

Univerzita Hradec Králové
Pedagogická fakulta
Katedra sociální patologie a sociologie

Vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů jako prevence ageismu

Bakalářská práce

Autor: Iva Gallová
Studijní program: B7507-Specializace v pedagogice
Studijní obor: Sociální patologie a prevence
Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.
Oponent práce: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.

Hradec Králové

2020



Zadání bakalářské práce

Autor:	Iva Gallová
Studium:	P17K0198
Studijní program:	B7507 Specializace v pedagogice
Studijní obor:	Sociální patologie a prevence
Název bakalářské práce:	Vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů jako prevence ageismu
Název bakalářské práce AJ:	Preventing age discrimination by educational and leisure time activities for seniors

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce je zaměřená na problematiku ageismu a prevenci před tímto jevem. Teoretická část sleduje demografické a sociální změny, které jsou východiskem pro charakteristiku projevů diskriminačního chování vůči seniorům, včetně možných nástrojů prevence ageismu. V empirické části je prezentována koncepce vlastního kvalitativního výzkumu, věnovaného náhledu samotných seniorů na vzdělávací a volnočasové aktivity včetně možného přínosu pro jejich sociální postavení.

ŠAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80247-3850-5. ŠERÁK, Michal. Zájmové vzdělávání dospělých. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6. ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4. ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2. TOŠNEROVÁ, Tamara. Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0. VIDOVIČOVÁ, Lucie. Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.

Garantující pracoviště: Katedra sociální patologie a sociologie,
Pedagogická fakulta

Vedoucí práce: doc. PhDr. Iva Jedličková, CSc.

Oponent: doc. PhDr. Václav Bělík, Ph.D.

Datum zadání závěrečné práce: 13.2.2019

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucí bakalářské práce samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Hradci Králové dne 01.05.2020

Iva Gallová

Poděkování

Poděkování patří doc. PhDr. Ivě Jedličkové, CSc. za cenné rady a připomínky poskytnuté při psaní této práce.

Na tomto místě bych také ráda poděkovala své rodině, především manželovi, jenž mě po celou dobu studia podporoval a pomáhal mi vytvářet podmínky pro mou práci. Dále patří dík všem blízkým lidem.

Anotace

GALLOVÁ, Iva. *Vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů jako prevence ageismu*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2020. 52 s. Bakalářská práce

Bakalářská práce se zabývá problematikou ageismu a prevencí tohoto patologického jevu. S početným nárůstem věkově starší populace představují ageistické tendence dnešní společnosti stále se zvyšující hrozbu pro budoucí generace. Tato práce mapuje demografické a sociální změny vedoucí k projevům diskriminačního chování vůči seniorům. Dále vymezuje strukturu konceptů směřujících k motivačním, vzdělávacím a seberozvojovým aktivitám dnešních seniorů jako určujícím faktorům proti věkově diskriminačnímu chování. Detailní pozornost je věnována vzdělávání a aktivnímu trávení života dnešních seniorů. Empirická část práce zahrnuje vlastní kvalitativní výzkum, který pomáhá objasňovat vliv vzdělávacích a dalších volnočasových aktivit seniorů včetně jejich možného přínosu k prevenci ageismu.

Klíčová slova: ageismus, senior, prevence, vzdělávání v seni, volnočasové aktivity

Annotation

GALLOVÁ, Iva. *Preventing age discrimination by educational and leisure time activities for seniors*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2020. 52 pp. Bachelor Degree Thesis

This bachelor's thesis deals with the issues of ageism and prevention against such pathological phenomenon. With the numeric rise of the elderly in the population, today's society ageistic tendencies pose a growing threat to our future generations. The work surveys demographic and social changes that lead to discrimination behaviour forms towards the elderly. Further, the thesis defines the concepts structure bringing about motivational, educational, and personal development activities of the present-day seniors, as the determining factor against age discrimination demeanour. A closer look is given to education and active time of today's seniors. The empirical part contains the actual qualitative research that casts light on how educational and leisure-time activities can possibly influence and prevent age discrimination.

Key words: Ageism, the elderly, prevention, education in older age, leisure-time activities

Obsah

Úvod.....	8
1 Charakteristika věkové diskriminace.....	10
1.1 Podstata ageismu	10
1.2 Definice stáří a seniorského věku v kontextu věkové diskriminace.....	12
2 Záporný postoj společnosti ke stárnoucí populaci.....	13
2.1 Mezigenerační neporozumění.....	15
2.2 Negativní vliv medií na kulturní vzorce společnosti	16
3 Prevence ageismu a její východiska	17
3.1 Sebevědomí jako stimulační faktor smysluplného života	19
3.2 Motivace jako faktor podmiňující seberealizaci seniorů	21
3.3 Motivační podněty a jejich specifika.....	23
3.4 Individuální kvalita na pozadí věkové diskriminace	25
4 Zájmové vzdělávání seniorů	28
4.1 Formy zájmového vzdělávání seniorů	29
4.2 Vzdělávání seniorů v kontextu prevence ageismu	31
5 Výzkumné šetření	32
5.1 Definice použité metody a výzkumné strategie.....	33
5.2 Vymezení základních a dílčích výzkumných otázek	35
5.3 Výběrový soubor	36
5.4 Sběr a analýza získaných dat	37
5.5 Interpretace získaných dat	40
5.6 Diskuze	47
Závěr	49
Seznam použitých zdrojů.....	51
Seznam příloh	54

Úvod

Tématem bakalářské práce je problematika ageismu a prevence tohoto jevu. Konkrétně se zabývá věkovou diskriminací starších osob. Zkoumá vliv vzdělávacích a volnočasových aktivit seniorů jako nástrojů prevence tohoto negativního fenoménu vyskytujícího se v současné společnosti. Ageismus je důvodem a motivací pro mnohé z nás k zamyšlení se nad vlastními možnostmi a kompetencemi k utváření nesnadné cesty, na jejímž konci bývá sebeuspokojující poznání vlastních hodnot, životního nadhledu a moudrosti. Tato motivace může být efektivním nástrojem proti vnitřní stagnaci a sebeuzavření se vůči okolnímu světu. Vlastní negativní hodnocení seniorů může být právě jednou z příčin této specifické formy diskriminace.

Vše, co nás provází všemi životními fázemi, nám pomáhá utvářet a motivovat naše myšlenky, postoje vůči okolí a vůči sobě. Pochopením celé škály životních zkušeností jako obohacujícího procesu lze vytvářet pozitivní náhled na neinformovanost či nepochopení stáří ze strany mladších generací. Z tohoto pohledu nemusí ageismus nutně představovat pouze záporný prvek projevu společnosti, může být zároveň chápán jako nástroj pro vlastní motivaci a sebeprosazení proti okolní nevzdělanosti a obrana před dezinformovaností společnosti. Věková diskriminace je charakteristická nejenom tím, že je utvářena a modelována především těmi, kteří prozatím neprožili vlastní stáří, ale i nevzdělaností, jistým strachem a obavami před vlastním stárnutím.

Životní styl a potřeby dnešních seniorů jsou naprosto odlišné ve srovnání s dobou před více než padesáti lety. Hlavním posláním současné společnosti by mělo být zlepšit postavení této skupiny obyvatel. Mělo by být naší prioritou podpořit nezávislost, sociální integraci, seberealizaci a zachování lidské důstojnosti všech jedinců této specifické skupiny. Je nesporné, že výše zmiňované hodnoty úzce souvisí s poskytnutím možnosti dalšího vzdělávání a podporou vlastních schopností všech, kteří mají chuť a odvahu čelit biologickému procesu stárnutí.

Současná česká literatura zaměřující se na problematiku ageismu je poměrně pestrá, a to především proto, že lze na věkovou diskriminaci pohlížet z mnoha úhlů pohledu, například z psychologického, sociologického, gerontologického, demografického, filozofického, medicínského nebo biologického. Autoři, kteří se zabývají tímto tématem však často reflektují nejenom diskriminační chování vůči seniorům, ale i celkové postavení starších osob v naší společnosti. Mezi nejvýznamnější z nich patří v České republice Lucie Vidovičová, Ladislav Rabušic, Hana Štěpánková, Tamara Tošnerová,

a Helena Haškovcová. Také další autoři, jako jsou Jaroslav Veteška, Michal Šerák, Lucie Smékalová, Naděžda Špatenková, a Miroslav Štílec, se zabývají problematikou seniorského věku, ale zaměřují své publikace především na edukaci, další vzdělávání seniorů nebo seberozvoj seniorů jako možné hledisko jejich plnohodnotného uplatnění ve společnosti.

Na téma ageismu byla, především v zahraničí, provedena řada výzkumů. Významným autorem zabývajícím se touto problematikou je Erdman Palmore. Prvním pokusem o komplexnější pojetí výzkumné činnosti v českém kontextu byla práce Lucie Vidovicové a Ladislava Rabušice, k dané oblasti také významně přispěli autoři Karolína Kolesárová a Petr Sak.

Cílem práce je zmapování vzdělávacích a dalších volnočasových aktivit včetně jejich možného přínosu k prevenci věkově diskriminačního chování vůči seniorům. Zvýšená pozornost je zaměřena na pozitivní přesah aktivního způsobu života dnešních seniorů. Především pak na názory a postoje současných seniorů na možnost seberealizace, a to na pozadí věkově diskriminačního chování většinové společnosti.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na popis dosavadního poznání s použitím zdrojů z dostupné české i zahraniční literatury. První kapitola se zabývá charakteristikou a vymezením pojmů souvisejících s ageismem. Následující kapitoly objasňují různá pojetí seniorského věku a jeho specifika. Výzkumná část obsahuje vlastní empirické šetření, a to konkrétně kvalitativní metodou výzkumu. Kvalitativní metoda výzkumu je v této oblasti volena spíše ojediněle a z tohoto důvodu má být provedené šetření, vzhledem k jeho rozsahu, pouze příspěvkem dané problematiky.

Dílčím cílem práce je pak určit a charakterizovat faktory, které kladně ovlivňují motivaci k využití vlastního potenciálu a osobnostnímu rozvoji, v neposlední řadě i poukázat na bariéry, které tuto motivaci snižují. Závěr práce hodnotí a porovnává nasbíraná data týkající se možných východisek prevence ageistických tendencí současné společnosti. Stěžejní přínos práce tkví především v porozumění a pochopení měnících se potřeb soudobé populace a rozšíření vědomostí o přínosu aktivního způsobu života dnešních seniorů, protože péče a zájem o starší občany by měly být projevovány v každé civilizované společnosti.

1 Charakteristika věkové diskriminace

Problematika diskriminačního chování, je v současné společnosti čím dál více diskutovaným tématem, a to nejenom z hlediska patologického pojetí tohoto negativního jevu. Především ji lze vnímat jako odraz soudobé kulturní reality dnešní společnosti. Tato práce se zabývá specifickou formou diskriminace, a to věkovou diskriminací nebo diskriminací na základě věku. Abychom si dokázali objasnit obsahovou šíři tohoto pojmu, můžeme čerpat z mnoha zdrojů zabývajících se charakteristikou dané definice.

Dle Slovníku sociální patologie je obsahově vymezen pojem „diskriminace“ mimo jiné jako: „Sociální chování, proces schopnosti vnímat i nepatrné rozdíly mezi lidmi, sociální diferenciací popírající zásady rovnosti a stejného zacházení se všemi příslušníky sociálních skupin. Zejména se jedná o nepodložené a neoprávněné rozdělování jednotlivých osob, skupin, či vrstev na základě jejich příslušnosti ke konkrétní sociální skupině či vrstvě v souvislosti s jejich respektovanými hodnotami, vírou, původem, rasou a jejich znevýhodňování v sociálním, vztahovém či profesním postavení. Pod pláštíkem diskriminace se často skrývají latentní důvody vedoucí k selektivitě (konkurenci na trhu práce, společenského uplatnění)“. Jak se v následujícím textu výkladu uvádí, existuje i opačná forma diskriminace, forma „pozitivní diskriminace“ takzvaná „afirmativní“, která naopak cíleně podporuje znevýhodněnou skupinu osob, a to záměrným způsobem (Bělík, Hoferková, Kraus et al. 2017, s. 18).

Ambivalentní pojetí definice diskriminace je možné chápat z mnoha různých úhlů pohledu. Je nutno podotknout, že právě šíře jednotlivých vymezení věkové diskriminace může zahrnovat nejen diskriminaci negativní, ale i diskriminaci pozitivní. Lze také identifikovat nejen diskriminaci starých a dlouhověkých osob, přestože je v této podobě nejvíce přijímána, může obsahovat i další formy věkové diskriminace, jak o nich publikuje Pokorná, která předesílá skutečnost, že se o těchto formách často nehovoří. Jedná se o „adultismus“ – diskriminaci dospělých, či „youthismus“ – diskriminaci mladých lidí (Pokorná 2010, s. 70). V dalších kapitolách však bude věnována pozornost pouze diskriminaci zaměřené na aspekt vyššího věku, a to na pozadí individuálního vnímání negativní konotace tohoto pojmu.

1.1 Podstata ageismu

Na pojem ageismus je v dnešní době nahlíženo z několika možných pojetí, primárně

však vychází z předpokladu, že jednotliví zástupci určité věkové kategorie či generace vykazují nejen rozdílné charakteristiky, ale i společenskou a lidskou hodnotu. Ageismus se běžně projevuje i ve standardním pojmosloví a označování, jako je geriatric, senilita, slova, která naznačují bezvýznamnost a neschopnost stáří. Toto slovo vychází z anglického slova age, tedy věk, stáří a vyskytuje se v sociálně-politické praxi již více než 50 let. Jak uvádí Tošnerová, poprvé se tento pojem objevuje ve Spojených státech amerických koncem šedesátých let minulého století. Jeho autorem je Robert Butler, první ředitel National Institute on Ageing (Tošnerová 2002, s. 6).

Neuchopitelnost a širší významu koncepce ageismu se zdá být těžko vymežitelná, a to především z důvodu neustále se měnící struktury potřeb a životního stylu dnešní společnosti. Jak uvádí Pokorná, dochází v průběhu let k vývoji obsahové roviny tohoto pojmu a vzniku několika dalších vymezení ageismu, a to zejména dle odlišných postojů k dané problematice. Autorka poukazuje na jeden z pohledů na toto téma, kdy může mladým lidem evokovat a sloužit jako vysoce osobní objektiv ochraňující je před tabuizovanými tématy spojenými se smrtí a nevratnou degradací fyzického těla (Pokorná 2010, s.70).

Také dle Jiráskové a kol. je nesnadné stanovit konkrétní hranice upřesnění tohoto pojmu, zejména proto, že má „procesuální charakter“, obsahuje vnitřní i vnější dynamiku. Je tedy velmi obtížné určit jeho pojetí, protože se projevuje nejen v rovině „individuální“, ale i „strukturální“ a vyznačuje se svou ne zcela manifestační a zjevnou podobou. Podstatu ageismu však autorka spatřuje v nesprávně pochopené „kvalitativní nerovnosti“ jednotlivých životních cyklů, a to prostřednictvím procesu „systematické, symbolické i reálné stereotypizace“ jedinců či skupin, kteří nejsou věkově kohortní (Jirásková et al. 2005, s. 22).

V současné době je v České republice zřejmě nejkomplexněji pojímána definice autorů Vidovičové a Rabušice: „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 a na základě chronologického věku a/nebo na jejich příslušnosti k určité generaci“ (Vidovičová, Rabušic 2005, s. 6).

Zájem o tento pojem roste v posledních letech v souvislosti s aktuální situací týkající se stárnoucí populace. Jednoznačná definice ageismu však neexistuje, protože se jedná o jeden z nejobsáhlejších konceptů současné sociální i politické vědy. Zahrnuje

celou škálu procesů a odrážejí se v něm postoje a znaky konkrétní společnosti, nelze jej tedy zobecňovat v určitém přístupu. Lze tedy konstatovat, že dnešní pohled na ageismus reflektuje zejména soudobá kulturní a sociální vyspělost daného státu.

1.2 Definice stáří a seniorského věku v kontextu věkové diskriminace

Stárnutí je spojeno s neodvratným procesem změn, jednotlivé změny však nejsou spojeny pouze s fyzickým stárnutím, ale především se změnami psychickými a sociálními. Uvedené oblasti nejsou izolované, ale jsou přirozeně propojené. Fyzické změny budí obavu ze stáří z pohledu mladších generací, naproti tomu psychické změny jsou ovlivněny individuálním životním stylem jedinců. V oblasti sociálních změn se jedná o odchod do starobního důchodu a omezení kontaktu s bývalými spolupracovníky, dětmi či přáteli. Dalším a neopomenutelným milníkem je snížení finančních příjmů, za předpokladu, že se starobní důchod stává jediným příjmem seniora.

Stáří v českém jazyce často označuje nejen chronologický věk samotný, ale také označení něčeho, co je „staré“. Konotativní význam tohoto slova evokuje negativní pocity, je však nutné zdůraznit, že věk je zcela nepodstatné hledisko při hodnocení kvality jedince. Věk představuje pouze přiznaný status, který je ve své podstatě neovlivnitelný vlastním úsilím každého z nás, stejně tak, jako pohlaví, rasa nebo sexuální orientace. Obecně se vnímá a poukazuje na fakt, že určujícím objektivním faktorem, o který se veřejnost v dnešní době opírá, se jako jediný jeví kalendářní věk jedince. Což se z dnešního pohledu nezdá být ničím překvapujícím, neboť je to faktor zcela přirozený, a to zejména na základě statistické cílenosti určitých programů. Kalendářní věk se sice zdá být relativně jednoduše statisticky zachytitelný, ale slouží pouze jako vodítko k mnoha nepřesným formulacím této životní etapy.

Stárnutí však není přesně daným procesem, je to fyziologický proces probíhající na hluboce individuální úrovni a průběhem chronologického věku dochází k diferenciaci tohoto procesu. Gruss popisuje odlišnost stárnutí pomocí tří základních vzorců: „Degenerace“, což odpovídá fyzickému opotřebení, tedy degenerativnímu procesu. Druhý vzorec je spojen s „udržováním“, tedy způsobu manifestace co nejintenzivnějšího zachování stávajícího stavu a třetí možností je „růst a vývoj“ jedince, vyznačující se rozvojem osobnosti a sebestimulace. V jiné kapitole svého textu člení věkovou strukturu jedinců na „rané stáří“ - šedesáti až osmdesátiletí a „pokročilé stáří“ – od devadesáti nebo sta let (Gruss 2009, s. 71, s. 8).

Jak doplňují Sak a Kolesárová, stáří vykazuje potenciál znaků, které jsou svou kvalitou určující pro přístup k životu a obecně ke společnosti a tento potenciál je naplňován v odlišné míře, závisující na míře životních zkušeností a získaného náhledu jednotlivce (Sak, Kolesárová 2012, s. 21). Haškovcová upozorňuje také na některé negativní aspekty senia z pohledu psychologického. Tento životní úsek často provází bilancování a posuzování míry životního úspěchu či neúspěchu, vedoucí k existenciální krizi, ve které mohou senioři negativně rozpoznávat nevratnost některých příležitostí a ztrát v mezilidských vztazích (Haškovcová 2012, s. 27).

Vymezení stáří a seniorského věku má tedy hluboce indiferentní schopnost, není určující na základě věku, ale především dle míry a schopnosti fyzické a duševní regenerace, tedy integrace vůči vlastnímu biologickému procesu stárnutí. Tyto schopnosti jsou primárně považovány za klíčový prvek určující míru kvality života, a to nejen v této specifické životní fázi. Jak potvrzují i následující Frommova slova: „Bytí, jak jsme popsali, zahrnuje schopnost být aktivní; pasivita vylučuje býtí“ (Fromm 2014, s. 109).

2 Záporný postoj společnosti ke stárnoucí populaci

Původ slova senior pochází z anglického jazyka, nejčastěji je uváděn ve významu „starší nebo „zkušenější“, bývá zde používán ve spojení s pracovní pozicí, např. „senior manager“. Naproti tomu v české společnosti však nese význam tohoto slova převážně negativní konotaci. Jak uvádí Ondráková a kol., spíše se běžně užívají pojmy jako „důchodce“ či „geront“, ale také familiární termíny „babička“ a „dědeček“, a to i v případech, kdy se nejedná o příbuzenské vztahy. Stejně tak se lze setkat s termíny „stařenka“ a „stařeček“. Výše zmiňovaná slova jsou užívána nejen mezi běžnou populací, ale především v médiích, což může vypovídat o celospolečenské negativní determinaci tohoto pojmu (Ondráková et al. 2012, s.14).

Dnešní společnost se především zabývá ochranou vlastních zájmů a nereflektuje obecné potřeby skupiny lidí, kteří již do jejího systému finančně nepřispívají. Za zdraví, nemoci a umírání učinila společnost zodpovědné zdravotnické instituce a instituce sociálního zabezpečení. Stále však zůstává velká oblast potřeb těch obecných, které senioři potřebují a které nemohou být těmito institucemi řešeny. Podpora, která prozatím není příliš efektivní, ale mohla by pomoci s řešením, je především v rukách místní veřejné správy, státní správy, organizací komunitního typu, nadací, spolků, dobrodinců. Ti všichni mohou být průvodci seniorů při jejich plynulém a úspěšném stárnutí.

Kvůli populačnímu stárnutí se v současné době mění demografická rovnováha naší společnosti. Demografické stárnutí se zdá být nezvratně nastartovaným procesem. Reakcí na tyto změny jsou veřejně vyjadřované obavy o ekonomickou udržitelnost společnosti. Obraz stárnoucí populace, která je přítěží pro mladé generace, významně přispívá k mezigeneračnímu nepochopení a netoleranci. Představa, že většina starých lidí je díky zdravotnímu stavu či duševní chorobě vyřazena, vede k předpokladu, že starší lidé nejsou schopni pokračovat v práci, a práce těch, kteří jsou schopni pracovat je neproduktivní. Vzniká tím jistý druh averze k věkově starším lidem. Je však třeba vzít v úvahu i eventualitu, že jsou to zpravidla především senioři, kteří pomáhají, a to nejenom finančně, mladším generacím. Pesimistické a alarmující vize důchodového věku tedy nejsou založeny na relevantních informacích, ale zkreslují a záměrně poškozují náhled na seniorskou populaci.

Dle Kellera je problémem podtrhujícím celkovou situaci i vznik malých „nukleárních rodin“, které již neplní pečovatelskou úlohu, jak tomu bylo u minulých generací. Vícegenerační rodiny si v minulosti udržovaly poměrně silnou kontinuitu, nejen co se týče ekonomické podpory slabších členů rodiny. V současnosti se lidé v tíživé životní situaci neobracejí již na svou rodinu, ale hledají pomoc vnější a mnohdy ne zcela účinnou. Trh práce, který se nabízí jako nejvýznamnější finanční zdroj, neposkytuje příležitost těm, kdo jsou nějakým způsobem hendikepováni. Moderní podobu rodiny s omezenými možnostmi zajištění svých členů, ani současnou podobu trhu práce poskytujícího omezené množství plnohodnotných zaměstnání, si žádný z postižených svobodně nevybral. Nikdo tedy nemůže nést plnou zodpovědnost za neúspěch v této sféře (Keller 2005, s. 62).

Jak uvádí a podkládá nejnovějšími výzkumy kolektiv autorů Štěpánková, Höschl a Vidovičová, také v České republice dochází k velkému nárůstu negativních očekávání na pozadí demografického vývoje a sním spojené výkonnosti české ekonomiky, ovlivněné zkušenostmi nedávné ekonomické krize. Ač příčinou této krize nebyla demografická skladba obyvatel, vyvstávají obecné ageistické postoje, které poukazují na příčinu a pokles ekonomiky státu v souvislosti se sociální přítěží narůstající seniorské populace. Zároveň však v následujících kapitolách dokládají, že tyto ageistické postoje, ač jsou tak často veřejně deklarovány, v individuální rovině nijak významně nepoškozují konkrétní mezigenerační vztahy (Štěpánková, Höschl, Vidovičová 2014, s. 39).

2.1 Mezigenerační neporozumění

Zahraniční publikace *Spiknutí Metuzalémů* vydaná v roce 2005 německým sociologem Schirmmacherem je obsahově netradičním pojetím věkové diskriminace. Schirmmacher zde odkrývá málo diskutovanou stránku věci, a to věkovou diskriminaci budoucích seniorů směrem k mladším populacím. Autor ve své publikaci popisuje budoucí vizi demografické proměny Evropy a novou ekonomickou a sociální situaci, která bude spojena se skutečně masivním nástupem seniorské populace. Budoucí diktát generačně starších lidí, dle jeho prognózy, zcela změní strukturu celé společnosti, a to nejen ze sociologického hlediska, ale i ekonomicko-politického. Své domněnky podkládá nejen mezinárodními výzkumy, ale i situací v současném Německu (Schirmmacher 2005).

Koncept „demografické paniky“ je hlavním a překvapivým pohledem tohoto německého sociologa. Ústřední téma knihy tvoří naléhavá výzva, aby se mladí lidé vzepřeli biologickému a kulturnímu teroru, který glorifikuje mládí a vyvolává „věkový rasismus“ Schirmmacher upřesňuje: „Gerontofobie, tedy strach ze stárnutí, je prapůvodní obavou šířící se prostřednictvím globálního mediálního průmyslu jako virus, který však sídlí v nás samotných. Strach ze stárání a neschopnost se s tím vyrovnat není žádným luxusem změkčilých společností, je – a tím je situace překérnějši – hluboce zakořeněným biologickým programem“ (Schirmmacher 2005, s. 147).

Už samotný diskurz o nárůstu seniorské populace odkrývá ageistické tendence současné společnosti, a to i přesto, aniž by se bralo v potaz, že se mění věková struktura všech obyvatel. Oproti předcházejícím generacím se prodlužuje nejenom dětský věk, ale i věk produktivní. Děti zůstávají dětmi pro dlouhou školní docházku do vyššího věku, dostávají se tím déle na pracovní trh a v produktivním věku nemají tendenci ani zakládat vlastní rodiny, a proto jsou zařazeni delší dobu jako mládež.

Je nutné respektovat jednu z nejdůležitějších zákonitostí. Člověk má jedinečnou schopnost sebereflexe a měl by si uvědomit významnost pozice starších členů společnosti. Jak uvádí Gruss, historie lidstva, čítající deset tisíc let, stavěla staršího člověka do různých společenských statutů, tento status nezávisel jen na společnosti jako celku, ale byl ovlivněn vnitřní hierarchií dané společnosti. Je-li tedy stárání utvářeno tímto vlivem, a tedy velmi proměnlivě, pak postavení starších ovlivňuje v nemalé míře i postavení ostatních členů společnosti. Jedná se o „mezigenerační výměnu“, která pokud probíhá harmonicky utváří dokonalý celek daného řádu. Z historie se bohužel ukazuje, že tomu bylo spíše naopak a docházelo k mnoha mezigeneračním konfliktům (Gruss 2009, s.170).

Současné mezigenerační nepochopení je v České republice podporováno nejen prostřednictvím médií, ale především nedostatečnou odpovědností státu. Samotná péče o seniory je jako politika pod dlouhodobou kritikou. Vidovičová a Gregorová uvádějí: „Politika stáří je neustále přesouvána mezi jednotlivými státními institucemi, zejména z důvodu neschopnosti státu řešit komplexně seniorské otázky, na různých úrovních veřejné správy. Tyto problémy opakovaně kolují mezi sociálními, zdravotními, bytovými i kulturními odbory, aniž by je kdokoli řešil systematickým přístupem. Je tedy jednoznačně identifikovatelné, proč je tato oblast často diskutovaným tématem“ (Vidovičová, Gregorová 2007, s. 21).

Societa, ve které lidé žijí déle, je historicky jedinečným úspěchem lidské společnosti. Každá společnost musela nějakým způsobem prakticky řešit problémy nezáměrných, nemocných a starých lidí. Podle svých možností se víceméně snažila uspokojit alespoň jejich základní potřeby a není pochyb o tom, že nejen ekonomický, ale i kulturní potenciál dané společnosti měl významný vliv na konkrétní životy všech jedinců. Stárnoucí populace je bezesporu objektivním faktem a primárním cílem mezigenerační kooperace je udržet komplexní kvalitu života celé společnosti.

2.2 Negativní vliv médií na kulturní vzorce společnosti

Jedním z hlavních důvodů, proč si současná společnost utváří relativní pohled na seniorskou skupinu obyvatel, je masivní vliv médií. Média často podsouvají veřejnosti uměle vytvořený obraz typického představitele této komunity. Zkreslené a veřejně publikované názory o špatném zdravotním stavu, nemohoucnosti a následné zátěži pro ekonomické a zdravotní systémy mohou vést k věkové segregaci. Vyčleňování ze společnosti jsou podporovány ekonomicko-sociálními problémy a společenskými představami podceňujícími stáří. Strach ze stárnutí, stáří a starých lidí vytváří nebezpečné podhoubí pro věkovou diskriminaci.

Jak vysvětluje Vidovičová, hledání viníka těchto problémů je snadné, ve svém textu popisuje koncept „demografické paniky“, který je založen na předpokladu, že dojde k nevyhnutelnému zbrzdění či dokonce zastavení ekonomického i sociálního vývoje stárnoucích společností, a to pouze na základě jejich populačního stárnutí. Dnešní společnost bude muset obstarávat příliš mnoho starších a starých lidí, což si nemůže dovolit. Takto zjednodušené představy mohou vést k předsudečným postojům a stigmatizaci starších občanů. Samotná státní správa, která tyto informace proklamuje

především prostřednictvím médií, poukazuje na stáří jako vysoce nákladnou sociálně-ekonomickou položku, čímž se může názor veřejnosti v této nepřesné informaci utvrzovat (Vidovičová 2008, s.26).

Též Pokorná potvrzuje předchozí věty. Domnívá se, že není-li známa pravá skutečnost, je za realitu obecně považován zkreslený konstrukt, který byl uměle vybudován v našich myslích a postojích, reagujeme na něj podle převzatých vzorců. Týká-li se tato situace seniorů, stává se společnost vůči nim ageistickou a není schopna adekvátně reagovat na péči o ně (Pokorná 2010, s.80). Z textu tedy jasně vyplývá, že člověk vychovaný v jedné kultuře bude vychovávat své potomky naprosto neuvědoměle stejným způsobem, takovým, jakým byl vychován sám.

Dle Janaty jsou specifikem každé kultury právě jednotlivé rysy určující národní charakter daného společenství a jedinečným způsobem předávány z generace na generaci, což označuje jako „mimogenetický dědičný přenos“. Jak dále uvádí, právě „genetická imperativa“ jednotlivců doplňují „imperativa kulturní“ a komplexně pak utvářejí konečnou podobu adaptabilního jedince, který je upřednostňován celou společností. Kulturu tudíž považuje za produkt evoluce, která svým selektivním a donucovacím způsobem preferuje právě ty jedince, kteří jsou schopni akceptovat její pravidla a produkovat další identické kulturní znaky pro budoucí generace této společnosti (Janata 1999, s. 56).

Tato nebezpečná podoba přenosu kulturních vzorců, která probíhá zejména díky médiím, by měla být varujícím signálem při výchově nejmladších generací. Ať již tento proces probíhá ze strany médií vědomě či nevědomě, nemá pozitivní vliv na zlepšení mezigeneračních vztahů. Naopak se může stát dominantním prvkem v mezigeneračním nepochopení a následné trvalé diskriminaci starších osob.

3 Prevence ageismu a její východiska

S počátkem stáří přichází významná proměna životního stylu a tím se stává odchod z aktivně pracovního procesu. Charakteristikou seniora nacházejícího se v této životní etapě je především jeho disponibilita dělicí volný čas od času pracovního. Svobodná volba se smysluplným využitím dává životu seniorů významný rozměr. Ne každý si tuto hodnotu uvědomuje v plné šíři. Život seniorů se rozšiřuje o zkušenost přesahující dosavadní poznání a možnosti jeho naplnění má každý sám ve své vlastní kompetenci.

Životní styl dnešních seniorů definují Sak a Kolesárová: „Životní styl je dynamizovaný hodnotový systém člověka, modifikovaný jeho endogenními a exogenními danostmi, promítnutý do časoprostoru životního a sociálního pole přirozeného světa v konkrétní společnosti.“ Jak ve svém následujícím textu přibližují, je tento styl limitován individuálními schopnostmi a možnostmi daného jedince. Předpoklady, které vytváří úspěšnost či bariéry pro kvalitní životní styl seniorů, jsou dány vyspělostí dané společnosti, především na poli kulturním, technologickém a ekonomickém (Sak, Kolesárová 2012, s. 98).

Problematika starších lidí je v České republice značně podceněna, a to jak zaměstnávání lidí nad padesát let, tak lidí, kteří již z důvodu odchodu do důchodu nepracují. Programy, zaměřené v České republice na seniory a seniorky, se orientují téměř výhradně na poskytování sociálních a zdravotních služeb, případně na nabídku vzdělávacích programů jako jsou např. univerzity třetího věku. Podstatně méně, se jedná o programy, které by stavěly na aktivní participaci seniorů ve veřejném životě, jejich ochotě angažovat se ve prospěch ostatních tím, že dávají k dispozici část svého času, a především své profesní a životní zkušenosti.

Tato situace vlastně přispívá k určitému negativnímu pohledu na starší občany jako na někoho, kdo je pro společnost přítěží. Nedostatečná nabídka aktivní účasti seniorů na veřejném životě k takovému vnímání nemalým podílem přispívá. Snaha změnit tento nespravedlivý a velmi jednostranný pohled by měla být impulzem pro sociální politiku dnešního státu. Není pochyb, že dnešní senioři jsou mnohem vitálnější, než byly předchozí generace, jsou i vzdělanější a mají vyšší požadavky na prožití vlastního stáří. Díky prevenci a pestrým stravovacím zvyklostem, kvalitním léčivům je jejich zdravotní stav mnohem lepší, než kdy bylo obvyklé v minulých dobách. Tato fáze životního cyklu se nepochybně podstatně změnila.

Sýkorová a Chytil shrnují ve svém sborníku pestrost a rozdílnost vnímání dnešních seniorů na prožitek stárnutí a způsoby vyrovnání se s touto životní kapitolou do šesti různých přístupů:

Přístup „mladé stáří“ - představuje subjektivní pocit mladosti, fyzické i finanční soběstačnosti, samostatné rozhodování a kompetence. Senioři akceptují vlastní autonomii a respektují autonomii druhých. Základní strategií je rozvoj aktivit středního věku. Zdroj ohrožení osobní autonomie je spíše redukcí vnějších potenciálů.

Přístup „vyrovnané stáří“ - moudrá akceptace stáří a současných i anticipovaných

omezení. Důchodový věk je chápán jako čas svobody, možnost myslet na sebe i být užitečný druhým. Senioři vyhledávají kladné stránky života, v rámci limitů jsou aktivní. Autonomie je vnímána zdravým sebevědomím, založeným na sebeúctě a respektující autonomii významných druhých. Vztah k ostatním je charakteristický svou jemnou chápající distancí.

Přístup „ambivalentní stáří“ - překonávání negativního postoje ke stáří. Senioři ostřeji vnímají ohrožení fyzické a finanční soběstačnosti, autonomie však není představována samostatným rozhodováním. Aktivita jsou přizpůsobovány vnitřním a vnějším možnostem. Zahrnuje jak distanci i solidarizaci s druhými seniory.

Přístup „popírání stáří“ - vyznačuje se distancí od stáří a věkově kohortních jedinců. Témata spojená se stářím jsou tabuizována. Vyznačuje se horečnou aktivitou v oblastech spojených s udržení kontinuity.

Přístup „vázně nemocné, imobilní stáří“ - silná identifikace se slabými a nemocnými, orientace na zbytkové aktivity a užitečnost pro druhé. Obtíže stáří jsou ve stabilní rovině, nejsou bagatelizovány ani zveličovány. Rodina jako zdroj pomoci a podpory, neomezuje svobodu jeho rozhodování.

Přístup „zvládnutí čtvrtého věku“ - přijetí statusu starého, nemocného a závislého, prezentací uvnitř i navenek. Senioři se snaží vykonávat silně redukováné pasivní činnosti, pakliže nejsou vyčerpány jejich psychické rezervy nebo dokud pro ně neztratí smysl a oni neunikají mimo realitu. Převládají mechanismy zajišťující osobní pohodlí a bezpečí. Hlavním tématem jsou umírání a smrt (Sýkorová, Chytil 2004, s. 224-225).

Rozdílnost jednotlivých přístupů vypovídá o mnoha možnostech úhlů pohledu na stáří. Je však patrné, že jsou tyto přístupy mnohdy kombinací několika faktorů, které se týkají postojů, jednání a smýšlení konkrétního jedince. Atributy stáří nelze přepisovat paušálně i z důvodu odlišných životních podmínek seniorů a dosavadních nabytých zkušeností. Angažovanost společnosti směrem k seniorské populaci by měla především spočívat ve zmírnění nástupu této vrcholné životní fáze, a to zejména přizpůsobením vhodných podmínek ke kvalitnějšímu prožívání vstupu do senia.

3.1 Sebevědomí jako stimulační faktor smysluplného života

Sebevědomí, jak publikuje v periodiku *Sociální služby* Pešek, představuje ve své harmonické rovině schopnost jedince uvědomit si a přijmout své nedostatky i přednosti.

Schopnost zdravé sebekritiky a zodpovědnosti za své pochybení a nedostatky, aniž by se za ně trestal, představuje „ideál přiměřeně sebevědomého člověka“. Znáť svou hodnotu, a to nejen na pozadí smýšlení ostatních jedinců o vlastní osobě, ale především co si o sobě myslíme my sami, je vysoce ceněnou komoditou vlastního sebepojetí. Zdravé sebevědomí přináší pocity smysluplnosti života. Spokojenost a štěstí je pak vnímáno jako vedlejší produkt smysluplné činnosti (Pešek 2019, s.12–13).

Sebevědomí, jako důležitý prvek pro aktivní bytí zdůrazňuje i Fromm, charakteristiku „aktivního bytí“ považuje za jednu ze základních myšlenek konceptu pojetí smysluplného života. Zdravé sebevědomí, jako základ pro tvořivé používání našich lidských schopností, znamená dávat výraz svým vlastním schopnostem a užívat talent, i když v odlišném stupni. Vyjadřuje překročení sebe sama, od svého vlastního izolovaného ega (Fromm 2014, s.107).

Výše uvedenou charakteristikou nelze slovy přesně popsat zážitky, které seniorům umožní, díky sebevědomí, vstoupit do nepopsatelné životní zkušenosti. Lze jen nastínit skutečnost, že není možné pojmenovat to, jaký potenciál jedinec skrývá, ale to, co ze sebe vydává. Starším lidem může věkem sebevědomí klesat, a to právě z důvodu sociální izolace, která je přirozenou součástí jejich životního úseku. Je nutné si uvědomit, že právě zdravé sebevědomí je důležité pro přirozenou adaptaci na nové skutečnosti.

Jak uvádí Janata, jedinci s vysokými hodnotami přesvědčení o vlastní osobě vykazují v testech větší jistotu a v sociálních akcích jsou schopny svoje názory hájit a prosazovat a neobávají se sociálních konfliktů, když se jim zdají nutné. Sociálně „zakořeněné“ osoby jsou ochotnější řešit nejasné úkoly, akceptují snáze nové zkušenosti a vykazují větší toleranci pro sociální konflikty. Čím nižší jsou kognitivní možnosti jedince, tím vyšší bude odpor ke společenským dvojsmyslům a tím větší příkon k autoritativnímu, dogmatickému a strnulému způsobu myšlení (Janata 1999, s. 109).

Nejen senioři, ale každý z nás chce díky svému sebevědomí prožívat pocity nezávislosti a sounáležitosti. Hledáme proto možnosti nových kontaktů, abychom pochopili proměny společnosti. Senioři však už nepracují organizovaně v týmu vrstevníků, tak jak je běžné v pracovním životě mladších lidí, kteří si vzájemně doplňují znalosti a podporují se v organizování přístupu k informacím. Pro seniory jsou primárně důležité nové vztahy v komunitě, kde své potřeby formulují a konzultují, aby se mohli aktivně orientovat v životě. Na druhé straně právě poučení a aktivní senioři, jsou přínosem pro společnost zvláště v době, kdy je stárnutí obyvatelstva celosvětovým trendem.

Participace občanů obecně je velmi aktuálním společenským tématem. Vyjadřuje především vztah jednotlivců i různých sociálních skupin k prostoru, ve kterém žijí. Generace seniorů může svými dobrovolnými aktivitami dokázat, že tuto participaci na veřejném životě obohacují a rozšiřují, neboť vstupují mnohem silněji do sociálních kontaktů, které jim dávají šance podílet se na současných společenských změnách. Takovouto účast můžeme chápat také jako jednání, které není motivováno pouze egoisticky, s důrazem na vlastní zájmy, ale naopak ji můžeme chápat jako jednání zaměřené na prosperitu celku, se kterým sdílíme každodenní život v pozitivním i negativním slova smyslu.

Výše zmiňovaný přístup k životu v jakékoli komunitě představuje základ občanské společnosti, důstojného postavení každého jedince i fungujícího právního státu. Svými postoji a participací na veřejném životě senioři přispívají sami ke změně pohledu na své postavení v komunitách i v jejich nejbližším okolí. Pozitivním obrazem pak může být skutečnost, že je možné využívat tyto většinou dobrovolné aktivity pro zlepšení kvality života nejen jejich vrstevníků, ale i společnosti ve které žijí.

Neméně důležitá složka veřejně prospěšného chování je i mezigenerační komunikace, neboť přispívá ke vzájemnému poznávání všech, kdo se podílí na vytváření příznivé atmosféry v koloběhu života určité společnosti. Tento proces neprobíhá vždy jednoduchým způsobem, proto se mnozí senioři, zejména kvůli nedostatku sebevědomí, zdráhají vstupovat do veřejného života. Nicméně v současné době postupně dochází ke změnám v postojích společnosti vůči seniorům, a to právě díky tomu, jak mnozí z nich ukazují svým otevřeným a sebevědomým postojem angažovanost a připravenost pracovat dobrovolně pro všechny generace.

3.2 Motivace jako faktor podmiňující seberealizaci seniorů

Pojem motivace pochází z latinského moveo – tedy hýbám, pojem je primárně chápán jako dispozice nebo vnitřní pohnutka. Východiskem motivů jsou rozmanité potřeby a zájmy, vytvářející se v oblasti společenského života. Funkce motivu hraje v procesu vzdělávání a aktivního způsobu života seniorů bezesporu klíčovou roli, proto je nezbytné a důležité formování motivu úkoly, do nichž je člověk angažován. Silný, závažný motiv vede dospělého jedince nejen k probuzení zájmu o obsah učení, ale zvyšuje se i celkové tempo osvojování látky. Motiv vytváří současně předpoklady pro vznik emocionálního doprovodu a přispívá k přemáhání rozmanitých překážek.

Každý člověk si může v rámci svých biologických či jiných předpokladů zvolit, jak bude vypadat jeho stáří. Smíření se s touto životní etapou je založeno na předpokladu rozhodného člověka odpovědného za svůj život. Lidský život a tím i učení, podléhají vývoji, který je procesem individuálním. Projevuje se vynořováním specifických životních fází, které vznikají s biologickou neodvratností a opět zanikají. Specifika vzdělávání a zájmové činnosti seniorů musí být přizpůsobena této konkrétní životní fázi.

Dle slov Černého je nutné si primárně uvědomit, že: „Motivace není něco, co se děje mimo subjekt (tedy činnost vnějšího pomáhajícího), a není to ani cokoli trvalého (jako například osobnostní rys), naopak jde o stav nebo proces, tedy o něco z podstaty dynamického.“ Jak dále autor rozvíjí, je motivace v současné době pojímána spíše jako „hypotetický vnitřní proces“, který svou dynamikou poskytuje lidem energii a usměřňuje jejich cestu k vytyčenému cíli. Toto pojetí autor upřesňuje jako proces „regulační“ a „energizující“. Na motivy autor nahlíží v několika osách (Černý 2019, s. 16–17):

- vrozené – získané
 - biologické – sociální
 - primární – sekundární
 - vědomé – nevědomé
- (Černý 2019, s. 16–17)

Permanentní podpora motivace seniorů ke vzdělávání a seberealizaci by měla být klíčovým východiskem v prevenci věkově diskriminačního chování. Domnívám se, že míra osobní kvality každého z nás úzce souvisí s motivací k vyhledávání vzdělávacích a volnočasových aktivit nabízených seniorské populaci. Záměrné vzbuzení zájmu pro učení a vzdělávání seniorů je klíčovým podnětem úspěšnosti jejich individuálních schopností, jak efektivně zúročit nabyté životní zkušenosti.

Vzhledem k tomu, že stárnutí a stáří se týká nás všech, je otázka věkové diskriminace, věkové tolerance a otevřenosti jednou z nejdůležitějších společenských výzev, protože dlouhověkost, a ne nízký věk je uznávaným kritériem životní úrovně společnosti. V praxi se ukazuje především skutečnost, že lidé, kteří se celoživotně aktivně zajímali o dění kolem sebe a udržují přátelské vztahy, snášejí daleko lépe adaptační fázi přechodu do seniorského věku. Především proto by nám motivace k aktivnímu způsobu života mohla dopomoci podnítit zájem o dvě základní oblasti: vlastní stáří a stáří svých

blízkých. Motivovat a inspirovat ostatní by tedy mělo být primárním posláním každého jedince ve společnosti.

3.3 Motivační podněty a jejich specifika

Řada lidí seniorského věku si v dnešní době uvědomuje nezbytnost doplnění svého dosaženého vzdělání, a to především v konfrontaci s pokrokem vědy a techniky, jež vyžaduje a předpokládá mnohostranně vedenou přípravu specialistů v nejrozmanitějších profesích. V takových předpokladech a přístupech ustupují jednostranné a jen osobnostně orientované zájmy starších lidí do pozadí a zřetel ke společenským potřebám se stává skutečně podněcujícím faktorem, který pomáhá rozvíjet cílevědomě a houževnatě jejich vzdělávací aktivitu. Motiv, jako podnět, je příčinou jednání, ale aby se jím stal, musí být nejprve sám formován. Proto nelze motiv vnímat jako absolutní začátek. Motiv je určován a jeho efektivita je podmíněna aktivitou jedince. Aktivita a motivace jsou klíčovým předpokladem pro učební proces starších lidí. Aktivita učícího se bezesporu podporuje vlastními úspěchy v učení

Dle Černého zní základní otázka spojená s pojmem motivace „proč?“ Proč se člověk chová tak, jak se chová? Proč je či není aktivní, proč je jeho aktivita zaměřena jistým směrem a jaký má pro něj aktivita smysl? Motivace je v současné době pojímána jako hypotetický vnitřní proces, který poskytuje lidskému chování energii a usměrňuje jej k určitému cíli. Toto pojetí zároveň bere v úvahu, že směr chování, tj. jeho cíl a intenzitu chování nelze oddělit (Černý 2019, s. 16–17).

Záměrné a systematické posilování či probouzení společenských motivů v rámci různých vzdělávacích akcí může vytvořit novou pozitivní platformu pro rozvoj tvořivé aktivity staršího člověka. Úspěšné výsledky, dosažené při rozvíjení rozumového poznávání, obvykle přispívají ke značnému uspokojení starších lidí a vedou k důvěře ve vlastní schopnosti, dovednosti a využití příležitostí k získání nových poznatků a informací. Jsou významným podnětem k realizaci nových výkonů v oblasti intelektuální, mohou přispívat ke vzniku úsilí řešit ještě náročnější problémy a překonávat i těžší překážky, které se mohou v tomto procesu vyskytovat, zejména právě u jedinců starších věkových kategorií.

Při rozvíjení automotivace, tedy vlastní motivace, je důležité i sebeuvědomění a sebehodnocení jedince. Člověk si v zásadě uvědomuje nejen svou identitu, ale i svou

vlastní zkušenost, analyzuje své jednání i výsledky činnosti. Velmi významnou roli má v této souvislosti i kvalita sociální interakce jedince, jeho cílevědomý proces sebeutváření a hodnocení člověka s jinými jedinci. Sebeuvědomování, je vlastně v této souvislosti předstupněm sebepoznání, jež by mohlo dále pomáhat utvářet adekvátní proces učení a vzdělávání seniorů.

Motivační podněty u seniorů mají bezesporu svá specifika. Jak uvádí v jednom z příspěvků odborného sborníku Matýsková, kde představuje přehled těchto motivačních podnětů pro vzdělávací aktivity vyhledávaných seniory, spočívají tyto specifika zejména v prolínavosti s reedukačními, relaxačními a terapeutickými prvky. Důvodem je fakt, že mohou tyto aktivity sledovat totožné cíle. Jako určité vodítko autorka rozlišuje kritérium vlastní aktivity seniora při volbě dané „vzdělávací“ či „učební“ činnosti:

a) volba je *iniciována převážně seniorem samotným* (týká se zpravidla klasických vzdělávacích aktivit),

b) volba vychází z *doporučení odborníka* - např. lékaře, psychologa, sociálního pracovníka, terapeuta (týká se většinou reedukačních a terapeutických aktivit).

Další možnosti dělení vzdělávacích a učebních aktivit vymezuje Matýsková dle druhu převažující aktivity při samotném procesu učení či vzdělávání. Může převažovat buď: „percepční složka“ (přednášky, koncerty, projekce, návštěvy výstav apod.), „senzomotorická složka“ (při osvojování dovedností všeho druhu) či „kognitivní složka“ (řešení problémů, trénink paměti). V jejich výběru pak sehrává značnou roli zdravotní stav konkrétního jedince, jeho mobilita a schopnost myšlení (Matýsková in Sýkorová, Chytil 2004, s. 259).

V publikaci, věnující se vzdělávání seniorů a jeho specifík, představuje Ondráková a kol. výsledky svého výzkumu, který provedla mezi studenty univerzit třetího věku, Univerzity Hradec Králové a Technické univerzity Liberec roce 2012. Tento výzkum se týkal hodnocení studentů vybraných kurzů celoživotního vzdělávání, co jim při studiu ve vyšším věku činí problémy a jakými vlastnostmi by měl být podle jejich názoru obdařen vzdělávatel seniorů. Zajímavá a velmi pestrá paleta odpovědí se nacházela pod otázkou: „Co je pro Vás osobně největší přínos kurzů univerzit třetího věku?“ Z celkového počtu 68 rozdaných dotazníků na ní finálně odpovědělo celkem 27 posluchačů, a to následující:

- možnost učit se, co mne zajímá, dělat to, co chci,

- obnovení všeho, co člověk zapomněl, naučit se základy jazyka a nenásilnou formou získat nové informace a zajímavosti z oboru, upevňování znalostí,
- setkávání se s dobrými lidmi, kontakt s vrstevníky,
- trénování paměti, příprava a učení na hodinu (aby mozek nezakrněl),
- umožnění seniorům rozšířit si vzdělání, možnost vzdělávat se i v důchodovém věku a za dostupnou cenu,
- setkávat se s lidmi nejen na své domovské univerzitě, ale i na dalších příhraničních univerzitách (Ondráková et al. 2012, s. 87).

K nejosobnějším výpovědím respondentů, jak publikuje Ondráková a kol., patří tato konstatování: „Jsem překvapena, že jsem ještě ve svém věku schopna se něco naučit“, „nutnost zvednout se ze židle a jít mezi lidi“ a „kontakt s lidmi – nejsem tak osamělá“ (Ondráková et al. 2012, s. 87).

Každý má zpravidla diferencovanou škálu motivačních možností, týká se to především získaných zkušeností, zájmů, postojů a celkové životní orientace. Motivace je však bezesporu pokládána za klíčový faktor procesu vzdělávání a rozvíjení volnočasových aktivit a je o to silnější, čím hlubší a rozmanitější je prožitá životní zkušenost jedince.

3.4 Individuální kvalita na pozadí věkové diskriminace

Starší lidé jsou ve vzdělávání motivovaní a vytrvalí, a to nejenom díky vlastním životním zkušenostem a profesní specializaci, ale mnohdy díky tomu, že cítí potřebu dokázat okolí své vlastní kvality. Mohou tak reagovat na diskriminační jednání mladších věkových skupin, přitom právě věkově smíšené skupiny, kde se společně stýkají mladší a starší lidé, vytváří podmínky, při nichž dochází k motivaci mladších lidí těmi staršími. Problémem seniorů není, zda mají schopnost naučit se nové dovednosti, ale jak se jim mohou naučit.

Pro mnoho starších lidí nemusí být poznávací metody využívané mladšími lidmi vhodné, ale když je jim umožněno postupovat vlastním tempem a svým způsobem, mohou být jejich výsledky stejné, ne-li úspěšnější. To platí zejména v případě, když se vzdělávání spoléhá více na praxi než na teorii. Je důležité, aby vzdělávání bylo zaměřené nejen na potřeby trhu práce, ale i další vzdělávací příležitosti a otázky, o které mají starší

lidé ve svém volném čase zájem.

Tošnerová uvádí: „Volnočasové a mezigenerační aktivity získávají stále větší prestiž, rekvalifikace se stává součástí pracovní kariéry, celoživotní vzdělávání je samozřejmostí. Schopnost naučit se nějakou novou dovednost či zručnost záleží především na vlastním vnitřním motoru – na motivaci, poté na podpoře okolí, a to bez ohledu na věk. Okolí může seniory podpořit alespoň tím, že budou zviditelněni, a to pravdivě a bez stereotypů, včetně reklam, novinových článků a televizních reportáží i seriálů. Prioritním cílem všech do budoucna vznikajících iniciativ, hnutí a organizací bude zvýšení sebevědomí seniorů i jejich nezávislosti, podpora jejich aktivní účasti na společenském životě, na takových zájmových činnostech, kde chronické onemocnění či jiný hendikep nemusí být překážkou“ (Tošnerová 2002, s. 21).

Klíčovým faktorem, formujícím aktivity a projekty určené pro vzdělávání a volnočasové aktivity seniorů, by však měl být především postoj k takto utvářeným programům. Projekty specificky koncipované by měly zejména sloužit k tomu, aby motivovaly seniory k vlastní sebedůvěře a sebevědomí, a to tím, že je okolí podpoří, aby senioři samotní připravovali různé aktivity a tím se vlastně zapojovali do veřejného života. Často je bohužel podpora seniorů chápána v opačném významu, a to právě tím, že jsou senioři podporováni v předem pro ně připravených aktivitách, aniž by měli možnost aktivně se spolupodílet na samotné realizaci.

Ze své praxe mohu vyjádřit, že většina seniorů v dnešní společnosti nepotřebuje ve stáří pomoc, většina není nemocná, ani neleží v ústavech, ale žije ve svých domácnostech. Tito lidé nejsou ostatním na obtíž, ale mohou být spokojeni a tyto pocity mohou předávat díky své vlastní aktivitě dalším lidem. Volnočasové aktivity a nápady lidí v seniorském věku, dávají všem okolo naději, že jsou zde lidé, kteří dokázali nalézt smysl života ve svém stáří, v činnostech, které obohacují je samé o cenné sociální kontakty. Nejdůležitějším sociálním úkolem dnešních seniorů je najít nový životní styl v jejich završující životní fázi.

Teprve ve stáří se projevuje, jaké hodnoty vstřebával a zastával stárnoucí člověk v předchozí době, dle Jiráskové a kol. je podstatné, jak úspěšně či neúspěšně probíhala jeho celoživotní socializace, jak prožíval významné fáze svého života a jak zvládl krize v jednotlivých fázích svého života. Tyto budoucí a věkem podmíněné intrapsychické procesy stárnutí osobnosti vždy také musíme chápat na pozadí sociokulturních procesů, které odlišně ovlivňují vždy koherentní věkovou skupinu. Jak na tyto skutečnosti bude

stárnoucí člověk reagovat, co si z nich odnese, a bude-li jejich prožití pro něj spíše handicapem nebo pozitivem, to již závisí na jeho osobnosti. V tomto smyslu není stáří sociálním údělem a každý člověk za ně nese plnou zodpovědnost, a to i za způsob, jak jej prožije a v jaké kvalitě spokojenosti se tato realita odrazí (Jirásková et al. 2005, s. 25).

Osobní vnitřní kvalita každého z nás je předurčena a vytvářena v průběhu celého našeho života, zejména díky rozsahu provozovaných aktivit. Pojem kvalita je pojmem mnohoznačným, pro každého z nás je chápán v jiných souvislostech. Tyto souvislosti jsou určovány právě nabytými zkušenostmi a celoživotním vývojem konkrétní osobnosti, a to na pozadí odlišných limitů. Pojem může být chápán nejen z hlediska kvality, ale především jako určitá hodnota. Obecně je chápán jako základní prvek našeho vlastního sebeuvědomění. Osobní hodnota, v širším slova smyslu kvalita, je určujícím faktorem podstatným pro rozvoj lidského potenciálu, a to v každém věku. Její rozvoj začíná u vlastních hodnotových norem každého jedince. Vůle pracovat, učit se novým věcem, vzdělávat se a žít aktivním způsobem života je určujícím potenciálem právě hloubky této osobní hodnoty jedince, která nás provází ve všech fázích životního cyklu.

Individuální kvalita života vychází z pocitů subjektivní spokojenosti, resp. nespokojenosti s vlastním životem, a to na základě vlastních představ, prožitých zkušeností, přesvědčení, nadějí a očekávání. Tento subjektivní prožitek implicitně odráží i sociální vztahy, ve kterých člověk prožívá svůj život. Prožitek negativních stereotypizací je jeden z nejdůležitějších prožitků osob v seniorském věku, a právě tato zkušenost může ovlivnit ať pozitivně či negativně budoucí kvalitu života seniorů.

Kvalita vlastní osobnosti jedince může také působit při negativních reakcích na vnější vlivy týkající se věkově diskriminačního chování. Na pozadí tohoto osobnostního rysu přijímáme vnější negativní podněty s určitým druhem stereotypizace. Reakcí na tyto podněty, jak publikuje Tošnerová dle Traxlera, bývá jeden ze tří stádií sebepojetí ageismu:

Stádium I.: Jednotlivec je přístupný k přijetí nálepky, která způsobuje ztrátu jeho původní role či referenční skupiny, jedná se například o nálepky důchodce, vdovec apod.

Stádium II.: Upevňuje se závislost na vnějškové nálepce. Je-li nálepka převážně kladná, syndrom ztráty sebeúcty se nevyvíjí. Je-li spíše negativní, rozvíjí se třetí stádium.

Stádium III.: Ztráta sebeúcty, kdy je vlastní prožitek stáří charakterizován pohledem společnosti jako nekompetentní. Senior přijímá negativní postoje a rozvíjí se jeho závislá role. Vnímá ztrátu dovedností, označuje sebe jako neadekvátního,

nekompetentního, nemocného (Tošnerová 2002, s. 14).

Důsledky diskriminace seniorů mohou být, vlivem osobní kvality, klíčovým nástrojem k motivaci na aktivním seberozvoji vlastní osobnosti. Je prioritní chápat tuto schopnost jako motivující k sebereflexi v oblasti vlastního rozvoje, protože právě ve stáří se projevuje schopnost, zdali člověk dokázal porozumět životu či nikoli. Zdali dokáže plnohodnotně posoudit dobrý smysl svého stáří, jakožto vlastní kvalitní a plnohodnotnou životní fázi.

4 Zájmové vzdělávání seniorů

Rozvoj zájmového vzdělávání dospělých v českých zemích můžeme zaznamenat, spolu s národním obrozením, kdy nastal velký rozmach osvěty, rozpad feudálních vztahů, probíhala průmyslová revoluce, vznikl proletariát a česká inteligence. Jak uvádí ve své publikaci Zormanová, ve druhé polovině 19. století se rozvíjela především činnost spolků. V té době byla založena Umělecká beseda, Spolek pro veřejné populární přednášky a Osvěta. Byly vydávány literární a politické almanachy, časopisy zaměřené na osvětu, zejména v oblasti základní vzdělanosti, kultury a politiky, jako je například měsíčník Osvěta, který vychází od roku 1871. Jsou také zakládány knihovny, které jsou otevřené široké veřejnosti (Zormanová 2017, s. 33).

Dle Haškovcové byl nejvýznamnějším průkopníkem v otázce celoživotního vzdělávání v historii českých zemí Jan Amos Komenský. Ve svém díle *Pampaedia* se zamýšlel nejen nad ideou celoživotního vzdělávání, ale nad vzděláváním seniorů, které považoval za klíčový nástroj v pomoci nad překonáním obtíží spojených se stářím a vyvarováním se tak chyb na sklonku života. Těmito myšlenkami se začala naše společnost zabývat až ve 20. století. Do této doby v České republice neexistoval ucelený program pro seniory. Až od roku 1990, kdy se datuje vznik organizace Svaz Důchodců, který pořádá přednášky, společné zájezdy či besedy. Seniorům se tehdy věnovala i městská kulturní střediska (Haškovcová 2010, s. 21).

V dalších letech započal vývoj ve vzdělávání seniorů na odborné úrovni. Napomohl tomu především vznik univerzit třetího věku, které sdružuje Asociace univerzit třetího věku se sídlem v Brně. V současné době působí v naší zemi bezpočet menších či větších organizací, jejichž cílem je zkvalitňovat a rozšiřovat rozvoj vzdělávání dnešních seniorů.

4.1 Formy zájmového vzdělávání seniorů

Zájmové vzdělávání se v současné době přesouvá směrem k individuální úrovni na konkrétní jednotlivce. Každý z nás má možnost realizovat své vlastní představy a uspokojit své potřeby na poli zájmového vzdělávání. Stát je pouze partnerem a zprostředkovatelem takového vzdělávání a jeho hlavní úlohou v tomto procesu je určitá forma koordinace.

Proměny dnešních seniorů jsou specifické především změnou hodnotové struktury, a to v souvislosti spjaté s historickým obdobím tzv. Reálného socialismu. Dle autorů Štěpánkové, Höschla a Vidovičové, naši současní senioři ve věku 80+ trávili velkou část aktivního života (od 20 do 60 let věku) v totalitním státě a většina z nich už měla vytvořený a stabilizovaný hodnotový žebříček. Na druhé straně, u dnešních seniorů o 20 let mladších (tj. Ve věku 60+) se hodnotové struktury v uvedeném režimu teprve utvářely. Tato věková kohorta prožila dlouhé vývojové období, od dětství až do adolescence, v nedemokratickém režimu poskytujícím velmi omezené podmínky pro rozvoj individuálních potřeb (Štěpánková, Höschl, Vidovičová 2014, s. 27).

Zajímavé výsledky pak přinášejí stejní autoři srovnáním dat z období totality s daty po roce 1989. V roce 1990 nejvíce posílily hodnoty zaměřené na individuum, sebeprosazení, úspěch a bohatství. Na podkladě těchto skutečností autoři dospěli ke shrnutí, že by bylo rozumné, kdyby společnost, resp. státem vytvořené organizace a instituce, poskytovaly lidem v důchodovém věku co nejvíce příležitostí k vlastnímu, svobodnému rozhodování, a to platí i pro seniory žijící v pobytových zařízeních. Aktivizaci seniorů chápou jako pozitivní složku, zároveň však zdůrazňují, že jí nelze nutit každému, nemůže být pak chápán jako selhání péče fakt, pokud o tuto nabídku někdo nestojí. Je nepopíratelným právem každého jedince rozhodovat o tom, zda nabídku přijme či nikoli (Štěpánková, Höschl, Vidovičová 2014, s. 27).

Větší zájem o rozvoj aktivit pro seniory ovlivnilo několik mezinárodních dokumentů. Jak publikuje Zormanová, v roce 1996 byl vydán organizací UNESCO významný mezinárodní dokument o celoživotním vzdělávání *Learning: The treasure within – Učení: dosažitelný poklad*. Dalším významným dokumentem, který byl vydán organizací OECD, byl dokument *Lifelong learning for all – Celoživotní učení pro všechny*. Tento dokument poskytuje analýzu dostupných poznatků o současné situaci na poli vzdělávání, je v něm zakomponovaná dohoda mezi ministry ohledně dalšího vzdělávání obyvatelstva a strategie pro uskutečnění dohody (Zormanová 2017, s. 73).

V České republice existuje poměrně široká nabídka vzdělávacích aktivit vhodná nejenom pro seniory, ale i pro všechny věkové kategorie. Také zájmovému vzdělávání dospělých se v současné době věnuje několik autorů. Komplexní vymezení této problematiky a její významnost pro celou společnost popisuje ve své publikaci také Šerák. Jak uvádí, je především problematické definovat volný čas pro vzdělávací aktivity, Nejznámější jsou klasická vymezení, jenž vycházejí z humanismu a zdůrazňují rozdíly mezi povinnostmi a svobodou (Šerák 2009, s.26).

Také Zormanová se zabývá nejčastějšími formami seniorského vzdělávání v současnosti. Tyto formy pak člení následně:

Kluby aktivního stáří

Kluby aktivního stáří podporují neformální vztahy a pomáhají uživatelům naplňovat potřebu vzájemného kontaktu

Seniorská centra

Seniorská centra organizují společná setkání. Vzdělávací aktivity, osvětové aktivity či jiné aktivní činnosti jsou propojené s poskytováním stravování.

Kluby důchodců

Kluby důchodců pořádají činnosti, jako jsou návštěvy kulturních akcí, besed, výstav, exkurzí a podniky sportovního zaměření.

Profesně orientované programy

Profesně orientované programy jsou zaměřené na slabé stránky seniorů vzhledem k jejich konkurenceschopnosti na trhu práce. Jedná se o vzdělávací programy typu 50+, 60+, 70+, které jsou zaměřené především na používání komunikačních technologií.

Kulturně osvětové aktivity

Pro seniory jsou také organizovány kulturně osvětové aktivity ve veřejných knihovnách. Setkáváme se s programy, jako jsou počítačové kurzy, práce s internetem, diskuzní kluby, přednášky.

Tematické zájezdy

Pro seniory jsou organizovány také tematické zájezdy poznávacího charakteru.

Seberozvojové kurzy

Pro seniory jsou pořádány také sebemotivační a aktivizační programy.

Adaptační programy v domovech důchodců

Jedná se například o adaptační programy v domovech důchodců, které jsou zacílené na snižování „malaadaptačního geriasyndromu“ (Zormanová 2017, s. 71-72).

Jednou z hlavních příležitostí ke vzdělávání seniorů považuje ve své publikaci Ondráková a kol. rozšiřující se nabídky e-kurzů dostupných z domova, a to především v souvislosti se zvyšující se počítačovou gramotností a s tím, že seniorského věku budou postupně dosahovat i osoby, které s počítači běžně pracují. Autoři zmiňují, že budoucností vzdělávání seniorů je rozvoj virtuálních univerzit třetího věku a podpora mezigeneračního dialogu, s využitím zkušeností a moudrosti seniorů. Ondráková a kol. věří, že programy tohoto specifického typu vzdělávání seniorů nezůstanou jen na papíře, ale budou i smysluplně naplňovány (Ondráková et al. 2012, s. 49).

Vzdělávání seniorů je možné chápat nejen jako volnočasovou aktivitu, ale především jako cestu k dalším volnočasovým aktivitám. Jak Ondráková a kol. zdůrazňují, je třeba se nadále snažit motivovat samotné seniory, aby se podíleli na organizaci a realizaci vzdělávacích aktivit. Takovouto činnost autoři považují za činnost dobrovolnickou, s větším počtem benefitů než jen „pouhé“ získání informace a dodávají, že vzdělávání seniorů se stává jednou z hlavních priorit v oblasti stárnutí evropské populace. Smyslem tohoto konání není pouze zajistit seniory hmotně a poskytnout jim zdravotní péči, i když i to je jedna z podstatných a přirozených věcí (Ondráková et al. 2012, s. 49).

4.2 Vzdělávání seniorů v kontextu prevence ageismu

Smyslem vzdělávání seniorů není zaměstnat svou mysl před obavami ze stáří, ani dohonit to, co v životě zanedbali a zmeškali. Smyslem tohoto konání je péče o naši společnou budoucnost, hledání cest, v nichž si můžeme všichni porozumět, poučit jeden druhého a společně dojít k řešení problémů, které trápí nás všechny. Pro každého, kdo chce pochopit a porozumět, kdo chce nést odpovědnost za své vlastní rozhodnutí, je prioritní vlastnost umět si klást otázky, a to nejen sobě, ale i druhým a nenechat sebou manipulovat. Neznalost a strach jsou cestou k intolerantnímu chování, a naopak znalosti, vědomosti a schopnost myšlení vedou k humanismu a toleranci. Čím bohatší je repertoár osobního vzdělání tím menší jsou pocity strachu a tím pravděpodobnější je i tolerantnější myšlení a chování k odlišnostem lidské společnosti.

Také Ondrušová, autorka publikace *Smysl a stáří života*, pomáhá svým pohledem

nahlížet, pomocí různých přístupů, ke smyslu života. Publikace je zaměřena především na kladné a nadějně rysy stárnutí z hlediska pozitivní psychologie, stranou však nezůstávají ani negativní jevy. Zvláštní pozornost věnuje sebepoznání a sebeovládání, životní bilanci, vztahům mezi lidmi, trénování odolnosti a zvládání změn, řešení problémů a dalších těžkostí. Autorka uvádí podněty a doporučení pro každodenní život ve stáří a přispívá tak k hlubšímu pochopení prevence ageismu (Ondrušová 2011).

Pozitivní vliv seniorské edukace na prevenci ageismu shrnuje i s kolektivem autorů Jirásková. Na otázku vzdělávání seniorů odpovídá: „Kromě poznání, že senioři – naši posluchači univerzity třetího věku, disponují ohromným nejen zkušenostním, ale především lidským potenciálem, kromě toho, jak obohacující pro mne bylo být přítomna procesu jejich otvírání – od jejich prvotní nejistoty, zábran, mnohdy i přijaté pozice „býti v pozadí a neobtěžovat“ svými postřehy, názory, vyjádřeními se apod. - až k posunu k projevené aktivitě. A kromě zážitku vytvoření určité komunity, řady přátelství, navázání kontaktů především mezi jimi samotnými, bylo pro mne překvapujícím, že tito lidé nechtějí rozborů a analýzy o diskriminaci seniorů, nejsou poplatní stylizaci do „těch nemohoucích“, nýbrž naopak: snaží se tvůrčím způsobem, ochotně a nezištně pomoci tam, kde je to potřeba. Jsou vděční a s ohromnou odezvou přijímají rovnocennou komunikaci“ (Jirásková et al. 2005, s. 14).

Na základě předchozích informací se následná empirická část práce zabývá vlastním kvalitativním výzkumem, pomocí kterého je zjišťováno, v jaké míře mají vzdělávací a volnočasové aktivity seniorů vliv na subjektivní vnímání ageistických tendencí většinové společnosti. Významným úkolem této části práce je ověřit, v jakém rozsahu jsou tyto aktivity možným přínosem k prevenci tohoto negativního společenského jevu.

5 Výzkumné šetření

Tato část bakalářské práce se zaměřuje na koncepci výzkumného projektu, jeho cílů, popis metod, technik sběru dat a interpretaci dosažených výsledků. Vymezuje zde výběr a specifika výzkumného souboru, analyzuje získaná data a shrnuje celý výzkumný projekt. Účelem výzkumné části je obohatit dosavadní publikované poznání na poli této problematiky a doplnit představu o motivaci seniorů na účasti ke vzdělávání a participaci na volnočasových aktivitách jako možného procesu vedoucího k prevenci ageismu.

Cílem výzkumu je objasnit náhled účastníků výzkumu, stanovených záměrným

výběrem, týkající se vlivu motivace, možností a vůle ke vzdělávání. Dále porovnat jejich subjektivní reakce a specifičnost vnímání věkové diskriminace. Dílčím cílem je zjistit, jakou měrou napomáhá aktivní způsob života proti negativním ageistickým tendencím a snaha pochopit situaci, jíž jsou zkoumaní aktéři součástí. Cílem výzkumného záměru je prozkoumat, zda a jakým způsobem se podílí vzdělávání a záliba ve volnočasových aktivitách seniorů v prevenci ageistického chování okolní společnosti.

Výzkumné šetření sleduje konkrétní podmínky, ve kterých se vybraní informátoři nacházejí a popisuje aktuální situaci v jejich lokálním prostředí. K dosažení těchto cílů byla použita kvalitativní výzkumná metoda, a to s pomocí výzkumné techniky polostrukturovaného rozhovoru. Pro zjištění relevantních informací jsou zvoleny okruhy základních výzkumných otázek (dále jen ZVO), které jsou rozděleny do třech okruhů, přičemž každý z těchto okruhů má několik konkrétních výzkumných podotázek (dále jen VP). Snahou tohoto postupu je proniknout do podstaty problému a získat tak nové informace, které pomohou objasnit výzkumný problém.

5.1 Definice použité metody a výzkumné strategie

Metoda kvalitativního výzkumu, která je zvolena v této práci, je metodou určenou k získání dostačujícího množství dat, a to od omezeného počtu jedinců. Dle Mišoviče není důležitou veličinou počet účastníků výzkumu, ale zejména jejich výběr, a to z důvodu poskytnutí požadovaných informací (Mišovič 2019, s. 45). Specifikum kvalitativního výzkumu spočívá především v pochopení zkoumaných jedinců. Prohlubuje porozumění hlubší indukce vzájemných vztahů a tím pomáhá objasnit celkový náhled na studovaný jev.

Jak uvádí Hendl, je tomuto výzkumu mnohými metodology vytýkána přílišná rozsáhlost a subjektivnost dojmů, neprůhlednost či malá transparentnost, nemalý význam představuje i rozdílnost přístupů k této metodě. Sám autor však metodu kvalitativního výzkumu obhajuje, a to především pro jeho hloubku deskripce, která se nachází pod povrchem zkoumaných jevů. Velkým přínosem pak, jak autor zmiňuje, je podrobný popis získaných informací, proč se daný fenomén objevil či možnost důkladné komparace zjištěných dat (Hendl 2005, s. 52).

Použití kvalitativní metody v této práci umožňuje odkrýt specifičnost dané problematiky a zároveň zkoumá subjektivní motivaci jednání účastníků výzkumu.

Vhodnost použité metody popisuje Mišovič, který považuje za hlavní rys kvalitativního výzkumu oboustranné porozumění mezi výzkumníkem a aktérem. Tato interakce pak spočívá v odhalování motivace a snahy zjistit a interpretovat postup, jenž umožňuje odkrýt specifičnost výzkumného problému. Porozumění, jak autor zdůrazňuje, obsahuje primárně chápání motivace lidského chování (Mišovič 2019, s. 36).

Kvalitativní přístup je tedy celostním přístupem, oproti kvantitativnímu, který sleduje spíše dílčí jevy, hledá smysl věcí a vysvětluje souvislosti mezi danými prožitky. Klíčová pozornost výzkumu je zaměřena na validitu, tedy nutnost porozumět určité výpovědi týkající se zkoumaného jevu. Kvalitativní výzkum nám umožňuje možnost orientace na významy, které jsou klíčovým prvkem tohoto výzkumu a jsou pro danou problematiku nespornou výhodou.

Pro samotnou realizaci výzkumného projektu je zvolena technika polostrukturovaného rozhovoru. Tato technika je nejen nástrojem kvalitativního výzkumu sloužícím k získání validních dat, ale i technikou, jejímž cílem lze získat názory a úvahy jednotlivých informátorů na předem dané otázky. Na rozdíl od dotazníků je u tohoto šetření vyšší návratnost, a právě validita získaných dat. Negativem polostrukturovaného rozhovoru však může být mnoho okolností, jako je osobnost tazatele, způsob prezentace či místo a čas rozhovoru. Otázky by z tohoto důvodu měly být formulované způsobem, aby již tazatel nemusel informátorovi nic dovysvětlovat.

Dle Mišoviče je polostrukturovaný rozhovor oblíbený zejména pro svou flexibilitu, dostupnost a pochopitelnost. Za jeho podstatu autor považuje schopnost odhalit skryté a často i závažné aspekty lidského jednání. Jeho základem je především konverzace, která zkušenému výzkumníkovi umožňuje měnit frekvenci pořadí a rychlost otázek, v závislosti na konkrétní situaci, což je výhodným prostředkem k efektivnímu získání informací (Mišovič 2019, s. 80). Švaříček a Šed'ová poukazují na neopomenutelný fakt, kterým je nemožnost uskutečnit zcela neutrální rozhovor. Výzkumník je ten, kdo vybírá téma, soubor otázek i samotné účastníky výzkumu, a to především podle svého zájmu, cílů výzkumu a možností. Každý rozhovor je tedy vždy interakcí mezi dvěma subjekty a je nutné vést rozhovor citlivým způsobem (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 160).

Tento fakt zdůrazňuje i Hendl, který klade především důraz na způsob, jakým budou otázky formulovány, pokládá jej za nejdůležitější prvek, který určuje, jakým způsobem bude respondent odpovídat. Otázky je tedy nutné vytvářet tak, aby byly jasné, citlivé a neutrální. Základní snahou při formulování otázek musí být skutečností fakt, že samotná

formulace otázky nesmí nabízet i určitou odpověď (Hendl 2005, s. 169).

Během vedení interview je nutné neustále dbát na jeho průběh. Je nezbytné udržet si neutrální přístup nejen k osobě dotazovaného, ale i k obsahu získaných informací. Z tohoto pohledu je obtížné udržet motivaci dotazovaného, která je však nutná k vedení aktivního rozhovoru ze strany obou účastníků. Při správně vedeném rozhovoru musí dotazovaný cítit zájem ze strany tazatele, a to tím, že mu tazatel umožňuje dávat zpětnou vazbu o vedeném rozhovoru. Zpětnou vazbou je pak zájem výzkumníka o nové odpovědi dotazovaného a povzbuzení zájmu o jeho osobu.

Mišovič ještě klade důraz na toto téma: „polostrukturovaný rozhovor obsahuje připravené otázky, důsledně a systematicky orientované k identifikaci výzkumných témat pomocí detailních odpovědí. Výzkumník může využít při vedení rozhovoru jeho osnovu a záznamový arch pro své poznámky, náměty. Jeho základem je konverzace a ta dovoluje zkušenému výzkumníkovi měnit styl, rychlost a pořadí otázek. Výzkumník i aktér jsou rovnocennými účastníky rozhovoru a odpovědi se rodí v situační interakci, pod vlivem subjektivity aktéra. Výzkumník reflektuje výsledky každého rozhovoru a promítá poznatky do otázek v následujícím rozhovoru“ (Mišovič 2019, s. 84).

5.2 Vymezení základních a dílčích výzkumných otázek

Výzkumné otázky tvoří jádro každého výzkumného projektu, jak definují Švaříček a Šed'ová, otázky musí v první řadě korelovat s cílem výzkumu. Jejich rolí je především naplňovat dvě základní funkce, a to pomoc při zúžení a konkretizování výzkumu a udání směru výzkumu. Neméně důležitá je při tvorbě těchto otázek i jejich návaznost. Ujasnění si jednotlivých okruhů pomáhá dotvořit upřesňující podotázky, a tak co nejpřesněji naplnit i cíl výzkumu (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 69). Mišovič výše uvedené potvrzuje: „polostrukturovaný rozhovor obsahuje připravené otázky, důsledně a systematicky orientované k identifikaci výzkumných témat pomocí detailních odpovědí“ (Mišovič 2019, s. 84).

Tento průzkum zjišťuje, nakolik je míra participace na volnočasových a vzdělávacích aktivitách možnou prevencí pro seniory, kteří se setkali s nějakou formou ageistického chování. Na jeho základě byly vytyčeny tři základní výzkumné otázky (dále jen ZVO). Tyto otázky jsou detailně rozpracovány do několika výzkumných podotázek (dále jen VP), a to z důvodu přesné identifikace a interpretace jejich významu pro

zamýšlený výzkumný cíl. Základní výzkumná otázka je vždy tvořena dostatečně širokým významem a je obecnějšího rázu. Z tohoto důvodu je následně konkretizována v několika dílčích podotázkách, jež upřesňují její význam a slouží k získání většího počtu informací. Tyto informace jsou následně podrobeny analýze a pomocí kódování pak podrobeny hlubšímu rozboru. Podotázky následují v logické posloupnosti a skládají tak celistvou odpověď na otázku základní.

ZVO 1 –*Na pozadí jakých životních podmínek či zkušeností je senior motivován k účasti na vzdělávacích a volnočasových aktivitách?* Dílčí výzkumné podotázky pak zpřesňují aktuální situaci, v jaké se senioři nacházejí, zda se orientují v nabídce vzdělávacích aktivit a jakou zkušenost s nimi případně mají.

ZVO 2 - *Jakým způsobem se liší pohled na ageismus u seniorů zabývajících se vzdělávacími a volnočasovými aktivitami a seniorů, kteří se těmito aktivitami nezabývají?* Upřesňující podotázky mají zúžit zkoumanou oblast na konkrétní motivaci k aktivnímu či pasivnímu způsobu života, náhledu respondentů na vlastní prožitek stáří a zkušenosti spojené s věkovou diskriminací.

ZVO 3 - *Který faktor je zásadní pro prevenci vůči projevům ageismu u samotných seniorů?* Podotázky mají úkol zmapovat, jak hluboce jsou samotnými seniory vnímány ageistické tendence a jejich způsob obrany při těchto tendencích, a to zejména ve spojení s aktivním či pasivním trávením volného času.

5.3 Výběrový soubor

Výběr aktérů v kvalitativním výzkumu je postaven na jiných principech než ve výzkumu kvantitativním. Jak vysvětluje Mišovič, neslouží tento vzorek k reprezentaci účastníků, ale určitého tématu. Je vytvářen záměrně, vzhledem ke zjišťovaným problémům (Mišovič 2019, s. 40). Výběr je podřízený tomu, jak definujeme cíl výzkumu a výzkumné otázky a tvorba vzorku, jak uvádí Švaříček, Šedřová a kol., je dokončena v případě teoretické nasycenosti (Švaříček, Šedřová et al. 2007, s. 73).

Výběrový soubor byl zvolen záměrným výběrem, a to zejména za účelem specifičnosti charakteristik výzkumného plánu. Empirické šetření v této práci je zaměřeno na seniorskou populaci, tedy na věkovou skupinu lidí nacházejících se v důchodovém věku. Jak přibližují tuto věkovou skupinu kolektiv autorů Štěpánková,

Höschl a Vidovičová, jedná se o osoby, které se ocitají vlivem odchodu ze zaměstnání ve změněné sociální situaci (Štěpánková, Höschl, Vidovičová 2014, s. 17).

Jednotliví informátoři splňují nejen věkově podmíněnou hranici pro účely výzkumného projektu, ale zároveň jsou homogenní skupinou ve smyslu vhodnosti takto směřovaného kvalitativního výzkumu. Soubor tvoří celkem osm osob a je vyvážený z genderového hlediska. Vybraní aktéři mezi sebou nemají žádné příbuzenské ani přátelské vazby, které by byly možným negativním faktorem pro relevantnost odpovědi každého z nich. V zájmu zachování anonymity všech účastníků nejsou uvedena jejich jména, ani bližší identifikace. V níže uvedené tabulce je uveden jejich přehled.

Tabulka č. 1: Přehled informátorů

Informátoři	Věk	Stav	Vzdělání	Typ domácnosti	Bydliště
I1	64	svobodný	SŠ	jednogeneční	město
I2	69	vdova	ÚSO	jednogeneční	vesnice
I3	70	vdaná	ÚSO	vícegenerační	vesnice
I4	68	ženatý	SŠ	vícegenerační	vesnice
I5	62	vdaná	ÚSO	vícegenerační	vesnice
I6	72	vdovec	VŠ	jednogeneční	město
I7	70	rozvedená	VŠ	jednogeneční	město
I8	72	rozvedený	SŠ	jednogeneční	město

5.4 Sběr a analýza získaných dat

Sběr a následné zpracování dat u kvalitativní formy výzkumu představuje proces zahrnující několik důležitých etap, a to zejména u metody polostrukturovaného rozhovoru. Již samotná příprava rozhovoru je časově náročnou fází. Všechny rozhovory probíhaly v domácnostech informátorů, tedy na místech jim důvěrně známých, v prostředí, kde se mohli cítit pohodlně a uvolněně. Všichni účastníci výzkumného rozhovoru byli, ještě před jeho začátkem, obeznámeni o pořízení zvukového záznamu tohoto interview na mobilní telefon a bylo požádáno o jejich souhlas. Dále byli informováni o naprosté anonymitě jejich identity a o účelu použití získaných dat.

Délka jednotlivých rozhovorů se pohybovala mezi 30 až 35 minutami. Úspěšnost rozhovoru se dle Mišoviče odvíjí od míry vzájemné důvěry mezi oběma aktéry. Úvodní kontakt má probíhat v duchu motivace a vzbuzení zájmu o informátora, od obecnějšího

úvodu pak směřovat ke specifikujícím a přímým otázkám a jádro rozhovoru vyplnit okruhy spojenými s cílem výzkumu (Mišovič 2019, s. 105). Výše uvedený proces byl také zachován v empirickém šetření této práce. Data byla získávána i pomocí sledování verbálních a neverbálních projevů informátora, a to v kontextu konkrétních fází rozhovoru.

Všechny zvukově pořízené záznamy byly z mobilního telefonu převedeny do osobního počítače, kde byly zpracovány, pomocí počítačového programu, do písemné podoby. Ukázkou takto jednoho kompletně zpracovaného rozhovoru obsahuje Příloha B. Písemně zaznamenané rozhovory byly podrobeny bližší analýze identifikací jednotlivých kategorií. Tyto kategorie a otázky, které je identifikují, jsou představeny v následující kapitole.

První fáze analýzy dat je spojena s kódováním. Tato efektivní technika umožňuje, jak popisuje Mišovič, sestavovat dílčí kódy do kategorií. Jednotlivé kategorie se vyznačují určitými vlastnostmi či charakteristikami. Celý proces zprostředkovává velmi detailní a hloubkovou analýzu textu a nabízí významy, které nejsou vždy primárně identifikovatelné (Mišovič 2019, s. 168). Hendl upřesňuje techniku otevřeného kódování ještě podrobněji, a to zejména vztahem mezi kategoriemi a dílčími otázkami. Tento výzkumný postup odhaluje možnost rozpoznání vazeb týkajících se kategorií a dílčích otázek jako smysluplných celků a nemalou měrou přispívá k interpretaci zjištěných dat (Hendl 2005, s. 247).

Deduktivní typ kódování, který je zvolen i v této práci, pak logicky navazuje na kategorie i kódy. Deduktivní metoda je zastoupena přesnou definicí všech kategorií i kódů již před samotným započítáním procesu kódování a usnadňuje jejich vyvozování ze scénáře rozhovoru a samotných otázek. Jednotlivé kategorie a upřesňující otázky, pomocí nichž byly tyto kategorie specifikovány, jsou přehledně uspořádány v následující tabulce.

Záměrem tohoto procesu bylo zjištění, zda a v jaké míře lze rozeznat mezi dílčími kategoriemi podobnost či odlišnost. Kategorie jsou barevně odlišeny a pomocí takto definovaného druhu rozlišení pak identifikovány v samotném textu přepsaných rozhovorů. Dalším krokem ve výzkumném procesu byla již samotná analýza textu a následná interpretace výsledků, která umožňuje formulaci závěru. Následující kapitoly se zabývají samotnou analýzou a interpretací dat získaných výše uvedeným způsobem.

Tabulka č. 2: Přehled výzkumných otázek

Základní výzkumné otázky (ZVO)	Výzkumné podotázky (VP)	Indikátory	
ZVO 1 Podmínky či zkušenosti k motivaci na účasti aktivního trávení volného času	Hodnocení dostupnosti vzdělávacích a volnočasových aktivit	Rozsah povědomí o aktivitách Důvody zájmu či nezájmu o aktivity	
	Zkušenosti z rodinného nebo vrstevnického prostředí	Hodnocení způsobu trávení volného času předchozí generace Vliv blízkých osob na současný život	
	Role biologických či psychických faktorů	Vlastní pojetí seniorského věku	
		Možné překážky	
	ZVO 2 Odlišnost pohledu na ageismus seniorů aktivních a seniorů pasivních	Zkušenosti s věkovou diskriminací	Osobní zkušenost s věkovou diskriminací Příčiny diskriminačního chování
		Sebehodnocení	Popis vlastních předností nebo negativ
Vliv životních zkušeností			
Vnější projevy vlastního sebevědomí			
Obrana před negativními vnějšími vlivy		Vlastní obrana před vnějšími projevy diskriminace Aktivity jako prevence stárnutí	
ZVO 3 Zásadní faktor hrající roli v prevenci projevů ageismu		Role vlastního ocenění	Ocenění jako faktor vedoucí k hlubšímu sebevědomí
	Hodnocení reakce na chování seniora		
	Míra nezbytnosti sebeocenění ze strany okolní společnosti		
	Hodnocení míry sebemotivace	Motivace k soběstačnosti	
		Hodnocení volnočasových a vzdělávacích aktivit	
	Vědomí osobnostní kvality	Důvody k podnětu projevu diskriminace	
		Věk a jeho role při ageistickém projevu	
		Volnočasové a vzdělávací aktivity a jejich role při ageistickém projevu	

5.5 Interpretace získaných dat

Podmínky či zkušenosti k motivaci na vzdělávacích a volnočasových aktivitách

První výzkumný okruh sleduje podmínky či zkušenosti, jimiž je senior motivován k účasti na vzdělávacích aktivitách. Dílčí podotázky pak mají přinést odpověď na hodnocení rozsahu dostupnosti poskytovaných aktivit, zkušenosti seniorů z rodinného či vrstevnického prostředí svých rodičů. Poslední zjištění se týká možných komplikací nebo jiných překážek, které senioři vnímají při vzdělávání nebo trávení svého volného času života.

Hodnocení dostupnosti a možností k účasti na vzdělávacích a volnočasových aktivitách bylo informátory vnímáno celkově nadmíru pozitivně. Všichni z dotázaných téměř shodně odpověděli, že vnímají současnou dobu jako velmi otevřenou pro aktivní způsob trávení volného času, a to nejen pro seniory. Rozsah nabízených aktivit vnímají jako dostatečný a pestrý jak z hlediska pohybových, tak i z hlediska specificky vzdělávacích zájmů. Každý z nich uvedl, že nemá pocit nedostatečnosti nabízených aktivit, a to ani při vyhledávání informací o těchto nabídkách.

Zájem o tyto aktivity potvrdili všichni dotazovaní informátoři, jako důvod uváděli především svůj předchozí způsob života, který označili jako více méně aktivní. Jediný informátor I2 preferuje pasivní způsob vzdělávání, např. sledování televize či poslech rádia, což zdůvodnil svou špatnou zdravotní kondicí. Informátor I6 uvedl, že jeho nynější aktivity ovlivnil vztah k bývalé manželce, která jej nasměrovala k zájmu preferovaného především ženami. Informátoři I7 a I8 preferovali spíše specifické vzdělávací aktivity, před aktivitami typu hobby či pohybového rázu. Informátor I1 uvedl, že preferuje shodně jak umělecké vzdělávací aktivity, tak i pohybové aktivity. Naproti tomu informátoři I3, I4 a I5 preferují jednoznačně volnočasové aktivity, které souvisejí s pohybem, a koníčky, které jsou spojené se zahrádkařením nebo chovem domácích zvířat. O vzdělávacích aktivitách hovořili pouze v souvislosti se sledováním pořadů věnovaných tomuto směru v mediálních prostředcích. Na otázku, zda by se mohli věnovat do budoucna i jinému typu aktivit, opět shodně odpověděli, že nemají dostatek času na změnu svých současných životních návyků.

Na dotaz, jak vzpomínají a zpětně vnímají trávení volného času svých rodičů a jejich vrstevníků, téměř všichni dotazovaní odpověděli, že se tyto aktivity týkaly především zahrádkaření či pohybových aktivit spojených s turistikou nebo chovem domácích zvířat. Tyto aktivity v současné době sdílí i informátoři I3, I4 a I5. Pouze

informátor I1 uvedl, že jej zaujala aktivita jeho otce, který rád maloval a věnoval se dřevorytectví. Informátoři I6 a I8 ještě doplnili výčet o jiné druhy aktivit, a to o aktivní účast jejich rodičů v oboru filatelistika a mykologie. Pozitivní vliv těchto aktivit více či méně potvrdili všichni informátoři, a to i v případě že se zabývají jinými aktivitami než oni, což se týkalo informátorů I2, I6, I7 a I8, kteří druh aktivit vykonávaných svými rodiči v současné době nesdílejí, a to z důvodu jiných dostupných kulturních institucí, ale mají k těmto aktivitám kladný postoj.

Roli biologických či psychických faktorů zkoumal poslední okruh podotázek, ve kterém téměř všichni dotázaní potvrdili aktivní pojetí svého vlastního trávení volného času. Všichni z dotázaných odpověděli, že se cítí přímo úměrně svému věku a prožitým zkušenostem. Pouze informátor I2 opět zdůraznil, že vnímá nemalý vliv svého špatného zdravotního stavu i na svou psychiku a snaží se spíše o nezatěžový způsob života, ač si je vědom toho, že je možná ochuzen o některé zážitky spojené s fyzickou aktivitou.

Co se týče možných překážek spojených s nynějším způsobem trávení svého života, polovina z dotázaných odpověděla, že vnímají tyto překážky spíše ve finanční sféře. Třetina z těchto respondentů však zároveň uvedla, že je to také z důvodu jejich finanční podpory jiných rodinných příslušníků. Na otázku, z jakého důvodu tak činí, odpověděl informátor I4: „oni mě to jednou vrátí, až budu potřebovat...“. Informátor I2 uvedl, že podstatným důvodem jeho nízké účasti na aktivitách spojených s pohybem je jeho špatný zdravotní stav a následná nedůvěra v pozitivní přínos pohybových aktivit pro jeho osobu, o to větší zájem projevil při účasti na specifických vzdělávacích aktivitách, které je možné provozovat přímo ve vlastní domácnosti, a to pomocí literatury a vzdělávacích pořadů. Informátoři I8 a I7 nevyjádřili žádné obavy či překážky, které by je mohly omezovat v jejich budoucím způsobu života. Na otázku, z jakého důvodu k tomuto názoru došli, oba téměř shodně odpověděli, že jsou přesvědčení o tom, že budou schopni přijmout svůj aktuální stav dle stávající situace a využít nějakou formu aktivity vhodnou pro jejich zdravotní nebo psychickou kondici. Také informátor I1 potvrdil schopnost adaptability v této životní fázi, a to i přesto, že se obává možných budoucích zdravotních komplikací.

Z uvedeného souhrnu vyplývá skutečnost, že mají všichni dotázaní informátoři možnost výběru z dostatečného množství vzdělávacích a volnočasových aktivit a je jen jejich volbou, jaké množství a druh těchto aktivit zvolí. Nemalý vliv na současný život informátorů mají zájmy a aktivity provozované jejich rodiči, a přestože mají mnozí z nich i jiné zájmy, pohlíží na aktivity svých rodičů stále velmi kladně. Z výzkumného šetření

však vyplývá, že informátoři žijící ve městě mají menší tendenci věnovat se stejným zájmům jako jejich rodiče. Je však nutné podotknout, že senioři žijící ve městě mají jiné podmínky a motivaci ke vzdělávacím a volnočasovým aktivitám oproti seniorům žijícím na venkově, kteří provozují tradičnější volnočasové aktivity, a to téměř identické, jako jejich rodiče.

Biologické či psychické hledisko jako důležitý faktor pro vzdělávání a aktivní způsob života je bezesporu další překvapivou informací, téměř nikdo z dotazovaných necítil jako přítěž svůj věk nebo případné psychické problémy, pouze jediný informant vnímal zdravotní zátěž jako nejvýraznější komplikaci, která mu nedovoluje prožít plnohodnotné stáří. Jako nejvýznamnější překážka byla uvedena finanční situace informátorů, která byla ovšem spojená s finanční podporou jiných členů rodiny, jako další překážka, a to u třech respondentů, bylo uvedeno překvapivě i nedostatek volného času. Pouze tři informátoři, všichni žijící ve městě, uvedli, že jsou ochotni přizpůsobit se jakékoli budoucí situaci, která bude spojená jak s jejich zdravotním stavem, tak i aktuální sociální situací.

Odlišnost pohledu na ageismus aktivních či pasivních seniorů

Následující základní výzkumná otázka zjišťuje odpovědi na možnou odlišnost při vnímání věkově diskriminačního chování u seniorů, kteří tráví svůj volný čas aktivním způsobem života, na rozdíl od pasivně žijících seniorů. Upřesňující podotázky pak mapují zkušenosti s touto formou diskriminace a názory na případnou obranu proti tomuto jednání.

První výzkumná podotázka byla informátory zodpovězena rozporuplně. Více jak tři čtvrtiny z nich se setkalo s nějakou formou diskriminace, ale nebyli si jisti, zda se jednalo o diskriminaci věkovou. Informátor I2 uvedl, že jej zřízenec sanitního vozu oslovil jako „babičku“, aniž by se vzájemně blíže znali. Toto oslovení bylo informátorem vnímáno jako velice nevhodné a urážející. Informátoři I1, I3 a I5 uvedli, že byli svědkem nevhodného chování vůči jejich vrstevníkům, a to ze strany mladší generace. Informátoři R7 a R8 si byli víceméně jisti tím, že byli přímým terčem věkově diskriminačního chování ze strany svého bývalého zaměstnavatele. Ostatní informátoři R6 a R4 nebyli schopni jednoznačně odpovědět na tuto otázku, a to z důvodu neschopnosti vybavit si konkrétní vzpomínky k tomuto tématu. Setkali se však s věkovou diskriminací vlivem informovanosti z medií a velmi je toto téma zajímalo.

V příčině tohoto jednání se téměř všichni informátoři shodují v názoru, že je spojena

s nezkušeností mladších generací s pokročilejší životní etapou a samotnými projevy stárí, které je doprovázejí. Informátoři I7 a I8 pak doplňují jako možnou příčinu výrazný nárůst příliš ambiciózního a bezohledného chování mladých lidí na pracovním poli. Pouze informátor I1 nemá pocit, že by byla současná mladá generace nějak plošně zaměřena na diskriminaci starších osob a tvrdí, že se jej tato forma diskriminace nijak výrazně nedotkla, ač se s ní v nějaké míře setkal.

O svém vlastním hodnocení pozitivních nebo negativních charakterových stránek uvedli shodně všichni informátoři, že jsou si jich dobře vědomi a na otázku, zda jsou si vědomi nakolik tyto jejich vlastnosti ovlivnily životní zkušenosti tři čtvrtiny informátorů uvedlo, že byly tyto zkušenosti velkým přínosem a zkouškou pro jejich charakterové vlastnosti. Informátor I2 a I5 byli touto otázkou zaskočení, avšak závěrem dotazování se vyjádřili, že vnímají své charakterové vlastnosti jako neměnné, a to i navzdory dosavadním prožitým událostem.

Dávat najevo vlastního sebevědomí nemá potřebu nijak vyjadřovat opět většina informátorů, pouze informátoři I1, I7 a I8 uvedli, že jsou situace, kdy rádi poradí nebo díky svým vědomostem či dovednostem pomohou ostatním a dají tak i najevo svou nemalou životní zkušenost a sebevědomí spojené s konkrétní situací. Informátor I6 se vyjádřil k této otázce velmi zajímavou odpovědí, a to že je často obklopen lidmi, kterým nepotřebuje dávat najevo svou míru sebevědomí, protože cítí, jak mu je tato úcta vyjadřována velmi často právě ze strany blízkých osob.

Další okruh výzkumných podotázek zjišťoval vlastní způsoby obrany informátorů proti jakýmkoli formám diskriminačního jednání. Informátoři I1 a I7 téměř shodně uvedli, že na tuto formu chování reagují s klidem a nadhledem, případně, jak upřesnil informátor I7, snaží se ji brát vnitřně s humorem. Naproti tomu informátor I2 odpověděl, že se slovně a důrazně ohradil, proti „takové nehoráznosti“. Informátor I3 také odpověděl, že když byl svědkem tohoto jednání v dopravním prostředku, tak slovně zakročil, ač se tato situace přímo netýkala jeho osoby. Obdobná situace se přihodila jako svědku události i informátorovi I5, který dodal, že neváhal oslovit ostatní svědky incidentu, aby v této situaci adekvátně zareagovali.

Poslední upřesňující podotázka tohoto výzkumného okruhu se týkala vlivu prováděných aktivit na vnímání dopadu stárnutí. Informátor I2 odpověděl, že má spíše obavy z možných dopadů na jeho vlastní budoucnost. Pocity nejistoty něm vyvolávají informace, které k němu přicházejí právě ze strany médií, jež sleduje za účelem

vzdělávání a celkového přehledu o dnešní společnosti. Tuto zkušenost potvrdil také informátor I8, a dodal, že sledování televize či poslech rádia, které dříve sloužily jako prostředek k relaxaci, v něm občas vzbuzují obavy z budoucnosti. Z tohoto důvodu se rád vrací k četbě knih a návštěvám knihovny.

Jiný názor projevil informátor I5, který aktivity vnímá pozitivně jen do té míry, pokud mu přinesou nejen potěšení, ale i užitek ostatním rodinným příslušníkům, jako příklad uvedl naprostou soběstačnost v pěstování ovoce a zeleniny. Informátor I3 tyto aktivity vnímá zčásti spíše jako povinnost, která se musí udělat proto, aby „přinesla finanční přilepšení do rodiny“, jak následně upřesnil jeho volnočasová aktivita se týká především chovu slepic a králíků. Na závěr přiznal, že se na tyto aktivity nedívá z hlediska kladené otázky, ale bere je jako nutnost, jak pomoci zajistit nejbližší rodinu. Obdobný názor vyslovil i informátor I4, který na doplňující otázku, proč preferuje aktivitu týkající se pěstování zeleniny a chovu hospodářských zvířat, uvedl, že je to běžná činnost vrstevníků žijících na venkově. Informátoři I7, I1 a I6, shodně uvedli, že jimi provozované aktivity, týkající se turistiky a umění, jsou pro ně nejen příjemným rozptýlením z každodenních starostí a neuhů spojených se stárnutím, ale jak doslova vyjádřil informátor R1, cítí díky nim i pozitivnější náhled na svět.

Celkově lze tedy konstatovat, že o věkově diskriminačním chování dokážou hovořit všichni informátoři, ač nejsou někteří z nich schopni identifikovat hranice specifičnosti této formy diskriminace, tato skutečnost se týká informátorů s nižším vzděláním. Z výzkumného šetření dále vyplynulo, že se s touto formou diskriminace setkalo více žen než mužů, a více informátorů bydlících ve městě. Z uvedeného lze vyvodit, že muži nejsou natolik citliví na věkově diskriminační chování jako ženy, a to zejména z pohledu vlastního sebevědomí.

Obranou před negativními důsledky stárnutí, jak vyplynulo z předchozích zjištění, jsou aktivity spojené jak s pohybem přinášejícím vlastní potěšení, tak zejména s kreativní, tvořivou činností, neboť tyto specifické aktivity prohlubují pozitivní pocity a celkový optimistický náhled na okolní svět. Naproti tomu aktivity, které jsou spojeny s pasivním sledováním médií nebo ziskem, vzbuzují spíše pocity frustrace z nadměrné zodpovědnosti.

Faktor hrající roli v prevenci projevů ageismu

Poslední základní výzkumný okruh zkoumá otázku, jaký možný faktor hraje významnou roli v prevenci projevů věkové diskriminace. Výzkumné podotázky zkoumají

vlivy týkající se sebehodnocení jednotlivých seniorů, jejich vlastní míry motivace k soběstačnosti a vědomí osobnostní kvality.

Odpovědi informátorů na projevy důležitosti vlastního ocenění ze strany okolní společnosti lze rozdělit do dvou skupin. První skupina si na tomto projevu nijak zvlášť nezakládá, ani jej nepokládá za důležitý, naproti tomu druhá početnější skupina jej naopak považuje za důležitý prvek projevu přicházejícího od nejbližší rodiny či vrstevníků. První skupina, kterou reprezentují informátoři I1, I7 a I8, vypověděla, že tento projev chování nijak nevyhledává a nemá potřebu jej používat ani v komunikaci se svými vrstevníky. Naproti tomu informátoři I2, I3, I4, I5 a I6 se na tento projev dívají velmi kladně a vnímají ho jako nezbytnou potřebu v komunikaci ze strany blízkých osob či rodinných příslušníků. Jako důvod vesměs shodně vypověděli, že i jejich záliby směřují k tomuto cíli. Ocenění za práci vykonávanou ve svém volném čase berou jako nezbytnou potřebu pro jejich budoucí motivaci. Informátor I3 vypověděl: „...dcera a zeď si musí uvědomit, jak je to maso dneska drahý, ani takový neseženou, když je domácí králík dobře živenej!“. Obdobné pocity převažovaly i u výše zmíněných osob. Pouze informátor I6 si pojem ocenění vlastní osoby spojuje s uznáním za jeho přínos v budování rodinného zázemí a získaného majetku.

Postoj informátorů k vlastní soběstačnosti byl celkem jednoznačný, téměř většina z nich odpověděla, že je tato schopnost velmi důležitá nejen pro jejich současný životní styl, ale i pro pocit uspokojení z dosavadního života. Pouze informátor I2 vypověděl, že je nucen často využívat pomoc rodiny nebo veřejných institucí, které se touto pomocí zabývají. Jako příklad uvedl terénní pečovatelskou službu, která mu vypomáhá s úklidem domácnosti a nákupy. Na otázku, jaký přesah mu poskytují jeho záliby a volnočasové aktivity odpověděl: „...je to pro mě vlastně spojení se světem, jinak se nikam nedostanu a nechci pořád volat dětem“. Ostatní informátoři měli na tento dotaz téměř identické názory. Informátor I1 vyjádřil jednoznačný přínos těchto aktivit pro jeho vlastní sebevědomí. Získání zkušenosti a udržení se v kondici, bere jako faktory ovlivňující jeho kladný vztah k budoucímu životu. Také informátor I7 bez váhání odpověděl, jak tento přesah vnímá v oblasti psychického uspokojení a v celkovém nadhledu nad většími či menšími problémy spojenými se stárnutím. Tohoto dojmu nabyli i informátoři I8 a I6. Ostatní informátoři téměř shodně uvedli, že jsou si vědomi dobré zdravotní kondice, což dokládá názor informátora I4: „...ještě toho hodně zastanu, a to vidím u Standy, ktorej jen sedí u piva a jak je sešlej!“.

Poslední okruh se zabývá vědomím osobnostní kvality. Jednotlivé otázky zjišťují míru podílu seniora na ageistickém projevu vůči němu, zkoumá roli věku v reakcích na tento projev a v neposlední řadě i roli vzdělávacích a volnočasových aktivit na projevy ageismu od okolní společnosti. Překvapivě odpověděli všichni dotázaní na otázku, zda se domnívají, že by mohl mít i člověk napadený nějakou formou ageismu nějaký podíl viny na tomto jednání. Všichni informátoři odpověděli, že si tento podíl viny uvědomují, a to z důvodu chování některých jejich vrstevníků. Jako příklady uváděli osobní zanedbanost, fyzickou pasivitu či nezájem o okolní dění. Dva z informátorů také zmínili příčinu v negativním mediálním obraze seniorů. Informátor I2 přímo uvedl: „...jsem ráda, že nemusím chodit nakupovat, když vidím v televizi, co se děje při slevách, jak tam ty důchodci vyvádějí“. Také informátor I8 uvedl vlastní pocit, že je jejich generace mediálně „dost špatně vykreslená“.

Na dotaz, zda by byla reakce na případné ageistické jednání identická či odlišná v mladším věku, více jak polovina informátorů nedokázala podat přesnou odpověď. Naopak informátoři I1, I4 a I8, shodně odpověděli, že by se v mladším věku více angažovali v případné obraně nejen své vlastní osoby, ale i v obraně jiného napadeného člověka. Z uvedených odpovědí lze pouze konstatovat, že na tuto otázku byli schopni přesněji odpovědět pouze muži. Dotázané ženy si nebyly jisté jak svou případnou reakcí, tak i představou, jak by v mladším věku skutečně reagovaly na situaci, která se týká takto specifické diskriminace.

Poslední otázka celého výzkumného souboru byla směřována na vztah mezi zájmovými a volnočasovými aktivitami a případné ageistické reakce na jednotlivé informátory. Téměř všichni dotázaní poukázali na tento vliv v pozitivním slova smyslu, a to v souvislosti s větším sebevědomím seniorů žijících aktivním způsobem života. Tři informátoři uvedli v této souvislosti ještě jednu skutečnost, a to možnou změnu myšlení u aktivně žijících seniorů. Informátor I1 došel k následujícímu závěru: ... „kdybych byl zalezlejší doma a šel jednou denně na nákup, tak bych měl jiné myšlenky, než když jsem aktivní. Důležitý je čtení, když člověk čte, tak má větší nadhled a hned se nerozčílí nebo nezahořkne, když ho někdo naštvě“. Informátor I2 jako jediný vyjádřil otevřeněji negativní názor na způsob trávení svého volného času, který se týkal sledování médií: „Pořád si říkám, abych na tu televizi nekoukala, že mě to jen rozčiluje, ale pak si ji zase zapnu a nadávám!“. Na upřesňující otázku, zda neuvažuje o jiném druhu volnočasové aktivity odpověděl: „Tak to teda nevím, číst můžu jenom chvíli, ale pak už toho tady doma

moc nezbejvá, jenom si popovídám s pečovatelkou, ale jinak nikam nemůžu. Ani nejsem zvyklá“. Na otázku, zda má nějaké přátele, kteří by jej navštěvovali, reagoval negativně, s tím, že se obává zklamání a ztráty soukromí.

Z hlediska faktorů hrajících roli v možných projevech ageismu můžeme z výše uvedených informací vyvodit, že se tyto faktory formují dle individuálního charakteru daného jednotlivce, jeho specifického projevu, sebepojetí a vlastní kvality života tohoto jedince. Věk v této problematice není výraznou veličinou, naproti tomu pohlaví může být faktorem výraznějším. Nemalý podíl může mít především dosavadní způsob života, dosažené vzdělání a rozsah životních zkušeností. Aktivita či pasivita v přechodném životě a pevná rodinná či přátelská pouta jednoznačně určují i podobu životního stylu a hloubku motivace pro udržování zájmových či vzdělávacích aktivit seniora. Výsledná odpověď na otázku týkající se osobnostní kvality jedince je jednoznačně spojena s bohatostí a rozsahem celoživotně provozovaných vzdělávacích a volnočasových aktivit.

5.6 Diskuze

Tato kapitola prezentuje diskuzi získaných empirických dat. Data byla podrobena důkladné analýze a interpretovala je předcházející kapitola. Je však nutné konstatovat, že výše popsané závěry mohly ovlivnit okolnosti, které nelze prozkoumat podrobnějším způsobem a nelze tedy z těchto závěrů vyvodit významné tvrzení. Tyto okolnosti se mohou týkat informátorů, kteří mohli být ovlivněni skutečností, že se výzkumník s většinou z nich blíže neznal. Z tohoto důvodu mohli informátoři své odpovědi přetvářet do příznivější podoby a jevit se tak výzkumníkovi v pozitivnějším obraze. Vzhledem k věku informátorů se může objevit i napětí nebo únava, tyto činitele pak mohou mít nemalý vliv na kvalitu poskytovaného interview. Validita takto získaných dat může být tedy značně zkreslená. Pro Mišoviče je jádrem validity především zúročení vztahu mezi zkoumanými okolnostmi a danou situací. V první řadě tedy vyvstává otázka, jak dalece je verze výzkumníka konzistentní s verzemi účastníků výzkumu (Mišovič 2019, s. 242).

První domněnka se může týkat situace, kdy všichni oslovení informátoři shodně odpověděli, že se již setkali s nějakou formou věkové diskriminace či byli svědkem situace, kdy byla takto diskriminována jiná osoba. Na základě výzkumu, realizovaného v České republice v roce 2007 a publikovaného autory Štěpánkovou, Höschlem a Vidovičovou, však uvedlo osobní zážitek s diskriminací na základě věku vyššího než 55 let pouze 9 % dotázaných. Dalších 27 % uvedlo, že takovému jednání bylo pouze

přítomno (Štěpánková, Höschl, Vidovičová 2014, s. 44).

Další překvapivou skutečností, vhodnou k diskuzi, byl možný vliv současných médií na obraz dnešních seniorů. Pouze dva informátoři zmiňovali negativní vliv médií na soudobou seniorskou populaci. Dle Tošnerové, která ve svém vlastním empirickém výzkumu uvádí fakta mající vliv na ageistické chování, jsou právě média představována jako jeden z hlavních faktorů podílejících se na této specifické formě diskriminace (Tošnerová 2002, s. 42). Z tohoto důvodu by se budoucí obsáhlejší výzkumy mohly zabývat i možnou proměnou mediálního obrazu seniorské populace v současné společnosti, a to zejména v souvislosti s početním nárůstem diváků v seniorském věku.

Během výzkumu byla zjištěna další možná informace vyžadující diskuzi. Toto zjištění se týkalo rozdílného vnímání vzdělávacích a volnočasových aktivit mezi seniory žijícími na vesnici a těmi, co žijí ve městě. Téměř všichni informátoři žijící na venkově uvedli, že jsou jejich zájmové aktivity spojeny s fyzickou aktivitou týkající se prací vykonávaných na zahradě nebo chovu domácího zvířectva. Informátor I4 doslovně uvedl, že je tato činnost obvyklá pro všechny seniory žijící na venkově. Toto tvrzení však nelze relevantně ověřit a nelze jej obecně vztahovat na populaci seniorů žijících na venkově. Lze tedy říci, že vhodnou cestou pro budoucí výzkumné šetření může být obsáhlejší výzkum mapující oblast zaměřenou na vzdělávání a volnočasové aktivity seniorů žijících na venkově.

Závěrem diskuze je možné konstatovat, že mohou být získaná data východiskem pro další výzkumné aktivity dané problematiky. Zejména v oblastech týkajících se bydliště informátorů, možné proměny mediální prezentace seniorů a hlubších souvislostí týkajících se vztahové sociální situace daného seniora. Podnětem pro další výzkum představuje i zjištění, získané analýzou konečných dat z výzkumné části, týkající se shodného hodnocení všech dotázaných informátorů, a to možné příčiny věkové diskriminace. Tuto příčinu, jak informátoři uvádějí, připisují vlivu chování samotného diskriminovaného jedince a jeho osobnosti. Výše zmiňovaná oblast výzkumu, vzhledem k nárůstu seniorské populace, je z hlediska zachování sociální rovnováhy bezesporu nezbytnou sférou zájmu celé naší společnosti.

Závěr

Bakalářská práce zkoumá problematiku ageismu, a to na pozadí vzdělávacích a volnočasových aktivit jako možné prevence vůči této specifické formě diskriminace. Konkrétně se věnuje oblasti, která je zaměřena na diskriminaci věkově starších osob a jejího vzájemného vztahu mezi individuálním pojetím životního stylu seniorů a vlivem vzdělávacích a volnočasových aktivit jako prevence ageismu. Za pomoci prezentovaných dat, získaných z dostupné současné zahraniční i české literatury, mapuje přehled aspektů týkajících se motivace ke vzdělávání a trávení aktivního způsobu života soudobé seniorské populace.

První část práce je věnována teoretickému popisu výše uvedené problematiky. Charakterizuje současné pojetí ageismu v souvislosti s početním nárůstem seniorské populace, jež sebou přináší změny týkající se sociálního, ekonomického a demografického rázu. Úvodní kapitola definuje jednotlivé formy ageismu, včetně vymezení základních pojmů spojených s odlišným náhledem na věkovou diskriminaci. Podrobněji se zabývá také vymezením základních objektů ageismu, kterými jsou v rámci této práce senioři a stáří.

Následující kapitola se zabývá projevy ageismu, zejména v kontextu mezigeneračního neporozumění a negativního mediálního vlivu na tuto situaci. Navazující kapitola je zaměřená na teoretická východiska prevence ageismu, a jednotlivých přístupů k seberealizaci seniorů. Představuje možnosti a schopnosti seniorů mající vliv na jejich životní postoj, míru vlastního sebevědomí a hloubku motivace k aktivnímu způsobu trávení volného času. Poslední část této kapitoly je věnována pohledu na individualitu, a to na pozadí věkové diskriminace jako klíčového nástroje určujícího míru motivace pro aktivní způsob seberealizace jedince.

Závěrečná, teoreticky zaměřená kapitola, sleduje historii zájmového vzdělávání seniorů v Čechách, její rozvoj a současné formy seniorského vzdělávání. V neposlední řadě sleduje smysl vzdělávání v kontextu prevence ageismu a zamýšlí se nad odlišnými přístupy či cestami při hledání smyslu života v seniorském věku. Naznačuje, jak smysluplný může být postoj k životu, který je spojen s naplněným a bohatým repertoárem vzdělávacích aktivit a s tím související mírou tolerance a humanistického smýšlení.

Empirická část práce navazuje na výše popsané kapitoly a jejím předmětem je vlastní výzkumné šetření provedené kvalitativní metodou. Sběr dat byl uskutečněn za pomoci individuálních polostrukturovaných rozhovorů. Cílem výzkumu bylo získat co

nejucelenější odpověď na otázku, jakým způsobem a v jaké míře může participace seniorů na vzdělávacích a volnočasových aktivitách působit jako prevence ageismu. Za účelem co nejpřesnější identifikace odpovědi na tuto otázku byly vytyčeny tři základní výzkumné otázky, týkající se těchto okruhů: na pozadí jakých životních podmínek či zkušeností je senior motivován k účasti na vzdělávacích a volnočasových aktivitách; jakým způsobem se liší pohled na ageismus u seniorů zabývajících se vzdělávacími a volnočasovými aktivitami a seniorů, kteří se těmito aktivitami nezabývají; jaký faktor je zásadní pro prevenci ageismu u samotných seniorů.

Provedené šetření přineslo následující zjištění: Pohled seniorů na možnost vzdělávání se či trávení volného času aktivním způsobem není příliš ovlivněn jejich současným zdravotním stavem nebo psychickou kondicí, ale na prezentované názory má vliv fakt, že tuto skutečnost ovlivnila rozmanitost jejich doposud získaných životních zkušeností a prostředí, v němž vyrůstali. V souhrnu lze konstatovat, že informátoři, kteří tráví svůj volný čas aktivním způsobem života a své záliby prožívají naplno pro své potěšení, týká se to především vlastní kreativní tvorby, se cítí být opravdu naplňováni. Tento stav natolik souvisí s pocitem vlastního uspokojení a přirozeného sebevědomí, že přináší každému jedinci dostatek nadhledu zejména v situacích, které jsou spojeny s nějakou formou diskriminace či agresivity vůči nim. Není tedy důležité, jaký druh či oblast volnočasové činnosti je seniory využíván, ale to, s jakou mírou vlastního potěšení a sebeuspokojení je tato činnost spojena.

Zájem budoucího prohlubujícího výzkumu na poli vzdělávacích a volnočasových aktivit jako formy prevence ageismu by mohl být směřován do oblasti působnosti bydliště respondentů, týká se to zejména seniorů žijících na venkově. Především z důvodu odlišného vnímání aktivního způsobu života u všech dotázaných seniorů, zároveň je však nutné podotknout, že byl vzhledem k rozsahu dané práce zkoumán pouze úzký vzorek informátorů. Rozšíření vědomostí a celkového povědomí o přínosu aktivního způsobu života v seniorském věku pak může hrát klíčovou roli v prevenci dezinformovanosti a předsudků ze strany mladších generací, a to nejenom vůči seniorům, ale i vůči vlastnímu stárnutí.

Seznam použitých zdrojů

Monografické publikace tištěné

BĚLÍK, Václav, Stanislava HOFERKOVÁ a Blahoslav KRAUS et al. *Slovník sociální patologie*. Praha: Grada, Pedagogika (Grada), 2017. ISBN 978-80-271-0599-1.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?* 2. vyd. Praha: Aurora, 2014. ISBN 978-80-7299-106-8.

GRUSS, Peter, ed. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7376-605-6.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 2012. ISBN 978-807-2629-008.

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

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-736-7040-2.

JANATA, Jaromír. *Agrese, tolerance a intolerance*. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-716-9889-X.

JIRÁSKOVÁ, Věra et al. *Mezigenerační porozumění a komunikace*. Praha: Eurolex Bohemia, 2005. ISBN 80-868-6180-5.

KELLER, Jan. *Soumrak sociálního státu*. Praha: Sociologické nakladatelství, 2005. ISBN 80-864-2941-5.

MIŠOVIČ, Ján. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Praha: Slon, 2019. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-285-2.

ONDRÁKOVÁ, Jana et al. *Vzdělávání seniorů a jeho specifika*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2012. ISBN 978-80-7465-038-3.

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

POKORNÁ, Andrea. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, Sestra (Grada), 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.

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

SCHIRRMACHER, Frank. *Spiknutí metuzalémů: stáří má zelenou!* Praha: Knižní klub, 2005. ISBN 80-242-1496-2.

SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL, eds. *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*. 1. vyd. Boskovice: Albert, 2004. ISBN 80-732-6026-3.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠTĚPÁNKOVÁ, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2628-4.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

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

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Eva GREGOROVÁ. *Mainstreaming věku jako strategie managementu populací se stárnoucí demografickou strukturou*. Praha: VÚPSV, výzkumné centrum Brno, 2007. ISBN 978-80-87007-57-0

ZORMANOVÁ, Lucie. *Didaktika dospělých*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0051-4.

Periodika

ČERNÝ, Matěj. Kritický pohled na motivaci seniorů v pobytových službách očima psychologa. *Sociální služby*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2019, **21**(2), s. 16–17. ISSN 1803-7348.

PEŠEK, Roman. Sebevědomí a sociální služby. *Sociální služby*. Tábor: Asociace poskytovatelů sociálních služeb České republiky, 2019, **21**(3), s. 12–13. ISSN 1803-7348.

Elektronické zdroje

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Ladislav RABUŠIC. *Věková diskriminace – ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh* [online]. Praha, Brno: VÚPSV, 2005. [cit. 2016-10-25]. Dostupné z: <http://docplayer.cz/346875-Vekova-diskriminace-ageismus-uvod-do-teorie-a-vyskyt-diskriminacnich-pristupu-ve-vybranych-oblastech-s-durazem-na-pracovni-trh.html>.

Seznam příloh

Příloha A: Scénář rozhovoru	1
Příloha B: Přepis rozhovoru	4

Příloha A: Scénář rozhovoru:

Úvod

Dobrý den jmenuji se Iva Gallová, jsem studentkou oboru Sociální patologie a prevence na Univerzitě Hradec Králové. Chtěla bych Vás požádat o krátký rozhovor, který by se realizoval za účelem výzkumu vhodného pro mou Bakalářskou práci. Rozhovor se uskuteční pouze pokud s ním budete souhlasit, a to i s jeho zaznamenáním na zvukový záznam diktafonu. Rozhovor bude nahráván jen pro účely budoucí analýzy dat. Veškeré údaje, které by Vás mohly identifikovat, budou smazány a nebudou uvedeny v textu analýzy ani jinak zveřejněny. Zjištěné poznatky budou sloužit výhradně pro účely této práce. Pokud máte nějaké otázky, můžete se na ně zeptat ještě před zahájením rozhovoru. Předem Vám děkuji za možnost uskutečnění tohoto asi půlhodinového rozhovoru.

Seznamovací otázky

Mohu Vás, v úvodu našeho rozhovoru, poprosit o pár upřesňujících otázek, které se týkají Vašeho rodinného stavu, věku a vzdělání? Mohl/a byste mi povědět něco o svém bývalém zaměstnání či zálibách?

I. OKRUH OTÁZEK – ZVO 1

Hodnocení dostupnosti vzdělávacích a volnočasových aktivit:

- Máte pocit, že je pro Vás v současné době dostupné účastnit se vzdělávacích či jiných volnočasových aktivit, a to buď ze zdravotního či materiálního hlediska?
- Máte zájem či nezájem o tyto aktivity, pokud ano, z jakého důvodu a jaké aktivity preferujete?

Zkušenosti z nejbližšího rodinného či vrstevnického prostředí

- Vzpomínáte, jak jste vnímal zájmové aktivity u svých rodičů, či jejich vrstevníků?
- Myslíte si, že Vás způsob trávení volného času Vašich rodičů nějak ovlivnil ve Vašem současném věku?

Role biologických nebo psychických faktorů na aktivní či neaktivní chování seniora

- Je pro Vás přednější odpočinkové stáří oproti aktivnímu způsobu trávení volného času?
- Na základě jakých zkušeností jste k tomuto názoru došel/došla?
- Pociťujete nějaké překážky, které by Vám mohly v budoucnu zabránit v nynějším způsobu života? Mám na mysli Vaši zdravotní kondici nebo spíše vnitřní pocity.

II. OKRUH OTÁZEK – ZVO 2

Zkušenost s projevy ageismu

- Setkal/a jste se někdy Vy nebo někdo z Vašich vrstevníků s věkovou diskriminací ze strany mladší generace? Pokud ano, jaká byla Vaše reakce?
- Dokážete si vysvětlit, proč dochází k projevům věkové diskriminace?

Vlastní sebehodnocení

- Vy sám/sama jste si vědom svých charakterových předností či negativ?
- Jste si vědom/a nakolik tyto vlastnosti ovlivnily Vaše životní zkušenosti?
- Dáváte nějakým způsobem lidem ve vlastním okolí najevo, jak se v tomto směru cítíte, např. vlastní užitečností či nadhledem v konkrétních situacích?

Obrana před pocitem negativního sebehodnocení

- Máte nějakou vlastní cestu či obranu proti negativním reakcím na Vaše stáří?
- Máte pocit, že Vám aktivity, kterými se ve volném čase zabýváte, pomáhají zbavovat se negativních prožitků stárnutí? Pokud ano, v jakém směru?

III. OKRUH OTÁZEK – ZVO 3

Role důležitosti vlastního ocenění

- Je pro Vás důležité, když je oceněna Vaše práce či přínos pro okolní společnost i v době, když už nejste aktivní v pracovním procesu?
- Vnímáte nějaké reakce z Vašeho okolí na Vaši aktivitu či pasivitu při trávení Vašeho volného času? Pokud ano, jaké jsou tyto reakce?
- Máte pocit, že by Vám okolí mělo dávat najevo patřičnou úctu, či si na tomto pocitu nijak nezakládáte? Můžete mi upřesnit důvod?

Hodnocení sebemotivace

- Snažíte se o co největší soběstačnost nebo pravidelně využíváte pomoci ostatních?
- Cítíte nějaký přesah, který Vám volnočasové aktivity dávají? Mám namysli například větší sebevědomí či jinou zdatnost. Dokážete mi to nějak přiblížit?

Vědomí vlastních kvalit na pozadí případných negativních projevů

- Myslíte si, že pokud je někdo věkově diskriminován, může to být i z důvodu osobnosti takto napadeného člověka, např. jeho chováním, bezmocností či nedůvěrou v sebe sama?
- Byla by Vaše reakce vůči věkové diskriminaci odlišná nebo identická s reakcí ve Vašem mladším věku?
- Myslíte si, že mají Vaše současné aktivity nebo koníčky nějaký vliv na tuto případnou negativní reakci vůči Vám?

Závěr

Děkuji Vám za všechny upřímně zodpovězené otázky. Napadá Vás ještě něco důležitého, co byste mi rád/a sdělil/a k tomuto tématu a o čem jsme ještě nehovořili? Ještě jednou Vám velmi děkuji za Vaše odpovědi. Vážím si času, který jste mi věnoval/a a přeji Vám vše dobré do dalších let.

Příloha B: Přepis rozhovoru

Přepis rozhovoru s informátorem R1

Výzkumník: Dobrý den jmenuji se Iva Gallová, jsem studentkou oboru Sociální patologie a prevence na Univerzitě Hradec Králové. Chtěla bych Vás požádat o krátký rozhovor, který by se realizoval za účelem výzkumu vhodného pro mou Bakalářskou práci. Rozhovor se uskuteční pouze pokud s ním budete souhlasit, a to i s jeho zaznamenáním na zvukový záznam diktafonu. Rozhovor bude nahráván jen pro účely budoucí analýzy dat. Veškeré údaje, které by Vás mohly identifikovat, budou smazány a nebudou uvedeny v textu analýzy ani jinak zveřejněny. Zjištěné poznatky budou sloužit výhradně pro účely této práce. Pokud máte nějaké otázky, můžete se na ně zeptat ještě před zahájením rozhovoru, zároveň Vám děkuji za možnost uskutečnění tohoto asi půlhodinového rozhovoru.

Informátor: Zatím nemám žádné otázky.

Výzkumník: Mohu Vás, v úvodu našeho rozhovoru, poprosit o pár upřesňujících otázek, které se týkají Vašeho rodinného stavu, věku a vzdělání?

Informátor: Ano, jsem svobodný, je mi 64 let a mám středoškolské vzdělání.

Výzkumník: Mohl byste mi povědět něco o svém bývalém zaměstnání či zálibách?

Informátor: Bývalá zaměstnání jsem díky socialistickému zřízení střídal. Prošel jsem několika zaměstnáními, které jsem si vybíral podle platu a po revoluci jsem krátce odjel pracovně i do zahraničí. Dá se říct, že **mám bohaté zkušenosti s různými druhy profesí.** Co se týče zálib, jednoznačně **preferuji výlety do přírody a do zajímavých míst. Taky rád maluji, to je pro mě velký relax.**

Výzkumník: Máte pocit, že je pro Vás v současné době dostupné účastnit se vzdělávacích či jiných volnočasových aktivit, a to buď ze zdravotního či materiálního hlediska?

Informátor: V současné době k dispozici tolik kurzů, aktivit, různých dalších nabídek na trhu, že pokud není člověk líný nebo ho neomezuje vážný zdravotní stav, tak si myslím že je to dostupné a snadné.

Výzkumník: Máte zájem o tyto aktivity, pokud ano, z jakého důvodu a jaké aktivity preferujete?

Informátor: Jo, mám velký zájem o tyto akce o různé aktivity a z jakého důvodu? No důvod je hlavně ten, že jsem byl celý život aktivní a rád podnikám různé zajímavé činnosti, a tak preferuju poznávací zájezdy do Vídně, do Říma, do Paříže nebo preferuju chůzi v přírodě.

Výzkumník: Vzpomínáte, jak jste vnímal zájmové aktivity u svých rodičů, či jejich vrstevníků?

Informátor: Bylo to zajímavý, můj taťka ten maloval tak si vzpomínám na ten klid, na to ticho, na vůni barev, vůni terpentýnu a na výsledný dílo. Pak...další koníček měl vyřezávání dřeva...vůně dřeva...krásný l., Mamka ta se věnovala hodně domácnosti. Co se týče koníčků, tak otcovi koníčky mě hodně ovlivnily.

Výzkumník: Myslíte si, že Vás způsob trávení volného času Vašich rodičů nějak ovlivnil ve Vašem současném věku?

Informátor: Ano, od malička mě baví malování. Jsem malíř a baví mě i pobyt v přírodě, což mám taky vlastně od mého otce. Takže se dá říct, že ano.

Výzkumník: Tak se dá říct, že na ty chvíle často vzpomínáte?

Informátor: Často ne, ale dalo mi to základ a je to příjemný.

Výzkumník: Je pro Vás přednější odpočinkové stáří oproti aktivnímu způsobu trávení volného času?

Informátor: V žádném případě, rád preferuji aktivity, pořád něco dělat, nezastavovat se.

Výzkumník: Spíše jste tím, kdo tráví aktivně svůj volný čas.

Informátor: Ano, přesně tak.

Výzkumník: Na základě jakých zkušeností jste k tomuto názoru došel?

Informátor: no, protože když někdo sedí jako pecivál doma, tak onemocní, tak ztuhne a začne bejt negativní a zahořklej, kdežto ty lidi, co se provětrávají, jsou furt venku, něco podnikají, tak je to lepší.

Výzkumník: Pociťujete nějaké překážky, které by Vám mohly v budoucnu zabránit v nynějším způsobu života? Mám na mysli Vaši zdravotní kondici nebo spíše vnitřní pocity.

Informátor: V současné době ne, ale mám obavy o to, abych nebyl nemocnej a nemusel být na nikom závislý. V každém případě se budu snažit, abych se všemu, co mě potká taky přizpůsobil a nemusel nikoho obtěžovat. Stejně vím, že když mě zradí kolena nebo nohy, tak budu preferovat pobyt na čerstvém vzduchu.

Výzkumník: Setkal jste se někdy Vy nebo někdo z Vašich vrstevníků s věkovou diskriminací ze strany mladší generace? Pokud ano, jaká byla Vaše reakce?

Informátor: No tak vždycky se najde nějaký blbec, ale většinou bych řekl, že mladí nás berou a je s nima někdy i zábava...(smích), že někdy nás požádají i o radu. No, vnímám to pozitivně, až na pár negativních výjimek.

Výzkumník: A jak vnímáte tyto projevy?

Informátor: No, řekl bych, že mě to nijak nerozhodí ani nerozčílí, protože záleží na nátuře toho člověka. V životě jsem se setkal s různými lidmi, takže pokud je někdo, kdo se seniorům směje nebo je na ně sprostý, tak to přeju.

Výzkumník: Dokážete si vysvětlit, proč dochází k projevům věkové diskriminace?

Informátor: Ošklivé chování k ostatním lidem není nikdy opodstatněný.

Výzkumník: Vy sám jste si vědom svých charakterových předností či negativ?

Informátor: ...No, to si pište, že jsem si vědom!

Výzkumník: Jste si vědom na kolik tyto vlastnosti ovlivnily Vaše životní zkušenosti?

Informátor: No můžu říct, že **jsem nedočkavej, netrpělivej a neklidnej, ale pozitivně neklidnej, tudíž musím furt něco vyrábět. Musím malovat obrazy, musím se vypsát v básních a musím chodit po horách a po lesích nebo podnikat nějaký zájezdy nebo výlety.**

Výzkumník: Dáváte nějakým způsobem lidem ve vlastním okolí najevo, jak se v tomto směru cítíte, např. vlastní užitečností či nadhledem v konkrétních situacích?

Informátor: Určitě to **lidem ve svém okolí nedávám najevo, to bych ani nechtěl**, ale **někdy rád poradím**, když za mnou někdo přijde a **rád pomůžu druhým**.

Výzkumník: Máte nějakou vlastní cestu či obranu proti negativním reakcím na Vaše stáří?

Informátor: Řekl bych, že **flegmatický přístup**. **Nerozhodí mě nějaký takový reakce nebo agrese vůči mě.**

Výzkumník: Máte pocit, že Vám aktivity, kterými se ve volném čase zabýváte, pomáhají zbavovat se negativních prožitků stárnutí? Pokud ano, v jakém směru?

Informátor: Jo, **určitě, protože pokud tůrujeme na horách nebo v lese nebo v přírodě, tak se člověku okysličí krev a tím pádem se mu okysličí i mozek a pročistí. Časem se z toho stane i taková droga, že člověk touží po pohybu a čerstvém vzduchu. Hned se mu samozřejmělepší i světónázor a světovýhled a je pozitivnější**

Výzkumník: Je pro Vás důležité, když je oceněna Vaše práce či přínos pro okolní společnost i v době, když už nejste aktivní v pracovním procesu?

Informátor: Určitě mi udělá radost, jak už jsem zmínil jsem malíř, tudíž mi udělá radost, když se někomu líbí moje práce.

Výzkumník: Vnímáte nějaké reakce z Vašeho okolí na Vaši aktivitu či pasivitu při trávení Vašeho volného času? Pokud ano, jaké jsou tyto reakce?

Informátor: No tak reakce někdy jsou, někdo řekne: „Ó ty se nechováš podle svého věku. Že se nestydíš!“ To je takový..., ale někdy naopak, zejména mladší generace říká: „Jé, Vy máte víc energie, než já!“.

Výzkumník: Tak to je hezký!

Výzkumník: Máte pocit, že by Vám okolí mělo dávat najevo patřičnou úctu, či si na tomto pocitu nijak nezakládáte? Můžete mi upřesnit důvod?

Informátor: Tak určitě si nezakládám na tom, aby mě někdo skládal úctu, ale takové ty základní věci, co se týče chování, jako když mladší pustí do dveří nebo ho pozdraví nebo mu nabídne místo ve veřejné dopravě, tak to beru jako samozřejmost. Abych vyžadoval vyloženě nějakou úctu, to ne.

Výzkumník: Snažíte se o co největší soběstačnost nebo pravidelně využíváte pomoci ostatních?

Informátor: Zatím jsem plně soběstačný, jsem rád soběstačný a abych řekl pravdu neumím si představit, že bych měl být závislý na pomoci ostatních. Když ale člověka skolí jednou za rok vážná chřipka, tak je rád, že mu někdo pomůže. To je vlastně jediná věc, které se děším, až nebudu soběstačný.

Výzkumník: Cítíte nějaký přesah, který Vám volnočasové aktivity dávají? Mám na mysli například větší sebevědomí či jinou zdatnost. Dokážete mi to nějak přiblížit?

Informátor: Určitě, protože výlety do přírody mě udržují fit. Kdybych se měl srovnat s mými neaktivními vrstevníky, tak jsem na tom podstatně fyzicky i mentálně lépe a

samozřejmě i větší sebevědomí v tom kladným smyslu. Můžu věřit sám sobě a nepotřebuju nějaký hůlky a berličky (smích).

Výzkumník: Myslíte si, že pokud je někdo věkově diskriminován, může to být i z důvodu osobnosti takto napadeného člověka, např. jeho chováním, bezmocností či nedůvěrou v sebe sama?

Informátor: Někdy to může být jeho vinou. Pokud je senior zahořklý nebo o sebe nedbá, potom se bohužel nemůže divit, že je na něj někdo nepříjemný nebo tak.

Výzkumník: Byla by Vaše reakce vůči věkové diskriminaci odlišná nebo identická s reakcí ve Vašem mladším věku?

Informátor: No tak, kdybych byl mladší a viděl někoho, že napadá staršího občana, tak bych se toho staršího občana zastal. Když by někdo napadal mě, když mi bylo 20, 30, 40, tak bych se silně ohradil. S nikým bych se nemazal, ale v současné době už mi to je jedno. Samozřejmě pokud se nejedná o agresivní chování.

Výzkumník: Myslíte si, že mají Vaše současné aktivity nebo koníčky nějaký vliv na tuto případnou negativní reakci vůči Vám?

Informátor: No já si myslím, že určitě, kdybych byl zalezlejší někde doma a jednou za den bych vylezl na nákup, tak bych to vnímal jinak, než když jsem aktivní a mám jiný myšlenky. A důležitý je i čtení, když člověk čte, tak má větší nadhled a hned se nerozčílí nebo nezahořkne.

Výzkumník: Tak to byla poslední otázka. Děkuji Vám za všechny upřímně zodpovězené otázky. Napadá Vás ještě něco důležitého, co byste mi rád sdělil k tomuto tématu a o čem jsme ještě nehovořili?

Informátor: Myslím, že jsem toho řekl docela dost (smích).

Výzkumník: Ještě jednou Vám velmi děkuji za Vaše odpovědi. Vážím si času, který jste mi věnoval a přeji Vám vše dobré do dalších let.