci zabírají místa mladým?
- ano
 - ne
17. Myslíte si, že existují na facebooku stránky, které hanlivě označují seniory?
- ano
 - ne
 - nevím
18. Výroky našich politiků v médiích na adresu seniorů vnímáte:
- jako pozitivní
 - jako spíše pozitivní
 - jako spíše negativní
 - jako negativní
 - nedokážu to posoudit
19. Myslíte si, že média napomáhají k celkové negativní image stáří?
- ano
 - ne
 - nedokážu to posoudit
20. Myslíte si, že jsou v naší společnosti senioři diskriminováni kvůli věku?
- ano
 - ne
 - nevím
21. Souhlasíte s názorem, že v minulosti byla v rodině projevována starým lidem větší úcta?
- ano
 - ne
 - nedokážu to posoudit

22. Vadí (vadilo) by Vám společné bydlení s prarodiči?
- a. ano
 - b. ne
23. V případě potřeby vyřešit nějaký problém:
- a. poradíte se svými prarodiči
 - b. své problémy s prarodiči neřešíte
 - c. záleží na tom, o jaký problém se jedná
24. Máte pocit, že staří lidé mohou dnešní mladé generaci předat nějaké životní zkušenosti?
- a. ano
 - b. ne
 - c. nevím
25. Co je podle Vás smysl stáří?
- a. vyvrcholení životní poutě
 - b. nalezení vyrovnanosti, moudrosti, pokory
 - c. předávání životních zkušeností, znalostí svým blízkým
 - d. stáří nemá žádný smysl
26. Postarat se o staré lidi je dle Vás povinností:
- a. rodiny
 - b. státu
 - c. rodiny i státu
 - d. nedokážu to posoudit

Příloha C – Kódovník

Znak 1 = Stáří vnímáte jako něco vzdáleného a nepřemýšlíte o něm:

ano = **1**

ne = **2**

nevím = **3**

Znak 2 = Kdo je podle Vás starý?

čtyřicátník = **1**

padesátník = **2**

šedesátník = **3**

sedmdesátník = **4**

ten, kdo se tak cítí = **5**

Znak 3 = Která z níže uvedených variant podle Vás nejvíce vystihuje stáří?

dostatek volného času = **1**

spokojený život s rodinou = **2**

svoboda = **3**

samota = **4**

nemoc = **5**

diskriminace = **6**

konec života = **7**

Znak 4 = Jaké období v životě je dle Vás nejhezčí?

dětství = **1**

dospívání = **2**

dospělost = **3**

stáří = **4**

Znak 5 = Myslíte si, že na stáří má člověk celý život připravovat?

ano = **1**

ne = **2**

nevím = **3**

Znak 6 = Myslíte si, že když budete žít zdravě, dožijete se vyššího věku?

ano = **1**

ne = **2**

nevím = **3**

Znak 7 = Zajímáte se o problémy starých lidí ve společnosti?

ano = **1**

ne = **2**

Znak 8 = Myslíte si, že by se vnoučata měla podílet na péči o své stárnoucí prarodiče?
ano = **1**
ne = **2**
nevím = **3**

Znak 9 = Jak často trávíte společný čas se svými prarodiči?
každý den = **1**
jednou týdně = **2**
jednou měsíčně = **3**
méně než jednou měsíčně = **4**
vůbec = **5**

Znak 10 = Máte pocit, že dnešní mladí lidé chovají dostatek úcty ke starým lidem?
ano = **1**
ne = **2**
nevím = **3**

Znak 11 = Říká Vám něco pojem „ageismus“?
ano = **1**
ne = **2**

Znak 12 = Myslíte si, že skutečnost „stáří“ je komerčně zajímavá?
ano = **1**
ne = **2**
nevím = **3**

Znak 13 = Máte pocit, že se naše média dostatečně věnují problémům seniorů?
ano = **1**
ne = **2**
nevím = **3**

Znak 14 = Znáte nějaké pořady, filmy o stáří?
ano = **1**
ne = **2**

Znak 15 = Líbí se Vám, jaký způsobem jsou senioři prezentováni v reklamách?
ano = **1**
ne = **2**
nedokážu to posoudit = **3**

Znak 16 = Souhlasíte s často prezentovaným názorem v médiích, že pracující důchodci zabírají místa mladým?

ano = **1**

ne = **2**

Znak 17 = Myslíte si, že existují na facebooku stránky, které hanlivě označují seniory?

ano = **1**

ne = **2**

nevím = **3**

Znak 18 = Výroky našich politiků v médiích na adresu seniorů vnímáte:

jako pozitivní = **1**

jako spíše pozitivní = **2**

jako spíše negativní = **3**

jako negativní = **4**

nedokážu to posoudit = **5**

Znak 19 = Myslíte si, že média napomáhají k celkové negativní image stáří?

ano = **1**

ne = **2**

nedokážu to posoudit = **3**

Znak 20 = Myslíte si, že jsou v naší společnosti senioři diskriminováni kvůli věku?

ano = **1**

ne = **2**

nevím = **3**

Znak 21 = Souhlasíte s názorem, že v minulosti byla v rodině projevována starým lidem větší úcta?

ano = **1**

ne = **2**

nedokážu to posoudit = **3**

Znak 22 = Vadí (vadilo) by Vám společné bydlení s prarodiči?

ano = **1**

ne = **2**

Znak 23 = V případě potřeby vyřešit nějaký problém:

poradíte se svými prarodiči = **1**

své problémy s prarodiči neřeším = **2**

záleží na tom, o jaký problém se jedná = **3**

Znak 24 = Máte pocit, že staří lidé mohou dnešní mladé generaci předat nějaké životní zkušenosti?
ano = **1**
ne = **2**
nevím = **3**

Znak 25 = Co je podle Vás smysl stáří?
vyvrcholení životní poutě = **1**
nalezení vyrovnanosti, moudrosti, pokory = **2**
předávání životních zkušeností, znalostí svých blízkých = **3**
stáří nemá žádný smysl = **4**

Znak 26 = Postarat se o staré lidi je dle Vás povinností:
rodiny = **1**
státu = **2**
rodiny i státu = **3**
nedokážu to posoudit = **4**

Příloha D: Datová matice

Pořadové číslo	Znak																										
	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	14.	15.	16.	17.	18.	19.	20.	21.	22.	23.	24.	25.	26.	
1.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
2.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
3.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
5.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
6.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
7.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
9.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
13.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
14.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
16.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
17.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
18.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19.	0	0	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
20.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
23.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
24.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
25.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
26.	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
27.	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

28.	1000004010000000301000030202000001000200310010003020200310010003020200200010002003020200200010002010003100020100020100031000030
29.	02000040000400003020020101000040020020200202002020020200202002020020200200302003000050201001000200310002003000030
30.	02000040000400002001000201000030210000050201000302010003021000302100030210003003001001001000310002010003000040030
31.	100000051000000100010000302100000502010003020100030201000302010003020100030201000302010003020100030201000302010000030
32.	1000004000050010001001001000005020021001001000005020021001001000302003000050030201000200302003000050030201000200310010000030
33.	100000050200000100020100100003001000200310002003100020030200300005003020100100100030200300005003020100100030200300030
34.	1000030000040001000100002010100000502002020020020200202002020020200202002020020200202002020020200202002020020200202002000
35.	1000000500000710000001000001000201000030002002003003100030200300300005003100100020030200300005003100100020030200300030
36.	020000051000000030003000300020100003003000201000300302003021000000500310010010003020030200302003020030200302003020030
37.	1000030000005001000020020210000000200202010010100021000020030210000005100100100100020030200302003020030200302003020030
38.	1000004000040000001001001000200020021000200200210002002003021000300201001000200302003002010010002003100003000030
39.	10000005100000010000201000200300300020020030030200302020000051001001000201000200302003020030200302003020030200300030
40.	10000300000060100000302020030040020020030201002010100000051001001001002010000040030
41.	0200004000000710001001000210000300020020030030200302003020030200300300100031001002010000301000
42.	100003001000000030020100020100030002002020020100030210000005100030100100030030000030
43.	0030030010000000200020020210002000030202002002003020200004010010000310003003000030
44.	0200004000050010000200201010000400200202002002020100030000502002010002003020030200302003020030200302003020030
45.	003000051000000100000300302020020000200200003020020030200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
46.	1000200010000000300030003000400030210002002003020030200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
47.	0200000502000001000100000301010000020101000201002002003000401001001000200302003020030200302003020030200302003020030
48.	100100000005000030020020020000051000202010002020100020201010002000200200020020003020030200302003020030200302003020030
49.	100003000003000010000200200200005020020201000201000200200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
50.	1000200000000710000200200200300000200200302002003020020030200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
51.	020000050004000020010010002003000201000300020020030200200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
52.	1000000510000000300200202100000050200210010010020021000200
53.	0200030000040000200020003010100020002002100100020030200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
54.	1000000510000000040201000201000030002002100100100201010002003020030200302003020030200302003020030200302003020030
55.	100003000003000010000003000400200200302010003020100030200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030
56.	0200030002000000300201001000003000200210010002010002003000050200201000201000201000201000201000201000201000201000201000
57.	100003001000000020002010010003020001000200300302003020030200302003020030200302003020030200302003020030200302003020030

BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE

Jméno autora: Jana Šmídová

Obor: Andragogika

Forma studia: kombinované studium

Název práce: Psychologické kontexty stárnutí – percepce stárnutí v období rané dospělosti

Rok: 2014

Počet stran textu bez příloh: 71

Celkový počet stran příloh: 12

Počet titulů českých použitých zdrojů: 30

Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1

Počet internetových zdrojů: 4

Počet ostatních zdrojů:

Vedoucí práce: PhDr. Marie Farková