

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Zdravotně sociální fakulta

Senioři a jejich vztah k označení „starobní důchodce“

bakalářská práce

Autor práce:	Michaela Matíková
Studijní program:	Speciální pedagogika
Studijní obor:	Speciální pedagogika - vychovatelství
Vedoucí práce:	PhDr. Vlastimila Urbanová
Datum odevzdání práce:	3. 5. 2013

Abstrakt

Název práce: **Senioři a jejich vztah k označení „starobní důchodce”**

Stáří je poslední etapou života. Ať chceme nebo ne, stárne všechno a stárneme všichni. Stáří je provázáno různými změnami, ať psychickými či fyzickými. Možností jak definovat stáří je mnoho, neboť každý autor se jím zabývá z jiného hlediska.

Stárnutí populace se stává celosvětovým problémem. Lepší zdravotní i pracovní podmínky, prosazování práv, sociální rozvoj a v neposlední řadě velké pokroky v medicíně vedou k tomu, že čím dál tím méně lidí umírá v dětství nebo v dospělosti. Problematika stárnutí populace je často považována za negativní jev a je spojována převážně s důchodovým systémem. Ve velké většině případů je potřebné přijmout opatření a změnit negativní přístup ke stáří a starším lidem. V centru těchto změn by měli být právě starší lidé se svými celoživotními zkušenostmi a znalostmi.

Důležité je zaujímat aktivní přístup ke stáří. Senioři, kteří prožijí stáří aktivně, mají šanci prožít plnohodnotný a spokojený život. Společnost dnes nabízí nepřehledné množství aktivního využití volného času. Důležitý je také kontakt s vrstevníky, který se může upevňovat návštěvami akcí s větším počtem seniorů. Mezi ně může patřit vzdělávání na univerzitě třetího věku, pravidelné docházení do klubu důchodců nebo návštěvy různých kulturních akcí pro seniory.

Tématem této bakalářské práce je již zmiňovaná problematika seniorů a jejich vztahu, který zaujímají k označení „starobní důchodce”. Toto označení se dnes používá převážně v socioekonomické sféře a ne vždy se s ním starší lidé ztotožňují.

Teoretickou část bakalářské práce tvoří tři základní okruhy. První z nich popisuje stáří a stárnutí. Rozlišuje a popisuje jejich rozdělení tak, jak je rozdělili různí autoři. Zabývá se tělesnými a psychickými změnami spojenými se stářím a stárnutím. Zaměřila jsem se také na problematiku vyrovnání se s vlastním stářím, kde jsem popsala základní strategie, jak se vyrovnat se stářím. Dále jsem se zde zaměřila na vymezení potřeb seniorů. Druhý okruh se zabývá aktivním přístupem ke stáří. Vymezuje aktivní stárnutí a zaobírá se přípravou na stárnutí. Zahrnuje také možnosti vzdělávání seniorů. Ve třetím okruhu jsem se zabývala jedním z nejdůležitějších momentů v životě člověka

a tím je odchod do důchodu. V tomto okruhu jsem se také zabývala starobními důchody, jejich poskytováním a vyplácením. Dále jsem shrnula dnes velmi aktuální problematiku stárnutí populace, která se stává velkým problémem, nejen v České republice, ale i celosvětově. Důležitou kapitolu tvoří také problematika znevýhodňování seniorů kvůli jejich věku.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký postoj zaujímají současní senioři k označení „starobní důchodce“. Na základě tohoto cíle byly stanoveny dvě výzkumné otázky: Vnímají senioři termín důchodce negativně? Jaké označení by pro svou generaci volili senioři ve věku 65+?

K dosažení výzkumného cíle práce byla použita strategie kvalitativní sondy, metoda dotazování, technika ankety. Výzkumný soubor tvořili senioři starší 65 let, v Jihočeském a Plzeňském kraji.

Z výsledků bakalářské práce vyplývá, že většina dotázaných respondentů nevnímá označení „starobní důchodce“ negativně. Seniorům toto označení nevadí nebo k němu nezaujímají žádný postoj. Vnímají ho jako adekvátní vzhledem k jejich věku. Pokud se s ním někde setkají, přecházejí to většinou bez povšimnutí. S negativním postojem jsem se setkala pouze ve čtyřech případech, kdy se pokaždé jednalo o respondenty kolem 65. roku věku a ti se sami nepovažují za tak staré, aby přijali toto označení bez povšimnutí.

Ukázalo se, že by respondenti jako neoptimálnější označení své generace volili označení „senior“ nebo také „důchodce“. Senior, jelikož je to podle jejich odpovědí nejaktuálnější označení, které se v současnosti používá a důchodce, protože jsou v důchodu, tudíž je to adekvátní.

Problematika seniorů a stárnutí populace bude i nadále v popředí zájmu mnoha autorů a proto by výsledky mé práce mohly posloužit jako informační materiál pro odborníky zabývající se problematikou stáří a seniorů.

Abstract

Title: Senior Citizens and their Attitude towards Being Referred to as Elderly Pensioners (“starobní důchodce”)

Old age is the last stage of life. Whether we like it or not, everything is subject to aging and so is each one of us. Old age comes with changes, both psychological and physiological. There are multiple ways of defining old age, and each author will pursue a unique way of looking at it.

The aging of the populace has been becoming a world-wide issue. Better health and working conditions, social development, promotion of rights, and last but not least great medical advances have all led to an increasingly smaller number of people dying in their childhood or adulthood. The issue of an aging populace is often times looked at as a negative phenomenon connected to the pension system. In the majority of cases, steps must be taken to change this negative attitude towards old age and the elderly. It is at the very focus of such changes that the elderly, with their whole-life experience and knowledge, ought to be put.

It is important that we take a proactive approach towards old age. The elderly that are active throughout this stage of their life stand a chance of going to have lived a fulfilling and meaningful life. Our today's society offers a cornucopia of possibilities when it comes to spending one's leisure time in an active manner. It is vital that elderly people keep in touch with their peers, and attending events with large number of elderly people may serve to strengthen such bonds. Such events may include U3A classes, regularly attending a pensioners' club, or participation in various cultural events organized for senior citizens.

The topic of this bachelor thesis is the already mentioned issue of the elderly and how they react to being referred to as elderly pensioners (“starobní důchodce”). This designation is mostly used in socioeconomics, and older people do not always take well to it.

The theoretical part of this bachelor thesis consists of three fundamental sections. The first section describes old age and the process of aging. It categorizes and describes them according to the various categorizations provided by different authors. The section deals with the physiological and psychological changes that accompany old age and aging. I have also focused on the issue of how people deal with their own aging, and in this part I have described the various strategies for coping with one's own aging. Next

in the section, I focus on defining the needs that the elderly have. The second section deals with approaching old age proactively. It defines an actively approached aging and deals with the issue of getting ready for aging. The section also covers the options for third-age education. In the third section, I have dealt with one of the most important life events—becoming a pensioner. In this section, I have also dealt with pension payments and with how they are distributed and paid. Next, I summarize a very pressing issue of today—the aging of the populace as a whole, which has become a problem in not only the Czech Republic alone, but worldwide. Another important chapter in the thesis focuses on the issue of age discrimination in the elderly.

The goal of this bachelor thesis has been to find out what attitude older people had towards being referred to as elderly pensioners (“starobní důchodce”). In view of this goal, the thesis sets out with two research questions: Do the elderly take negatively to the term pensioner (“důchodce”) ? What term would 65 years old and older people prefer their generation to be referred to as?

To achieve the research goal of the thesis, the qualitative probe strategy, the proof method, and an opinion poll have been used. The researched set consisted of people older than 65 years of age coming from the Jižní Čechy and Plzeň regions.

The results of the thesis imply that that the majority of respondents do not take negatively to being referred to as an elderly pensioner (“starobní důchodce”). The elderly either do not mind being referred to as such, or they take no particular stance on that designation, which they perceive as appropriate in regard to their age. If the elderly encounter this designation in any place, they tend to pass it by without taking notice. I have encountered a negative reaction in only four cases, each of which involved a respondent around the 65th year of age, and people around this age do not consider themselves old enough to accept the designation without noticing.

It turns out that respondents tend to prefer the term “senior citizen” (“senior”) or “pensioner” (“důchodce”) as the optimum designation for their generation, as the former is the most current designation currently in use, and as the latter refers to a person on pension, which is accurate.

The issues of the elderly and aging in general will continue to be at the center of attention in many authors. The conclusions of this thesis might therefore help inform the experts that deal with the issues of old age and the elderly

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 fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich 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 3. 5. 2013

.....

Michaela Matíková

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucí své práce PhDr. Vlastimile Urbanové za odborné vedené, cenné rady a čas, který mi při psaní mé bakalářské práce věnovala. Dále bych chtěla poděkovat Mgr. Petře Zimmelové, Ph.D za věcné připomínky při realizaci výzkumné části mé práce. Také děkuji všem respondentům a respondentkám za jejich čas a ochotu odpovídat na mé otázky.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1. SOUČASNÝ STAV	10
1.1 Stáří, stárnutí a senior.....	10
1.1.1 Tělesné změny ve stáří.....	13
1.1.2 Psychické změny ve stáří.....	14
1.1.3 Vyrovnání se s vlastním stářím.....	15
1.1.4 Potřeby seniorů	17
1.2 Aktivní přístup ke stáří.....	19
1.2.1 Příprava na stárnutí	19
1.2.2 Aktivní stárnutí	20
1.2.3 Možnosti vzdělávání seniorů	22
1.2.4 Trénování paměti seniorů	23
1.3 Odchod do důchodu	24
1.3.1 Stárnutí populace	26
1.3.2 Starobní důchod	28
1.3.3 Znevýhodnění starších lidí na základě věku	29
2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY	31
2.1 Cíl práce	31
2.2 Výzkumné otázky.....	31
3. METODIKA	32
3.1 Použitá metodika.....	32
4. VÝSLEDKY	34
5. DISKUZE	41
6. ZÁVĚR	46
7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	47
8. KLÍČOVÁ SLOVA	51
9. PŘÍLOHY	52

ÚVOD

Senioři a problematika s nimi spojená je dnes velmi aktuálním tématem, kterým se zabývá mnoho odborníků. Život vypadá jinak v období batolete, předškolního dítěte, studenta, zaměstnance a seniora. V období stáří dochází nejen k tělesným a psychickým změnám, ale i ke změnám sociálním.

Bakalářská práce se zabývá seniory a jejich postoji, které zaujmají k označení „starobní důchodce“. Odchod do důchodu je jedním s nejdůležitějších momentů v životě člověka. Někteří jedinci na tento moment nejsou připraveni a neví si s ním rady. Proto je velmi důležitý proces přípravy a adaptace na stáří. Lidé by se měli začít věnovat svým zájmům, ve kterých budou moci pokračovat nebo je prohlubovat ve stáří. V tomto období je také důležité zachovávat si sociální kontakty. Ty si mohou senioři zachovávat společenskými a kulturními akcemi či studiem na univerzitách třetího věku.

Existují dva pohledy na stáří. První nahlíží na stáří jako na část života doprovázenou nemocemi, samotou, utrpením. Pokud ovšem zvolíme druhý pohled, zjistíme, že se ve stáří ukrývá moudrost, životní zkušenosti a radost ze života. Pokud si sami senioři zvolí tento pohled na život, bude pro ně toho období smysluplnější a spokojenější.

Teoretická část práce je věnována problematice stáří a stárnutí, poukáže na změny spojené se stářím a také popíše potřeby seniorů. Dále se bude věnovat aktivnímu přístupu ke stáří, kde nastíní možnost prožití aktivního stáří a věnuje se také přípravě na stáří. Třetí okruh je věnován důležitému momentu v životě člověka a tím je odchod do důchodu. Věnuje se také znevýhodnění starých lidí ve stáří.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jaký postoj zaujmají senioři k označení „starobní důchodce“. Z tohoto cíle byly vyvozeny dvě výzkumné otázky. Zajímalo mě, zda senioři vnímají tento pojem negativně. Také jsem zjišťovala, jaké označení by respondenti volili pro generaci osob starší 65 let.

1. SOUČASNÝ STAV

1.1 Stáří, stárnutí a senior

Stáří je běžnou součástí našeho života. Někdy se zamyslíme nad tím, jak a s kým bychom ho chtěli či nechtěli strávit. Pro lidi, kteří trpí různými nemocemi, dává dnešní medicína možnost prodloužení života. Až v posledních několika letech se i u nás nemluví jen o délce života, ale také o jeho kvalitě. Vysokou hodnotou ve stáří je samostatnost, možnost podílet se na rozhodování o sobě a rozumná míra finančního zajištění (Venglářová, 2007).

Stáří je poslední fáze přirozeného vývoje každého člověka. Stáří je projevem a důsledkem funkčních i morfologických involučních změn. Tyto změny probíhají rychlostí druhově specifickou, s výraznou interindividuální proměnlivostí. Involuční změny vedou k typickému obrazu, který se označuje jako stařecký fenotyp. Tento fenotyp je přizpůsoben zdravotnímu stavu, vlivům prostředí, sociálně ekonomickým a psychickým vlivům, dále pak sebehodnocení a přijetí určité role (Kalvach, Mikeš in Kalvach a kol., 2004).

Jednou z dalších možných definic je ta, která charakterizuje stáří jako přirozený a předvídatelný proces změn. Jde o změny ve fyzickém vzhledu, energického stavu, duševních schopností a společenského života. Většina lidí stáří popírá a ve starším věku se vidí jako mladší. Obavy ze ztráty nezávislosti patří mezi hrozby stáří (Tošnerová, 2009).

Pojem stárnutí zpravidla označuje souhrn ve struktuře a funkcích organismu. Tyto změny podmiňují zvýšenou zranitelnost organismu, pokles schopností a výkonnosti jedince. Kulminace změn nastává v terminálním stádiu a ve smrti (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Stárnutí se dotýká všech aspektů života. Začíná to u jednotlivé buňky a končí celou kulturou. Stárneme všichni, ať chceme, nebo ne. Stárnutí se odehrává v delších

časových úsecích. Stárnutí je aktuální, uběhlo-li mnoho času v životě konkrétního jedince (Gruss, 2009).

Stárnutí také můžeme definovat jako souhrn biologických pochodů probíhajících v čase. Stárnutí má ale u člověka nejen biologickou stránku, ale i stránku psychologickou a sociální. Výsledkem procesu stárnutí je pak stáří (Minibergerová, Dušek, 2006).

Každý autor pojímá definice z jiného hlediska. Velmi těžko můžeme přesně definovat stáří a stárnutí. Každý člověk stárne v jinou dobu a jinou rychlostí.

Podle Kalvacha, Mikeše (in Kalvach a kol., 2004, s. 47 - 48) můžeme rozlišit tyto typy stáří:

- Kalendářní stáří
 - 65 – 74 let (mladí senioři) – problematika volného času, aktivit, seberealizace a penzionování
 - 75 – 84 let (staří senioři) – problematika osamělosti, adaptace, specifického stonání, tolerance zátěže
 - 85 a více let (velmi staří senioři) – problematika soběstačnosti a zabezpečení

- Biologické stáří – označuje konkrétní míru změn v daného jedince. Hodnotí se „*funkční stav, výkonnost, jako souhrn involuce, kondice i patologie, a to jak parciálně (např. věk kardiorespirační či mentální), tak celkově jako součin údajů o různé váze.*”

- Sociální stáří – souvisí s proměnou životního stylu, ekonomického zajištění a sociálních rolí a potřeb. Za počátek bývá považován odchod do důchodu.
 - První věk – období dětství a mládí, učení, profesní příprava
 - Druhý věk – období dospělosti, produktivní

- Třetí věk – stáří, postproduktivní
- Čtvrtý věk – období závislosti

Stáří můžeme rozdělovat také na:

- 60 – 74 let – počínající stáří
- 75 - 89 let – vlastní stáří
- 90 let a více – dlouhověkost (Holmerová, Jurašková, Zikmundová, 2002).

Obecně existují dva rozdílné pohledy na stáří. První shledává stáří jako dobu úpadku. Postupně se zhoršují psychické i tělesné funkce. Je to doba, která přináší nemoci, bolest, osamělost a smutek. Druhý pohled vidí stáří jako období aktivity. Lidé dosahují životní moudrosti, vyrovnanosti a nadhledu (Matýsková, 2004).

Stárne každý člověk. K obávané hranici, kdy začíná stáří, se pomalu a jistě blíží i ti, kdo si myslí, že se jich stáří netýká. Moderní člověk prostě nechce být starým fakticky a nechce ani, aby se o stáří mluvilo. Tento ochranný pohled ničí šance poprat se s problematikou stáří a vnitřně ji zpracovávat (Haškovcová, 2010).

Proces stárnutí je fyziologický a zákonitý. Nikdo živý se tomuto procesu nemůže vyhnout. Je ale pochopitelné, že by lidé chtěli žít dlouho. Po tuto dobu by také chtěli být zdraví a soběstační. Je důležité zdůraznit, že stáří a stárnutí není nemoc, ale přirozený fyziologický proces (Haškovcová, 2002).

Pojem senior označuje člověka, který završuje životní fázi se specifickým společenským postavením. Seniolem se člověk stává tehdy, když překročí střední generaci. Tento statut je neodvolatelný. Do vymezení pojmu senior lze zahrnout sociální a biologické znaky. Lze zaujmout dvojí přístup, dvojí vztah znaků k identitě seniora. Buď může určitý znak stanovit identitu seniora, nebo může znak určitou váhou jen přispívat k identitě člověka (Sak, Kolesárová, 2012).

1.1.1 Tělesné změny ve stáří

Tělesné projevy, kterými odlišujeme mladé lidi od starých, se označuje jako fenotyp stáří. Funkční a morfologické změny mají vliv na vzhled a chování seniora. Člověk se častěji zaobírá sám sebou a svými tělesnými orgány a jejich funkcemi. Začínají se u něho objevovat pocity vnitřně zaměřené, nedůvěra a nejistota (Dvořáčková, 2012).

Tělesné změny jsou výraznější než změny psychické. Nastupuje menší výkonnost tělesných funkcí a opotřebovanost tělesných orgánů. V důsledku ubývání vody se zmenšují všechny orgány a tkáně, to platí i pro mozek a míchu. Zmenšuje se i výška postavy, což se může projevit už po 60. roce, kdy se postava snižuje o 3 – 5 cm, tzv. „růst do země“. To je způsobeno atrofií meziobratlových plotének a svalovou ochablostí.

Dále se uvádějí změny vzhledu jako pokles brady, zvětšení nosu nebo zmenšení čelisti, což je způsobeno úbytkem zubů. Ve stáří se také mění stavba kostí. Snižuje se obsah vápníku, a proto kosti řidnou a jsou křehčí a pórovitější. Často pak dochází ke zlomeninám a úrazům (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004).

V tomto období dochází k úbytku aktivity mazových žláz, kůže proto ztrácí schopnost zadržet vodu. Je pak suchá a může svědět. Množství elastických vláken se snižuje. Na kůži se pak tvoří vrásky, může být méně elastická. Vlasy, chlupy a nehty procházejí také změnami. Dochází k řidnutí, šedivění. U nehtů se objevuje ztlustění s výskytem podélných rýh (Mlýnková, 2011).

Přibývá očních chorob vedoucích ke zhoršení zraku nebo úplné slepotě. Oči jsou citlivější na silné světlo. Plynule se zhoršuje sluch, po 70. roce klesá citlivost pro vysoké tóny. Častá je také nedoslýchavost (Říčan, 2006).

Řeč je pomalejší, hlas je slabší – starý člověk má ochablé hlasivky. Stárne i lidský mozek, i když pomaleji než jiné orgány, a srdce po 60. roce mění svou váhu,

objem i strukturu. Zvyšuje nebo snižuje se i krevní tlak (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004).

V tomto období klesá vitální kapacita plic. Staří lidé nepřijímají z prostředí dostatek kyslíku, protože se zmenšují pohyby hrudního koše. Dochází také ke snížení elasticity cév, což způsobuje vyšší systolický tlak. Regulace krevního tlaku je narušena zvětšením a prodloužením tepen a zároveň poklesem jejich pružnosti.

Potrava se v těle rozkládá a vstřebává pomaleji důsledkem ubývání trávicích šťáv. Snižuje se výkonnost slinivky břišní, jater, pružnost a kapacita močového měchýře. Ve stáří dochází k úbytku pohlavní činnosti. Ženy přestávají menstruat a trpí poklesem dělohy, u mužů se snižuje potence a objevuje se u nich zbytnění prostaty (Klevetová, Dlabalová, 2008).

Specifickým znakem nemocí ve vyšším věku je polymorbidita. Tento termín vyjadřuje, že jedinec trpí více nemocemi najednou. Také zde může docházet k tzv. řetězení chorob, což znamená, že jedno onemocnění vyvolá další chorobu. Jako příklad můžeme uvést imobilitu, což je ztráta schopnosti pohybu. Ta je doprovázena například vznikem dekubitů nebo tím, že se rychleji snižuje svalová síla (Mlýnková, 2011).

1.1.2 Psychické změny ve stáří

Ve stáří se různými způsoby mění i psychické funkce. Některé tyto změny jsou podmíněny biologicky a jiné jsou důsledkem psychosociálních vlivů. Doba, kdy se začnou změny projevovat je individuálně rozdílná (Vágnerová, 2007).

V období senia se často zhoršuje paměť, především pro nové události. Dávne zážitky, například z dětství, jsou v paměti většinou dobře uchovány. Vzpomínky však mohou být obsahově i emočně zkreslené. Staří lidé často lpí na tom, čím byli a co měli, ať už je to majetek, postavení nebo zvyklosti. Většinou se jedná o obrannou reakci proti pocitu ohrožení ze strany mladších (Langmeier, Krejčířová, 2006).

S věkem se mění osobnost. Podle zkušeností psychiatrie se ve stáří projeví nepěkné vlastnosti a sklony, které si člověk v sobě uchovával v mládí. U žen se může někdy stupňovat panovačnost. Naopak lidé, kteří celý život měli sklony ke scénám, a otravovaly život celému okolí, se ve stáří často uklidňují (Říčan, 2004). Člověk má sklon k depresím, úzkostným náladám a melancholii. Nad radostí a smíchem převládá pláč a vážnost. Objevují pocity méněcennosti, zesiluje egocentrismus. Lidé se stávají lhostejnými vůči druhým (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004).

Mění se také povaha myšlení. To je pomalejší, málo pohotové a originální. Staří lidé se zamýšlí více nad minulostí, než nad přítomností. Ubývá i abstraktní myšlení. Člověk se začíná špatně orientovat a má poruchy vnímání (Novotná, Hříchová, Miňhová, 2004). Poruchy senzorické percepce mohou významně ztěžovat komunikaci s druhými lidmi, což může být provázeno podezíravostí úzkostí, nejistotou nebo hněvem. Zhoršení sluchového a zrakového vnímání může ovšem znamenat vyšší riziko úrazů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

1.1.3 Vyrovnání se s vlastním stářím

Osobnost člověka je výsledkem celého jeho předchozího vývoje, ale i současné adaptace na nezbytné obtíže vyššího věku. Právě z hlediska přizpůsobování se problémům stáří můžeme rozlišovat několik typů (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Langmeier a Krejčířová (2006) ve své knize uvádějí pět strategií vyrovnání se s vlastním stářím. Jsou to:

1. Konstruktivní strategie

Člověk, který se vyrovnává se skutečností vyššího věku, by podle této strategie měl být stále aktivní a nepřestávat mít radost se života i s přibývajícými roky. Důležité

jsou také vřelé citové vztahy k lidem ve svém okolí. I v tomto věku je člověk snášenlivý, bez velkého strachu a zoufalství a je má schopnost pružného myšlení, dobře se přizpůsobuje novým věcem. Lidé nepostrádají humor, dále rozvíjejí své zájmy a dovedou si najít potěšení v jídle i pití.

Tito lidé zpravidla prožili šťastné dětství a i pozdní dospělost, spojenou s manželstvím a rodičovstvím, prožili spokojeně.

2. Strategie závislosti

Tito lidé jsou často pasivní. Jsou bez větších ambicí, a proto se raději uzavírají do svého soukromí a odpovědnost ponechávají mladším. Často jsou závislí na druhých lidech a spoléhají na ně více než na sebe. Ženy v tomto věku získávají podobnou dominanci jako v dětství, kdy ji poznávaly u svých matek. Muži proto přenechávají rozhodování na ženách. Strategie závislosti je méně příznivá, avšak ze sociálního hlediska je také přijatelná.

3. Strategie sebenenávisti

Staří lidé jsou k sobě často velice kritičtí, obrazejí agresivitu vůči sobě. Svůj dosavadní život vidí jako naprosté selhání a vůbec nedávají najevo, že by takový život chtěli žít znovu. Tito lidé mají ve své anamnéze často protichůdné vztahy vůči rodičům a neuspokojivé manželství. Stále je provází pocit osamělosti a neužitečnosti. Smrt pak vnímají jako milosrdné vysvobození z velmi neuspokojivého života.

4. Strategie obranná

Lidé většinou nadměrně kontrolují své emoce. Jejich jednání je řídí podle zvyků a konvencí, někdy až s přehnanou pedantičností. Tato strategie se projevuje méně

příznivou přehnanou aktivitou. Ta má zahnat starosti a myšlenky, které staří lidé upírají na vlastní potíže, případně blízkost smrti.

5. *Strategie hostility*

Strategie hostility je strategie nepřátelství a hněvu vůči druhým lidem. Za své nezdary dávají lidé tohoto typu vinu druhým lidem a špatným okolnostem. Tito lidé si stále na něco stěžují, jsou agresivní a podezřívaví.

Způsob, jakým lidé zvládají změny související se stářím, je velice individuální a mnoha případech není možné žádný styl hodnotit jako lepší či horší. Podobně jako u individuálního zvládnání nemoci nebo jiných závažných životních událostí, by i každý způsob vyrovnání se se stářím by měl být okolím akceptován (Langmeier, Krejčírová, 2006).

1.1.4 Potřeby seniorů

Senioři, stejně jako kdokoliv jiný, potřebují v životě uspokojovat své potřeby. Při tom jsou často odkázáni na pomoc svého okolí. Potřeba péče ale není spojena primárně s věkem, ale s poklesem funkčních schopností a soběstačnosti. Tento pokles pak omezuje člověka v jeho schopnostech uspokojovat své každodenní potřeby (Dvořáčková, 2012).

V jednotlivých věkových obdobích se potřeby mění. Zcela odlišné jsou potřeby dospělých a seniorů, oproti potřebám dětí v předškolním věku nebo školáků. U osob starších 75 let se mění hodnotová orientace potřeb. Do popředí se dostávají potřeby klidu, zdraví, bezpečí a spokojenosti. Staří lidé jakoby se vraceli z výšin Maslowovy pyramidy k jejím základům (Mlýnková, 2011).

A. Maslow, představitel humanistické psychologie, odlišil lidské potřeby podle jejich vývojové závislosti. Maslowova teorie vychází z představy, že jednotlivé okruhy potřeb tvoří strukturu. Určité potřeby pak mají přednost před ostatními. Z této teorie vyplývá, že nejdříve musíme uspokojit základní fyziologické potřeby, a až po nich se můžeme dostat k dalším. Maslow také rozlišil potřeby na nižší, které zajišťují jedinci přežití, vyšší, zajišťující duševní pohodu, a nejvyšší (růstové potřeby podporující rozvoj osobnosti), jimiž je sebeaktualizace (Vágnerová, 2007).

Mezi *fyziologické potřeby* patří potřeba dobře připraveného jídla, převážně u dříve narozených. Dále pak potřeba vyprazdňování, se kterým mají senioři problémy. Velmi důležitá je potřeba být bez bolesti, mít zajištěné pohodlí a teplo. Další je potřeba spánku a odpočinku. Staří lidé nespí jen v noci, ale i během dne. Některé fyziologické potřeby naopak ustupují. Mezi ně patří potřeba příjmu tekutin, protože mají senioři snížený pocit žízně. Sexuální potřeby, péče o čisté lůžko, úprava zevnějšku či hygienická péče jsou pro seniory také méně významnými potřebami (Mlýnková, 2011).

Pocit *bezpečí* je považován za nejzákladnější psychickou potřebu. Staří lidé se cítí ohrožení, pokud se neorientují, nepoznávají věci ve svém okolí nebo neznají-li lidi ve svém okolí (Venglářová, 2007). Tato potřeba může být uspokojována funkční rodinou, pečovatelkou nebo jiným člověkem (Dvořáčková, 2012).

Sociální potřeby vystupují v situaci, kdy jsou senioři osamělí. Tyto potřeby se projevují jako snaha být milován a patřit do určité sociální skupiny. Mezi tyto potřeby můžeme zařadit potřebu lásky, sounáležitosti, informovanosti, potřebu být vyslechnut (Jarošová, 2006).

Potřeba autonomie zahrnuje i sebeurčení, svobodu, nezávislost a kontrolu rozhodování. Autonomie je jednou z nejvýznamnějších životních hodnot. Zcela jiný rozměr dostává ve stáří. V tomto období dochází k větší závislosti seniorů na svém okolí (Dvořáčková, 2012). Autonomie je definována jako hodnota, kdy je člověk schopen žít svůj život podle vlastních pravidel. Autonomie znamená, že je člověk pánem svého chování a způsobu života (Pichaud, Thareauová, 1998).

Potřeba sebeaktualizace se projevuje jako sklon realizovat své záměry a schopnosti. Lidé se snaží nalézt smysl života. Sebeaktualizace či sebeuskutečnění vyjadřuje touhu člověka po zdokonalování se osobním růstu. Tyto pojmy zahrnují potřebu růstu, kterou Maslow řadí k vyšším potřebám. Potřeba růstu vysvětluje různé specifické tendence osoby, která se seberealizuje (Jarošová, 2006).

1.2 Aktivní přístup ke stáří

1.2.1 Příprava na stárnutí

Ministerstvo práce a sociálních věcí vidí mezi hlavními principy politiky přípravy na stárnutí v důrazu na lidská práva, celoživotní přístup ke stárnutí a zdraví, respekt generového hlediska problematiky stárnutí, dále pak v kladení důrazu na rodinu a vztahy mezi generacemi. Dalšími principy jsou pak respektování rozdílů mezi venkovem a městem, zvláštní pozornost je věnovaná menšinám jako jsou senioři trpící demencí, zdravotně postiženým, duševně nemocným nebo třeba seniorům z etnických menšin (Odbor 22, Příprava na stárnutí, 2008, [online]).

Přípravu na stáří můžeme rozdělit na:

- *Dlouhodobou* – tato forma začíná už v dětství. Děti bychom měli učit úctě ke starším lidem. Tím jak jednáme s rodiči a prarodiči, rozhodujeme i o tom, jaký vztah budou mít děti jednou k nám.
- *Střednědobou* – ve středním věku by měl každý člověk začít s přípravou na stáří. Měl by začít akceptovat stáří jako součást lidského života, přehodnotit svoji životosprávu. Ve středním věku by si také lidé měli zvolit soubor různých aktivit, které budou moci dělat v pozdějším věku. Důležité je také vytvořit si přátelské vztahy.

- *Krátkodobou* – tato forma by měla trvat asi tři roky před odchodem do důchodu. Člověk by si měl upravit byt, aby byl pro něho bezpečný a to v době dokud mají dostatek sil a financí. V tomto období už by lidé měli mít jasno, jak vyplní čas v důchodu (Poláchová, 2007, [online]).

Důležité je být připraven na stáří i po ekonomické stránce. Lidé by měli počítat například s možností připojištění v různých penzijních fondech. Již lidé ve středním věku by měli být motivováni, aby šetřili na období důchodu a neměli by být odkázáni pouze na důchody od státu, jejichž výše bude brzo v úrovni životního minima (Dvořáčková, 2012).

1.2.2 Aktivní stárnutí

Být aktivní znamená především být otevřený novým věcem a nebát se jim jít vstříc. Znamená to být pozitivní. Být aktivní také vyjadřuje smysluplné využití volného času. Člověk by měl dbát na své zdraví, alespoň častým pohybem, a udržovat v bystrosti svou mysl. Měl by si také rozšiřovat rozsah svých obzorů a podílet se o ně s ostatními, čímž udržuje společenské kontakty (Kolektiv autorů, Evropská rozvojová agentura, s. r. o., 2012).

Pojem aktivní stárnutí přijala na konci 90. let Světová zdravotnická organizace. Tento termín se netýká pouze zdraví a péče o zdraví. Vychází ze zásad Organizace spojených národů shrnutých jako účast na společenském životě, nezávislost, péče a seberealizace či důstojnost. V tomto pojmu je obsaženo respektování práva starších lidí na rovné příležitosti, jejich zodpovědnost, účast na veřejných rozhodováních a dalších stránkách komunitního života. Jelikož aktivní stárnutí uznává, že starší lidé nejsou všichni stejní a s rostoucím věkem tato rozmanitost stoupá, je velmi důležité vytvořit pro starší lidi takové prostředí, které jim umožní, co nejsamostatnější život (Dvořáčková, 2012).

V domácím prostředí i v institucích by měla aktivita přirozeným způsobem rozvinout to, co zůstalo skryto jako vnitřní možnost a příležitost k růstu. Také by měla navazovat na to, co bylo přerušeno v důsledku nemoci či umístěním do institucí. Prostředí pomáhající podpořit člověka v aktivitě by mělo být co nejvíce přirozené. Mělo by vyvolat příjemné vzpomínky a budit v člověku potřebu aktivity, která podporuje osobní spokojenost, je spojena s oceněním od druhých. Potřeba aktivity by měla být člověku milá, měla by vyvolávat pocity soudržnosti a sounáležitosti vůči společnosti. Člověka pak tím naplňuje pocitem smysluplného života a sebeúcty (Janečková, Kalvach, Holmerová in Kalvach, 2004).

Není nutné, aby se lidé vzdávali svých aktivit, kterým se věnovali v mladších letech, pokud mu v cestě nestojí nemoc nebo snížená soběstačnost. Podstatné je, aby se lidé vyššího věku nacházeli smysluplnost svého života a aby jim byla, co nejdéle zachována jeho autonomie. Tito lidé jsou často izolovaní ve svém soukromí, což vede k tomu, že mají méně sociálních kontaktů. To ovšem neznamená, že pro ně kontakty s vrstevníky nejsou důležité. Starší lidé se často soustřeďují na sebe, svou rodinu či blízké známé. Kontakt s vrstevníky přináší seniorům uspokojení, jelikož vzájemně chápou své potíže a lépe si rozumějí, cítí silnou generační solidaritu (Dvořáčková, 2009).

Aktivita je třeba rozvíjet a posilovat jako prostředek bránící předčasnému stárnutí i v pokročilém věku. Všechny formy aktivního způsobu života zlepšují kvalitu života každého člověka, oddalují vznik nesoběstačnosti a sociální izolaci. Volný čas trávený aktivně, pěstování zálib, přiměřená pracovní aktivita a zájem o kulturní a společenské dění. To jsou vše prostředky rozvíjející osobnost i ve vyšším věku. Aktivitu ve stáří ovlivňuje zdravotní stav, vzdělání jedince, jeho individualita, schopnosti a zkušenosti, které získal po celý život (Farková, 2009).

1.2.3 Možnosti vzdělávání seniorů

Doba, kdy výchova a vzdělávání člověka byly omežovány pouze na dětství a mládí, jsou dávno za námi. Dnes jsou výchova a vzdělání chápány jako celoživotní proces. Jednou možností celoživotního vzdělávání jsou univerzity třetího věku. Tyto univerzity poskytují seniorům vzdělávání na nejvyšší možné úrovni. Studium na těchto univerzitách má výlučně charakter osobnostního vývoje, nikoli přípravy na povolání (Dvořáčková, 2012).

Obsah studia na U3V se většinou shoduje s obsahovým zaměřením mateřských vysokých škol. Spektrum nabízených kurzů zahrnuje vědní obory od humanitních, přírodovědných až po technické. Formy a metody vyučování jsou vždy přizpůsobeny seniorům. Podmínky pro přijetí ke vzdělávání si stanovují vysoké školy individuálně. Některé univerzity si mohou stanovit pravidlo, že dotyčný senior musí dosáhnout alespoň věku potřebného pro přiznání starobního důchodu, aby na ni mohl studovat. Jsou ale i univerzity, kde jsou přijímáni i daleko mladší posluchači. Za vzdělávání se většinou platí a je zakončeno slavnostní promocí, na níž absolventi obdrží osvědčení, certifikát (Adamec, Kryštof, Šolc, 2011).

Další možností jsou akademie třetího věku. Tyto akademie nejsou upraveny žádným legislativním předpisem a může je tedy založit kdokoli a kdekoli, většinou jsou organizovány institucemi jako Červený kříž, muzeum, kulturní dům atd. Jsou zakládány převážně v regionech, kde není dostatečná nabídka ze stran vysokých škol. Činnost akademií oproti Univerzitám třetího věku se vyznačuje menší náročností, větším důrazem na srozumitelnost výkladu a snahou přizpůsobit obsah místním potřebám (Šerák, 2009).

Pro své zájemce připravují akademie třetího věku ucelené kurzy, které mohou trvat od 3 měsíců až do 1 roku. Z kurzů, které jsou zpravidla monotematicky zaměřené, si senioři zvolí podle svého zájmu a zaplatí dostupný poplatek. Po absolvování kurzu se pak mohou přihlašovat do dalších nebo mohou navštěvovat několik kurzů najednou (Haškovcová, 2002).

Další formou vzdělávání seniorů mohou být univerzity volného času. Univerzity jsou organizovány pod záštitou knihoven, kulturních domů či domovů důchodců. Studia se může zúčastnit kdokoli, kdo dosáhl věku 18 let. Přesto se nejčastěji přihlašují osoby seniorského věku. Zájemci neabsolvuji žádné přijímací zkoušky, znalosti se neověřují testy ani zkouškami, ale také neobdrží žádné potvrzení o svém studiu (Šerák, 2009).

Obecným základem potřeby vzdělávat se, je snaha smysluplně a aktivně prožít svůj volný čas, touha poznat něco nového nebo hledání prostoru, kde by se mohl jedinec realizovat. Častým motivem je pro seniory rozšířit svůj obzor znalostí v oblasti, ve kterých dosud neměli přehled. Pro seniory je také důležitý sociální kontakt. Vzdělávací aktivity jsou příležitostí k navazování kontaktů s druhými lidmi, ať už s vrstevníky nebo s mladou generací (Matýsková, 2004).

1.2.4 Trénování paměti seniorů

Paměť vyjadřuje schopnost udržet přijaté informace. Doba udržení těchto informací závisí na tom, kolikrát se určitá informace opakuje. Kladný náboj emocí je podporou paměti. Člověk může svou paměť vědomě ovlivňovat po celý život. Rozlišujeme krátkodobou a dlouhodobou paměť.

Krátkodobá čili pracovní paměť, pojme okamžitě maximálně 5 – 9 slov. Informace se získávají pomocí zraku, sluchu, hmatu, čichu, chuti, dále pak vnímáním polohy těla a předmětů v okolí. Pro zapamatování si je třeba informaci opakovat. Paměť dlouhodobá se rozděluje na sémantickou (zahrnuje všeobecné znalosti o světě, význam slov či zařazení do skupin, slovní zásoba), která se prohlubuje učením a pozorováním, dále na paměť procedurální, která představuje životní návyky a postupy (vaření, řízení auta) a na paměť epizodickou, zahrnující osobní zkušenosti (smutné i veselé okamžiky života, vzpomínky). V pozdějším věku si člověk více vybavuje dřívější události (Klevetová, Dlabalová, 2008).

Lidský mozek se vyvíjí do 25. roku věku. Po tomto období se pomyslná křivka postupných vylepšování obrací a mozek začíná na své funkčnosti postupně ztrácet. Proto má naše paměť mnoho důvodů k náchylnosti k různým nepřesnostem. Na lepší paměti má také podíl dostatečný spánek, pohyb nebo vyvážená strava. K tomu, aby si člověk zapamatoval více informací, slouží tzv. mnemotechnické pomůcky (Ivančová, [online]).

Trénink paměti a duševních schopností je nejen příjemnou zábavou, ale i způsobem, kterým si lze zvednout sebevědomí. Může být důležitou prevencí přirozeného zhoršování paměti, související s věkem. Je také prevencí proti Alzheimerově chorobě. Lidem po mozkové mrtvici pomáhá zlepšovat jejich stav. Důležité pro udržení a rozvíjení schopností je, aby lidé trénovali každý den (Veselý, 2008, [online]).

Trénování paměti je v České republice docela nová metoda. Trénování paměti může probíhat u všech věkových kategorií, od dětí až po seniory. Tréninkové metody musí být ale upraveny podle schopností účastníků každé skupiny. U lidí po mozkové mrtvici, ochrnutým nebo trpícím Alzheimerovou chorobou, jsou hodiny přesně určeny. Nesmí v nich chybět přestávky a zpětná vazba (Ivančová, [online]).

Mnemotechniky jsou techniky pro usnadnění zapamatování. Pomocí těchto technik mohou jedinci výrazně zlepšit schopnost ukládat informace do dlouhodobé paměti a poté si je opět vybavit. Mnemotechniky posilují schopnost koncentrace, pozornosti, asociace a jiných schopností, které jsou potřeba k dobrému zapamatování. Trénování paměti může probíhat formou tréninku pod vedením trenérů paměti. Jinou možností je individuální sebetrénování (Suchomelová, [online]).

1.3 Odchod do důchodu

Jedním z nejdůležitějších momentů v životě člověka je odchod do důchodu. Je to období plné nejistot a není vždycky snadné se s touto chvílí vyrovnat. Odchod do

důchodu by se dal přirovnat k dospívání. Rozdílné je však to, že dětství a dospívání připravuje jedince na dospělost. Důchod představuje pro většinu lidí vstup do stáří, odchod ze života dospělých, nebo také blízkost smrti (Minibergerová, Dušek, 2006).

V dřívějších dobách se o staré lidi starala rodina, a to i po stránce ekonomické. Staří lidé to ovšem neměli jednoduché ani tehdy. Mladší lidé ctili lidi především středního věku, nikoliv staré. Vysloveně staří lidé byli mladšími obdivováni zejména tehdy, pokud byli nějakým způsobem výjimeční, a také pokud byli zcela soběstační. Ti, kdož tato kritéria nesplňovali, byli zcela odkázáni na svou rodinu nebo později na obecní, charitativní či institucionalizovanou péči. Penzionování jako sociální jev se stalo typické až pro 20. století. V té době došlo díky průmyslové revoluci k oddělení bydliště a pracoviště, které až doposud byly vždy „na stejné adrese“. Pro starší lidi už nebylo možné přizpůsobit pracovní tempo svým možnostem a tak nestačili rytmu tovární výroby a byli nuceni odejít z práce. Důsledkem těchto změn ve výrobní sféře se začal vytvářet penzijní systém (Haškovcová, 2002).

Svou aktivní pracovní kariéru končí starší lidé většinou kolem 65. roku věku. V této chvíli pro ně přestávají být prioritní pracovní záležitosti. Důležitějšími se stávají hodnoty spojené se zdravím, smysluplným prožitím času a sociální vazby, především s rodinou (Hubinková, 2008). V zaměstnání se člověk snaží být co nejvíce úspěšný. Snaha o co nejlepší úspěšnost práce může mít i negativní jevy. Jedním z těchto jevů je stres. Ať už jde o stres ve chvílích, kdy se blíží uzávěrka nebo stres z toho, zda si udrží svá místa. Může se stát i to, že čas chybí. V důchodu je naopak zprvu času hodně, až člověk neví, jak s ním naložit. V této situaci se jedinci můžou vymanit z časového stresu. V tomto období nastává zmírnění životního tempa a celkové uvolnění (Křivohlavý, 2011).

Odchodem do důchodu se mění i identita člověka. Předtím byl lékař, učitel, pečovatel, a nyní je důchodce. Tuto změnu identity musí člověk přijmout a vyrovnat se s ní (Minibergerová, Dušek, 2006). Pokud označení důchodce vysloví někdo cizí, může to ve starém člověku budit dojem, že má něco společného s valašskými filcovými botami – důchodkami, které stojí někde v rohu. Pokud však člověk nebere důchod jako

ortel, ale jako příležitost, nemusí to být ještě konec toho, někým být. Příležitost k tomu, na sobě pracovat a být někým, kým doopravdy je (Křivohlavý, 2011).

Odchod do důchodu respektive odchod z aktivního života se má stávat pouze na základě dobrovolného rozhodnutí každého člověka a podle principu postupnosti. Penzionování má být výsledkem přirozeného vývoje osobnosti a reálného sebehodnocení a ne pouze výsledkem sociálního nátlaku (Pacovský, 1994).

1.3.1 Stárnutí populace

Stárnutí populace se stalo důležitým fenoménem současné české společnosti. Každým rokem ve společnosti stoupá počet seniorů, zvyšuje se počet dětí a mládeže, a vzrůstá průměrný věk. S demografickým stárnutím má problémy nejen česká společnost, ale většina vyspělých zemí. Proces stárnutí probíhá v České republice se zpožděním (Sak, Kolesárová, 2012).

V současné době dochází ke změně složení lidské populace. Stále více lidí se dožívá vysokého věku. Statistické prognózy hovoří o 21. století, jako o století seniorů, přinejmenším prvních 50 let. Poprvé v historii lidstva bude během těchto let žít na zemi více jedinců starší 60 let než osob mladších 15 let (Kleťová, Dlabalová, 2008).

Za starou populaci je od konce 60. let minulého století považována populace, v níž senioři ve věku 65 a více let tvoří alespoň 7%. V polovině 90. let většina evropských zemí tuto hranici výrazně překračovala. Ve více než deseti státech Evropy dnes tvoří lidé starší 65 let více jak 14% obyvatelstva. Některé země jako například Norsko, Švédsko, Velká Británie či Německo dosáhly dokonce hranice 7% obyvatelstva ve věku 75 a více let (Mühlpachr, 2009).

Starší lidé dnes tvoří významnější část populace než kdykoliv v minulosti. Lepší životní a pracovní podmínky, sociální rozvoj, prosazování sociálních práv a pokroky v medicíně vedou k tomu, že stále méně lidí umírá v dětství nebo během pracovního

života. Stárnutí populace je nejen v České republice, ale i v dalších rozvinutých zemích Evropy, nejcharakterističtější rysem demografického vývoje. K tomuto vývoji, který bude i nadále pokračovat, přispěje zestárnutí silných poválečných ročníků a v dalším období také prodlužující se pravděpodobná doba dožití (Odbor 22, Příprava na stárnutí v České republice).

Pravděpodobná doba dožití, nebo také střední délka života, je v demografii významný ukazatel. Určuje, kolik let života pravděpodobně zbývá jedinci určitého věku a pohlaví v dané populaci, pokud se výrazně nezmění poměry úmrtnosti. Střední délka života je odlišná pro muže a ženy. Velká nadúmrtnost žen se projevovala v Evropě v 19. století. Byla způsobena vyčerpáním, nedostatečnou výživou, infekcemi, opakovanými těhotenstvími nebo také nepřiměřenou zátěží. V současnosti, po odstranění těchto faktorů, je doba dožití žen většinou delší než u mužů (Mühlpachr, 2009).

Střední délka života u nás po několik let stagnovala. Mírné prodlužování doby dožití se začalo projevovat od roku 1991. V České republice byla v roce 1990 střední délka života při narození u mužů 67,5 a u žen 76 let. Během následujících pěti let se prodloužila u mužů na 70 a u žen na 77 let. Podle předpovědi se předpokládá hlubší pokles plodnosti a menší snížení úmrtnosti. Podle tohoto vývoje by u nás měla činit střední délka života v roce 2020 při narození u mužů 73-75 let a u žen 78-80 let (Štílec, 2004).

Nyní představují senioři necelých 16%, ale za 20 let už to může být čtvrtina a za půl století skoro třetina společnosti. Nejvíce osob v seniorském věku se očekává těsně před rokem 2060. Počet může překročit 3 miliony osob, na počátku roku 2011 to bylo 2,167 milionu osob (ČSÚ, 2012, [online]).

Často bývá demografické stárnutí chybně považováno za negativní jev a problematika s ním spojená často omezována jen na problematiku reformy důchodového systému. V řadě oblastí je proto nutné přijmout opatření a učinit změnu v negativním přístupu ke stárnutí populace a starším lidem. Ke zvýšení kvality života ve stáří je nezbytné dát v průběhu života příležitost pro učení, vzdělávání, uplatnění a

aktivní život všem lidem. V centru změn by měli být starší lidé se svými znalostmi a zkušenostmi (Odbor 22, Kvalita života ve stáří).

1.3.2 Starobní důchod

Slovo „starobní“ moc pěkně nezní, avšak těm, kteří na důchod toužebně čekají, zní vyloženě sladce. Pro některé lidi je možnost odejít do důchodu vysvobozením z těžké dřiny, ponižující pozice či každodenní rutiny. Jiní můžou považovat odchod do důchodu jako „odchod do starého železa“ (Říčan, 2004).

Důchodové pojištění upravené zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění, řeší náhradu příjmu u seniorů, kteří již nepracují. Seniorům se ze systému důchodového pojištění poskytuje především dávka starobního důchodu. Tato dávka zabezpečuje stále vzrůstající počet lidí a nahrazuje jejich příjem. Starobní důchod je proto jednou z nejvýznamnějších dávek celého systému (Koldinská, 2007).

Funkcí starobního důchodu je zajistit občany ve stáří, tedy v postproduktivním věku. Účelem této dávky je nahrazení ztráty či omezení příjmů ze zaměstnání. Starobní důchod je stanoven jako *„součin průměrného osobního mzdového bodu, období důchodového pojištění získaného ke dni vzniku nároku na starobní důchod a aktuální důchodové hodnoty“* (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 89).

Starobní důchod je složen ze dvou složek. Základní výměry a procentní výměry. Základní výměra je pro všechny stejná. Letos tato výměra činí 2 330 korun. Procentní výměra důchodu je ovlivněna počtem odpracovaných let a výší výdělku. Základ pro její výpočet tvoří roční vyměřovací základ, který se zjišťuje z hrubých výdělků od roku 1986. *„Procentní výměru důchodu ovlivňuje počet odpracovaných let a další období jako například výchova dítěte do 4 let věku, nemocenská, vojenská služba, školy. Součet těchto let se vynásobí 1,5 procenta a tím se zjistí, kolik procent z vyměřovacího základu člověk získá. Přičtením 2 330 korun se dostane k částce, kterou bude v penzi pobírat“* (Oddělení public relations, Výpočet starobního důchodu, 2013, [online]).

Na starobní důchod má nárok osoba, získala-li alespoň 15 let období důchodového pojištění a dovršila důchodový věk. „*Důchodový věk je 62 let jednotně pro muže i ženy. Začne se však uplatňovat u mužů narozených v období od roku 1946 a u žen narozených v období od roku 1962*”. U žen záleží na počtu dětí, které vychovaly (Hrozenská, Dvořáčková, 2013, s. 89).

1.3.3 Znevýhodnění starších lidí na základě věku

Stále je odborníky zdůrazňováno, že stáří není nemoc. V současné společnosti je za ideál považován homo faber čili člověk úspěchu. Jelikož starší lidé většinou už nezvládají vysoké požadavky vedoucí k plnému úspěchu, jsou zpravidla odsunováni na druhou kolej. Mladí lidé se stáří bojí a často se od starých lidí odvrací. Odmítání starých lidí i vlastního stáří je na základě vyznávaných hodnot (Haškovcová, 2002).

Tendence preferovat mládí a krásu před stářím, které se stává přítěžím, sahá až do 19. století. V této době byl za starého považován člověk, který se dožil padesáti let věku. Avšak úcta ke starým lidem nebyla ve společnosti ani v minulosti a tento stav trvá do dnes. Názory starých lidí, i když jsou podloženy dlouholetou zkušeností, nemají takovou sílu, jako u střední generace (Hrozenská, Dvořáčková, 2013).

Postoj, který vyjadřuje obecné přesvědčení o nízké hodnotě a pravomocích stáří se nazývá *ageismus*. Z pohledu ageismu je období stáří obdobím ztrát, zhoršení kvality života a celkového úpadku. Za těchto předpokladů jsou starší lidé nepotřební. Společnost od nich nic neočekává, mají v ní nízký sociální status. Ageismus je typický podceňováním, odmítáním a často také až odporem ke starým lidem (Vágnerová, 2007).

Ageismus je někdy také vysvětlován jako averze vůči starým lidem a všemu, co se stářím souvisí. V současnosti je také s termínem ageismus spojován jev, označován jako věková diskriminace starých lidí. Je celkem obvyklé, že si zaměstnavatelé vybírají z uchazečů ty mladší, flexibilnější, dynamičtější, nejlépe do 30 let věku, kteří mluví několika světovými jazyky. Již lidé ve věku 45 let a více jsou ze soutěže vyřazováni pro

svůj vysoký věk. V souvislosti s touto skutečností pak narůstá napětí mezi stárnoucími lidmi a mladou populací. Právě z tohoto důvodu vzniká řada programů, které propagují rovné příležitosti pro všechny (Haškovcová, 2010).

Pohledy na stáří a staré lidi byly a jsou ovlivněny představami, ideami a stereotypy, kterými je stáří představováno. Postoje ke stáří i k jiným věkovým skupinám jsou dány především sociálně. Proto se může stát, že některé kultury vnímají vrásky na tváři, pomalejší pohyby a tišší hlas jako výraz zkušeností a moudrosti, zatímco další kultury tyto znaky vidí jako známku ztráty životaschopnosti a ztráty schopnosti jasného vyjadřování (Rabušic, 1995).

2. CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

2.1 Cíl práce

Cílem mé bakalářské práce je zjistit, jaký postoj zauímají současní senioři k označení „starobní důchodce”.

2.2 Výzkumné otázky

1. Vnímají senioři termín důchodce negativně?
2. Jaké označení by pro svou generaci volili senioři ve věku 65+?

3. METODIKA

3.1 Použitá metodika

K získání výsledků výzkumného cíle bakalářské práce, jsem použila strategii kvalitativního výzkumu.

Kvalitativní výzkum obsahuje řadu odlišných metod, které se snaží porozumět zkoumanému sociálnímu problému. Kvalitativní přístupy nepracují s měřitelnými charakteristikami. Tyto přístupy se pokoušejí nahlížet na určitý fenomén, jako prvek, proces, aspekt apod., v prostředí, které je pro něj typické a v co možná nejkomplexnější podobě vytvářet jeho obraz. Údaje těchto přístupů se získávají delším a hlubším kontaktem s terénem (Reichel, 2009).

Na začátku kvalitativního výzkumu vybírá výzkumník téma a určuje základní výzkumné otázky či hypotézy. V průběhu výzkumu výzkumník vyhledává a analyzuje jakékoliv informace, které odpovídají na výzkumné otázky, provádí závěry. Seznamuje se s novými lidmi a pracuje s nimi přímo v terénu. Analýza dat a jejich sběr probíhají současně. Výzkumník data sbírá, provede jejich analýzu a na základě výsledků se rozhodne, která data potřebuje (Hendl, 2005).

Dotazování je specifický způsob pro sociální výzkum. Jde tedy o kontaktní zkoumání pouze živých osob. Základní princip dotazování je kladení otázek. Ty mohou být kladeny buď v mluvené formě – rozhovor, nebo ve formě písemné – dotazník (Reichel, 2009).

Zvláštní podobu dotazování má anketa. Anketa může mít písemnou i ústní formu. Písemná forma je však častější. Většinou ji tvoří několik podstatných otázek, které se zpravidla zaměřují na jediné téma. Tyto otázky jsou pak doplněny o pár dotazů sociodemografického charakteru (Reichel, 2009).

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Pro výzkum práce jsem zvolila seniory ve věku 65 let a více, kteří žijí v Jihočeském a Plzeňském kraji. Respondenty jsou převážně návštěvníci klubů seniorů či důchodců v těchto krajích.

Výzkumný vzorek 28 respondentů tvoří 21 žen a 7 mužů. Tento nerovnoměrný počet je dán větším zájmem žen o činnosti klubů seniorů, než je tomu v mužské populaci.

Výzkumný vzorek tvořily převážně ženy ve věkové kategorii 65 - 70 let věku a 71 – 75 let věku. V mém výzkumu jsem se také několikrát setkala se 2 respondentkami staršími 85 let věku.

U věkových kategorií mužů je to převážně rovnoměrné. Nesetkala jsem se ovšem s žádným mužem starším 85 let.

Anketa probíhala v měsíci únoru a březnu. S respondenty jsem se setkala v místě konání klubu a v čase, kdy probíhá činnost klubu. Respondenti na anketní otázky odpovídali zcela dobrovolně. Občas jsem se setkala i s odmítavým postojem, který jsem respektovala.

Tabulka věkové struktury respondentů

Věkové kategorie	Muži	Ženy
65 – 70 let	2	6
71 – 75 let	2	5
76 – 80 let	2	3
81 – 85 let	1	5
nad 85 let	0	2
Celkem	7	21

4. VÝSLEDKY

Anketu tvořily 4 otázky. Malé množství otázek bylo zvoleno proto, abych seniory příliš nezatěžovala mnoha dotazy. Anketní otázky jsem položila 28 respondentům, z jejichž odpovědí jsem vyvodila tyto výsledky:

Otázka č. 1 – *Jak vnímáte označení „starobní důchodce“?*

	Odpověď
Respondent č. 1	Nemám s tímto označením problém.
Respondent č. 2	Nevadí mi.
Respondent č. 3	Nevadí mi.
Respondent č. 4	Vnímám ho jako běžný termín, označující stáří.
Respondent č. 5	Nemám s ním problém.
Respondent č. 6	Nevadí mi. Vnímám ho jako označení, že jsem starý a to také jsem.
Respondent č. 7	Vadí mi. Nejsem tak starý, abych byl považován za starobního. Až mě bude 90 let, tak to budu akceptovat.
Respondent č. 8	Určitě ho nevnímám negativně. Jednou je člověk starý, tak je starý.
Respondent č. 9	Nevadí mi.
Respondent č. 10	Vnímám ho zcela normálně.
Respondent č. 11	„Starobní důchodce je podle mě člověk hodně starý. Z toho já se ještě nepovažuji. V mém případě s ním nesouhlasím.
Respondent č. 12	Nemám s tímto označením problém. Nezatěžuji se tím.
Respondent č. 13	Nemám s ním problém.
Respondent č. 14	Vnímám ho normálně.
Respondent č. 15	Normálně.
Respondent č. 16	Nezabývám se tím.

Respondent č. 17	Nevadí mi.
Respondent č. 18	Člověk s označením starobní je podle mě někdo, kdo je příteží státu. Nelíbí se mi toto označení.
Respondent č. 19	Nevadí mi.
Respondent č. 20	Nevadí mi.
Respondent č. 21	Vnímám ho jako označení lidí, kteří už nechodí do práce, mají spoustu volného času. Nelíbí se mi ovšem slovo „starobní“.
Respondent č. 22	Normálně.
Respondent č. 23	Nevadí mi.
Respondent č. 24	Nemám s ním problém.
Respondent č. 25	Normálně.
Respondent č. 26	Že je člověk starý, ovšem to také jsem. Nevnímám ho špatně.
Respondent č. 27	Nevadí mi.
Respondent č. 28	Vnímám toto označení tak, že jsem starý. Nevadí mi.

- Vnímáno pozitivně.
- Vnímáno negativně.

Jak vyplývá z této přehledové tabulky, převážná většina respondentů mi na tuto otázku odpověděla, že jim označení „starobní důchodce“ nedělá žádný problém, že ho vnímají zcela normálně. Z těchto odpovědí se dá vydedukovat, že oslovení senioři označení „starobní důchodce“ vnímají pozitivně. Přijímají ho vzhledem ke svému stáří a tímto označením se většinou vůbec nezatažují.

S negativním postojem k tomuto označení jsem se setkala pouze u čtyř respondentů. Těmito respondenty byli tři ženy a jeden muž. Všem čtyřem respondentům bylo kolem 65. roku věku. Vzhledem k věku těchto respondentů

považují jejich odpovědi za akceptovatelné, neboť oni sami se jako starobní důchodci necítí.

Otázka č. 2 – *Při jaké příležitosti jste se s tímto označením setkal/a?
Jak to na vás působilo?*

	Odpověď
Respondent č. 1	Nesetkala jsem se s ním.
Respondent č. 2	Nepamatuji si, jestli jsem se s tím někde setkala.
Respondent č. 3	Na poště. Nevadilo mi to.
Respondent č. 4	Nesetkala.
Respondent č. 5	V televizi a v novinách. Neměl jsem s tím problém.
Respondent č. 6	Na poště. Nepozastavil jsem se nad tím.
Respondent č. 7	Často v televizi. Nepotěší mě to.
Respondent č. 8	Setkávám se s tímto označením na poště a nevadí mi to.
Respondent č. 9	V televizi. Nevnímám to.
Respondent č. 10	Nesetkal.
Respondent č. 11	Setkal jsem se s ním na úřadě. Nelíbilo se mi to. Poprosil jsem pracovníka úřadu, aby mě označoval raději za seniora.
Respondent č. 12	V bance a na poště. Ani v jedné případě to na mě nepůsobilo špatně.
Respondent č. 13	Nepamatuji se.
Respondent č. 14	Myslím, že nesetkala. A kdyby ano, nevadilo by mi to.
Respondent č. 15	Setkávám se spíše jen s pojmem důchodce.
Respondent č. 16	Nesetkala.
Respondent č. 17	Od doby kdy jsem v důchodu, se s tímto označením setkávám na úřadech. Nevadí mi.
Respondent č. 18	V televizi a na poště. V televizi se člověk nemůže moc bránit, ale na poště je upozorním, že se jako starobní důchodce necítím.

Respondent č. 19	V novinách. Většinou to přeždu bez povšimnutí.
Respondent č. 20	Nepamatuji se.
Respondent č. 21	Nejčastěji se s tímto označením setkávám v novinách a televizi. Jak jsem řekla, nelíbí se mi slovo starobní. Stačí přeci říci lidé v penzi nebo důchodu.
Respondent č. 22	Často se mi stává, že to musím říkat.
Respondent č. 23	Nejsem si jistá, spíše ne.
Respondent č. 24	V televizi. Nevadí mi.
Respondent č. 25	Na poště. Nevnímám to.
Respondent č. 26	Dříve jsem se s tím setkávala pořád. Dnes třeba na poště nebo v novinách. Nevadí mi to. Vždyť jsem stará.
Respondent č. 27	Nevím, možná někdy, ale nepamatuji si kde.
Respondent č. 28	Velmi často v televizi. Nevšímám si toho.

- Respondenti, kteří se s tímto označením neseťkali, nebo si to nepamatuji.
- Respondenti, kteří se s tímto označením seťkali v institucích či ve sdělovacích prostředcích.
- Ostatní odpovědi.

Deset respondentů si při položení otázky nevzpomnělo, zda se s označením „starobní důchodce” někde seťkalo, anebo se s ním neseťkalo vůbec. V tomto případě se jednalo spíše o seniory starší 85 let. Skutečnost, že se s tímto označením nikde neseťkali, přikládám jejich věku.

Šestnáct respondentů se s označením „starobní důchodce” seťkává převážně na poště, na úřadech, a také v hromadných sdělovacích prostředcích jako je tisk a televize. Další respondent odpověděl, že se seťkává spíše se samotným pojmem „důchodce”, což je označení velice časté. Poslední respondent uvedl, že se mu často stává, že to musí říkat, což je zcela jiný postoj oproti ostatním.

Co se týče toho, jak označení „starobní důchodce“ na respondenty působilo, dá se říci, že většina z nich s tímto označením nikdy neměla problém a přijali ho bez povšimnutí. Dva respondenti, kteří se s tímto pojmem setkali v nějaké z institucí, uvedli, že se jim toto označení nelíbí a raději poprosili pracovníky, zda by je nemohli označovat jinak. Jeden respondent, který v předchozí otázce odpověděl, že se mu nelíbí spíše slovo „starobní“ a v této otázce uvedl, že se setkává se starobním důchodcem, coby označením v televizi a novinách, ještě uvedl, že by bylo lepší, kdyby se setkal spíše s označením lidé v důchodu či v penzi.

I v těchto odpovědích lze nalézt negativní postoj s označením „starobní důchodce“. Jedná se ovšem o stejné respondenty, jako v předchozí tabulce. Jsou to senioři, kteří sami svůj věk nepovažují za takový, aby byli jako starobní důchodci označováni.

Otázka č. 3 – *Jaké označení generace lidí starších 65 let je dle Vás nejoptimálnější?*

	Odpověď
Respondent č. 1	Senior, považuji to za aktuální označení.
Respondent č. 2	Senioři.
Respondent č. 3	Senior. Je to takové nejčastější označení.
Respondent č. 4	Lidé, kteří hodně pamatují.
Respondent č. 5	Důchodce, babička/dědeček, senior.
Respondent č. 6	Penzista.
Respondent č. 7	Důchodce.
Respondent č. 8	Starci.
Respondent č. 9	Senioři.
Respondent č. 10	Senioři.

Respondent č. 11	Označení senior považuji za zcela adekvátní.
Respondent č. 12	Jsme v důchodu, tak nejspíše důchodce .
Respondent č. 13	Senioři .
Respondent č. 14	Důchodce .
Respondent č. 15	Senioři , ale také by se klidně mohlo používat jen paní/pane .
Respondent č. 16	Penzista .
Respondent č. 17	Penzista .
Respondent č. 18	Senior .
Respondent č. 19	Důchodce .
Respondent č. 20	Starobní důhodci , když pobíráme starobní důhod.
Respondent č. 21	Asi bych ponechala označení senior , je nejvíce používané.
Respondent č. 22	Byla bych nejraději, kdybychom byli oslovoováni paní/pane .
Respondent č. 23	Myslím si, že jsme obyvatelstvo v nejlepším věku .
Respondent č. 24	Senior .
Respondent č. 25	Je mi to jedno .
Respondent č. 26	Starobní důhodce .
Respondent č. 27	Důchodce .
Respondent č. 28	Senior .

- Označení „senior”
- Označení „důchodce”
- Označení „starobní důhodce”
- Označení „penzista”
- Označení „paní/pane”
- Ostatní odpovědi.

Vůbec nejčastější odpovědí na tuto otázku bylo označení „senior“. Toto označení uvedlo rovnou 13 respondentů. Nejčastěji uvedli jako důvod to, že je tento pojem nejvíce používán a je takový neoptimálnější. S tímto označením setkáváme dnes a denně a není proto pochyb, že i respondenti tento termín uznávají a přijímají ho.

Mezi další nejčastější označení patří „důchodce“. Toho uvedlo 6 respondentů. Jeden z nich sám uvedl, že když jsou v důchodu tak proč toto označení nepoužívat.

Označení „starobní důchodce“ se v odpovědích vyskytl pouze dvakrát. Z toho vyplývá, že k tomuto označení zaujímají lidé spíše odmítavý postoj, i když jim většinou nevadí.

Dále se zde vyskytlo označení „penzista“. Toto označení uvedli 3 respondenti, aniž by ho některý z nich nějak objasnil. Odchod do penze patří také k používaným termínům. Zde se setkáváme právě s označením „penzista“.

Dalším označením, které se v odpovědích vyskytovalo nejvíce, bylo označení „paní/pane“. Uvedli ho hned 2 respondenti. V tomto označení se nevyskytuje náznak stáří, proto ho mohou senioři často volit za správné. Označení „paní/pane“ je zcela běžné pro střední a starší věkovou kategorii.

Mezi další odpovědi, které respondenti odpověděli na tuto otázku, patří pojmy starci, obyvatelstvo v nejlepším věku, babička/dědeček, lidé, kteří hodně pamatují. Jeden respondent uvedl, že je mu jedno jak ho budou označovat.

5. DISKUZE

Stárnutí populace se poslední dobou stává problémem nejen v České republice, ale i celého světa a to nejen ve vyspělých zemích. Stále více lidí se dožívá vyššího věku, než tomu bylo v dřívějších dobách, kdy lidé často umírali v dětství či mládí, v důsledku nedostatečné hygieny, špatných životních i pracovních podmínek či velmi zanedbané lékařské péče. Stárnutí populace je spojováno s poklesem porodnosti a prodlužující se nadějí na dožití. Prognózy i nadále počítají s nárůstem podílu starších osob.

Stáří je vymezováno jako životní fáze člověka, která je ohraničena dvěma časovými body. Horní hranice je vymezena smrtí. Spodní hranice je dána tím, že jevy a procesy tvořící stáří, vstupují do života člověka postupně. V současnosti je stáří tvořeno společnostmi, ve které převažuje prosazování mládí a jeho atributů. Tato společnost pokládá za krásu člověka krásu těla a vzhledu (Sak, Kolesárová, 2012).

Ano, dnešní společnost hlásá především mládí a krásu, ale neměli bychom zapomínat na to, že i mi budeme jednou staří. Stáří je běžnou součástí života každého z nás. Všichni stárneme od doby, kdy se narodíme. Jenže každý z nás stárne jinou rychlostí. U někoho se může stáří objevit dříve, než u druhého. Společnost se zaměřuje převážně na mládí a zapomíná na starší lidi, kteří by pro ni mohli být přínosem. Tito lidé mají dlouholeté zkušenosti a znalosti, které by mohli předávat mladší generaci. Na starší lidi bychom určitě neměli zapomínat zvláště ve stáří, kdy naši pomoc potřebují nejvíce.

Stáří je chápáno jako období života, kdy by měl člověk pouze chátrat či si zachovat pouze část toho, co doposud získal. Z věcného hlediska nejsou tito lidé ničím přínosem. Dnešní hodnotový systém společnosti hlásá, jak už bylo řečeno, mládí a krásu. Tento systém staré lidi značně znevýhodňuje (Vágnerová, 2007).

Být starý dnes není jednoduché. Ve stáří ubývá člověku sil, jak fyzických tak psychických. Dochází u něj také k řadě změn. Velkou změnou v tomto období může být i smrt partnera. Ta způsobuje ztrátu důležitého smyslu života starých lidí. Je důležité, aby v této době měl člověk kolem sebe svou rodinu, blízké osoby, které by ho podrželi

v nejtěžších chvílích v životě. Radost mu ovšem můžou přinést vnoučata, kterým mohou předávat starší lidé své zkušenosti. Asi nejdůležitější změnou je ukončení aktivního pracovního života a odchod do důchodu.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jaký postoj zaujímají senioři k označení „starobní důchodce“. Jak uvádí Jarošová (2006), odchodem do důchodu se mění sociální role seniorů. S ukončením profese se snižuje jejich autorita a společenská prestiž.

S označením „starobní důchodce“ se setkáváme převážně v socioekonomické sféře. Často můžeme slyšet v televizi, či číst v novinách o starobních důchodcích v souvislosti s problematikou důchodového zabezpečení. Je ovšem otázkou, jak toto označení na starší lidi působí. Zda se s ním ztotožňují, uráží je nebo si toho vůbec nevšímají. Ve výzkumné části mé bakalářské práce jsem se na toto zaměřila. Z cíle práce jsem si stanovila dvě výzkumné otázky. Vnímají senioři označení „starobní důchodce“ negativně? Jaké označení by pro svou generaci volili senioři ve věku 65+? K získání odpovědí na tyto otázky jsem použila strategie kvalitativního výzkumu, techniku ankety.

Z výzkumné části mé bakalářské práce vyplývá, že pouze 4 respondenti vyjadřují negativní postoj k označení „starobní důchodce“. První z těchto čtyř byl respondent č. 7, muž spadající do věkové kategorie 65 – 70 let. Ten uvedl, že si nepřipadá tak starý, aby byl považován za starobního. Dalšími třemi respondenty byly ženy ve věku 65 – 70 let a 75 – 80 let. Jedná se o respondenty č. 11, 18 a 21. Respondentka č. 11 uvedla, že označení „starobní důchodce“ vymezuje člověka hodně starého a za toho se ještě nepovažuje, proto s tímto označením nesouhlasí. Respondentka č. 18 vnímá toto označení jako někoho, kdo je přítěží státu a nelíbí se jí, nechce být považována za přítěž. Poslední s negativním postojem je respondentka č. 21. Ta by z tohoto pojmu smazala slovo „starobní“, které se jí nelíbí, jinak označení vnímá jako člověka, který už nechodí do práce, má spoustu volného času. Zbýlých 24 respondentů s tímto označením problém nemá, nevadí jim nebo se tím vůbec

nezabývají. Vnímají ho jako označení člověka starého a za toho se mnoho z nich považuje.

Chápu respondenty, kteří uvedli, že se jim označení „starobní důchodce“ nelíbí, že se nepovažují za tak staré, aby byli označováni za starobní. Jak je uvedeno v článku Jiřího Vavroně, neexistuje oficiální datum, kdy začíná období stáří. Dříve se za začátek stáří považoval odchod do penze. To však už neplatí. Dnes se doba odchodu do důchodu prodlužuje a s ní i věk lidí. Mladá generace určuje stáří podle věku, pro starší občany je pak důležitá skutečnost zdravotního stavu, a zda se o sebe dokáže člověk sám postarat (Vavroň, [online]). Z výzkumu uvedeného v knize Saka a Kolesárové (2012) vyplývá, že velká část populace České republiky určuje hranici seniorského věku podle třech věků. První je 60 let. Podle 45% populace začíná být člověk seniorem právě v těchto letech. Druhou hranicí je 65 let, ta je však méně častá. Seniorský věk začíná v těchto letech podle 23% populace. Třetí hranicí je věk 70 let. Tento věk je hranicí pro seniory podle 16% populace. Po shrnutí lze říci, že podle české populace se člověk stává seniorem mezi 60. – 70. rokem věku a to na základě svých individuálních charakteristik.

Osobně se přikláním k názoru, že žádné oficiální datum, pro určení stáří neexistuje. Starými se jednou staneme všichni, ale ne všichni se například v 60 letech budou tak cítit. Můžou být lidé, kteří už v 50 letech řeknou, že jsou staří a na druhé straně se můžou objevit lidé, kteří jsou v 70 letech velmi aktivní a za starého, natož pak za starobního důchodce se vůbec nepovažují. Každý stárne v jinou dobu a nedá se tedy s přesností určit, kdy stáří začíná.

S označením „starobní důchodce“ se dotázaní respondenti nejčastěji setkávají na poště či na úřadech, ale také ve sdělovacích prostředcích, jimiž jsou noviny a televize. Respondenti č. 7, 11, 18 a 21, kteří se s tímto označením někdy setkali, uvádějí, že to na ně nepůsobilo dobrým dojmem.

Druhá výzkumná otázka se zaměřuje na to, jaké neoptimálnější označení by volili senioři pro generaci osob starších 65 let. Nejčastěji uvedeným označením byl „senior“. Uvedlo ho rovnou 13 respondentů. Někteří z nich ho použili bez rozmyšlení,

považují ho za adekvátní, neboť je to dnes asi nejpoužívanější označení ve společnosti v souvislosti se starými lidmi. Jako druhé nejčastější označení se v mém výzkumu ukázalo označení „důchodce“. Toho uvedlo jako optimální označení starších lidí 6 respondentů. Z toho vyplývá, že jsou tyto dva termíny nejpoužívanější. Respondenti č. 6, 16 a 17 na tuto otázku odpověděli označením „penzista“. Žádný z respondentů neuvedl například označení „rentiér“, se kterým se v souvislosti s lidmi v důchodu také můžeme setkat. Rentiér je člověk, který žije z renty, což staří lidé vlastně jsou. Domnívám se, že bychom se s tímto pojmem mohli setkat spíše v zahraničí, v České republice není tak používán a tudíž ne moc známý. Dvě respondentky uvedly jako optimální oslovení „paní/pane“. Jedna z nich řekla, že by byla nejraději, kdyby ji takhle oslovovali. Mezi další uvedené označení patří starci, babička/dědeček, lidé, kteří hodně pamatují, obyvatelstvo v nejlepším věku. Jednomu respondentovi to bylo jedno. Respondent č. 20 a 26 uvedli označení „starobní důchodce“. Jeden z nich toto označení uvedl v souvislosti se starobním důchodem, proto starobní důchodce.

Z celé předchozí části vyplývá, že by starší lidé chtěli, aby je veřejnost označovala jako seniory, hned poté lze použít termín důchodce a penzista. Termín „starobní důchodce“, který je zde předmětem zkoumání, lze tedy považovat za méně četný a používaný. Staří lidé ho ovšem ve většině případů dotázaných nevnímají negativně, a pokud se s ním někde setkají, nemají s ním problém.

Zatímco respondenti uvedli označení „důchodce“, jako druhé nejčastější, tak opačný názor vyjadřuje Iva Holmerová v rozhovoru v pořadu Českého rozhlasu. Uvedla, že záleží na celkové kultuře společnosti. Společnost vnímá staré občany jen jako pasivní příjemce něčeho. Považuje označení důchodce za tragické, jako jejich nálepku. Tím staré lidi posouváme do role příjemce důchodu. Pro seniory je to pak velice zraňující (Holmerová, 2010, [online]).

Můj osobní názor na tuto problematiku je takový, že ať už společnost označuje generaci osob starších 65 let jakkoliv, záleží pouze na starších lidech, jak které označení přijmou. Také záleží na tom, jak se k vlastnímu stáří postaví. Zda ho prožijí pasivně, doma u televize a budou se litovat a čekat na smrt, či se k životu postaví aktivně.

Myšlenka aktivního stárnutí může v budoucnu znamenat řešení nejen pro společnost, ale i pro samotné seniory. Ti se v žádném případě nemusí vzdát ve vyšším věku svých zájmů. Důležité je, aby senioři nacházeli smysluplnost svého života (Dvořáčková, 2012). Ve stáří mají senioři ve využití volného času nepřeberné množství možností. Můžou pomoci svým dětem s domácností, s péčí o vnuky, angažovat se jako dobrovolníci, či se dále vzdělávat například na univerzitách třetího věku. Ty nabízejí velké množství oborů, kterým se senioři mohou věnovat, podle svého výběru.

Všichni, ať jsme mladí nebo staří, bychom měli brát v potaz, že i my jednou budeme staří a nemusí se nám líbit zacházení od mladší generace. Důležité je dodat, že jsou *„jednotliví senioři až do vysokého věku především „sami sebou“ a teprve pak „starými lidmi“.*” (Šemberová, 2004).

6. ZÁVĚR

Stáří je fenoménem dnešní doby. Nemůže se mu vyhnout nikdo z nás. Ať se mu snažíme vzdálit, jak chceme, vždy nás dožene. Jedním z nejdůležitějších momentů v životě starých lidí je odchod do důchodu. V tomto období člověk získá spoustu volného času. Jednou z možností je prožít tuto část života aktivně. Možností je dnes velké množství. Senioři se mohou přihlásit ke studiu na univerzitě třetího věku a tím tak udržovat sociální kontakty, které s odchodem do důchodu ubývají. Další možností využití volného času je možnost docházet na společenské akce do klubů seniorů. Důležité je také rozvíjet pohybové aktivity. Aktivní prožívání stáří pak vede k lepší fyzické a psychické kondice, ale i spokojenému životu.

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, jako postoj zaujímají dnešní senioři k označení „starobní důchodce“. Na základě tohoto cíle byly stanoveny dvě výzkumné otázky, které zněly následovně: Vnímají senioři termín „starobní důchodce“ negativně? Jaké označení by pro svou generaci volili senioři ve věku 65+?

Na základě cíle práce a výzkumných otázek byl zvolen kvalitativní výzkum, který probíhal metodou dotazování, technikou ankety se seniory staršími 65 let.

Ze získaných odpovědí vyplývá, že označení „starobní důchodce“ převážná většina dotázaných nevnímá negativně. Ztotožňují se v tom, že se nad tímto označením ani nepozastavují. Z dotázaných respondentů, vnímala toto označení negativně pouze malá část.

Ve výzkumné části se mi dále podařilo zjistit, že pro svou generaci by starší lidé volili převážně označení „senior“, hned poté „důchodce“ a „penzista“. Setkala jsem se i označením „starobní důchodce“. To se však objevilo pouze v několika málo případech.

Výsledky bakalářské práce mohou být použity jako informační materiál pro odborníky zabývajícími se problematikou stáří a seniorů.

Starší lidé dnes tvoří významnější část populace, než tomu bylo kdykoliv v minulosti. Stárnutí populace se stává problémem nejen v České republice, ale i na celém světě. O 21. století se hovoří jako o století seniorů. Poprvé v historii lidstva bude v této době žít na zemi více osob starších 60 let, než osob mladších 15 let.

7. SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

ADAMEC, P. a D. KRYŠTOF. *Univerzity třetího věku na vysokých školách*. Brno: Asociace univerzit třetího věku České republiky ve spolupráci s Masarykovou univerzitou, 2011. 135 s. ISBN 978-80-210-5640-4.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. *Kulatý stůl: Stárnutí obyvatel České republiky*[online]. Český statistický úřad. 2012-01-31. [2013-03-21]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/i/kulaty_stul:_starnuti_obyvatel_ceske_republiky_prezentace20120131

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. 112 s. ISBN 978-80-247-4138-3.

DVOŘÁČKOVÁ, D. Společenské uplatnění seniorů aneb aktivní stáří. *Sociální péče: Odborný časopis pracovníků sociálních služeb*. Brno: Ikaria CZ, 2009, č. 4. ISSN 1213-2330.

FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009. 136 s. ISBN 978-80-247-2480-5.

GRUSS, P. ed. *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál, 2009. 224 s. ISBN 978-80-7367-605-6

HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10. Manuálek sociální gerontologie*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví v Brně, 2002. 72 s. ISBN 80-7013-363-5.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. podstatně přeprac. a dopl. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005. 408 s. ISBN 80-7367-040-2.

HOLMEROVÁ, I. *Seniory zranuje označení důchodce*. Rozhlas. [online]. 2010-10-18 [cit. 2013-04-20]. Dostupný z: http://www.rozhlas.cz/praha/radiozpravy/_zprava/iva-holmerova-seniory-zranuje-oznaceni-duchodce--798921.

HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ a K. ZIKMUNDOVÁ. *Vybrané kapitoly z gerontologie*. Praha: Gema, 2002. 110 s.

- HROZENSKÁ, M. a D. DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada, 2013. 192 s. ISBN 978-80-247-4139-0.
- HUBINKOVÁ, Z. a kol. *Psychologie a sociologie ekonomického chování*. 3. aktualizované, doplněné a přepracované vyd. Praha: Grada, 2008. 277 s. ISBN 978-80-247-15893-3.
- IVANČOVÁ, J. *Trénování paměti*. Seniorům. [online]. [cit. 2013-04-26]. Dostupný z: <http://www.seniorum.cz/vzdelavani/vzdelavaci-kurzy/198-trenovani-pameti>
- JAROŠOVÁ, D. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Zdravotně sociální fakulta, 2006. 96 s. ISBN 80-7368-110-2.
- KALVACH, Z. a kol. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, D. a I. DLABALOVÁ. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KOLDINSKÁ, K. *Sociální právo*. Praha: C.H.Beck, 2007. 176 s. ISBN 978-80-7179-620-6.
- KOLEKTIV AUTORŮ. *Aktivní přístup*. In: Manuálek aktivního stárnutí. [online]. Praha: Evropská rozvojová agentura, 2012. 76 s. Dostupné také z: http://aktivne.eracr.cz/wp-content/uploads/2013/01/A5-manual_nahled.pdf
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: Možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. aktualizované vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-0.
- MATÝSKOVÁ, D. Vybrané psychologické aspekty vzdělávání seniorů. In: *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004. Sborník příspěvků z konference dne 19. - 20. 2004*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. 133 s. ISBN 80-7040-746-8.
- MINIBERGEROVÁ, L. a J. DUŠEK. *Vybrané kapitoly z psychologie a medicíny pro zdravotníky pracující se seniory*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 2006. 67 s. ISBN 80-7013-436-4.

- MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009. 203 s. ISBN 978-80-210-5029-7.
- NOVOTNÁ, L., M. HRÍCHOVÁ a J. MIŇHOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. vyd. Plzeň: Západočeská univerzita v Plzni, 2004. 82 s. ISBN 80-7043-281-0
- ODBOR 22. *Kvalita života ve stáří. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. MPSV. [online]. 2008-08-01 [cit. 2013-04-11]. Dostupný z: <http://www.mpsv.cz/cs/5045#zp>.
- ODBOR 22. *Příprava na stárnutí*. MPSV. [online]. 2008-08-01 [cit. 2013-04-04]. Dostupný z: <http://www.mpsv.cz/cs/2856>.
- ODDĚLENÍ PUBLIC RELATIONS, *Výpočet starobního důchodu*. MPSV. [online]. 2013-03-15 [2013-04-19]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/14859>.
- PACOVSKÝ, V. *Geriatric. Geriatrická diagnostika*. Praha: Scientia Medica, 1994. 150 s. ISBN 80-85526-32-8.
- PICHAUD, C. a I. THAREAUOVÁ. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. 160 s. ISBN 80-7178-184-3.
- POLÁCHOVÁ, E. *Adaptace a příprava na stáří*. Sestra [online]. 2007-05-10 [cit. 2013-04-22]. Dostupné z: <http://zdravi.e15.cz/clanek/sestra/adaptace-a-priprava-na-stari-305689>.
- RABUŠIC, L. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 192 s. ISBN 80-210-1155-6.
- REICHEL, J. *Kapitoly metodologie sociálního výzkumu*. Praha: Grada, 2009. 192 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: Vývojová psychologie*. 2. přepracované vyd. Praha: Portál, 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- SAK, P. a K. KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

- SUCHOMELOVÁ, V. *Co je paměť a jak ji trénovat*. Odborné časopisy. [online]. [cit. 2013-04-26]. Dostupný z: http://www.odbornecasopisy.cz/index.php?id_document=38549
- ŠEMBEROVÁ, J. Univerzita třetího věku jako součást celoživotního vzdělávání v České republice 2004. In: *Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakulta, 2004. ISBN 80-7040-746-8.
- ŠERÁK, M. *Zájemové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. 207 s. ISBN 978-80-7367-551-6.
- ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
- TOŠNEROVÁ, T. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press, a. s., 2009. 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VAVROŇ, J. *Věk, kdy je člověk už starý, oficiálně neexistuje, experti mluví o 75 letech*. Péče o seniory. [online]. [cit. 2013-04-20]. Dostupný z: <http://www.peceoseniory.cz/informace-a-zajimavosti/vek-kdy-je-clovek-uz-stary-oficialne-neexistuje-experti-mluvi-o-75-letech/>.
- VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.
- VESELÝ, P. *Trénink paměti pomáhá mladým i starým*. Novinky. [online]. 2008-03-16. [cit. 2013-04-26]. Dostupný z: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/135245-trenink-pameti-pomaha-starym-i-mladym.html>

8. KLÍČOVÁ SLOVA

Stáří

Senior

Starobní důchodce

Aktivní stáří

Odchod do důchodu

9. PŘÍLOHY

Příloha č. 1 - Anketní otázky

1. Jak vnímáte označení „starobní důchodce“?
2. Při jaké příležitosti jste se s tímto označením setkal/a?
Jak to na vás působilo?
3. Jaké označení generace lidí starších 65 let je dle Vás neoptimálnější?
4. V jaké věkové kategorii je váš věk?
 - 65 – 70 let
 - 71 – 75 let
 - 76 – 80 let
 - 81 – 85 let
 - nad 85 let