

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**  
**Zdravotně sociální fakulta**

**Pohled střední generace na stáří a stárnutí**

Bakalářská práce

**Vedoucí práce: Mgr. Dagmar Dvořáčková**

**Autor: Kateřina Kocmanová**

2011

## **Abstrakt**

Bakalářská práce pojednává o pohledu současné střední generace na stáří a stárnutí. Práce je zaměřena na charakter pohledu, tedy zda je pozitivní, neutrální či negativní. Práce je rozdělena na dvě části.

První část práce pojednává o názorech a přístupech ke stáří a stárnutí v současné společnosti. Hlavním cílem první části práce je zmapování názorů a přístupů ke stáří a stárnutí vyskytujících se ve společnosti.

Druhá část je částí výzkumnou, kde je představena analýza dat, kvantitativní šetření respondentů v otázkách pohledu na stáří a stárnutí. Hlavním cílem druhé části práce je zjištění aktuálního pohledu současné střední generace na stáří a stárnutí.

Kvantitativní výzkum je proveden metodou dotazování prostřednictvím techniky standardizovaného dotazníku, zkoumajícího pohled na stáří a stárnutí.

Z výzkumu je patrné, že střední generace pohlíží na stáří a stárnutí pozitivně. Dále z výzkumu vyplývá, že rozdíly mezi sledovanými skupinami ve střední generaci, nejsou v pohledech na stáří a stárnutí významně rozdílné.

V diskuzi autorka porovnává výsledky její práce s názory jiných autorů, kteří o tomto tématu pojednávají, dále autorka upozorňuje na problematické oblasti, které se ve výzkumu vyskytly.

Význam této práce spatřuje v tom, že tato práce popisuje charakter pohledu současné střední generace na stáří a stárnutí. Výsledky mohou být přínosem pro studenty, kteří se při praktické výuce a dalších aktivitách budou věnovat práci s lidmi v této věkové skupině. Práce poukazuje na pocity a postoje lidí střední generace k tomuto nezvratnému procesu a období života.

## **Abstract**

The thesis deals with the attitude of present middle-age generation to senior age and aging. The work is focused on the attitude character, i.e. whether it is positive, neutral or negative. The thesis is divided onto two parts.

The first part deals with views and approaches of people to senior age and aging in today's society. The main aim of the first part of the work was to map the views and approaches to senior age and aging occurring in the society.

The second part is a research one and includes data analysis, and quantitative research among respondents in the issues of the approach to senior age and aging. The main aim of the second part of the work was to find the current view of the present middle-age generation to senior age and aging.

The quantitative research was performed by the method of questioning by means of the standardized questionnaire technique examining the view of senior age and aging.

The research shows that the middle-age generation views the senior age and aging positively. It also shows that the differences in the views of senior age and aging between the monitored middle-generation groups are not remarkable.

In the discussion the author compares the results of her work with the views of other authors dealing with the same issue. She points out the areas of problems that occurred during the research.

This thesis is contributory because it describes the character of the attitude of present middle-age society to the senior age and aging. The results may be beneficial for student involved in caring for people of this age group in their practical training and other activities. The work points out the feelings and attitudes of mid-generation people towards this irreversible process and life stage.

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Zdravotně sociální fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 6. 5. 2011

.....

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Dagmar Dvořáčkové za ochotu a pomoc, a za poskytnutí podkladů a cenných rad při vypracování mé bakalářské práce.

## Obsah:

Úvod .....	9
<b>1. Současný stav.....</b>	<b>11</b>
1.1 Pojem stáří a stárnutí.....	11
1.1.1 Stáří.....	11
1.1.2 Stárnutí.....	11
1.1.3 Stárnutí české populace .....	12
1.1.4 Věk.....	13
1.1.5 Délka života .....	13
1.1.6 Střední délka života .....	14
1.1.7 Generace .....	15
1.1.8 Střední délka života .....	15
1.2 Rodinné prostředí.....	16
1.2.1 Rodinné vztahy .....	16
1.2.2 Rodina a její význam .....	17
1.3 Psychické prožívání .....	18
1.3.1 Samota a osamocení .....	18
1.3.2 Spiritualita.....	19
1.3.2.1 <i>Sebevražedné jednání</i> .....	19
1.3.3 Psychologické aspekty stárnutí.....	20
1.3.4 Zdroje životní pohody.....	20
1.4 Aktivní stárnutí .....	21
1.4.1 Aktivita a stárnutí.....	21
1.4.2 Příprava na stáří .....	22
1.4.2.1 <i>Fyzické zdraví</i> .....	23
1.5 Fenomén stáří – pohled společnosti .....	24
1.5.1 Pojem fenomén .....	25
1.5.2 Negativní mýta a stereotypy .....	25
1.6 Programy a shromáždění ve 20. a 21. století.....	26
1.6.1 Světové shromáždění o stárnutí .....	26
1.6.1.1 <i>Společnost pro všechny věkové kategorie</i> .....	27
1.6.1.2 <i>Akční plán pro problematiku stárnutí</i> .....	27
1.6.2 Národní program přípravy na stárnutí .....	28
1.6.3 Rada vlády pro seniory a stárnutí populace .....	29
<b>2. Cíl práce a hypotézy .....</b>	<b>31</b>
2.1 Cíl práce .....	31
2.2 Hypotézy .....	31
<b>3. Metodika práce .....</b>	<b>33</b>
3.1 Strategie výzkumu.....	33
3.2 Popis použité metody .....	33
3.3 Charakteristika zkoumaného souboru .....	34
3.4 Způsob výběru zkoumaného souboru .....	35
3.5 Způsob zpracování dat .....	36
3.6 Časový program výzkumného projektu .....	36

<b>4.</b>	<b>Výsledky.....</b>	<b>38</b>
4.1	Pohled na stáří a stárnutí z hlediska pohlaví .....	38
4.1.1	Dílčí shrnutí pohledu na stáří a stárnutí z hlediska mužů a žen.....	41
4.2	Pohled na stáří a stárnutí z hlediska věku .....	46
4.2.1	Dílčí shrnutí pohledu na stáří a stárnutí z hlediska věku .....	50
4.3	Pohled na stáří a stárnutí z hlediska partnerského vztahu .....	54
4.3.1	Dílčí shrnutí pohledu na stáří a stárnutí z hlediska partnerského vztahu.....	58
<b>5.</b>	<b>Diskuze.....</b>	<b>62</b>
5.1	Pohled mužů a žen .....	63
5.2	Pohled věkových skupin střední generace .....	65
5.3	Pohled skupin žijících s partnerem a bez partnera .....	66
<b>6.</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>68</b>
<b>7.</b>	<b>Použité zdroje .....</b>	<b>70</b>
<b>8.</b>	<b>Klíčová slova.....</b>	<b>76</b>
<b>9.</b>	<b>Přílohy .....</b>	<b>77</b>

## Úvod

*„Není stejné, jestli se člověk ptá, jak dlouho už žije, nebo jak dlouho má ještě šanci žít.“ (Alan, 1989, s.55)*

V rozvinutých zemích se v současné době stává fenoménem kult mládí. Lidé jsou ovlivňováni medií, prostřednictvím kterých se snaží prodejci nabízet produkty, jež stárnutí zpomalují. Dříve byly cílem těchto reklam, doporučení a diskuzí především ženy, nyní jsou však tímto působením ovlivňováni i muži. Produktivní věk je období většinou stabilní, relativně klidné, ale postupně si v tomto věku lidé začínají uvědomovat, že už nejsou mladí, ale nepovažují toto období života za stárnutí a stáří. Čas, který dříve věnovali především svým dětem a péči o rodinu, se stává časem, který je potřeba naplnit něčím jiným.

Ten kdo je mladý, úspěšný je společností vnímán jako přínos. Není-li tomu tak, věk se postupně může stát problémem. V dobách minulých byla starší generace uctívána, protože s přibývajícím věkem, životní zkušeností, vědomostmi, byla přínosem společnosti. Lidé, kteří náleželi do střední generace, se nad svým věkem nezamýšleli tak intenzivně, jako je tomu dnes. Nyní je problematika věku velmi aktuální.

Příprava na stáří je důležitá pro každého, záleží však na tom, jak zodpovědně přistupuje k této přípravě. Budeme-li mít tento fakt v paměti, máme předpoklad, že naše stáří bude spokojené a stane se plnohodnotnou a smysluplnou součástí naší životní cesty. Musíme však s přípravami začít včas. Budeme-li si všímat na první pohled obyčejných avšak z dlouhodobého hlediska velmi důležitých věcí, např. při stavbě domu zajistíme jeho dobrou přístupnost a lokalizaci. Budeme-li dbát o fyzickou aktivitu, zdravý životní styl a psychickou aktivitu budeme mít předpoklad, že naše stáří bude spokojené. Oporou pro každého je zázemí rodiny, jistoty a zejména skutečnost, že člověk nezůstane ve stáří opuštěn či osamocen. Jsou samozřejmě okolnosti, které nejsme schopni ovlivnit, např. úmrtí životního partnera případně nezvratné zdravotní



problémy. Avšak s dopady těchto změn se můžeme lépe vyrovnávat, pokud na ně budeme alespoň částečně připraveni.

Při mých školních i mimoškolních aktivitách a dobrovolnické činnosti jsem vnímala v určitých situacích odlišné postoje a chování mého okolí k problematice stáří a stárnutí. Většina lidí, se kterými jsem v této souvislosti komunikovala se o stáří a stárnutí vyjadřovala negativně, protože si tento pojem spojovali se závislostí, problémy, osamocením a smutkem. Tato skutečnost ve mně vzbuzovala pochybnost, zda střední generace vnímá stáří a stárnutí negativně, tedy zda opravdu vnímají stáří jako problém, nesoběstačnost a zátěž. Postoje a reakce lidí v produktivním věku, se kterými jsem byla ve styku, byly pro mne impulzem při volbě tématu bakalářské práce.

Svojí bakalářskou prací bych chtěla zjistit pohled střední generace na stáří a stárnutí. Zda se tento pohled liší u žen a mužů, je-li tento názor ovlivněn věkem a partnerskými vztahy osob střední generace. Inspirací a oporou pro mne bude odborná literatura, ve které jsou publikovány výsledky výzkumů a názory vztahující se ke stáří a stárnutí.

# **1. Současný stav**

## **1.1 Pojem stáří a stárnutí**

### **1.1.1 Stáří**

Stáří lze definovat, jako kulturně konstruovaný pojem, jehož obsah se v různých obdobích a v různých systémech sociální reprodukce mění a nelze ho tedy charakterizovat jen na základě biologického určení. Tento pojem může zahrnovat několik významů. Jedním z nich je sociální věk lidí a jejich sociokulturní příslušnost. Může být také označováno, jako závěrečný stav života, je kulturně vymezeno řadou pozitivních či negativních stereotypů. (Havelka, 2009)

Gruberová uvádí, že stáří je posledním ontogenetickým vývojovým obdobím v životě člověka, které v sobě nese pozůstatky období předcházejících, tj. odpovídá do značné míry stylu života, který člověk žil zejména ve středním věku, ve fázi dospělosti. (Gruberová, 1998)

### **1.1.2 Stárnutí**

Stárnutí je poslední přechodnou etapou v životě člověka, a tedy také poslední možností, kdy lze aktivně ovlivnit kvalitu stáří. (Gruberová 1998)

Rychlost stárnutí a délka života jsou řízeny dvěma hlavními mechanismy. Genetickou složkou, která zajišťuje druhově specifickou způsobilost uskutečňovat základní biologické procesy, které jsou důležité pro žití a reprodukci. Vlivy vnějšího prostředí, které působí na genetickou výbavu člověka. (Kalvach a kol., 2004)

Proč lidský organizmus stárne, to byla a je otázka, která je v centru zájmu odborníků již dlouhou řadu let. Vzniklo několik teorií, z nichž každá řeší sama o sobě jen jeden z aspektů stárnutí. Můžeme je dle Gruberové (1998) rozdělit na:

- 1) teorii genetickou, která předpokládá, že stárnutí je geneticky naprogramované a zakódované a proto každý jedinec stárne individuálně podle svého vlastního programu. Vychází z poznatků, že věk kalendářní se obvykle nekryje s věkem funkčním. Opomíjejí však vliv vnějších faktorů na stárnutí,
- 2) teorii metabolických omylů, která tvrdí, že stárnutí je proces, při kterém se postupně hromadí metabolické omyly, které se objevují v buněčném metabolickém cyklu, především v syntéze proteinů. DNA, která přenáší genetické informace, zde hraje důležitou roli. Poruchy odehrávající se v buňce při syntéze nukleových kyselin mohou urychlovat její stárnutí a
- 3) teorii metabolických změn – do nichž patří volné radikály, které vstupují do různých metabolických dějů a vyvolávají výrazné změny zejména na buněčných membránách a v genetickém aparátu buněk, dále také zbytkové produkty (stařecké pigmenty) a stárnutí makromolekul. (Gruberová, 1998)

### **1.1.3 Stárnutí české populace**

Stárnutí české populace nastoupilo na rozdíl od západních zemí s jistým zpožděním a probíhá ve specifických podmínkách společenské a ekonomické transformace. (Kučera, 2002)

Česká republika se v mnohých demografických charakteristikách velmi rychle přibližuje západoevropským zemím (Dvořáková, 2002) a očekává se, že intenzitou populačního stárnutí většinu z nich dokonce výrazně předčí. (Sýkorová, 2007)

Demografické stárnutí přitahuje pozornost jak v Česku, tak i v cizích zemích hlavně z důvodu předpokládaných ekonomických důsledků. Velmi často je tento pojem vidět v blízkosti slov jako „krize“, „enormní finanční náklady na zdravotně sociální zajištění“, „zvyšující se počet důchodů“. (Sýkorová 2007)

#### 1.1.4 Věk

Nejběžnějším měřítkem je věk chronologický (kalendářní) jenž není zcela objektivní a může být i velmi zavádějící. Příkladem může být sedmdesátník, který odpovídá stereotypu starého člověka (šedé vlasy, vrásčitá kůže atd.). Existují však i lidé, kteří tyto znaky postrádají, či mladší lidé vykazující je velice časně, o nichž se říká, že jsou „předčasně zestárlí.“ Chronologický věk proto nemůže být pokládán za spolehlivý ukazatel životního stavu konkrétního jedince, přinejmenším může naznačovat stav průměrného jedince. (Gruman, 1966 in Stuart-Hamilton 1999,)

Další užívanou mírou je věk sociální. Zahrnuje pohled společnosti na chování jedince, které má být přiměřené jeho věku. V západní společnosti lze sledovat rysy tohoto pohledu např. šedesátiletý člověk by se měl chovat klidně a působit usedle. Za znak počátku stáří lidé považují ukončení pracovního poměru a odchod do důchodu. V některých „primitivních“ společnostech se stáří považuje za odměnu za zbožný život.(Gruman, 1966)

Známky stárnutí, jak tělesné tak duševní jsou posuzovány měřítky biologického věku, respektive psychologického věku. (Stuart-Hamilton, 1999)

E.H. Erikson rozděluje životní běh na osm na sebe navazujících částí. Období dospělosti shrnuje ve spojení „Generativita versus stagnace“. Odkazuje na krize, které se odehrávají ve středním věku, ale také na další vývoj. Na to navazuje další etapa pod názvem „Integrita versus strach ze smrti“. Ta ukazuje dva póly nahlížení na stáří a stárnutí. Převládnutí negativismu a skepse nad uplynutým životem nebo převládnutí pozitivního pohledu až do vysokého věku.

#### 1.1.5 Délka života

Délka lidského života je vymezena druhově a je geneticky determinována. Maximální délka života je teoreticky přibližně 115 až 120 let. Ve společnosti ji lze vidět zcela mimořádně. (Pacovský, 1994)

V současné době roste prokazatelně počet stoletých lidí – ve vyspělých zemích jich každý rok přibývá okolo šesti procent.<sup>1</sup>

### 1.1.6 Střední délka života

Tento pojem lze výstižněji přeložit jako očekávaná délka života nebo pravděpodobná délka dožití. (Pacovský, 1994)

*„Naděje dožití (též střední délka života) vyjadřuje počet roků, který v průměru ještě prožije osoba právě x-letá za předpokladu, že po celou dobu jejího dalšího života se nezmění řád vymírání, zjištěný úmrtnostní tabulkou, zkonstruovanou pro daný kalendářní rok nebo jiné (zpravidla delší) období. Jedná se tedy o hypotetický údaj, který říká, kolika let by se člověk určitého věku dožil, pokud by úroveň a struktura úmrtnosti zůstala stejná jako v daném roce.“<sup>2</sup>*

Očekávaná délka života rozhodně neudává, jakého věku se může dožít daný jedinec. Jedná se o hodnotu určující průměrnou délku života ve velké skupině lidí, většinou v jedné zemi, za podmínek, jež v této kohortě v konkrétní době panují. K výpočtu této hodnoty, s níž se pak dobře pracuje, je nejprve potřeba vypočítat pravděpodobnost přežití pro všechna věková období, a pak tyto hodnoty standardizovat a shrnout do hodnot průměrné délky života. (Gruss, 2009)

Jedním z výdobytků moderní doby je prodlužování průměrné délky života. Lidé ve vyspělých zemích mají lepší životní podmínky a je velmi pravděpodobné, že se dožijí vysokého věku. Životními podmínkami je myšlen růst ekonomického blahobytu, stále dokonalejší lékařská péče a vyvíjející se výzkum. (Riley, 2001)

---

<sup>1</sup> RAU, R. – SOROKO, E. – JASILIONIS, D. – VAUPEL, J. *Max-Planck-Institut für demografische Forschung* [online]. c2006, last version 28th February [cit. 2011-01-16]. Dostupné z [www: <http://www.demogr.mpg.de/papers/working/wp-2006-033.pdf>](http://www.demogr.mpg.de/papers/working/wp-2006-033.pdf).

<sup>2</sup> Český statistický úřad *Naděje na dožití a průměrný věk* [online]. c2011, poslední revize 10. 9. 2010 [cit.2010-12-25]. Dostupné z: [www: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje\\_doziti\\_a\\_prumerny\\_vek>](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje_doziti_a_prumerny_vek).

### 1.1.7 Generace

Generace je buď skupina osob s tímž rokem narození, nebo skupina narozená ve stejném období, která je charakteristická podobným životním stylem díky tomu, že vyrůstala ve shodných podmínkách. (Matoušek, 2003)

Pojem generace má smysl používat v rozvinuté společnosti, kde dochází k vývoji a změnám. Ekvivalentem generace mohou být pojmy jako např. kohorty, pokolení, vrstevníci. Může také charakterizovat seskupení lidí, kteří prodělali podobnou historickou zkušenost (válku, krizi) nebo označuje příslušníky téhož myšlenkového, politického nebo uměleckého hnutí. (Jandourek J, 2001)

### 1.1.8 Střední délka života

Pojem střední generace je těžké přesně definovat, a proto do této části zahrnu i období středního věku.

Světová zdravotnická organizace podle uznávaných odborných kritérií nazývá věkové rozmezí 45 až 59 let obdobím středního nebo zralého věku. (Haškovcová, 1989) Výzkumný ústav práce a sociálních věcí ve svých analýzách označuje střední generaci věkovým rozmezím 45 – 59 let.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> SVOBODOVÁ, K. *Demografie ANALÝZA: Příprava na stáří* [online]. c2004-2009. poslední revize 19.7.2010 [cit. 2010-12-25]. Dostupné z: <[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=714](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714)>.

## 1.2 Rodinné prostředí

### 1.2.1 Rodinné vztahy

*„Rodina je prostředí, kde si lidé nutně k sobě musejí vytvářet vztahy a nutně musejí komunikovat. Všechno, co říkají a dělají, dostává komunikační význam. I absence akce je akcí.“* (Matoušek, 1993, s. 66)

Často se říká, že starším lidem se dříve dostávalo více vážnosti, úcty a pochopení. Historické prameny však naznačují, že vztah ke starším lidem nebyl ani v minulosti ideální. (Pichaud, Thareauová, 1998)

Příkladem může být úryvek z knihy B. Veyssta (1998), který popisuje příběh venkovana, jež ve svém domě už nemohl snést svého stárnoucího otce, protože už neudržel čistotu. Rozhodl se, že ho odloží do starobince. Požádal syna, aby pro dědu přinesl příkrývku. Dítě však přišlo jen s polovinou příkrývky. Své jednání zdůvodnilo tím, že druhou polovinu bude potřebovat, až ji bude dávat svému otci. Tento francouzský příběh je z období středověku, plyne z něj ponaučení, kdy si venkovan své jednání uvědomil a otce si ponechal u sebe. (Veysset, Deremble 1989)

Vztah ke starým rodičům nebývá ani v dnešní době bez problémů. Péče o rodiče bývá někdy pro děti přítěží. Nebo si staří rodiče počínají tak, že je obtížné pro děti toto jednání tolerovat. Aniž si to uvědomují, očekávají děti od rodičů, že jim vše půjde, že vše zvládnou, jak to bylo doposud vždycky. Nedokážou se smířit s tím, že jejich rodiče se o sebe už nepostarají. (Grün, 2010)

Na základě zkušeností a poznatků z minulosti je za optimální způsob péče o seniory považována možnost setrvání člověka co nejdéle v domácím prostředí za současné podpory a péče jeho rodiny. (Jarošová, 2006)

### 1.2.2 Rodina a její význam

*„Rodina jednotlivci umožňuje, aby v ní nalézal oporu, ztotožňoval se s ní, zároveň mu dává svobodu k tomu, aby si budoval a zachovával svou osobní odlišnost. Život v rodině se pohybuje mezi pólem sdílení a pólem chráněného soukromí.“*  
(Matoušek, 1993, 71 s.)

Žít poblíž stárnoucích rodičů nebo žít s nimi, když už se o sebe nemohou postarat, to je veliká zkušenost a mimo jiné i důležitá škola pro naše děti. (Říčan, 2004)

Vztah dětí k rodičům se nemusí nutně zlepšit, když děti a rodiče zestárnou. Grün uvádí několik variant, které mohou ve vztahu rodiče – děti nastat v dospělosti:

- 1) děti své rodiče navštěvují, ale založily si již vlastní rodinu a jsou jí tak vytíženi, že spojení s rodiči stále slábne. Rodiče očekávají, že jejich děti k nim někdy přivedou vnoučata, aby se o ně mohli postarat. Mají však pocit, že by návštěvy mohly být častější,
- 2) jiné dcery či synové styk se svými starými rodiči zcela přerušili a obnovení vztahu je pro ně velmi obtížné. Pokud vztah přerušil natrvalo, odříznou se od svých vlastních kořenů,
- 3) jiné děti své staré rodiče navštěvují, ale nedokážou si k nim najít cestu. Mají pocit, že žijí v úplně jiném světě. Obě strany trpí tím, že nedokáží navázat odpovídající vztah. (Grün, 2010)

Zpravidla se děti obávají vlivu rodičů a toho, že se navrátí zpět do dětské role, proto se snaží omezit vzájemný kontakt na minimum. (Grün, 2010)

Další interakcí, ke které v rodině dochází je specifický vztah mezi vnoučaty a prarodiči. Sociologové říkají, že prarodiče patří na počátku tohoto století k těm nemnoha pozitivně vnímaným představám o stáří. Doba života, kterou prarodiče a vnuci nyní prožívají společně, je vzhledem k vyšší délce života dlouhá jako nikdy v minulosti. Doposud nikdy nemělo tolik dětí své prarodiče. Tato skutečnost je velmi pozitivní, protože babička s dědečkem poskytují svému vnukovi pocit jistoty a bezpečí. (Grün, 2010)



Péče je starším lidem poskytována zejména rodinou, partnery a dětmi. Nedá se očekávat, že v následujících letech přestane hrát rodina významnou roli. Role rodiny nemusí spočívat jen v poskytování péče, ale také v zajištění potřebné pomoci a podpory.<sup>4</sup>

Četné výzkumy, zahraniční i české, shodně ukazují, že dospělé děti naplňují „služby“ rodičům širokým spektrem činností. Z materiálních forem se často objevuje pomoc s namáhavými domácími pracemi, v relativně menší míře s běžným chodem domácnosti, děti zprostředkovávají styk s úřady, pomáhají s dopravou a údržbou v obydlí. Senioři si domácnost obstarávají ve většině případů sami a děti nastupují tehdy, jsou-li rodiče nemocní. Instrumentální asistence rodičům není nikterak masivní – ani rozsahem populace, které se týká (jak seniorské, tak samozřejmě příslušníků střední generace), ani objemem respektive frekvencí či intenzitou podpůrných aktivit. (Sýkorová, 2007)

Za velmi podstatnou a vyhledávanou je považována citová opora rodičů, ale všechny generace ji vnímají jako nejvíce zatěžující.<sup>5</sup>

### 1.3 Psychické prožívání

*„Šťastný život nemůže být bez temných stránek, protože by slovo „štěstí“ ztratilo svůj smysl, kdybychom je nemohli srovnat se smutkem.“ (Carl Gustav Jung)*

#### 1.3.1 Samota a osamocení

Člověk se musí celý svůj život připravovat na to, aby dobře zvládl situaci, kdy ve stáří zůstane sám. Německý filosof Arthur Schopenhauer tvrdil, že mladí by se měli naučit snášet samotu, ta je poté zdrojem štěstí a duševní pohody. Ten, kdo uhýbá před

---

<sup>4</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)* [online]. c2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

<sup>5</sup> MOŽNÝ, I. – PŘÍDALOVÁ, M. - BÁNOVCOVÁ, L. *VUPSV Mezigenerační solidarita. Výzkumná zpráva z mezinárodního srovnávacího výzkumu „Hodnota dětí a mezigenerační solidarita“ Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí Praha, výzkumné centrum Brno.* [online]. c2003, poslední revize 2003 [cit. 2011-01-20]. Dostupné z: <<http://praha.vupsv.cz/cgi-webisnt/fgen.wis>>.

samotou stáří, odmítá vlastně život a vzpírá se učinit nutný krok, který od něj život ve stáří požaduje. (Grün, 2010)

### **1.3.2 Spiritualita**

Spirituální dimenze je pro člověka velmi důležitá, je pro něj oporou, kterou neztratí, ani když se z jeho života odstraní různé vnější možnosti. Může pomoci při hledání životního smyslu a umožňuje strukturovat jednotlivé etapy života. Ve stáří se mnohé životní hodnoty ztrácejí, ale jistota Boží existence zůstává. Víra poskytuje starým lidem návod, jak zvládat různé zátěže, je jim oporou a rámcem pro porozumění významu jejich životních zkušeností i základem sebehodnocení. Pro seniory je důležitá jak jejich víra, tj. duchovní hodnoty, které jsou trvalé a přesahují aktuální život, tak církevní společenství, k němuž patří. Účast na bohoslužbě i soukromá modlitba zprostředkují celkové uvolnění a pocit úlevy. (Knoflíčková, 2008)

#### **1.3.2.1 Sebevražedné jednání**

Samoty a pocitu osamocení nesmí být mnoho. U seniorů jsou velice nebezpečné pocity zbytečnosti, beznaděje a bezvýchodnosti. Tyto stavy mohou seniora dovést až k sebevražednému jednání. Častý je také výskyt depresí u chronické bolesti a poruch spánku. (Kalvach a kol., 2004)

K afektivnímu jednání vede nejčastěji ovdovění, strach s trýznivé choroby či její zjištění, případně hrozba přestěhování, a nebo ztráty soukromí. Riziko suicidálního jednání může odhalit především zájem o konkrétního člověka a schopnost empatického naslouchání. (Kalvach a kol., 2004)

Velmi často se ve stáří objevuje deprese. Laickou veřejností je deprese dokonce zaměňována za „trošku více vyjádřené projevy stáří“ a příznaky onemocnění se tedy snadno přehlédnou. Neléčená deprese ve stáří probíhá plíživě a často trvá delší časové období. Největším rizikem, které deprese přináší je sebevražedné jednání, které nelze

vyložit ani u správně stanovené a léčené diagnózy. Riziko jednání vedoucího k sebevraždě se zvyšuje u depresí neléčených a nerozpoznaných. (Zimulová a kol., 2004)

### **1.3.3 Psychologické aspekty stárnutí**

Stěžejním aspektem stárnutí je náš duševní postoj a chování. Lidé s pozitivními názory, kteří se nepřestávají spojovat s budoucností a sbírat energii v boji s vtíravou depresí či chaosem, mají větší potenciál, že rozšíří svou druhou dospělost do zdravého a spokojeného pozdního života. Jinak tomu bude u zastánců negativních názorů, kteří budou sedět a pasivně čekat až zestárnou. (Sheeyová, 1999)

Psychika starého člověka se většinou odvíjí od souboru vlivů, které vznikaly a na člověka působily již v dětství a po celý další život se utvářely, proplétaly a byly ve vzájemné interakci. Všechny tyto životní zkušenosti a vlivy působí na osobnost člověka, ale daná generace je realizuje ve stejném společenském rázu. (Jedlička, 1991)

Ve věku po čtyřicítce, kdy postoupíme do středního věku dospělého, nastává určitá proměna. Začínáme se častěji vracet k tomu, co jsme prožili, a začínáme postupně rozumět i svému dětství. Ke svým rodičům, kteří se v tuto dobu blíží sedmdesátce, jsme daleko shovívavější než dříve. (Matějček, 1986)

Jsou i lidé, kteří se přes slušné tělesné i duševní zdraví už před šedesátým rokem života chovají jako ten příslovečný kus starého železa, myslí jen na své zdraví a pohodlí a ustrašeně někde v koutku přemítají co bude dál. Duševní růst nebo úpadek, tyto možnosti jsou aktuální i v pozdějším věku. Jak uvádí Bühlerová, teprve stáří často ukáže, co v člověku je, oč v jeho životě šlo. (Říčan, 2004)

### **1.3.4 Zdroje životní pohody**

Šnorek (2008) ve sborníku třetí mezinárodní konference „Problematika – generace 50 plus“ uvádí hlavní zdroje životní pohody v pozdějším věku. Doporučuje aktivní životní styl charakteristický činorodostí, převzetím odpovědnosti za průběh a

kvalitu života, ochotu účastnit se rozhodování v oblasti zdraví a životního stylu. Dále uvádí hodnotnou substituci pracovní činnosti jinými smysluplnými aktivitami (aktivity volného času, vzdělávání). Upozorňuje na prosociální orientaci, přístup k lidem bez hostility. Pojednává o pozitivním myšlení zvýrazňujícím kladné stránky života, které však nerezignuje na realistické zhodnocení možností a omezení jedince. Důležité je také přiměřené uspokojení existenciálních potřeb. (Šnorek, 2008)

#### **1.4 Aktivní stárnutí**

*„Způsob života je mnohem důležitější než počet prožitých let“. (Seneca)*

K pojmu aktivní stárnutí patří nesporně životní styl. V současné době existují dva modely životního stylu. Každý z nich má přibližně 40% přívrženců z řad starší generace. Teorie disangažovanosti (neangažovanosti, nečinnosti, pasivní přijímání událostí) byla akceptována milovníky klidného života, bez stresu s pasivní účastí na dění zejména prostřednictvím medií. Druhá je teorie aktivity (s prací, dosáhnout společenskou potřebnost a užitečnost, se zapojením se do společenského, zájmového a klubového a politického života. (Vaverčáková, Keketiová, 2009)

##### **1.4.1 Aktivita a stárnutí**

Světová zdravotnická organizace definuje aktivní stárnutí jako zvládnutí optimalizace příležitostí pro fyzickou, sociální a mentální pohodu v průběhu celého života. Cílem je zvýšit očekávaný věk dožití v dobrém zdraví a udržovat kvalitu života i ve vyšším věku. (Dávideková, 2008)

Důstojně a moudře stárnout je umění, které je do určité míry v rukách každého jednotlivce. Tomuto umění je možné se cílevědomě učit, a tak současně zpomalovat tempo reálného stárnutí organismu. (Dávideková, 2008)

Vytváření zdravých životních návyků volba vhodného životního stylu a uspořádání životního programu může výrazně ovlivnit kvalitu života seniorů. Velká část lidí v přelomovém období života pociťuje prázdnotu, nudu, hlavně v důsledku ztráty

zaměstnanecké role. Přesto je přirozené, že i toto období by mělo být plnohodnotnou etapou života, protože stárnoucí člověk by se neměl dostat do pozice pasivního čekatele na ukončení svého života. Vždy platí, že nikdy není pozdě získávat nové poznatky, vědomosti a věnovat se novým zálibám, volnočasovým aktivitám, sportovat, pracovat na sobě, mít ze sebe dobrý pocit a dávat si i ve vyšším věku nové a přiměřené cíle. (Dávideková, 2008)

Sociální práce podobně, jako pedagogika volného času, vnímá volný čas jako integrovaný čas života, ve kterém vidí období pro uskutečnění změn a rozvoj jednotlivce a jeho okolí. Volnočasové aktivity plní v životě starších lidí roli při naplňování sociálních potřeb a seberealizaci. Většina těchto lidí si chce zachovat duševní svěžest a dobrou fyzickou kondici až do vysokého věku. Aby se jejich přání vyplnilo, musí udržovat své záliby, krok se svoji rodinou, komunikovat s přáteli a udržovat kontakty se společností. Zajímat se o práci, rekreaci, cvičení, osvojovat si nové myšlenky, vnímat místní i mezinárodní události a reagovat na ně. Tyto činnosti podporují pocit užitečnosti staršího občana. Při nedostatku těchto aktivit se lidé cítí být osamoceni a sociálně izolováni. Častou volnočasovou aktivitou je i sledování televize. Rozsáhlou naplní času, může být také aktivita a rozvoj svého potenciálu v různých církevních, občanských sdruženích či klubech. (Dávideková, 2008)

Pokud je senior nemožoucí je velká část jeho času naplněna každodenními úkony jako je např. péče o hygienu, vstávání. Poté je dobrou alternativou ergoterapie, případně kontakt s přáteli a rodinou. (Dávideková, 2006)

#### **1.4.2 Příprava na stáří**

Obecně lze říci, že příprava na stárnutí a stáří by měla zahrnovat především zdravý způsob života, podporu zdraví ve středním věku, podporu tělesných a duševních aktivit, relaxaci, psychohygienu, posilování mezilidských vztahů. Důležité je také zajistit si materiální podmínky, které pomohou uskutečňovat aktivní život ve stáří, vyřešit bytovou situaci, ujasnit si pracovní možnosti, vstup do důchodu, vybrat vhodné aktivity jako alternativu k absenci zaměstnání. V dnešní době však střední generace

nepocit'uje zodpovědnost za svou celkovou přípravu na stáří, nepovažuje ji za důležitou. (Šmudlová, 2010)

Je velmi důležité si včas uvědomit, že stárneme. Často se opakuje zápas o identitu srovnatelný s tím, který proběhl v dospívání. Pokud je člověk sám a nemá rodinu, obnoví se zápas mezi intimitou a samotou, ale s větší naléhavostí a jeho pozůstatky ho budou provázet po celý zbytek života. Jak uvádí Erikson je důležité uzavírat jednotlivé etapy našeho života, aby daný životní interval splnil svůj účel, teprve poté jsme připraveni na ty následující. Častým jevem je popření středního věku. (Sheehyová, 1999)

#### ***1.4.2.1 Fyzické zdraví***

Lidé mezi čtyřicátým a padesátým rokem života začínají řešit svojí životosprávu, např. přestávají kouřit, bojují s obezitou. Začínají se více hlídat, pozornost soustřeďují na své tělo, jeho údržbu a rádi by oddálili jeho chátrání, pojistili se proti předčasné smrti podobně, jako to dělají s běžnými věcmi. (Říčan, 2004)

I u starších lidí lze prostřednictvím cvičení dosáhnout zvýšení výkonnosti a zlepšení tělesné koordinace. V každém věku lze začít s kondičním cvičením. Každý, kdo chce začít se sportem by se měl poradit se svým praktickým lékařem. Jaké výhody přináší pravidelná tělesná činnost? To co prospívá fyzickému a psychickému zdraví a oddaluje přirozený proces stárnutí je správná směs vytrvalosti, pohyblivosti, síly a rychlosti. Také je velmi důležité zvolit druh sportovního vyžití a vykonávat ho na takové úrovni, která odpovídá aktuálnímu stavu organismu. (Meryn, Metka, Kindel 2004)

V souvislosti s propagací tělocviku se většinou hovoří o prodlužování života. Cvičením se nedají procesy stárnutí zpomalit ani jakkoli jinak ovlivnit. O prodlužování života nelze v této souvislosti hovořit. Jediné co jím můžeme nějakým způsobem změnit, jsou chorobné procesy, zejména kardiovaskulárních chorob. Cvičení má vliv na úmrtnost, protože modifikuje průběh případného onemocnění. (Hayflick, 1997)

## 1.5 Fenomén stáří – pohled společnosti

*„Každý z nás stárne. I ten, který si myslí, že se ho „to netýká“, se pomalu ale jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stáří. Člověk nechce vidět, nechce slyšet, nechce být starý. Nechce jím být fakticky, ale ani si nepřeje, aby tak byl označován formálně. A tento obranný postoj likviduje šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně ji zpracovat“.* (Haškovcová, 1989, s.18)

Nejen mladí lidé, ale ani většina osob ve středním věku o stáří mnoho neví. Nemají důvod se o ně zajímat, protože stáří se zdá být v nedohlednu. Proč tedy o něm přemýšlet dříve než je nezbytně nutné? Většina lidí přejímá tradovaný názor, že stáří nestojí za nic. Logickým důsledkem takového paušálního pohledu na stáří je odklon od všeho a všech, kteří staří jsou nebo kteří nějakým způsobem stáří připomínají. Krédem a praxí současného člověka je žít, a především užít životní čas, přehlušit jasně dané a neměnné zákonitosti běhu života. V průběhu svých osobních úspěchů a zdokonalování se, současně i stárneme což přehlízíme a nechceme si to připustit. (Haškovcová, 1989)

Stáří se týká celé společnosti, není pouze záležitostí osobní a rodinnou. Přestože můžeme ve stáří sledovat větší počet nemocí, než v jiných životních obdobích neznamená to, že stáří je nemoc. Stejně tak neplatí tvrzení, že každý ztrácí v průběhu stárnutí svoji soběstačnost. (Mühlpachr, 2008)

Z pohledu společnosti jsou stáří lidé také považováni za méněcenné. Důvodem mohou být rychle se měnící pracovní postupy a rychlý rozvoj pracovních technologií. Pro stárnoucího člověka je někdy nemožné udržet tempo s ostatními. Mezi další příčiny lze zařadit ubývání tradičních rodin a vzestup rodin nukleárních. Děti nevyrostají ve společnosti svých prarodičů, nepomáhají jim a tak k nim ani nechovají přirozenou úctu. Je pochopitelné, že většina seniorů ovlivněná názory ze svého okolí, nahlíží na svůj odchod do důchodu negativně a s despektem. (Gruberová, 1998)

### 1.5.1 Pojem fenomén

*„Immanuel Kant rozlišoval „věc o sobě“ a „jev“. Bez ohledu na další gnozeologickou interpretaci „věci o sobě“ a „jevu“ použijeme příměru těchto dvou pojmů. Fenomén (fainomen řec. = jevit se) je termín užívaný Kantem k označení objektivní reality, jak se jeví naší zkušenosti. Ano, jak se jeví, ale nikoliv jaká je“.* (Haškovcová, 1989, str.18)

### 1.5.2 Negativní mýta a stereotypy

V dnešní době nelze přehlédnout reflexi negativních mýtů, stereotypů o stáří a různých projevů ageismu. Ze tří druhů stereotypů jsou nejvíce vnímány negativní osobnostní charakteristiky (nepružnost, zapomnětlivost, závislost) méně už jsou pak vnímány pozitivní vlastnosti (moudrost, užitečnost, šlechetnost, velkorysost, zdraví a aktivita. (Sýkorová, 2007)

Ve společnosti koluje mnoho mýtu o stáří a stárnutí, některé z nich uvádí Haškovcová (2002).

Mýtus falešných představ je založen na předpokladu, že člověku stačí ke spokojenosti materiální zajištění. Mýtus zjednodušené demografie hlásá, že vstupem do důchodu je člověk automaticky starý. Mýtus homogenity založený především na stejných charakteristikách (šedivé vlasy, pomalá chůze) mají tedy i stejné vlastnosti a potřeby. Mýtus nevyužitého času, který vnímá osoby, které nechodí do zaměstnání jako neužitečné a představující pro společnost pouze přítěž. Mýtus ignorace označuje nepracujícího člověka jako neschopného a proto není třeba mu věnovat nějakou pozornost. Mýtus o arterioskleróze upevňuje představu společnosti o tom, že být starý znamená být nemocný. (Haškovcová, 2002)

Několik dalších mýtů tvrdí, že stáří mužů a žen je stejné, že staří lidé jsou pro společnost zátěží a nepřinášejí jí žádný užitek. Společnost dokonce považuje intimní život



starších lidí za ukončenou kapitolu, a pokud tomu tak není, tak je to abnormální a nevhodné. (Tošnerová, 2002)

Pohled příslušníků střední generace na problémy starších lidí ve společnosti je ve srovnání se seniory posunut negativním směrem a naznačuje vliv mýtů, využívajících často politiky a šířených medií.<sup>6</sup>

Lidé ve středním věku nejsou k existenci ageismu tak vnímaví jako senioři, ať jde o stereotypní spojování stáří s negativními vlastnostmi osobnosti, či o jeho drobné projevy v každodenním životě. Přece jen zatím stojí „na druhé straně barikády“. Ve vztahu k ostatním seniorům si však příslušníci obou generací víceméně udržují stereotypy většiny. (Sýkorová, 2007)

## **1.6 Programy a shromáždění ve 20. a 21. století**

Nynější společnost řeší otázky týkající se stáří a stárnutí na národní i mezinárodní úrovni, a proto zde uvádím některé programy a shromáždění, která se tomuto tématu věnují.

### **1.6.1 Světové shromáždění o stárnutí**

Stárnutí světové populace jako jednomu z určujících rysů 21. století je poslední dobou věnována pozornost nejen ze strany jednotlivých států, ale i z celosvětového pohledu.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup> VIDOVICOVÁ, L. – RABUŠIC, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*, zpráva z empirického výzkumu; VÚPSV Praha, výzkumné centrum Brno, květen 2003 [cit. 2011-04-13]; Dostupné z: <http://www.vupsv.cz/index.php?p=publications&site=default&kateg=vupsv&pracovnik=261&klasif=vse&rok=2003>

<sup>7</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 71. *MPSV: 2. světové shromáždění o stárnutí* [online]. c2007, poslední revize 17.7.2007 [cit. 2011-01-02]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/1215>>.

### ***1.6.1.1 Společnost pro všechny věkové kategorie***

Generální tajemník OSN Kofi Annan ve svém zahajovacím projevu na 2. světovém shromáždění poukázal na to, že stále více lidí má vyšší vzdělání, dožívá se vyššího věku a těší se plnému zdraví a starší lidé tak mohou přispět společnosti více, než tomu bylo v minulosti. Apeloval na představitele vlád, aby sjednotili všechny činitele a partnery v úsilí čelit změnám stárnoucí populace. Nový akční plán pro problematiku stárnutí musí odpovídat a reagovat na realitu 21. století. Cílem je vytvořit společnost pro všechny věkové etapy. Na seniory nesmí být pohlíženo jako na specifickou skupinu, protože stáří je nedílnou součástí lidského života. Starší lidé jsou a budou pro společnost potřební a užiteční, je však třeba změnit pohled společnosti na stáří, zejména ustálené, často až negativistické a stereotypní nahlížení na seniory, a podporovat aktivní stárnutí přijetím politik zahrnujících opatření v různých oblastech, např. v oblasti preventivní medicíny, celoživotního vzdělávání, flexibilních forem zaměstnávání. Stát, který nevyužívá příležitosti, jak zapojit seniory do aktivní účasti na životě společnosti, je státem, který ztrácí své velké příležitosti a ochuzuje se o jejich potenciál.<sup>8</sup>

### ***1.6.1.2 Akční plán pro problematiku stárnutí***

Tento akční plán z roku 2002 přijatý na druhém světovém shromáždění o stárnutí je zaměřen na rozvojové země s přechodovou ekonomikou. Obsahuje 117 konkrétních doporučení rozdělených do tří prioritních směrů: senioři a rozvoj, uchování zdraví, tělesné a duševní pohody až do stáří, zajištění příznivého a podpůrného prostředí.<sup>9</sup>

*„Do dokumentu se promítly i další aktuální problémy, jakými jsou například hodnocení kladných a záporných rysů globalizace, oddlužení nejméně rozvinutých zemí,*

---

<sup>8</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 71. *MPSV: 2. světové shromáždění o stárnutí* [online]. c2007, poslední revize 17.7.2007 [cit. 2011-01-02]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/1215>>.

<sup>9</sup> Helcom. *Český helsinský výbor: Zásadní mezinárodní a národní dokumenty týkající se seniorů* [online]. c.2008, poslední revize 2008 [cit. 2011-01-23]. Dostupné z: <<http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2005040109>>.

*přístup na světové trhy, závazky rozvojové pomoci, ceny léků proti přenosným a chronickým chorobám a další.*“<sup>10</sup>

## **1.6.2 Národní program přípravy na stárnutí**

Přístup ke starším osobám a stárnutí populace vychází z následujících základních principů:

*Celoživotní přístup* – klade důraz zejména na prevenci, zaměřuje se na specifické potřeby v různém věku. Týká se nejen zdraví, ale také vzdělávání, zaměstnanosti, bydlení, hmotného zabezpečení a sociální participace.<sup>11</sup>

*Partnerství vlády a samosprávy* – vláda by měla podporovat samosprávy při vytváření podmínek pro zvýšení kvality života (bezpečnost, služby, dopravní dostupnost, bydlení, aktivity).<sup>12</sup>

*Mezigenerační vztahy a soudržnost* – je třeba využívat provázanosti mezigeneračních vztahů ve stáří v rodině, komunitě, na pracovišti i v celé společnosti a odstranit věkové bariéry.<sup>13</sup>

*Zvláštní pozornost věnovaná znevýhodněným a zranitelným skupinám* – zejména skupinám zdravotně postižených seniorů, duševně nemocných, migrantů, lidem z etnických menšin, obětím totalitního režimu, válečným veteránům. Tyto osoby jsou ohroženy sociálním vyloučením, kterému je třeba zabránit.<sup>14</sup>

*Genderový přístup* – je potřeba zohlednit, že mezi seniory převládají starší ženy bez partnera, protože mají vyšší naději na dožití. Důležité je také zohlednit rozdílná rizika, potřeby a specifika mužů a žen v jednotlivých oblastech života.

---

<sup>10</sup> Helcom. *Český helsinský výbor: Zásadní mezinárodní a národní dokumenty týkající se seniorů* [online]. c.2008, poslední revize 2008 [cit. 2011-01-23]. Dostupné z: <<http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2005040109>>

<sup>11</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)* [online]. c.2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

<sup>12</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)* [online]. c.2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

<sup>13</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)* [online]. c.2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

<sup>14</sup> tamtéž

*Dialog s občanskou společností a sociálními partnery* – usilování o zapojení samotných seniorů v oblastech, které se jich týkají, spolupráce se všemi sociálními partnery. Činnosti a zájmy neziskových organizací jsou různorodé stejně jako starší populace.<sup>15</sup>

*Odpovědnost jednotlivce a společnosti* – za kvalitu života ve stáří nese odpovědnost jedinec i společnost. Měly by existovat rovné podmínky pro zdravý a aktivní život v jakémkoliv věku. Důležitý je také odpovědný přístup starších lidí ke svému životu.<sup>16</sup>

*Snižování sociálních a geografických rozdílů (ekvita)* – usilování o sociální spravedlnost, snižování územních rozdílů v dostupnosti a kvalitě služeb, rovnost přístupů ke službám, snižování rozdílů mezi městy a venkovem.

*Politika podložená důkazy* – v oblasti zdravotní péče, sociálních služeb, bydlení, zaměstnanosti, vzdělávání a dalších se musí vycházet z výsledků výzkumů a objektivních dat.<sup>17</sup>

*Důstojnost* – zajištění práva volby a rozhodování o způsobu, rozsahu a místě poskytování péče a pomoci. Zahrnuje také uspokojení duchovních a kulturních potřeb, „zplnomocnění“ a podporu aktivní nezávislosti.<sup>18</sup>

*Informovanost a mainstreaming* – nutnost věnovat zvýšenou pozornost specifickým rizikům a potřebám starších lidí v různých oblastech života.<sup>19</sup>

### **1.6.3 Rada vlády pro seniory a stárnutí populace**

Rada je stálým poradním orgánem vlády řeší otázky týkající se seniorů a stárnutí populace. Ve své činnosti usiluje o vytvoření podmínek pro zdravé, aktivní a důstojné

---

<sup>15</sup> tamtéž

<sup>16</sup> tamtéž

<sup>17</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)* [online]. c2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

<sup>18</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)* [online]. c2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z <<http://www.mpsv.cz/cs/5045>>.

<sup>19</sup> tamtéž

stárnutí a stáří. Snaží se o aktivní zapojení starších osob do ekonomického a sociálního rozvoje společnosti v kontextu demografického vývoje.<sup>20</sup>

---

<sup>20</sup> Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Rada vlády pro seniory a stárnutí populace* [online]. c2006, poslední revize 29.6.2006 [cit. 2011-01-29]. Dostupné z: <<http://www.mpsv.cz/cs/2897>>.

## **2. Cíl práce a hypotézy**

### **2.1 Cíl práce**

Ve své práci jsem si stanovila hlavní cíl pro teoretickou část a jeden hlavní cíl pro část praktickou, která obsahuje tři dílčí cíle.

Hlavním cílem teoretické části je zmapování názorů a přístupů ke stáří a stárnutí vyskytujících se ve společnosti.

Hlavním cílem praktické části je zjištění aktuálního pohledu současné střední generace na stáří a stárnutí.

Dílčím cílem je zjistit pohled mužů a pohled žen na stáří a stárnutí.

Dalším dílčím cílem je zjištění, zda věk významně ovlivňuje názor a pohled na stáří a stárnutí.

Dalším dílčím cílem je zjistit pohled osob, které žijí s partnerem a které žijí bez partnera, na stáří a stárnutí.

### **2.2 Hypotézy**

Pro svoji práci jsem si stanovila tři hypotézy, které se týkají střední generace a jejího pohledu na stáří a stárnutí.

Hypotézu lze popsat jako tvrzení o podstatě určité situace ve zkoumané oblasti. Jde o návrh či představu o vztahu mezi uvažovanými výzkumnými proměnnými. Tento návrh může být výzkumem zamítnut nebo se potvrzuje na základě empirické evidence, což jsou např. fakta a doklady. (Hendl, 2006)

**Hypotéza I.:** „Ženy ve střední generaci jsou v pohledu na stáří a stárnutí výrazně pozitivnější než muži ve střední generaci“.

**Hypotéza II.:** „Mladší střední generace je v pohledu na stáří a stárnutí výrazně negativní oproti starší střední generaci“.

**Hypotéza III.:** „Lidé střední generace žijící v partnerském vztahu mají pohled na stáří a stárnutí výrazně pozitivnější než střední generace žijící bez partnerského vztahu“.

### **3. Metodika práce**

#### **3.1 Strategie výzkumu**

Výzkum lze definovat jako tvůrčí poznávací činnost v oblasti jakéhokoliv vědního oboru a směřuje k odhalení vlastností, příčin a podmínek jednotlivých zákonitostí konkrétních jevů v přírodě a lidské společnosti. Výzkum znamená hledání poznatků, odhalování dosud neznámých souvislostí a příčin jejich existence. Pomáhá aplikovat teoretické poznatky na potřeby praxe. (Bártlová, Hnilicová, 2000)

Kvantitativní výzkum byl proveden metodou dotazování prostřednictvím české formy dotazníku AAQ (Attitudes to Ageing Questionnaire) od Světové zdravotnické organizace, zkoumající pohled na stáří a stárnutí.

Pro výzkum byla využita technika „sněhové koule“, která je založena na výběru jedinců, při kterém nás nějaký původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny. (Disman, 2006)

U kvantitativního výzkumu se realita zachycuje prostřednictvím proměnných, jejich hodnoty se zjišťují měřením a hlavním cílem je nalezení vztahů, rozložení a důvodů proč se tak děje. (Keith, 2008)

#### **3.2 Popis použité metody**

Pro výzkum byla použita metoda dotazování prostřednictvím techniky dotazníku AAQ (Attitudes to Ageing Questionnaire) a jeho české verze od Světové zdravotnické organizace, která zkoumá postoje lidí ke stáří a stárnutí. (viz Příloha 2)

Dotazník byl doplněn přílohou, která obsahuje oslovení respondenta a sdělení z jakého důvodu je dotazník distribuován, upozorňuje na anonymitu a především obsahuje identifikační otázky. Identifikační otázky měly uzavřenou formu, zjišťovaly informace o pohlaví, věku a stavu respondentů. (viz Příloha 1)



Dotazník zahrnoval 24 výroků ve třech doménách nazvaných:

- *psychosociální ztráty* (prožitky samoty, sociálního vyloučení, uzavření se a postupné ztráty fyzické soběstačnosti),
- *fyzické změny* (fyzické zdraví, kondice, cvičení, celkové reflexe stárnutí) a
- *psychologický růst* (kladné zkušenosti, moudrost, zralost, pozitivní vztah k sobě a okolnímu světu). (Dragomírecká, 2009)

Jedna doména obsahovala vždy osm výroků. Každý výrok byl doplněn číselnou i slovní škálou, kdy číslovka jedna znamenala „výrazně nesouhlasím“, číslovka dvě znamenala „nesouhlasím“ číslovka tři prezentovala odpověď „nejsem si jist/a“, číslovka čtyři vyjadřovala „souhlasím“ a číslovka pět znamenala „výrazně souhlasím“ s uvedeným výrokem. Výroky, které byly obsaženy v jedné doméně, zaujímají v dotazníku různé pozice, tedy číselně na sebe nenavazují, aby nedocházelo ke zkreslení odpovědí.

### 3.3 Charakteristika zkoumaného souboru

Zkoumaný soubor populace byla střední generace ve věkovém rozmezí 45 až 59 let, mužského a ženského pohlaví, žijící v partnerském vztahu a žijící bez partnera. Partnerským vztahem byl myšlen každý partnerský vztah dvou lidí opačného, případně stejného pohlaví.

Zkoumaný soubor mužů a žen byl zastoupen 47% mužů a 53% žen.

Věkové rozmezí střední generace bylo stanoveno od 45 do 59 let bylo rozděleno na mladší a starší střední generaci. Zkoumaný soubor je zastoupen 55% v mladší střední generaci v rozmezí věku 45 až 52 let a starší střední generací ve věkovém rozmezí 53 až 59 let byla zastoupena 45%.

Lidé žijící v partnerském vztahu byli zastoupeni 39% a lidé žijící bez partnerského vztahu měli 61% zastoupení. (viz. Tabulka 1)

Výzkumného šetření se zúčastnilo 150 respondentů, navrátilo se 100 dotazníků, celková návratnost byla tedy 66, 7%.

**Tabulka 1: Zkoumaný soubor**

identifikační údaje	pohlaví		věk		stav	
	zkoumaný vzorek	<i>muži</i>	<i>ženy</i>	<i>45 až 52 let</i>	<i>53 až 59 let</i>	<i>s partnerem</i>
zastoupení	47%	53%	55%	45%	61%	39%

*Zdroj: vlastní výzkum*

### 3.4 Způsob výběru zkoumaného souboru

Pro výzkum byla použita technika zvaná "Snowbal Technique", která je založena na výběru jedinců, při kterém nás nějaký původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny. (Disman, 2006)

Tato technika se ve výzkumu tradičně užívá jako prostředek k zajištění přístupu k osobám, které jsou pro realizaci studie zapotřebí. Jeden subjekt zprostředkuje přístup k druhému subjektu, který zase zajistí přístup k dalším jedincům, a tak dále. Tímto způsobem lze zkoumat skupiny subjektů vyznačující se určitou společnou charakteristikou. (Miovský, 2003)

Respondenti byli získáni prostřednictvím informátorů v budovách úřadů, sdružení, firem, v zaměstnáních a rodinách. Respondenti byli kontaktováni informátorem (subjektem) osobně a bylo jim poskytnuto dostatečné množství času na vyplnění dotazníku, v případě nejasností se mohli informátora na cokoli zeptat. Časová náročnost pro vyplnění dotazníků byla individuální. Lhůta pro navrácení vyplněného dotazníku, byla stanovena na deset dnů od předání dotazníku informátorem. Navrácení dotazníku probíhalo vždy osobně některému z informátorů. Dotazování bylo provedeno prostřednictvím informátorů, kteří byli upozorněni na rizika zkreslení při komunikaci s respondentem. Informátoři cíleně vybírali zkoumaný vzorek tedy osoby ve věkovém rozmezí 45 až 59 let.

### **3.5 Způsob zpracování dat**

Data byla zpracována počítačově pomocí programu Microsoft Excel prostřednictvím jeho funkcí.

Odpovědi respondentů byly číselně okódovány, od jedné do pěti, dle slovní škály, která je číselně znázorněna i v dotazníku AAQ (viz Příloha 2). Jednotlivé otázky byly označeny číslem a seřazeny tak, aby tvořily oblast pro posuzované domény tedy psychosociální ztráty, fyzické změny, psychologický růst.

Data v dotazníku obsahující identifikační údaje pohlaví, věk, partnerský vztah (viz. Příloha 1), byla také číselně okódována a zařazena do skupin dle identifikačních údajů. Pro získání dat z posuzované skupiny byly použity filtry, což je funkce programu Microsoft Excel, která umožňuje znázornění dat pro určenou skupinu.

Hlavní funkcí pro získání dat byla funkce „countif“, která umožňuje získat data jen z určených oblastí, dle konkrétního kriteriá, v tomto případě tedy čísla odpovědí. Pro účely výzkumu byla použita ke zjištění četnosti odpovědí v doménách. Po zjištění četnosti odpovědí pro každou doménu zvlášť, byla data v absolutních číslech převedena na procenta a graficky znázorněna.

### **3.6 Časový program výzkumného projektu**

Pro vypracování výzkumného projektu jsem si pro orientaci zvolila formu harmonogramu, který je sestaven z šesti částí. Očíslované fáze znázorňují jednotlivé kroky a popisují konkrétní činnosti, které probíhaly v uvedených měsících roku. U všech fází jsou zaznamenány cíle, jež musely být splněny, aby bylo možné jednotlivé fáze opustit a věnovat se dalším. Tyto cíle a činnosti jsou podrobně zaznamenány a jsou doplněny časovým harmonogramem. (viz Tabulka 2)

**Tabulka 2: Harmonogram**

	<b>cíl</b>	<b>činnost</b>	<b>časový program</b>
<b>0.fáze</b>	získání informací	orientace v odborné literatuře a její zpracování	prosinec až leden 2009-2010
<b>1. fáze</b>	charakter projektu	zvažování možností, jak bude výzkum prováděn, tvorba hypotéz	únor až březen 2010
<b>2. fáze</b>	rozvržení výzkumu	rozdělení výzkumu do etap, zpracování dílčích částí a jejich časový odhad, hledání vhodného dotazníku	říjen až listopad 2010
<b>3. fáze</b>	provedení	oslovení a proškolení informátorů, tvorba příloh a distribuce dotazníku	prosinec až leden 2010-2011
<b>4. fáze</b>	získání dat a výsledků	sběr dotazníků, kódování dat a zpracování výsledků	únor až březen 2011
<b>5. fáze</b>	zpráva o výzkumu	shrnutí průběhu výzkumu a interpretace výsledků	duben až květen 2011

## 4. Výsledky

Výsledky jsou rozděleny do tří okruhů, podle identifikačních údajů pohlaví, věku, partnerského vztahu. Pro přehlednost jsou okruhy členěny do jednotlivých kapitol, ve kterých je vždy úvodní část, výsledky a dílčí shrnutí.

Pohled na stáří a stárnutí je u každé kapitoly zjišťován prostřednictvím domén nazvaných psychosociální ztráty, fyzické změny, psychologický růst, které se u dotazníku AAQ využívají, aby nemusel být každý výrok vyhodnocován samostatně.

V grafech jsou převedeny číselné a slovní škály z dotazníků AAQ do jedné slovní pětistupňové škály, projevující výrazný souhlas, souhlas, nejistotu, nesouhlas a výrazný nesouhlas s výroky v uvedené doméně.

### 4.1 Pohled na stáří a stárnutí z hlediska pohlaví

Tato kapitola se věnuje rozdílům v pohledu mužů a žen střední generace na stáří a stárnutí. Pohled mužů a žen na stáří a stárnutí byl posuzován podle jednotlivých domén, které blíže specifikuji v kapitole 3.2 použitých metod uvedených v metodickém postupu. Každá doména je tvořena z předem určených výroků, jež mají společný rys. Tyto výroky uvádím u každé domény v takovém pořadí, ve kterém jsou uvedeny i v dotazníku AAQ.

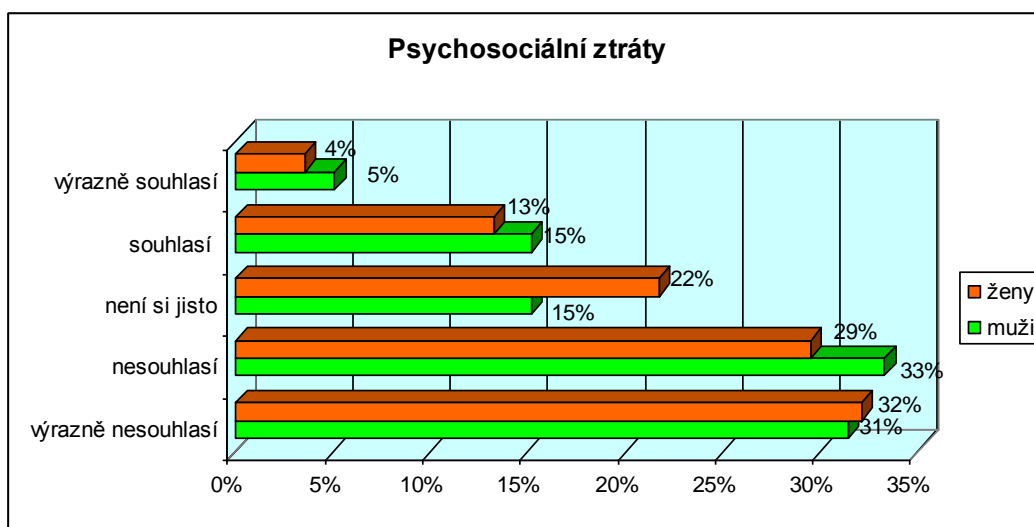
Graf č. 1 popisuje odpovědi mužů a žen na doménu nazvanou „psychosociální ztráty“, které zahrnují negativní pocity např. prožitky samoty, sociálního vyloučení, uzavření se a postupné ztráty fyzické soběstačnosti. Graf prezentuje výsledky škál z dotazníku AAQ. V grafu jsou uvedeny reakce respondentů na tyto výroky:

3. *Stáří je čas samoty.*
6. *Stáří je čas depresí.*
9. *Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší mluvit o svých pocitech.*
12. *Stáří vidím hlavně jako období ztrát.*
15. *Jak stárnu, stávám se fyzicky méně soběstačný/á.*

17. *Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší uzavírat nová přátelství.*  
 20. *Nyní, když jsem starší, necítím se dost začleněný/á do společnosti.*  
 22. *Cítím se kvůli svému věku z mnoha věcí vyřazený/á.*

Z Grafu č. 1 vyplývá, že s uvedenými výroky **výrazně nesouhlasilo** 32% žen a 31% mužů, **nesouhlasilo** 29% žen a 33% mužů, **nejsou si jisti**, 13% žen a 15% mužů s výroky **souhlasilo**, 4% žen a 5% mužů s výroky **souhlasilo výrazně**.

Graf č. 1 – Psychosociální ztráty



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 2 popisuje odpovědi mužů a žen na doménu nazvanou „fyzické změny“, pod kterou spadají pocity týkající se fyzického zdraví, kondice, cvičení, celkové reflexe stárnutí. V Grafu č. 2 jsou uvedeny reakce respondentů na tyto výroky:

7. *Cvičení je důležité v každém věku.*  
 8. *Stárnutí je snazší, než jsem si myslel/a.*  
 11. *Necítím se starý/á.*  
 13. *To, jak se uvnitř cítím, není dáno věkem.*

14. *Mám více energie, než bych vzhledem ke svému věku očekával/a.*

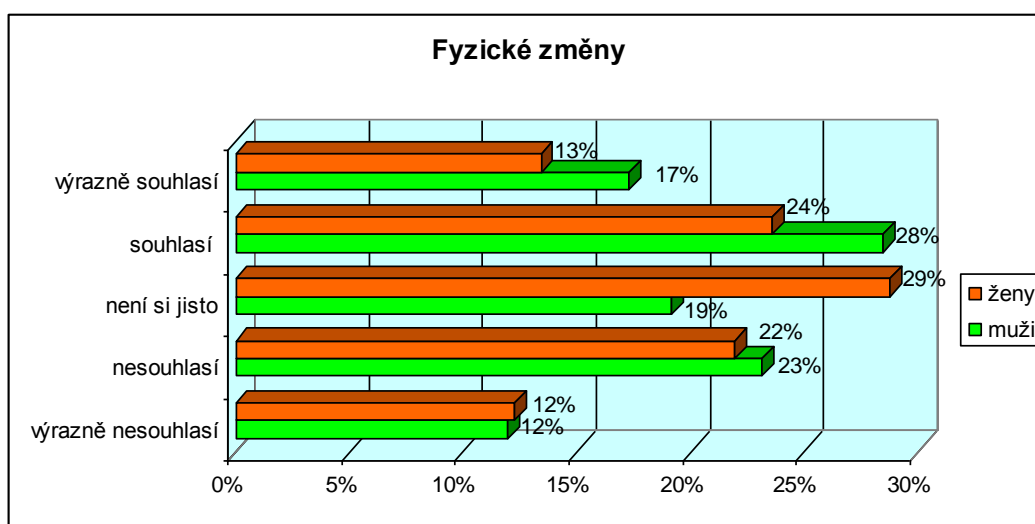
16. *Zdravotní problémy mně nebrání dělat to, co chci.*

23. *Můj zdravotní stav je lepší, než jsem ve svém věku očekával/a.*

24. *Cvičením se udržuji tak aktivní a v dobré kondici, jak je to možné.*

S výroky obsaženými v doméně „fyzické změny“ projevilo **výrazný nesouhlas** 12% žen a 12% mužů, **nesouhlas** 22% žen a 23% mužů, **není si jisto** uvedlo 29% žen a 19% mužů, **souhlas** s uvedenými výroky vyjádřilo 24% žen a 28% mužů, **výrazný souhlas** 13% žen a 17% mužů.

Graf č. 2 – Fyzické změny



Zdroj: vlastní výzkum

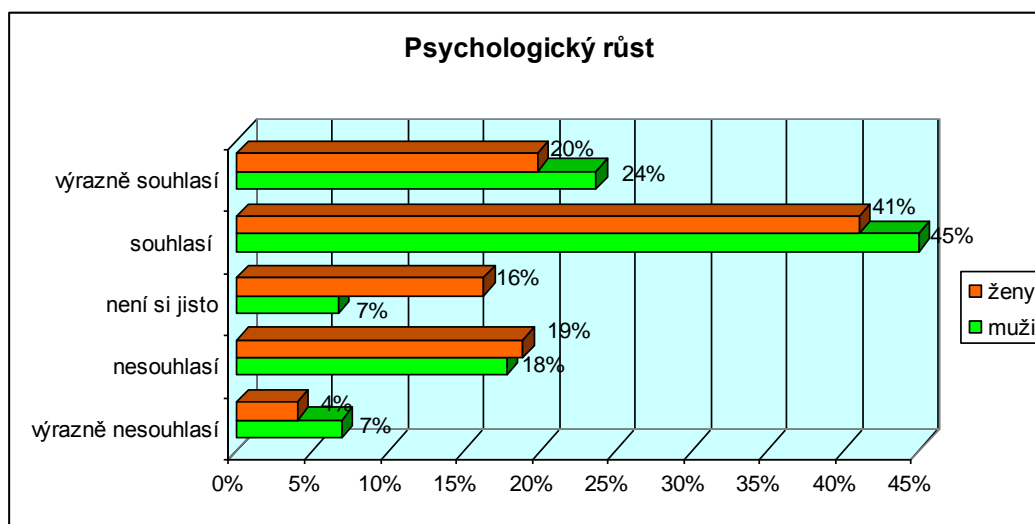
Graf č. 3 popisuje odpovědi mužů a žen na doménu vyjadřující „psychologický růst“ tedy kladné zkušenosti, moudrost, zralost, pozitivní vztah k sobě a okolnímu světu. V Grafu č. 3 jsou uvedeny reakce respondentů na tyto výroky:

1. *Jak lidé stárnou, jsou schopni se lépe vyrovnávat se životem.*
2. *Je výsadou dožít se vyššího věku.*
4. *Moudrost přichází s věkem.*

- 5. *Stáří s sebou přináší mnoho příjemných věcí.*
- 10. *Jak stárnu, jsem vůči sobě tolerantnější.*
- 18. *Je velmi důležité předat své zkušenosti mladým lidem.*
- 19. *Věřím, že můj život má význam.*
- 21. *Chci dávat dobrý příklad mladým lidem.*

S výroky uvedenými v doméně „psychologický růst“ **výrazně nesouhlasí** 4% žen a 7% mužů, **nesouhlasí** 19% žen a 18% mužů, **není si jisto** 16% žen a 7% mužů, **souhlas** projevilo 41% žen a 45% mužů **výrazný souhlas** 20% žen a 24% mužů.

**Graf 3 – Psychologický růst**



*Zdroj: vlastní výzkum*

#### **4.1.1 Dílčí shrnutí pohledu na stáří a stárnutí z hlediska mužů a žen**

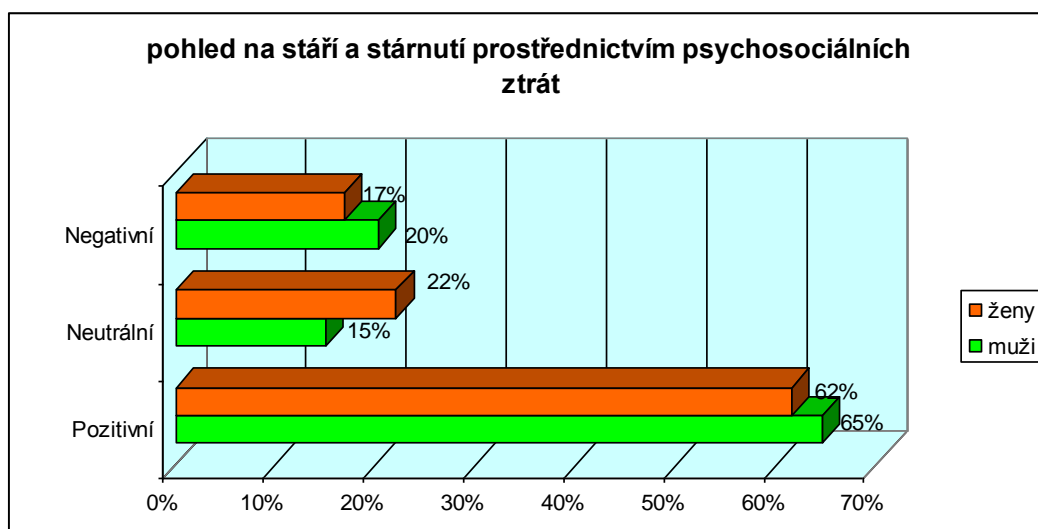
Všechny prezentované domény „psychosociální ztráty“, „fyzické změny“ a „psychologický růst“ mají vypovídající hodnotu.



Je nutné uvést, že pohledy na stáří a stárnutí střední generace mužů a žen byly shrnuty do třístupňové slovní škály jako pozitivní reakce, neutrální reakce a negativní reakce na stáří a stárnutí.

Graf č. 4 prezentuje dle domény „psychosociálních ztrát“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí u střední generace žen v 62% případů a mužů v 65% případů. **Neutrální** postoj byl zjištěn celkem u 22% žen a 15% mužů. **Negativní** postoj byl zjištěn u 17% žen a 20% mužů.

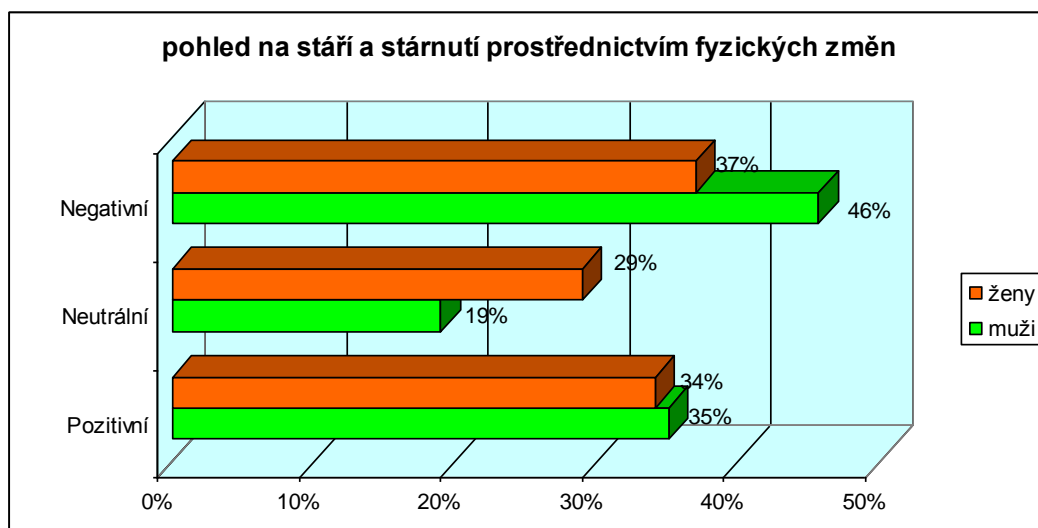
Graf č. 4 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím psychosociálních ztrát



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 5 prezentuje dle domény „fyzických změn“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí u střední generace žen v 34% případů a mužů v 35% případů. **Neutrální** postoj byl zjištěn celkem u 29% žen a 19% mužů. **Negativní** postoj byl zjištěn u 37% žen a 46% mužů.

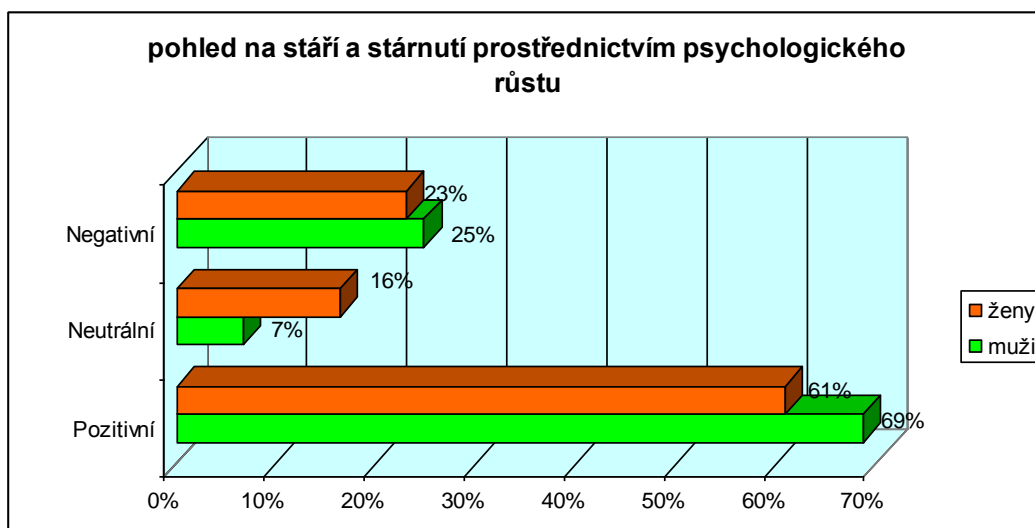
**Graf č. 5 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím fyzických změn**



*Zdroj: vlastní výzkum*

Graf č. 6 prezentuje dle domény „psychologického růstu“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí u střední generace žen v 61% případů u mužů v 69% případů. **Neutrální** postoj byl zjištěn celkem u 16% žen a 7% mužů. **Negativní** postoj byl zjištěn u 23% žen a 25% mužů.

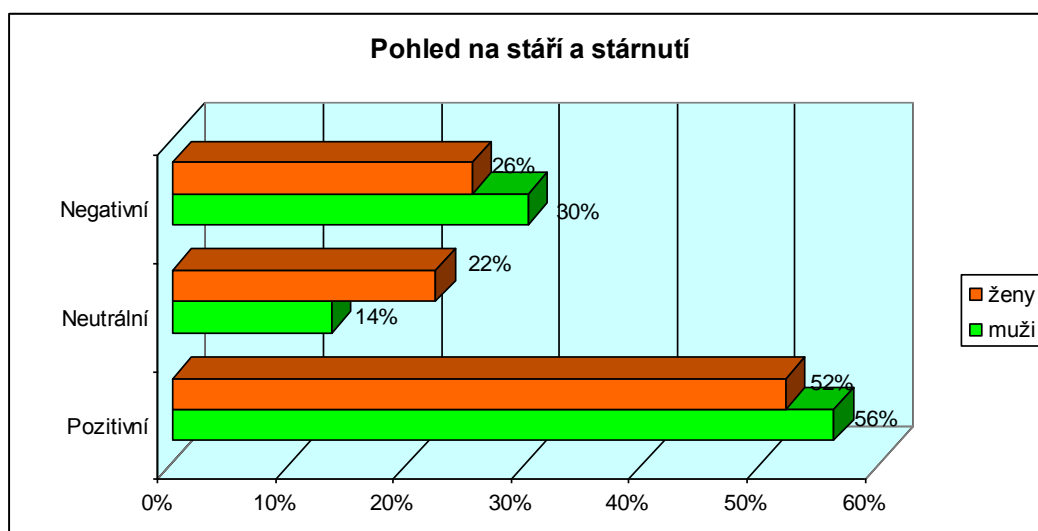
**Graf č. 6 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím psychologického růstu**



*Zdroj: vlastní výzkum*

Graf číslo 7 prezentuje výsledky a celkové shrnutí pohledu žen a mužů ve střední generaci na stáří a stárnutí. Ženy pohlížejí na stáří a stárnutí celkem v 52% **pozitivně** a mužů je prezentováno 56%. **Neutrálně** pohled na stáří a stárnutí zaujalo celkem 22% žen a 14% mužů. **Negativně** pohlíží na stáří a stárnutí celkem 26% žen a 30% mužů.

**Graf č. 7 – Pohled na stáří a stárnutí**



*Zdroj: vlastní výzkum*

## 4.2 Pohled na stáří a stárnutí z hlediska věku

Tato kapitola se věnuje rozdílům v pohledu dvou věkových skupin. Věkové skupiny tvoří respondenti střední generace ve věku 45 až 52 let, kteří tvoří první skupinu a dále respondenti ve věku 53 až 59 let, kteří tvoří druhou skupinu. Pohled obou věkových skupin byl posuzován podle jednotlivých domén, které blíže specifikují v kapitole 3.2 použité metody uvedené v metodickém postupu. Každá doména je tvořena z předem určených výroků, jež mají společný rys. Tyto výroky uvádím u každé domény v takovém pořadí, ve kterém jsou uvedeny i v dotazníku AAQ.

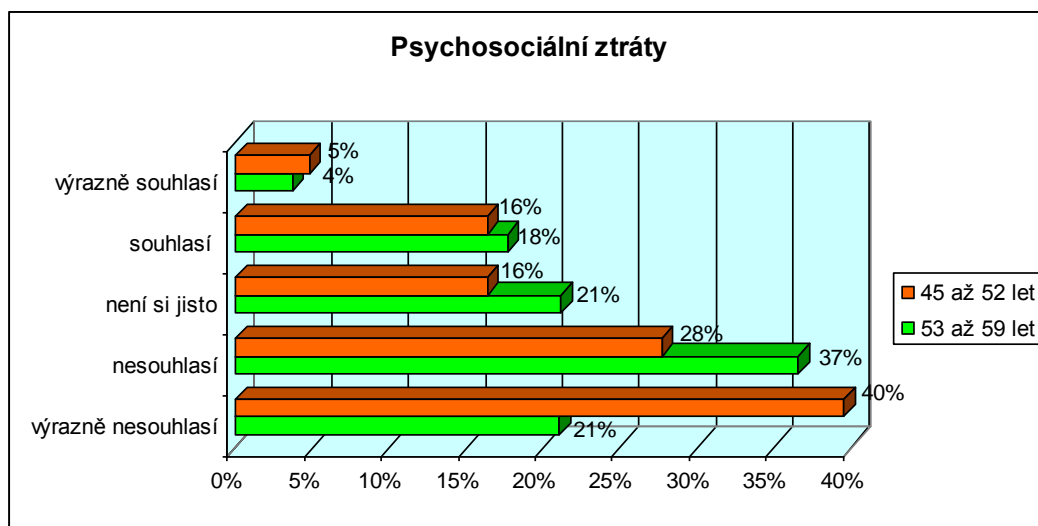
Graf č. 8 popisuje reakce respondentů ve dvou věkových skupinách na doménu nazvanou „psychosociální ztráty“, která zahrnuje negativní pocity např. prožitky samoty, sociálního vyloučení, uzavření se a postupné ztráty fyzické soběstačnosti. Graf prezentuje výsledky škál z dotazníku AAQ. V grafu jsou uvedeny reakce na tyto výroky:

3. *Stáří je čas samoty.*
6. *Stáří je čas depresí.*
9. *Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší mluvit o svých pocitech.*
12. *Stáří vidím hlavně jako období ztrát.*
15. *Jak stárnu, stávám se fyzicky méně soběstačný/á.*
17. *Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší uzavírat nová přátelství.*
20. *Nyní, když jsem starší, necítím se dost začleněný/á do společnosti.*
22. *Cítím se kvůli svému věku z mnoha věcí vyřazený/á.*

V první věkové skupině 45 až 52 let s výroky **výrazně nesouhlasilo** 40% respondentů ve druhé věkové skupině 53 až 59 let s výroky výrazně nesouhlasilo 21% respondentů. Dále **nesouhlasilo** v první skupině 28% respondentů a druhé skupině 37% respondentů, 16% respondentů první skupiny a 21% respondentů druhé skupiny uvedlo **nejsou si jisti**. S výroky **souhlasilo** v první skupině 16% respondentů, v druhé skupině

18% respondentů. **Výrazný souhlas** uvedlo v první skupině 5% respondentů a v druhé skupině 4% respondentů.

**Graf č. 8 – Psychosociální ztráty**



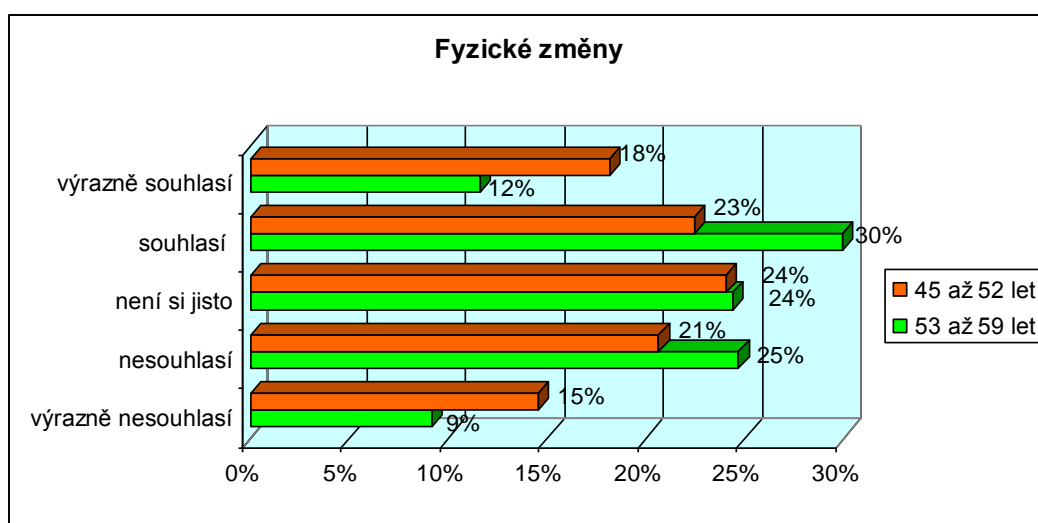
Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 9 popisuje odpovědi první a druhé skupiny respondentů na doménu nazvanou „fyzické změny“, pod kterou spadají pocity týkající se fyzického zdraví, kondice, cvičení, celkové reflexe stárnutí. V grafu jsou uvedeny reakce dvou věkových skupin respondentů na tyto výroky:

- 7. *Cvičení je důležité v každém věku.*
- 8. *Stárnutí je snazší, než jsem si myslel/a.*
- 11. *Necítím se starý/á.*
- 13. *To, jak se uvnitř cítím, není dáno věkem.*
- 14. *Mám více energie, než bych vzhledem ke svému věku očekával/a.*
- 16. *Zdravotní problémy mně nebrání dělat to, co chci.*
- 23. *Můj zdravotní stav je lepší, než jsem ve svém věku očekával/a.*

S výroky obsaženými v doméně „fyzické změny“ projevilo **výrazný nesouhlas** 15% respondentů první skupiny a 9% respondentů druhé skupiny. **Nesouhlas** s výroky projevilo v první skupině 21% respondentů, druhé skupině 25% respondentů. **Není si jisto**, uvedlo v obou skupinách 24% respondentů. **Souhlas** s uvedenými výroky projevilo v první skupině 23% respondentů, ve druhé skupině 30% respondentů. **Výrazný souhlas** s uvedenými výroky projevilo v první skupině 18% respondentů, ve druhé skupině 12% respondentů.

**Graf č. 9 – Fyzické změny**



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 10 prezentuje odpovědi obou věkových skupin na doménu vyjadřující „psychologický růst“, tedy kladné zkušenosti, moudrost, zralost, pozitivní vztah k sobě a okolnímu světu. V grafu jsou uvedeny reakce respondentů první a druhé věkové skupiny na tyto výroky:

1. *Jak lidé stárnou, jsou schopni se lépe vyrovnávat se životem.*
2. *Je výsadou dožít se vyššího věku.*
4. *Moudrost přichází s věkem.*
5. *Stáří s sebou přináší mnoho příjemných věcí.*
10. *Jak stárnu, jsem vůči sobě tolerantnější.*

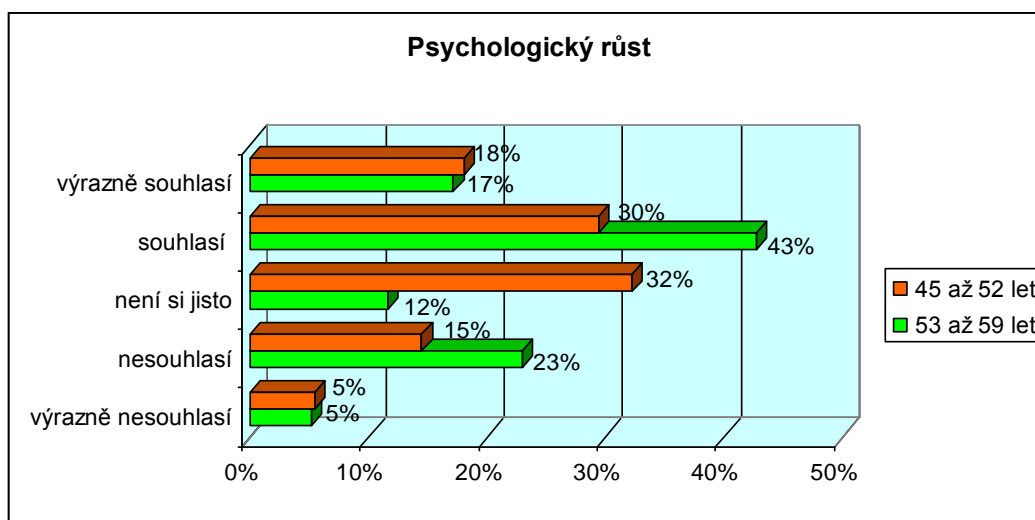
18. Je velmi důležité předat své zkušenosti mladým lidem.

19. Věřím, že můj život má význam.

21. Chci dávat dobrý příklad mladým lidem.

S uvedenými výroky uvedenými v doméně „psychologický růst“ **výrazně nesouhlasí** v první skupině 5% respondentů, ve druhé skupině 5% respondentů. **Nesouhlas** s výroky uvedlo v první skupině 15% respondentů, ve druhé skupině 23% respondentů. Odpověď **není si jisto** uvedlo 32% respondentů první skupiny a 12% respondentů druhé skupiny. **Souhlas** projevilo 30% respondentů první skupiny a 43% respondentů druhé skupiny. **Výrazný souhlas** vyjádřilo 18% respondentů první skupiny a 17% respondentů druhé skupiny.

Graf 10 – Psychologický růst



Zdroj: vlastní výzkumu



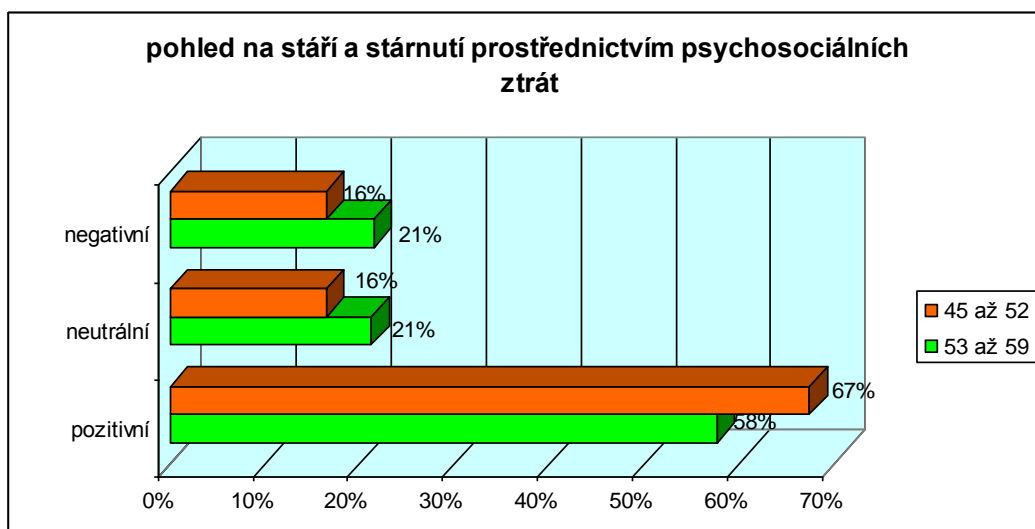
#### 4.2.1 Dílčí shrnutí pohledu na stáří a stárnutí z hlediska věku

Všechny prezentované domény „psychosociální ztráty“, „fyzické změny“ a „psychologický růst“ mají vypovídající hodnotu.

Je nutné uvést, že pohledy na stáří a stárnutí obou věkových skupin byly shrnuty do třístupňové slovní škály, kterou je pozitivní reakce, neutrální reakce a negativní reakce na stáří a stárnutí.

Graf č. 11 prezentuje dle domény „psychosociálních ztrát“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí u 67% respondentů první skupiny a 58% druhé skupiny. **Neutrální** postoj byl zjištěn u 16% respondentů první skupiny a 21% respondentů druhé skupiny. **Negativní** postoj byl zjištěn u 16% respondentů první skupiny a 21% respondentů.

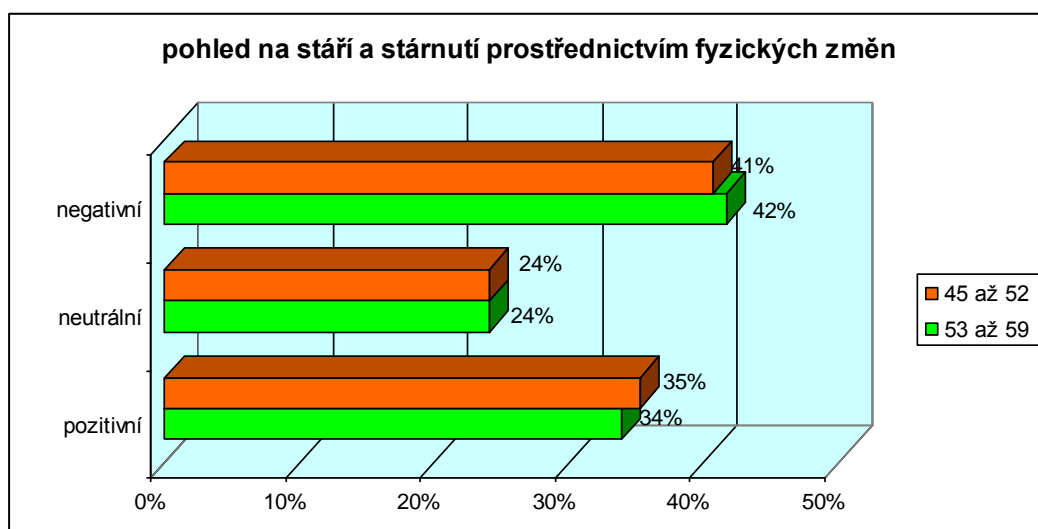
Graf č. 11 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím psychosociálních ztrát



Zdroj: vlastní výzkumu

Graf č. 12 prezentuje dle domény „fyzických změn“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí u 35% respondentů první skupiny a 34% druhé skupiny. **Neutrální** postoj byl zjištěn u 24% respondentů první skupiny a 24% respondentů druhé skupiny. **Negativní** postoj byl zjištěn u 41% respondentů první skupiny a 42% respondentů.

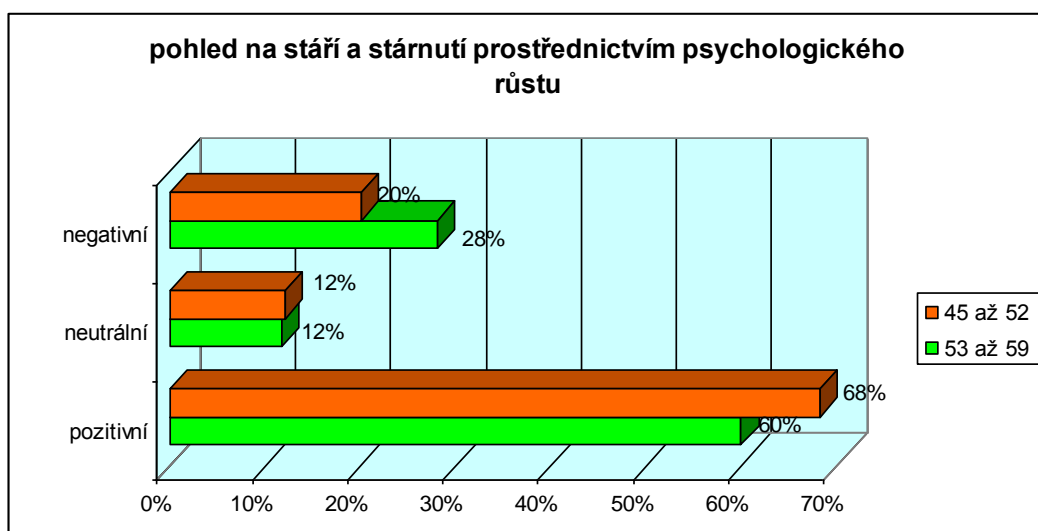
**Graf č. 12 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím fyzických změn**



*Zdroj: vlastní výzkumu*

Graf č. 13 prezentuje dle domény „psychologického růstu“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí 68% respondentů první skupiny a 60% respondentů druhé skupiny. **Neutrální** postoj byl zjištěn shodně u obou skupin, jednalo se o 12% respondentů. **Negativní** postoj by zjištěn u 20% respondentů první skupiny a 28% u druhé skupiny.

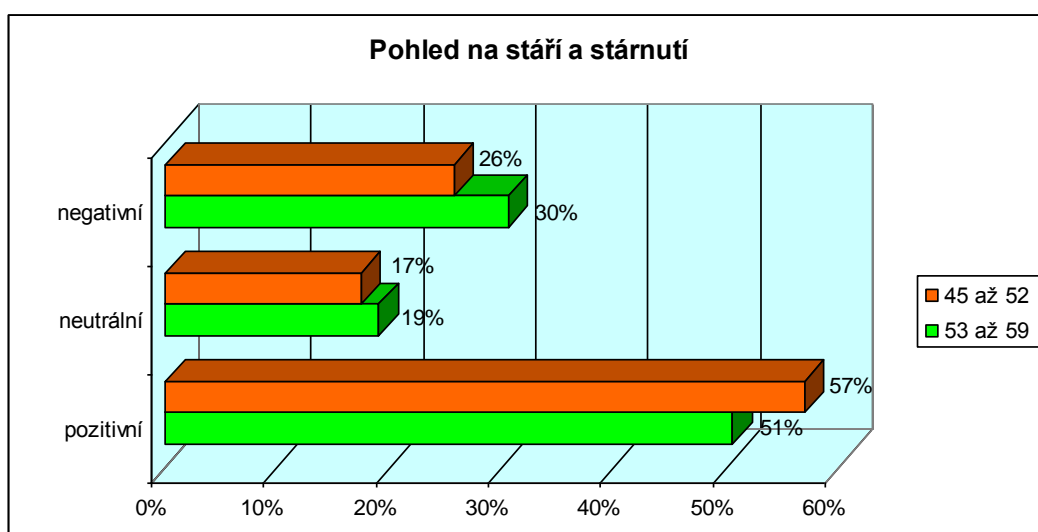
**Graf č. 13 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím psychologického růstu**



*Zdroj: vlastní výzkumu*

Graf č. 14 prezentuje výsledky a celkové shrnutí pohledu první věkové skupiny, kterou tvoří respondenti ve věku 45 až 52 let a druhé věkové skupiny, kterou tvoří respondenti ve věku 53 až 59 let. Respondenti v první skupině pohlíží na stáří a stárnutí celkem v 57% **pozitivně** u respondentů druhé skupiny je prezentováno 51%. **Neutrální** pohled na stáří a stárnutí uvedlo celkem 17% respondentů první skupiny a 19% respondentů druhé skupiny. **Negativně** pohlíží na stáří a stárnutí celkem 26% respondentů první skupiny a 30% respondentů druhé skupiny.

**Graf č 14 – Pohled na stáří a stárnutí**



*Zdroj: vlastní výzkumu*

### 4.3 Pohled na stáří a stárnutí z hlediska partnerského vztahu

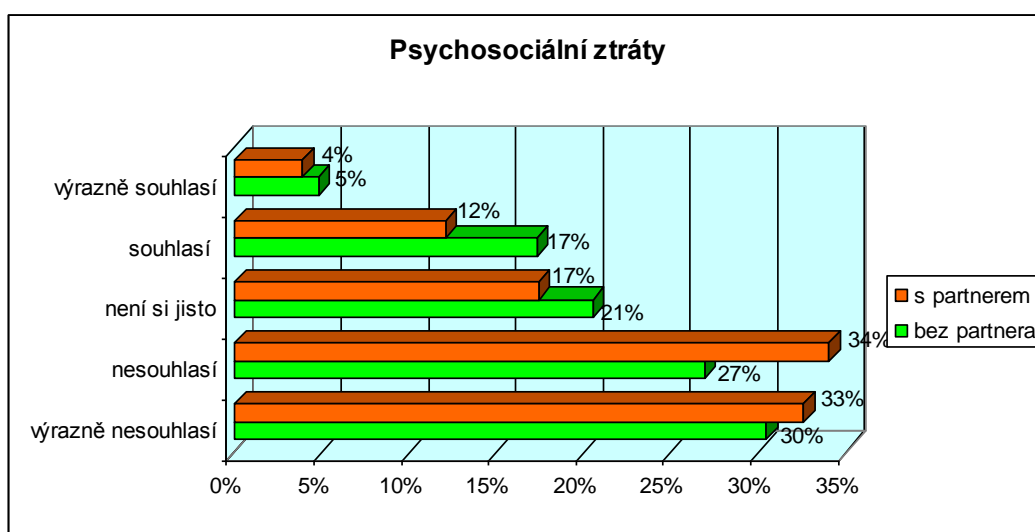
Tato kapitola se věnuje rozdílným pohledům na stáří a stárnutí u respondentů střední generace, kteří žijí v partnerském vztahu a kteří žijí bez partnera. Pohled respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu a mimo partnerský vztah byl posuzován podle jednotlivých domén, které blíže specifikují v kapitole 3.2 použité metody uvedené v metodickém postupu. Jednotlivé domény jsou tvořeny z předem určených výroků, jež mají společný rys. Tyto výroky uvádím u každé domény v takovém pořadí, ve kterém jsou uvedeny i v dotazníku AAQ.

Graf č. 15 popisuje odpovědi respondentů v partnerském vztahu a bez partnera na doménu nazvanou „psychosociální ztráty“, kde jsou zahrnuty negativní pocity např. prožitky samoty, sociálního vyloučení, uzavření se a postupné ztráty fyzické soběstačnosti. V grafu jsou uvedeny reakce respondentů na tyto výroky:

3. *Stáří je čas samoty.*
6. *Stáří je čas depresí.*
9. *Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší mluvit o svých pocitech.*
12. *Stáří vidím hlavně jako období ztrát.*
15. *Jak stárnu, stávám se fyzicky méně soběstačný/á.*
17. *Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší uzavírat nová přátelství*
20. *Nyní, když jsem starší, necítím se dost začleněný/á do společnosti.*
22. *Cítím se kvůli svému věku z mnoha věcí vyřazený/á.*

S uvedenými výroky **výrazně nesouhlasilo** 33% respondentů v partnerském vztahu a 30% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Nesouhlasilo** 34% respondentů v partnerském vztahu a 27% respondentů, kteří žijí bez partnera. Variantu, **nejsem si jist** uvedlo 17% respondentů v partnerském vztahu a 21% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Souhlas** s výroky projevilo 12% respondentů v partnerském vztahu a 17% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Výrazný souhlas** uvedli 4% respondentů v partnerském vztahu a 5% respondentů, kteří žijí bez partnera.

**Graf č. 15 – Psychosociální ztráty**



*Zdroj: vlastní výzkum*

Graf č. 16 popisuje odpovědi respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu a respondentů, kteří žijí bez partnera na doménu nazvanou „fyzické změny“, pod kterou spadají pocity týkající se fyzického zdraví, kondice, cvičení, celkové reflexe stárnutí. V grafu jsou uvedeny reakce respondentů na tyto výroky:

- 7. *Cvičení je důležité v každém věku.*
- 8. *Stárnutí je snazší, než jsem si myslel/a.*
- 11. *Necítím se starý/á.*
- 13. *To, jak se uvnitř cítím, není dáno věkem.*
- 14. *Mám více energie, než bych vzhledem ke svému věku očekával/a.*

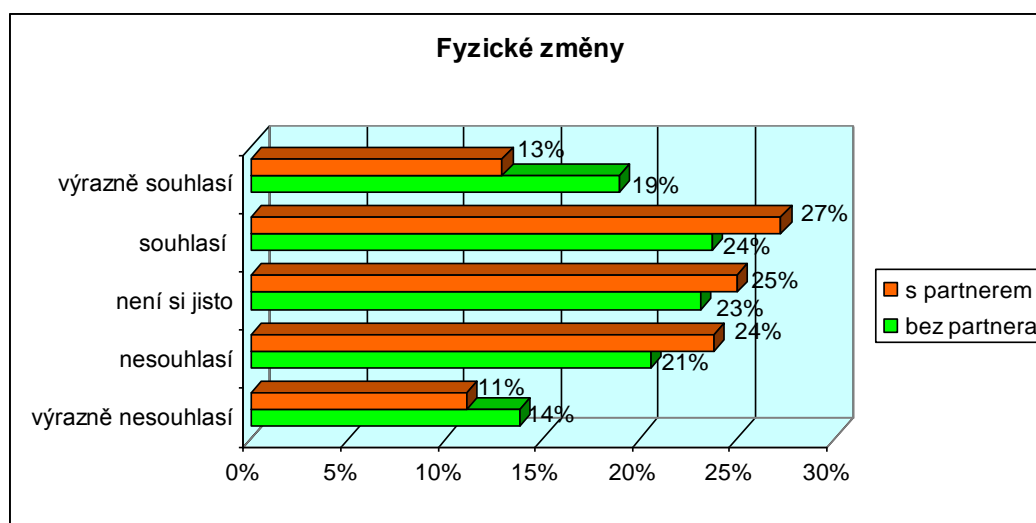
16. Zdravotní problémy mně nebrání dělat to, co chci.

23. Můj zdravotní stav je lepší, než jsem ve svém věku očekával/a.

24. Cvičením se udržuji tak aktivní a v dobré kondici, jak je to možné.

S výroky obsažené v doméně fyzické změny projevilo **výrazný nesouhlas** 11% respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu a 14% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Nesouhlas** s výroky vyjádřilo 24% respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu a 21% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Není si jito** uvedlo 25% respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu a 23% respondentů, kteří žijí bez partnera. S výroky **souhlasí** 27% respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu s partnerem a 24% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Výrazný souhlas** s výroky uvedlo 13% respondentů, kteří žijí v partnerském vztahu a 19% respondentů, kteří žijí bez partnera.

Graf č. 16 – Fyzické změny



Zdroj: vlastní výzkum

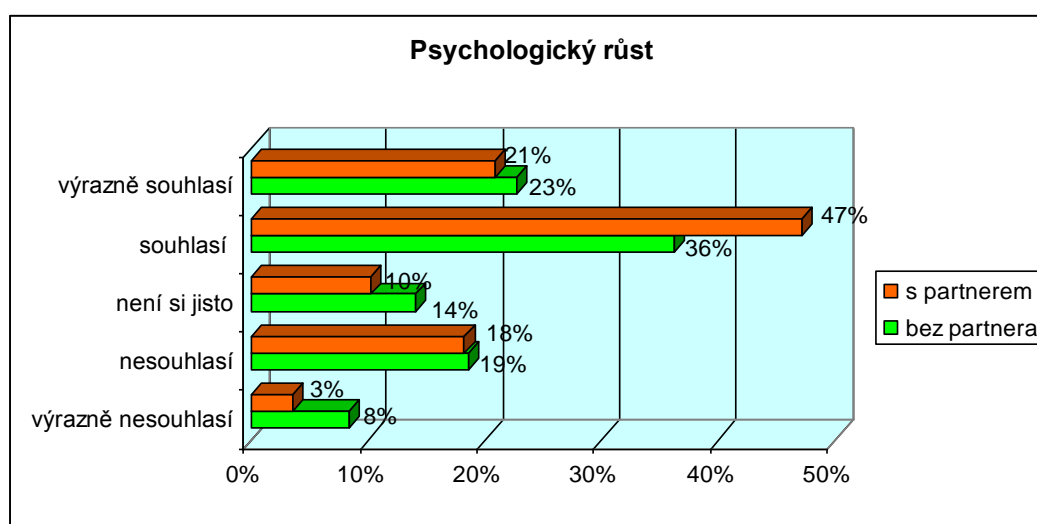
Graf č. 17 popisuje odpovědi respondentů, kteří žijí s partnerem a respondentů, kteří žijí bez partnera na doménu vyjadřující „psychologický růst“, tedy kladné zkušenosti, moudrost, zralost, pozitivní vztah k sobě a okolnímu světu. V grafu jsou uvedeny reakce respondentů na tyto výroky:

1. Jak lidé stárnou, jsou schopni se lépe vyrovnávat se životem.

- 2. *Je výsadou dožít se vyššího věku.*
- 4. *Moudrost přichází s věkem.*
- 5. *Stáří s sebou přináší mnoho příjemných věcí.*
- 10. *Jak stárnu, jsem vůči sobě tolerantnější.*
- 18. *Je velmi důležité předat své zkušenosti mladým lidem.*
- 19. *Věřím, že můj život má význam.*
- 21. *Chci dávat dobrý příklad mladým lidem.*

S výroky uvedenými v doméně „psychologický růst“ **výrazně nesouhlasí** 3% respondentů, kteří žijí s partnerem a 8% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Nesouhlas** s uvedenými výroky uvedlo 18% respondentů, kteří žijí s partnerem a 19% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Není si jisto**, zvolilo 10% respondentů žijících s partnerem a 14% respondentů žijících bez partnera. **Souhlas** s uvedenými výroky projevilo 47% respondentů, kteří žijí s partnerem a 36% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Výrazný souhlas** zvolilo 21% respondentů, kteří žijí s partnerem a 23% respondentů, kteří žijí bez partnera.

Graf č. 17 – Psychologický růst



Zdroj: vlastní výzkum



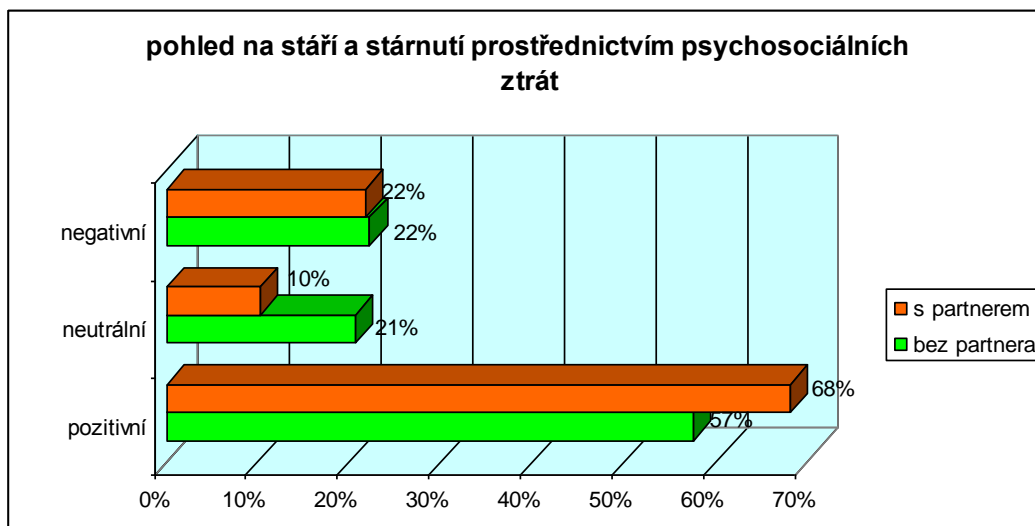
### 4.3.1 Dílčí shrnutí pohledu na stáří a stárnutí z hlediska partnerského vztahu

Všechny prezentované domény „psychosociální ztráty“, „fyzické změny“ a „psychologický růst“ mají vypovídající hodnotu.

Je nutné uvést, že pohledy na stáří a stárnutí respondentů, kteří žijí s partnerem a respondentů, kteří žijí bez partnera byly shrnuty do třístupňové slovní škály jako pozitivní reakce, neutrální reakce a negativní reakce na stáří a stárnutí.

Graf č. 18 prezentuje dle domény „psychosociálních ztrát“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí celkem v 68% respondentů, kteří žijí s partnerem a 57% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Neutrální** postoj zaujalo celkem 10% respondentů, kteří žijí s partnerem a 21% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Negativní** postoj byl zjištěn shodně u 22% respondentů, kteří žijí s partnerem i bez partnera.

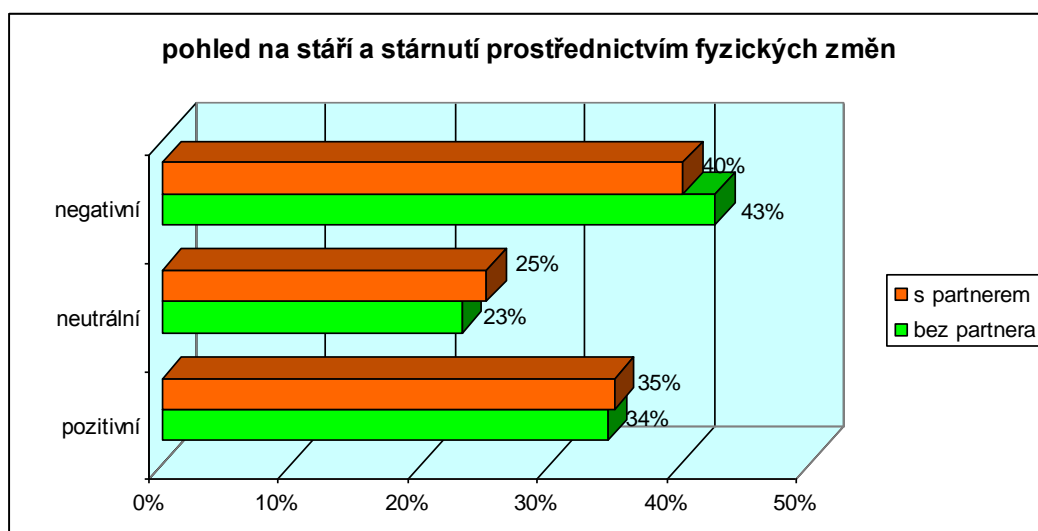
Graf č. 18 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím psychosociálních ztrát



Zdroj: vlastní výzkum

Graf č. 19 prezentuje dle domény „fyzických změn“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí celkem v 35% respondentů, kteří žijí s partnerem a 34% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Neutrální** postoj zaujalo celkem 25% respondentů, kteří žijí s partnerem a 23% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Negativní** postoj byl zjištěn shodně u 40% respondentů, kteří žijí s partnerem a 43% bez partnera.

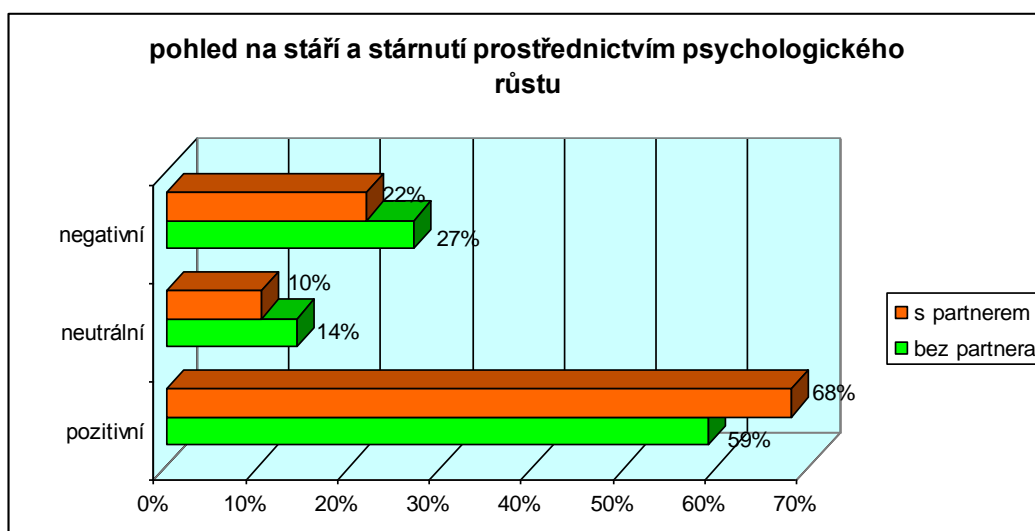
**Graf č. 19 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím fyzických změn**



*Zdroj: vlastní výzkum*

Graf č. 20 prezentuje dle domény „psychologického růstu“ výsledky **pozitivního** pohledu na stáří a stárnutí u 68% respondentů, kteří žijí s partnerem a 59% respondentů, kteří žijí bez partnera. **Neutrální** postoj byl zjištěn celkem u 10% respondentů, kteří žijí s partnerem a 14% respondentů bez partnera. **Negativní** postoj byl zjištěn u 22% respondentů, kteří žijí s partnerem a 27% respondentů, kteří žijí bez partnera.

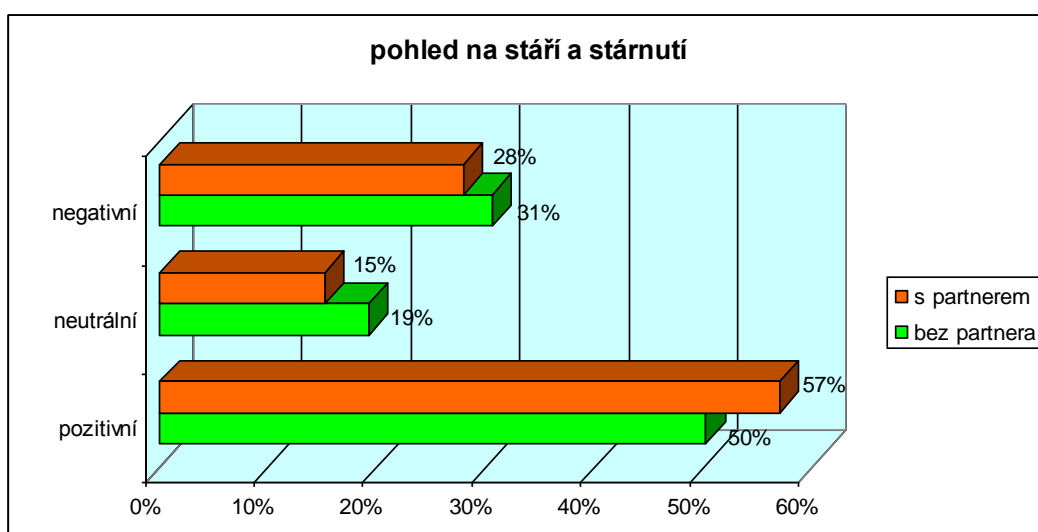
**Graf č. 20 – Pohled na stáří a stárnutí prostřednictvím psychologického růstu**



*Zdroj: vlastní výzkum*

Graf č. 21 prezentuje výsledky a celkové shrnutí pohledu na stáří a stárnutí respondentů, kteří žijí s partnerem a respondentů, kteří žijí bez partnera. Respondenti, kteří žijí s partnerem, pohlížejí na stáří a stárnutí **pozitivně** v 57%, kteří žijí bez partnera celkem v 50%. **Neutrální** pohled na stáří a stárnutí zaujalo celkem 15% respondentů, kteří žijí s partnerem a 19% respondentů bez partnera. **Negativně** pohlíží na stáří a stárnutí celkem 28% respondentů, kteří žijí s partnerem a 31% respondentů, kteří žijí bez partnera.

**Graf č. 21 – Pohled na stáří a stárnutí**



*Zdroj: vlastní výzkum*

## 5. Diskuze

Oproti velmi diskutované problematice stárnutí generace v současné době, a s tím propojeným ekonomickým důsledkům jsou zatím nedostatečně dle mého názoru diskutovány, případně zjišťovány názory a pohledy současné střední generace na stáří a stárnutí. Většina výzkumů se zaměřuje na ekonomické důsledky. Velmi důležitý je dle mého názoru, taktéž pohled střední generace na tuto problematiku, tedy generace, která je v současné době v produktivním věku. Navzdory změnám ve společnosti, které nám v hmotném zajištění život usnadňují, se dle mého názoru vzdalujeme od tradičních hodnot v rodině, kdy bylo stárnutí a stáří součástí každodenního běžného života v rodině, protože spolu zpravidla žilo více generací. Cílem této práce bylo zmapovat aktuální pohled střední generace na stáří a stárnutí. Zjištění by mohlo být přínosem v době, kdy jsou zpracovávány národní plány, strategie a ekonomické změny.

Definovat střední generaci v přesném věkovém rozmezí bylo pro mne obtížné. Stanovila jsem si tedy rozmezí věku. Dále jsem svoji pozornost zaměřila na proměnné, které by mohly pohled na stáří a stárnutí významněji ovlivňovat, těmito proměnnými byly pohlaví, věk, partnerský vztah. Dotazníkovým šetřením jsem chtěla zjistit, zda je rozdílný pohled žen a mužů střední generace na stáří a stárnutí. Dále mne také zajímalo, jak pohlížejí na stáří a stárnutí osoby, které žijí s partnerem v porovnání s osobami, které žijí bez partnera, tedy osoby ovdovělé, rozvedené, atd. U střední generace, kterou jsem zkoumala v jejím pohledu na stáří a stárnutí jsem si stanovila dvě věkové skupiny, protože jsem předpokládala, že mezi nimi bude výrazný rozdíl. Můj předpoklad se nepotvrdil.

Abych získala zkoumaný soubor respondentů, byly dotazníky distribuovány prostřednictvím informátorů, metodou „sněhové koule,“ tím jsem chtěla dosáhnout co největší návratnosti. Spoléhala jsem na kontakty a vazby informátorů a respondentů. V určené době deseti dnů se mi vrátilo pouze 66,7 % dotazníků. Z této skutečnosti jsem měla obavy, předpokládala jsem návratnost, alespoň 80%.

Při zpracovávání údajů z dotazníku jsem použila rozdělení do skupin. Dragomirecká (2009) uvádí tři skupiny, které nazývá domény, jež obsahují jednotlivé

výroky, na které oslovení respondenti reagovali. Výsledky a jejich grafické zpracování uvádím v kapitole 4. Myslím si, že pokud bych výroky vyhodnocovala jednotlivě pro každou proměnnou, byla by data nepřehledná a ve velkém množství. Při využívání tří skupin (psychosociálních ztrát, fyzických změn, psychologického růstu) mi působilo problémem data dostatečně zpřehlednit a proto jsem i v kapitole 4, která prezentuje výsledky výzkumu, rozdělila do částí, dle stanovených proměnných, tedy pohlaví, věku a partnerského vztahu.

Stanoveným proměnným se budu nyní jednotlivě věnovat z hlediska jejich pohledu na stáří a stárnutí.

## **5.1 Pohled mužů a žen**

Výsledky mého výzkumu ukázaly, že ženy i muži ve střední generaci, se v pohledu na stáří a stárnutí výrazněji neliší, pohlížejí na stáří a stárnutí pozitivně a je mezi nimi rozdíl pouze 4%, tento rozdíl znázorňuje Graf č. 7.

Grün (2010) uvádí, že ženy prožívají stárnutí jinak než muži s tím, že neexistují všeobecná pravidla, jak ho prožívají. Uvádí názor, že ženám dělá starosti obvykle jen první fáze stárnutí a poté v sobě často dokážou rozvinout úplně jiné hodnoty. Předpokládala bych tedy, že ženy střední generace budou mít na stáří a stárnutí odlišný pohled než muži. Grün (2010) také uvádí, že muži prožívají stárnutí jinak než ženy. Když muži začínají stárnout, zvyšují na sebe nároky, jiní mají strach, že už je nikdo nebude potřebovat. Někteří se obávají prázdnoty, jež se dostavuje, když nemohou vykonávat svou původní činnost. Předpokládala bych tedy, že jejich pohled bude negativní, tedy odlišný od žen.

Ženy a muži pohlíželi v mém výzkumu na stáří a stárnutí prostřednictvím výroků zahrnutých do skupiny psychosociální ztráty, které znázorňuje Graf č. 1 v kapitole 4. V této skupině jsou tyto výroky: „Stáří je čas samoty.“, „Stáří vidím, hlavně jako období ztrát.“, „Stáří je čas depresí.“, „Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší mluvit o svých pocitech.“, „Jak stárnu, stávám se fyzicky méně soběstačná/ý.“, „Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší uzavírat nová přátelství.“, „Nyní, když jsem

starší, necítím se dost začleněný/á do společnosti“, „Cítím se kvůli svému věku z mnoha věcí vyřazený/á“. Projevený nesouhlas respondentů s těmito výroky jsem vyhodnotila jako pozitivní pohled, jež uvádím v Grafu č. 4. Haškovcová (1989) uvádí, že většina „nestarých“ přijímá obecně tradovaný a mylný názor, že stáří nestojí vlastně za nic, logickým důsledkem takového názoru na stáří je odklánění od všeho a všech, kteří stáří připomínají nějakým způsobem nebo staří jsou. Uvádí také, že současný člověk chce užít svůj čas, přehlušit evidentní a neakceptované danosti, i když má v dnešním reálném světě vymezeno určité období, ve kterém se nejen vyvíjí, ale současně i stárne.

Dle Hamiltona (1999) se muži vyrovnávají se ztrátou lépe než ženy, uvádí, že to může být důsledkem tradičních pohlavních (diskriminační) rolí.

Ženy a muži pohlíželi v mém výzkumu na stáří a stárnutí prostřednictvím výroků zahrnutých do skupiny fyzické změny. Výroky, které byly k posuzování užívány byly tyto: „Cvičení je důležité v každém věku.“, „Stárnutí je snazší, než jsem si myslel/a.“, „Necítím se starý/á.“, „To, jak se uvnitř cítím, není dáno věkem.“, „Mám více energie, než bych vzhledem ke svému věku očekával/a.“, „Zdravotní problémy mně nebrání dělat to, co chci.“, „Můj zdravotní stav je lepší, než jsem ve svém věku očekával/a.“, „Cvičením se udržuji tak aktivní a v dobré kondici, jak je to možné“.

Dle mého názoru bylo zpomalování fyzických změn zpravidla záležitostí žen, protože na ně byl kladen větší společenský tlak a očekávalo se, že s nezvratnými změnami budou více bojovat. Nyní je ale zpomalování fyzických změn souvisejících s věkem i záležitostí mužů. Myslím si, že tento jev je viditelný i ve výsledcích znázorněných v Grafech č. 2 a 5, kde je zřejmé, že ženy nemají výrazně odlišné názory než muži. Rozdíl mezi pohledy na stáří a stárnutí u žen a mužů prostřednictvím fyzických změn byl maximálně 10%. Charakteristické rysy zdraví u mužů byly doposud zanedbávány, jak uvádí Meryn, Metka a Kindel (2004). Protože u mužů je výskyt vyššího procenta nemocí a úmrtí než u žen, což souvisí s délkou jejich života, která je ve většině stále značně nižší. Meryn, Metka a Kindel (2004) publikují, že v současné době již aktivní cvičení ve sportovních centrech využívají ze dvou třetin muži, kteří cvičení vnímají jako obranu proti stárnutí svého těla avšak také uvádějí, že většina

mužů na rozdíl od žen se o své vlastní tělo a zdraví začne zajímat, až se objeví vážné zdravotní obtíže.

Pohled na stáří a stárnutí mužů a žen byl posuzován i prostřednictvím psychologického růstu. Výroky, které byly k posuzování užívány byly tyto: „Jak lidé stárnou jsou schopni se lépe vyrovnávat se životem.“, „Je výsadou dožít se vyššího věku.“, „Moudrost přichází s věkem.“, „Stáří s sebou přináší mnoho příjemných věcí.“, „Jak stárnu, jsem vůči sobě tolerantnější.“, „Je velmi důležité předat své zkušenosti mladým lidem.“, „Věřím, že můj život má význam.“, „Chci dávat dobrý příklad mladým lidem“.

Jak uvádí Hamilton (1999) v obecných představách zpravidla lidé odpovídají, jak ukazují průzkumy, že stárnutí znamená nárůst obecných vědomostí avšak za cenu delší doby, ve které je potřeba věci promýšlet. Tuto skutečnost shrnuje s tím, že stáří přináší větší moudrost, ale menší bystrost. Tento pozitivní pohled na stáří a stárnutí pouze odlišně uvádí dobu, nikoliv schopnosti ve stáří.

Předpokládala jsem, že ženy budou nahlížet na toto období i v tomto směru rozdílně než muži, ale ukázalo se, že výrazné rozdíly v pohledech nejsou. Tyto výsledky prezentuji v Grafu č. 6.

Hamilton (1999) uvádí, že muži se vyrovnávají se ztrátou lépe než ženy, což může být důsledkem tradičních pohlavních (diskriminačních) rolí. Na základě této skutečnosti jsem tedy předpokládala, že výzkum, který jsem prováděla, bude vykazovat vyšší rozdíly v pohledu na stáří a stárnutí ze strany žen a mužů střední generace. Očekávala jsem, že ženy budou mít výrazněji pozitivní pohled na stáří a stárnutí, protože je stále v povědomí, že se starají během svého života o dalšího člena rodiny a vnímají tuto roli jako danou.

## **5.2 Pohled věkových skupin střední generace**

Současně jsem pro porovnání pohledu na stáří a stárnutí ve vztahu k hypotéze II určila dvě věkové skupiny ve střední generaci, mladší ve věku 45 až 52 let a starší ve věku 53 až 59 let. Pohled na stáří a stárnutí je u obou definovaných skupin střední



generace téměř shodný není rozdíl mezi tím, jaký pohled na stáří a stárnutí mají osoby v první skupině a osoby ve druhé skupině. Rovněž jsem předpokládala, že bude výrazný rozdíl, protože mladší střední generace se stářím a stárnutím ještě nezabývá nebo jej záměrně přehlíží. U starší skupiny jsem předpokládala, že si na tyto otázky již utvořila vlastní názor a proto její pohled na stáří a stárnutí bude výrazně rozdílný. Tento předpoklad se v porovnání s výsledky uvedenými v Grafu č. 14 nepotvrdil.

Haškovcová (1989) sice uvádí, že většina lidí o stáří mnoho neví, že nejen mladí lidé, ale ani většina osob středního věku. Zdůvodňuje názor této skupiny tím, že stáří, se zdá být v nedohlednu. Proč tedy o této etapě života přemýšlet dřív než je nutné. V této souvislosti se domnívám, že rozdělení této věkové skupiny jsem v mém výzkumu nezvolila vhodně. Nevýrazný věkový rozdíl u obou posuzovaných skupin ve střední generaci, který je 14 let, dle mého názoru vedl k tomu, že je minimální rozdíl těchto skupin v pohledu na stáří a stárnutí. Z tohoto výzkumu rovněž vyplynulo, že v první věkové skupině 57% respondentů a ve druhé věkové skupině 51% respondentů pohlíží pozitivně na stáří a stárnutí, což je rozdíl pouze 6% mezi skupinami. U obou takto zvolených věkových skupin byl taktéž minimální rozdíl v negativním pohledu na stáří a stárnutí, lišil se mezi věkovými skupinami pouze 4%, rovněž tak neutrální pohled na stáří a stárnutí se lišil minimálně, tedy o 2% mezi skupinami.

### **5.3 Pohled skupin žijících s partnerem a bez partnera**

Ve výzkumu jsem se také zabývala pohledem na stáří a stárnutí u osob střední generace, které žijí s partnerem a pohledem osob, které nežijí v partnerském vztahu. Můj názor je, že lidé střední generace žijící v partnerském vztahu mají pohled na stáří a stárnutí výrazně pozitivnější, protože jsou po psychické stránce méně ohroženi pocitem a stavy, které může stáří přinést, než lidé žijící, bez partnera. Domnívám se, že je to způsobeno pocitem jistoty a zázemí, kterou partnerský vztah poskytuje. Tento můj názor potvrzuje i Grün (2010), který uvádí, že pro střední generaci jsou staré manželské páry, které se navzájem podporují po celý život, znamením naděje pro mladší

manželství, kde se partneři obávají, zda jim vztah zůstane po celý život a bude je doprovázet až k jeho konci.

Můj výzkum však ukázal, že není výrazný rozdíl v pohledu na stáří a stárnutí u respondentů, kteří žijí s partnerem nebo bez partnera. Tento nevýrazný rozdíl je dle mého názoru složitější, protože současná střední generace vnímá mládí jako aktivitu a nekonečné možnosti, stárnutí považuje za prodloužení aktivního života, které nekončí stářím. Také partnerské vztahy střední generace, dle mého názoru mají již jiný význam a nejsou zárukou, že přetrvají i v období stárnutí a stáří. V současné době vnímám jev, kdy jsou zakládány muži ve střední generaci, nová manželství a rodiny. Že se jedná o ztrátu, je evidentní a opuštěné ženy, tedy dle mého názoru nespátřují výrazný rozdíl v pohledu na stáří a stárnutí na základě toho, jestli jsou v partnerském vztahu nebo bez partnera. Tento výzkum ukázal, že 61% oslovených respondentů žije s partnerem a 39% respondentů žije bez partnera. Myslím si, že zastoupení respondentů žijících bez partnera je vzhledem k faktu, že se jedná o střední generaci poměrně vysoké a může být způsobeno vysokou rozvodovostí a lidmi, kteří si život bez partnera zvolili úmyslně. Z tohoto důvodu odvozují, že není výrazný rozdíl v pohledu na stáří a stárnutí mezi respondenty, kteří žijí s partnerem či bez něj, protože partnera nevnímají jako nezbytnou oporu a podporu ve stárnutí a stáří, jak jsem se dříve domnívala.

## 6. Závěr

Hlavním cílem teoretické části bylo zmapování názorů a přístupů ke stáří a stárnutí vyskytujících se ve společnosti - tento cíl byl splněn. Dalším hlavním cílem bylo zjištění aktuálního pohledu současné střední generace na stáří a stárnutí – tento cíl byl splněn. Pro splnění hlavního cíle byly stanoveny dílčí cíle, kdy byl zjišťován pohled mužů a pohled žen, dále, zda věk významně ovlivňuje pohled na stáří a stárnutí. Dalším dílčím cílem bylo zjistit pohled osob žijících s partnerem a osob, které žijí bez partnera.

Stanovená hypotéza I., že ženy ve střední generaci jsou v pohledu na stáří a stárnutí výrazně pozitivnější než muži ve střední generaci – **nebyla potvrzena**.

Stanovená hypotéza II., že mladší střední generace je v pohledu na stáří a stárnutí výrazně negativní oproti starší střední generaci – **nebyla potvrzena**.

Hypotéza III., že lidé střední generace žijící v partnerském vztahu mají pohled na stáří a stárnutí výrazně pozitivnější než střední generace žijící bez partnerského vztahu – **nebyla potvrzena**.

V této bakalářské práci jsem se zabývala tím, jaký pohled má střední generace na stáří a stárnutí. Tento pohled jsem zjišťovala prostřednictvím výzkumu. Pohled střední generace na toto období života a proces lze pojmut různě. Mým záměrem, ale bylo tento pohled střední generace specificky zkoumat na určených skupinách.

Práce byla rozdělena na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části jsem uváděla základní pojmy, které byly používány pro oblast, na kterou byl výzkum zaměřen. Jednalo se o pojmy vztahující se k definici stáří, stárnutí, délce života, vymezení střední generace. V souvislosti s cílem práce jsem v další oblasti uváděla význam partnerských vztahů a psychologické aspekty ve stáří. Pro zjišťování pohledu střední generace jsem uvedla některé negativní mýty, které jsou uváděny v souvislosti s životem osob ve střední generaci a ve stáří, názorů publikovaných odborníky v dané oblasti.

Praktická část byla zaměřena na výzkum a jeho výsledky jsou prezentovány v grafech. Zjištěný pozitivní pohled střední generace na stáří a stárnutí byl pro mne překvapující. Jak jsem uvedla v úvodu této práce, setkávala jsem se při svých aktivitách

s přístupem převážně negativním v pohledu na stáří. Výsledky rovněž ukázaly, že ženy i muži v tomto věkovém rozmezí, se v pohledu na stáří a stárnutí výrazně neliší, avšak obě skupiny vidí stáří a stárnutí pozitivně. Z výsledků vyplynulo, že se neliší pohled na stáří a stárnutí osob střední generace, které žijí s partnerem od osob, které jsou bez partnera.

Z dotazníkového šetření jsem získala další údaje a informace, které by bylo možné použít pro hledání dalších souvislostí, zejména v institucích a záměrech subjektů, které se zabývají návrhy a tvorbou strategií souvisejících s problematikou stárnutí. Záměrem mé práce bylo pohled střední generace specificky zkoumat na určených skupinách. Tyto výsledky mohou být přínosem pro studenty, kteří se při praktické výuce a dalších aktivitách budou věnovat práci s lidmi v této věkové skupině. Jedná se např. o odborné sociální poradenství, poradnu pro mezilidské vztahy, krizová centra, sociálně právní poradenství. Část práce by mohla být publikována v odborných časopisech, které se věnují problematice stáří a stárnutí, sociální práci. Publikační činnost by mohla zvýšit informovanost odborné veřejnosti a studentů o smýšlení současné střední generace na tento proces a období života.

## 7. Použité zdroje

1. ALAN, J. *Etapy života očima sociologie*. Praha: Panorama, 1989, 435 s., ISBN 80-7038-044-6.
2. BÁRTLOVÁ, S. – HNILICOVÁ, H. *Vybrané metody a techniky výzkumu zjišťování spokojenosti pacientů*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 2000, 118 s., ISBN 80-7013-311-2.
3. CLÉMENT, P. - THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, 160 s., ISBN 80-71-78-184-3.
4. DÁVIDEKOVÁ, M. Kvalita života a volnočasové aktivity seniorů. *In Sborník 3. mezinárodní konference PROBLEMATIKA GENERACE 50 PLUS: České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2006, 186 s., ISBN 80-7040-903-7.*
5. DÁVIDEKOVÁ, M. Aktívne starnutie a staroba. *In Sborník 5. mezinárodní konference PROBLEMATIKA GENERACE 50 PLUS: České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2008, 145 s., ISBN 978-80-7394-100-0.*
6. DISMAN, M., *Jak se vyrábí sociologická znalost*. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2006, 374 s., ISBN 80-246-0139-7.
7. DRAGOMIRECKÁ, E. - PRAJSOVÁ, J. *WHOQOL-OLD, Příručka pro uživatele české verze dotazníku Světové zdravotnické organizace pro měření kvality života ve vyšším věku*. Praha: Psychiatrické centrum, 2009, 72 s., ISBN 978-80-87142-05-9.

8. GRUBEROVÁ, B. *Gerontologie*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 1998, 97 s., ISBN 80-7040-286-5.
9. GRUMAN, G. J. *A history of ideas about the prolongation of life: the evolution of longevity hypothesis to 1800*. Philadelphia: American Philosophical Society 1966, 221s., ISBN 0-8261-1875-5.
10. GRÜN, A. *Život je teď: Umění stárnout*. Praha: Portál, 2010, 136 s., ISBN 978-80-7367-749-7.
11. HAŠKOVCOVÁ H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990, 416 s., ISBN 80-7038-158-2.
12. HAŠKOVCOVÁ, H. *Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, 72 s., ISBN 80-7013-363-5.
13. HAVELKA, M. - HOJDA, Z. - OTTLOVÁ M. – a kol. *Věché stáří, nebo zralý věk moudrosti?* Praha: Academia, 2009, 325 s., ISBN 978-80-200-1691-1.
14. HAYFLICK, L. *Jak a proč stárneme*. Columbus: Praha, ISBN 80-85928-97-3, Knižní klub, ISBN 80-7176-536-8.
15. HENDL, J. *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál, 2006, 583 s., ISBN 80-7367-123-9.
16. JANDOUREK, J. *Sociologický slovník*. Praha: Portál, 2001, 285 s., ISBN 80-7178-535-0.

17. JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě Zdravotně sociální fakulta, 2006, 110 s., ISBN 80-7368-110-2.
18. JEDLIČKA, V. a kol. *Praktická gerontologie*. Brno: IDV PZ, 1991, 182 s., ISBN 80-7013-109-8.
19. KALVACH, Z. – ZDÁK, Z. – JIRÁK, R. – a kol. *Geriatric a gerontologie*, 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 861 s., ISBN 80-247-0548-6.
20. KEITH F. PUNCH, *Základy kvantitativního šetření* Praha: Portál, 2008, 150 s., ISBN 978-80-7367-381-9.
21. KNOFLÍČKOVÁ, Z. *Význam religiozity a spirituality ve stáří*. In KONTAKT. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2008, 246 s., ISSN 121-4117.
22. MATĚJČEK, Z. *Rodiče a děti*. Praha: Avicenum, 1986. 335 s.
23. MATOUŠEK, O. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003, 288 s., ISBN 80-7178-549-0.
24. MIOVSKÝ M. – BAREŠ J. *Příručka k provádění výběru metodou sněhové koule (Snowball Sampling)*. Praha: Úřad vlády ČR, 2003, 108 s., ISBN 80-86734-08-0.
25. MÜHLPACHR, P. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008, 203 s., ISBN 978-80-7392-072-2.
26. RILEY, J. 2001, *Rising life expectancy: A global history*. Cambridge: Cambridge Univerzity Press, 2001, 217 s., ISBN 0-521-80245-8.

27. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004, 390 s., ISBN 80- 7367-124-7.
28. SHEEYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999, 454 s., ISBN 80-7178-187-1.
29. MERYN, S. – METKA, M. – KINDEL, G. *Muži a stárnutí*. Fontána, 2004, 335s., ISBN 80-903396-0-3.
30. SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří kapitoly z gerontopsychiatrie*. Praha: Slon, 2007, 284 s., ISBN 978-80-86429-62-5.
31. ŠNOREK, V. Zdroje životní pohody v pozdějším věku. *In Sborník 3. mezinárodní konference*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2008, 145 s., ISBN 978-80-7394-100-0
32. TOŠNEROVÁ, T. *Ageismus. Průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, Ústav lékařské etiky 3.LF UK a FNKV Praha, 2002, 45 s., ISBN 80-238-9506-0.
33. VAVERČÁKOVÁ, M. - KEKETIOVÁ, J. Příprava na aktivnu starobu. *In Sborník 6. mezinárodní konference*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích Zdravotně sociální fakulta, 2009, 114 s., ISBN 978-80-7394- 187-1.
34. VEYSSET, B. – DEREMBLE J. P. *Dépendance et vieillissement*. Paris: L'Harmattan, 1989, 171 s., ISBN 2-7384-0279-8.



35. ZIMULOVÁ, M. a kol. Sborník kongresu 8. gerontologické dny Ostrava. *In Sborník kongresu 8. gerontologické dny Ostrava*. Dům techniky Ostrava, 2004, 115 s., ISBN 80-20-01670-X.

**Použité internetové zdroje:**

36. Český statistický úřad *Naděje na dožití a průměrný věk*. [online]. c2011, poslední revize 10.9.2010 [cit.2010-12-25]. Dostupné z: [www:<http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje\\_dozeni\\_a\\_prumerny\\_vek>](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/nadeje_dozeni_a_prumerny_vek).
37. Helcom. *Český helsinský výbor: Zásadní mezinárodní a národní dokumenty týkající se seniorů*. [online]. c.2008, poslední revize 2008 [cit. 2011-01-23]. Dostupné z: <http://www.helcom.cz/view.php?cisloclanku=2005040109>.
38. Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012 (kvalita života ve stáří)*. [online]. c2008, poslední revize 1.8.2008 [cit. 2011-01-16]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/cs/5045>.
39. Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 22. *MPSV Rada vlády pro seniory a stárnutí populace*. [online]. c2006, poslední revize 29.6.2006 [cit. 2011-01-29]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/2897>.
40. Ministerstvo práce a sociálních věcí Odbor 71. *MPSV: 2. světové shromáždění o stárnutí*. [online]. c2007, poslední revize 17.7.2007 [cit. 2011-01-02]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/1215>.
41. MOŽNÝ, I. – PŘIDALOVÁ, M.- BÁNOVCOVÁ, L. VUPSV *Mezigenerační solidarita. Výzkumná zpráva z mezinárodního srovnávacího výzkumu „Hodnota dětí a mezigenerační solidarita“*. Brno: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí

Praha, výzkumné centrum Brno.[online]. c2003, poslední revize 2003 [cit. 2011-01-20]. Dostupné z: <<http://praha.vupsv.cz/cgi-webisnt/fgen.wis>>.

42. RAU, R. – SOROKO, E. – JASILIONIS, D. – VAUPEL, J. *Max-Planck-Institut für demografische Forschung*. [online]. c2006, last version 28th February [cit. 2011-01-16].

Dostupné z www: <<http://www.demogr.mpg.de/papers/working/wp-2006-033.pdf>>.

43. SVOBODOVÁ, K. *Demografie ANALÝZA: Příprava na stáří*. [online]. c2004-2009. poslední revize 19.7.2010 [cit. 2010-12-25]. Dostupné z: <[http://www.demografie.info/?cz\\_detail\\_clanku&artclID=714](http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714)>.

44. VIDOVICOVÁ, L. – RABUŠIC, L. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu české veřejnosti*. zpráva z empirického výzkumu; VÚPSV Praha, výzkumné centrum Brno, květen 2003 [cit. 2011-04-13]; Dostupné z: <<http://www.vupsv.cz/index.php?p=publications&site=default&kateg=vupsv&pracovník=261&klasif=vse&rok=2003>>.

## **8. Klíčová slova**

Aktivní stárnutí

Fyzické změny

Pohled střední generace

Psychické prožívání

Psychosociální ztráty

Stárnutí

Stáří

## **9. Přílohy**

**Příloha č. 1: Identifikace respondenta**

**Příloha č. 2: Vzor dotazníku AAQ**

## Příloha č. 1

**Dobrý den,**

jsem studentkou Zdravotně sociální fakulty v Českých Budějovicích. Prosím o vyplnění tohoto dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma „Pohled střední generace na stáří a stárnutí“. **Tento dotazník je anonymní** a jeho výsledky budou sloužit pouze ke zpracování bakalářské práce.

Děkuji Kateřina Kocmanová

1. Pohlaví:           a) muž  
                          b) žena
  
2. Věk:                a) 45 až 52 let  
                          b) 53 až 59 let
  
3. Žijete:            a) s partnerem  
                          b) bez partnera

## THE (WHO) EAAQ - česká verze

### Instrukce:

Tento dotazník zjišťuje, co si myslíte o stárnutí.

Odpovězte prosím na všechny otázky. Pokud si nejste jist/a, jak na nějakou otázku odpovědět, vyberte odpověď, která se Vám zdá nejvhodnější. Často to bývá to, co Vás napadne jako první.

Berte prosím v úvahu, jak běžně žijete, své plány, radosti i starosti. Rádi bychom, abyste vycházeli ze svých **celkových životních zkušeností**.

Ptáme se tedy na Váš celkový pocit a otázka může znít např. takto:

### **Bojím se stárnutí.**

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

Měl/a byste zakroužkovat číslo, které nejlépe vystihuje, nakolik pro Vás daný výrok platí. Proto byste měl/a zakroužkovat číslo 4, pokud se stárnutí “hodně” bojíte, nebo zakroužkovat číslo 1, pokud se stárnutí „vůbec“ nebojíte. Přečtěte si laskavě každou otázku; zhodnoťte své pocity a zakroužkujte u každé otázky to číslo stupnice, které nejlépe vystihuje Vaši odpověď.

**Děkujeme Vám za spolupráci**

Následující otázky zjišťují, **nakolik souhlasíte** s níže uvedenými výroky. Pokud souhlasíte s výrokem v maximální míře, zakroužkujte číslo pod slovy „výrazně souhlasím“. Pokud s výrokem vůbec nesouhlasíte, zakroužkujte číslo pod slovem „výrazně nesouhlasím“. Pokud chcete vyjádřit, že Vaše odpověď leží někde mezi „výrazně nesouhlasím“ a „výrazně souhlasím“, zakroužkujte jedno z čísel ležících mezi nimi.

1. Jak lidé stárnou, jsou schopni se lépe vyrovnávat se životem.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

2. Je výsadou dožít se vyššího věku.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

3. Stáří je čas samoty.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

4. Moudrost přichází s věkem.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

5. Stáří s sebou přináší mnoho příjemných věcí.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

6. Stáří je čas depresí.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5

7. Cvičení je důležité v každém věku.

výrazně nesouhlasím	nesouhlasím	nejsem si jist/a	souhlasím	výrazně souhlasím
1	2	3	4	5



Následující otázky zjišťují, **nakolik** pro Vás níže uvedené výroky **platí**. Pokud pro Vás výrok platí v maximální míře, zakroužkujte číslo pod slovem „maximálně platí“. Pokud pro Vás výrok vůbec neplatí, zakroužkujte číslo pod „vůbec neplatí“. Pokud chcete vyjádřit, že Vaše odpověď leží někde mezi „vůbec neplatí“ a „maximálně platí“, zakroužkujte jedno z čísel ležících mezi nimi.

8. Stárnutí je snazší, než jsem si myslel/a.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

9. Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší mluvit o svých pocitech.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

10. Jak stárnu, jsem vůči sobě tolerantnější.

vůbec se nehodí	trochu se hodí	středně se hodí	hodně	maximálně
1	2	3	4	5

11. Necítím se starý/á.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

12. Stáří vidím hlavně jako období ztrát.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

13. To, jak se uvnitř cítím, není dáno věkem.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

14. Mám více energie, než bych vzhledem ke svému věku očekával/a.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

15. Jak stárnu, stávám se fyzicky méně soběstačný/á.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

16. Zdravotní problémy mně nebrání dělat to, co chci.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

17. Jak stárnu, zjišťuji, že je pro mne těžší uzavírat nová přátelství.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

18. Je velmi důležité předat své zkušenosti mladým lidem.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

19. Věřím, že můj život má význam.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

20. Nyní, když jsem starší, necítím se dost začleněný/á do společnosti.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

21. Chci dávat dobrý příklad mladým lidem.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

22. Cítím se kvůli svému věku z mnoha věcí vyřazený/á.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

23. Můj zdravotní stav je lepší, než jsem ve svém věku očekával/a.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

24. Cvičením se udržuji tak aktivní a v dobré kondici, jak je to možné.

vůbec neplatí	trochu platí	středně platí	hodně platí	maximálně platí
1	2	3	4	5

**DĚKUJEME VÁM ZA SPOLUPRÁCI**