

Evaluace podmínek úspěšného stárnutí seniorů ve Zlíně

Bc. Eva Vaicenbacherová

Diplomová práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Eva Vaicenbacherová**
Osobní číslo: **H140375**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Evaluace podmínek úspěšného stárnutí seniorů ve Zlíně**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti stáří, konceptu úspěšného stárnutí, lidských potřeb a pedagogické evaluace.

Příprava metodiky k výzkumné části práce.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníků s využitím numerických posuzovacích škál.

Zpracování a vyhodnocení dat včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

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

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, 2015, 96 stran. ISBN 978-80-7345-437-1.

ROSSI, Peter H., Howard E. FREEMAN a Mark W. LIPSEY. Evaluation: a systematic approach. 7th ed. Thousand Oaks, CA: Sage, c2004, x, 470 s. ISBN 0-7619-0894-3.

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. Sociologie stáří a seniorů. Vyd. 1. Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Ilona Kočvarová, Ph.D.**
Ústav školní pedagogiky

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2015**

Termín odevzdání diplomové práce: **15. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 1. prosince 2015


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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 12.2.2016



¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledek obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlídí k vyšší výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na seniorskou etapu lidského života, lidské potřeby, koncept úspěšného stárnutí a pedagogickou evaluaci. Cílem práce je poukázat na důležitost naplnění potřeb úspěšného stárnutí, evaluovat naplnění podmínek úspěšného stárnutí u seniorů žijících ve městě Zlíně, a poukázat na oblast, ve které je třeba nabídnout podporu ke kvalitnímu prožití této etapy lidského života. Práce zjišťuje ve zkoumaných oblastech seberealizace, seberozvoje a užitečnosti míru naplnění potřeb jen mírně pod minimální přijatelnou hranicí.

Klíčová slova:

úspěšné stárnutí, lidské potřeby, senioři, stáří, evaluace, seberozvoj, seberealizace, užitečnost

ABSTRACT

This thesis deals with the senior stage of life, human needs, the concept of successful aging, and pedagogical evaluation. The aim of the thesis is to highlight the importance of meeting the needs of successful aging. We will evaluate whether the needs of seniors living in Zlín are met, and we will point out specific areas which should offer more support in order to make going through this stage of human life better. The research areas are self-realization, self-development and usefulness; the extent to which needs are met seem to be only slightly under the minimal acceptability limit in all research areas.

Keywords:

successful aging, human needs, senior, old age, evaluation, self-realization, self-development, usefulness

Motto:

„Nelituj se a neplač, že tvé dny jednou skončí. Raduj se, že i ve stáří ještě nějaké máš a moudře s nimi zacházej. Nejlépe tak, jak to říkali staří filozofové: Carpe diem!“

Helena Haškovcová

Poděkování:

Ráda bych poděkovala Mgr. Iloně Kočvarové, Ph.D. za odborný dohled, vždy vstřícný přístup a velmi podnětné připomínky, které mi při zpracování diplomové práce poskytla. Děkuji také svému muži za neutuchající podporu v průběhu celého mého studia. V neposlední řadě také děkuji své mamince, bez jejíž obětavé pomoci s mou sedmiměsíční holčičkou bych tuto práci nebyla schopna dokončit.

Čestné prohlášení:

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 SPOLEČENSKÉ ASPEKTY ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ.....	13
1.1 VYMEZENÍ STÁŘÍ.....	15
1.1.1 Tělesné a kognitivní změny ve stáří.....	17
1.1.2 Psychické změny ve stáří.....	18
1.2 POHLED ČESKÉ POPULACE NA STÁŘÍ.....	19
1.3 VÝVOJOVÉ ÚKOLY STÁŘÍ A SOCIÁLNÍ ROLE SENIORŮ.....	20
2 LIDSKÉ POTŘEBY A JEJICH PROMĚNA V ČASE.....	22
2.1 POTŘEBY VE STÁŘÍ.....	25
2.2 POTŘEBY ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ.....	26
2.2.1 Seberozvoj.....	28
2.2.2 Užitečnost.....	29
2.2.3 Seberealizace.....	30
3 VYUŽITELNOST METODY EVALUACE K VYTVOŘENÍ PROGRAMU PRO SENIORY.....	32
3.1 TYPY EVALUACE.....	33
3.2 EVALUACE POTŘEBY PROGRAMU.....	35
4 SHRNU TÍ.....	37
II PRAKTICKÁ ČÁST.....	39
5 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....	40
5.1 CÍL VÝZKUMU, VÝZKUMNÉ OTÁZKY A HYPOTÉZY.....	41
5.2 VÝZKUMNÝ SOUBOR.....	42
5.3 ANALÝZA VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	42
5.3.1 Analýza demografických údajů.....	44
5.3.2 Analýza dat na popisné rovině.....	46
5.3.3 Analýza dat na vztahové rovině.....	51
5.4 INTERPRETACE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	58
6 ZÁVĚR.....	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	64
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	67
SEZNAM TABULEK.....	68
SEZNAM GRAFŮ.....	69
SEZNAM PŘÍLOH.....	70

ÚVOD

Okamžikem zrození začínáme všichni stárnout. Některé životní mety, jako je například získání občanského průkazu, či dosažení plnoletosti, očekáváme s nadšením. Často si dokonce přejeme, aby kýžený věk nastal co nejdříve. Mezník, který nás řadí k plnoletým, přece zní tak lákavě a všichni víme, jaké možnosti se před námi po dosažení tohoto věku otevírají. Mezník, který nás zařadí do skupiny „senior“ ale již tak pozitivně nezní. Typický senior je, dle našeho názoru, českou společností vnímán jako starý nemohoucí člověk, který je snadným objektem různých podvodníků, či zahořklý jedinec zavazující v supermarketech, povětšinou ještě se slevovými kupóny v rukou. Případně pak také jako člověk závislý a neužitečný, který navíc zatěžuje státní rozpočet. K tomu všemu si ještě stěžuje, že žije na hranici životního minima. Celospolečenskému vnímání slova senior ne- napomáhá ani fakt, kterým je demografický vývoj naší republiky.

V roce 2011 bylo v České republice zhruba 1,6 milionů seniorů. Jejich počet se do roku 2050, dle střední varianty prognóz ČSÚ, zdvojnásobí na téměř 3,2 milionů. Což dále znamená, že ve zmiňovaném období poklesne počet osob ve věku produktivním z 7,3 milionů na 5,3 milionů a ze současných 113 seniorů připadajících na 100 dětí bude v roce 2050 připadat 250 seniorů na 100 dětí. (ČSU, ©2013)

V negativním pojmání tohoto životního mezníku hraje zajisté svou roli i to, že mnoho z nás neví, jakým způsobem vlastně tuto životní etapu uchopí. Bude to období radostné nebo období pojící se se smutkem, neužitečností, nemocí a závislostí? Co vlastně budeme v seniorském věku dělat? Jaké se nám nabízejí možnosti? Stárnutí a stáří je téma, které se dotýká nás všech. Závažnost tohoto celospolečenského problému dokládá i studie Ministerstva práce a sociálních věcí s názvem Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017. Studie se kromě péče o seniory, o jejich pobyt v kvalitním prostředí, o zaměstnávání starších osob a důchodové pojištění, zaměřuje také na důležitost mezigenerační spolupráce, dobrovolnictví, zdravé stárnutí a celoživotní učení.

Jaká je tedy situace seniorů v univerzitním městě Zlíně? Na základě informací z evidence obyvatel Magistrátu města Zlína žije ve Zlíně a jeho místních částech k říjnu 2015 necelých **75 tisíc obyvatel**, z čehož je již nyní téměř **21 tisíc osob starších šedesáti let**. Je evidentní, že **situace ve Zlíně** je ve srovnání s celorepublikovým průměrem alarmující a již nyní téměř dosáhla stavu **prognózaného pro Českou republiku až na rok 2050**, kdy počet seniorů má tvořit zhruba třetinu populace. Zajímá nás tedy, jak se

zlínským seniorům daří naplňovat podmínky úspěšného stárnutí. Za důležité **podmínky úspěšného stárnutí** považujeme naplnění **potřeby seberozvoje, seberealizace a užitečnosti**. Tyto dílčí potřeby, jako potřeby úspěšného stárnutí vyzdvihují například Koukolík, 2014; Haškovcová 2012; Gruss, 2009; Říčan, 2004. Jmenované potřeby mohou být naplněny uplatňováním zásad zdravého stárnutí, celoživotním vzděláváním, dobrovolnictvím a mezigenerační spoluprací. Ztotožňujeme se s názorem socioložky Jiřiny Šiklové (2006, s. 2-3), kdy se domníváme, že naše společnost v zásadě uspokojuje základní potřeby seniorů a senioři tak „neumírají hladem“, nicméně **strádají v potřebách růstových**.

Vzhledem k rozsahu této práce se nebudeme zabývat potřebami souvisejícími s úbytkem fyzických sil a s tím související nabídkou péče a pomoci, denních stacionářů, domovů pro seniory, či jiných zařízení, a ani potřebami souvisejícími s ekonomickou pomocí, důchodovým pojištěním či zaměstnáváním starších osob.

Tato práce je rozdělena na část teoretickou a část praktickou. Teoretickou část jsme dále rozčlenili do tří kapitol. V první kapitole vymezíme životní etapu týkající se seniorů a stáří. Druhou kapitolu věnujeme lidským potřebám a potřebám úspěšného stárnutí a ve třetí kapitole objasníme pojem evaluace. Praktickou část jsme se rozhodli realizovat kvantitativním výzkumem. Naším záměrem je zjistit, jak se zlínským seniorům daří naplňovat potřeby související se šťastně prožitou poslední etapou životní trajektorie. Budeme zkoumat nakolik mají zlínské senioři naplněny potřeby úspěšného stárnutí, tedy potřeby seberealizace, seberozvoje a užitečnosti. Jak podotýká Ondrušová (2011, s. 41-42), naplnění **potřeb základních vede k zachování funkce organismu, nicméně uspokojení potřeb růstových je primární motivací lidského chování a smyslu lidského života**. Dále se v tomto výzkumu pokusíme určit potřebu vhodného volnočasového programu, který by přispěl při svém uplatnění k podpoře uspokojení potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorů.

Vzhledem k demografickému vývoji v České republice, a ve Zlíně obzvláště, je nezbytné podporovat seniory a nabízet jim možnosti k naplněnému a spokojenému stáří. Stáří nás čeká všechny a rozhodně nelze tuto životní etapu ignorovat. Diplomová práce může být použita rozmanitými místními institucemi, zaměřujícími se na seniory, k modifikaci nabídky podporující uspokojení potřeb úspěšného stárnutí. Z práce mohou čerpat například neziskové organizace podporující dobrovolnictví či mezigenerační spoluprací, stejně tak jako soukromý nebo státní sektor specializující se například na zdravé stárnutí či celoživotní učení. V neposlední řadě mohou z práce čerpat také všichni ti, kteří mají zájem dozvědět se

více o možném naplnění či deprivaci potřeb úspěšného stárnutí svých blízkých, kteří se v této životní etapě již nacházejí.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SPOLEČENSKÉ ASPEKTY ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ

V této kapitole se budeme věnovat seniorské etapě lidského života. Vymezíme zde, co znamená stáří, kdo je považován za seniora a nastíníme k jakým tělesným, psychickým a fyzickým změnám v tomto období dochází. Dále pak krátce popíšeme vývojový úkol a sociální roli stáří ve společnosti. Zaměříme se nejen na jednotlivé přístupy seniorů ke stáří, ale také na pohled české populace na tuto etapu lidského života.

Současným trendem vyspělých společností je kult mládí. Mládí je žádané, technicky zdatné, energické, krásné a hlavně rychlé. Většina z nás se snaží držet krok, snaží se nestárnout, vypomáhá si všemožnými prostředky včetně zásahů estetických chirurgů. Stát se seniorem a být starým je nežádoucí. Stářím se tak většina z nás nezabývá, namlouváme si, že je pro nás v nedohlednu, přestože se neúprosně přibližuje každým dnem našeho života. Stárnutí společnosti ale není dočasný demografický výkyv, nýbrž trvalá proměna nastávající ve většině evropských států a dalších hospodářsky rozvinutých zemích jako je Severní Amerika či Japonsko.

Nad tím, jak se nám daří život prodlužovat, ale jásáme. Nelze ovšem jen oslavovat prodlužující se délku dožití. Je třeba ji také zkvalitňovat a zabývat se psychickými, sociálními a kulturními aspekty stárnutí. (Gruss, 2009, s. 22)

Téměř všem důležitým životním etapám je společností věnována určitá pozornost. Dítě je připravováno na školu, mládež na přechod do zaměstnání. Přechod z dospělosti do stáří je ale neustále životní etapou, které není věnována pozornost téměř žádná, a přitom by na ni měl být jedinec připravován již od mládí. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 131)

Na seniory a stáří bylo v každém historickém období pohlíženo různě. Stáří byla připisována moudrost, trpělivost, laskavost. Bylo respektováno a ctěno. **V současnosti je ale odmítáno a spojováno se zbytečností, marností a nemocí.** (Haškovcová, 2010, s. 56-57) Dle Saka a Kolesárové (2012, s. 157-158) například nadpoloviční většina české populace považuje za pravdivý názor, že „ekonomicky aktivní lidé musejí žít seniory“. Nová generace si ale, jak podotýkají výše uvedení autoři, neuvědomuje, že se narodili do světa, který byl vytvořen generacemi předchozími. Byli to jejich prarodiče a rodiče, kdo jim financoval dětství, mládí, vzdělání, budoval vzdělávací systém, zdravotní systém, infrastrukturu a jiné. Generace seniorů tedy nepřispívala do státního rozpočtu pouze na své budoucí důchody, ale také financovala lidské zdroje.

Předsudky vůči seniorům a stáří lživě podporují ageisté jak mezi politiky tak i na mediální scéně užíváním přívlastků typu „závislí“, „neefektivní“, „neproduktivní“ a celkově nemocní tělesně i duševně. Nemluví ale již o tom, jakou zátěží jsou pro společnost mladí lidé, kteří kouří, či mladí drogově závislí, korupce a hospodářská kriminalita. A téměř nikde se nedozvíme například o té velké spoustě žen seniorek, které odvedou obrovské množství neplacené práce k podpoře svých rodin či vnoučat. Nemluví se také o tom, že například 90% populace ve věku 65-69 let považuje své zdraví za dobré. Ve věku 75-79 let své zdraví za dobré považuje stále 75% populace. (Koukolík, 2014, s. 117)

Většina literatury o stáří se zabývá tím, jakými nemocemi staří lidé trpí, jakou potřebují pomoc, ubýváním jejich fyzických i psychických sil, jejich smutkem či samotou. Existence **zdravého, normálního stáří** bývá opomíjena. (Říčan, 2005, s. 276) Ve společnosti však nepřibývají jen nesoběstační staří lidé, ale přibývají také zdatní senioři, jimž je třeba pomoci v jejich seberealizaci a pomoci jim nalézt uplatnění ve společnosti. Spojení životní etapy stáří s větší participací ve společnosti jde ruku v ruce s redukcí pocitů osamělosti, marnosti a zbytečnosti a druhotně také s redukcí výdajů na lékařské a jiné formy péče. (Čevela et al., 2014, s. 11-13) Většina seniorů je v počátku stáří relativně zdravá a v dobré fyzické kondici. Seniorům odchodem do důchodu **narůstá objem času**, o kterém si pouze oni sami **svobodně rozhodují**. Nicméně jejich sociální pozice vyplývající z profese se tímto mezníkem výrazně promění. Dochází pak nejen k subjektivní i objektivní svobodě, ale může docházet také k pocitu izolovanosti od společnosti, k sociální frustraci a zbytečnosti. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 99-100) Ve skutečnosti je ale mnohdy stáří tou nejšťastnější životní etapou, kdy se člověk díky odstupu od životního shonu může věnovat tomu, **co mu dělá radost** a neměl zatím dostatek času. Bohaté životní zkušenosti přináší mnoha starým lidem moudrost a trpělivost, se kterou dokážou naslouchat mladým lidem a být jim citovou oporou. (Říčan, 2005, s. 276)

Biologické stárnutí zastavit nelze, je ale jen v našich rukou, jaká bude v naší zemi společenská atmosféra týkající se seniorů a stáří. Každá generace se od sebe pochopitelně liší. Rozdílnost současné staré a mladé generace je ale asi jedna z největších. Stará generace zažila několik převratných historických událostí - válku, okupaci, či Sametovou revoluci. Zároveň je poslední generací, v jejichž počátcích nestál počítač. Dokonce se tedy dá i říci, že současná stará generace je poslední generací tištěného slova, zatímco mladá generace je generací kyberkultury. Nicméně stáří se vyznačuje potenciálem nového přístupu k životu a ke společnosti. Senior má totiž nejvíce životních zkušeností, zažil rozmanité krizové

situace, politické reprezentace, dokáže se na společenské dění dívat s nadhledem a také s odstupem. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 21, s. 115)

Na celospolečenském negativním vnímání seniorů se, dle našeho názoru, výrazně podepisuje negativní prezentace médií a politické boje o moc. Výsledkem je pak odmítající postoj mladé generace znevažující seniory, chápající je jako obtíž zatěžující státní rozpočet. Chybí porozumění neúprosného koloběhu života, kdy všichni směřujeme ke stáří a na zabezpečení ve stáří si v průběhu svého ekonomicky aktivního života vyděláváme a poctivě odvádíme finanční prostředky do státního rozpočtu.

1.1 Vymezení stáří

Pojem senior se neodmyslitelně pojí se stářím. Přesné definování člověka, který již je seniorem, se ale zdá být stejně tak obtížné, jako vymezení přesné hranice začínajícího stáří. Horní hranice stáří je jednoznačně určena smrtí. Spodní hranice je tvořena souhrnem různých jevů a procesů, které se objevují postupně a u každého v jiném věkovém rozpětí. Závisí to na životním stylu, sociálním systému, hodnotovém systému, charakteru vykonávané práce a v neposlední řadě také na genetických dispozicích. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 13-15) Čevela et al. (2014, s. 17) nazývá stáří bio-psycho-sociálně-spirituálním procesem, kdy dochází nejen k úbytku zdraví, ale také odolnosti a adaptability. Gruss (2009, s. 49) upřesňuje, že průběh našeho stáří ovlivňuje genetika z 25%. Dalších 10% tvoří životní podmínky v průběhu prvních 10 let našeho života a celých 65% ovlivňují životní podmínky a okolnosti v průběhu dalšího života. K dalším předpokladům, které mohou ovlivnit rozdílné tempo stárnutí, přidává Říčan (2005, s. 277) také moudrou organizaci soužití s dětmi a vnoučaty, investice do vlastního zdraví, vzdělávání a kulturní život.

Paul B. Baltes označil stáří za „tělesný, psychický, sociální a duchovní jev“. Rozlišuje jej na rané nebo-li třetí věk, kde řadí 60-80 leté, a pozdní nebo-li čtvrtý věk, kam zahrnuje 81-100 leté. (Gruss, 2009, s. 11)

Světovou zdravotnickou organizací je stařecký věk nebo-li senescence definován jako „období života, kdy poškození fyzických či psychických funkcí se stává významně manifestní ve srovnání s předešlými životními obdobími“. (cit. podle Haškovcová, 2010, s. 56) Stáří je dle této organizace děleno na **rané stáří**, které se týká věkového rozmezí **60-75 let**, **pokročilé stáří** je obdobím mezi **75-90 lety** a vlastní stáří nebo-li **dlouhověkost** je

obdobím nad **90 let**. (Říčan, 2004, s. 332) Nicméně Čevela et al. (2014, s. 18) předpokládá, že hranice stáří se posune až do věku 75-80 let, vzhledem k tomu, že naděje dožití dnešních novorozenců dosáhne k 85-90 letům.

Vágnerová (2007, s. 299, s. 399) dělí stáří pouze na období raného stáří, věk 60-75 let a období pravého stáří, věk 75 a více let. Termínem „čtvrtý věk“ pak označuje dovršení 80 let.

Haškovcová (2012, s. 21) přichází s termínem vyzrálé stáří, které spadá do věkového rozpětí 75-89 let, kdy se úbytek sil začne výrazněji odrážet jak v psychice, tak i v gestikulaci, v chůzi či ve tváři.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 203-204) k vymezení stáří dodávají, že člověk je „starým“ až když jej za něj pokládají ostatní členové společnosti. V současné době je dolní hranicí stáří míněn věk 65 let, což je pro většinu populace přibližně věk spojovaný se ztrátou profesní role, tedy **s odchodem do důchodu**.

Odchodem do důchodu je většina lidí traumatizována. Dochází totiž vesměs k úbytku sociálních vazeb, k nejistotě z budoucnosti a k poklesu sebevědomí. **Reakce na příchod stáří a vyrovnání se s tímto životním mezníkem rozčlenil D. B. Bromley do pěti kategorií:**

1. **Konstruktivní strategie** je považována za ideální. Jedinec stáří přijme, je přizpůsobivým, tolerantním, optimistickým, udržuje si vztahy k druhým lidem a dokáže stále navazovat nové. Díky optimismu mu zůstává radost ze života, kdy dokáže nejen moudře hodnotit svůj život předchozí, ale také reálně přijímat život budoucí.
2. **Strategie závislosti** je považována za značně oblíbenou. Reprezentant tohoto způsobu vyrovnání se se stářím předpokládá, že se o něj postarají druzí po stránce hmotné i citové. Tento postoj zaujímají jedinci, kteří nejsou příliš ctižádostiví, preferují pohodlí a odchod do důchodu v podstatě vítají. Tento přístup bohužel směřuje k závislosti a pasivitě.
3. **Strategie obranného postoje**, kdy se jedná o takové lidi, kteří byli velmi angažováni jak ve společenském tak i politickém dění, hrdě soběstační, zvyklí spíše dávat než brát. Ztráty nezávislosti se proto obávají, bojují o své pozice a stáří nechtějí přijmout.

4. **Strategie nepřátelství** je považována za zhoubnou a to nejen pro jedince, ale i pro jeho okolí. Tito lidé mají tendenci svalovat své neúspěchy v životě na druhé, jsou zahořklí, závistiví a mrzutí.
5. **Strategie sebenávisti**, kdy jde o jedince depresivní, kteří mají pocit, že jejich život vůbec nebyl šťastný a do toho ještě zestárlí. Jsou lítostiví, cítí se zbytečnými a celkově se nemají rádi. (Haškovcová, 2010, s. 112-116)

Nicméně v současné době se k vymezení stáří používá stále více měřítek, nejen chronologický věk. Patří zde také biologický stav organismu, psychické zdraví, kognitivní výkonnost, sociální kompetence, kvalita sebeovládání a spokojenost se životem. (Paul B. Baltes, 1993 cit. podle Křivohlavý, 2011, s. 20)

1.1.1 Tělesné a kognitivní změny ve stáří

Stárnutí se dotýká biologické, psychické a sociální stránky člověka, a vzájemně se dále ovlivňují. Základní dimenzí je proměna biologická, kdy dochází k postupnému zhoršování fyzického stavu a nárůstu různých chorob. K výraznějšímu zhoršení zdravotní stavu však dochází až ve věku 71 let a výše. Věková skupina 61-70 let je na tom zdravotně vesměs tak, jako střední generace, a své zdraví považuje za velmi přijatelné. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 136-137) Gruss (2009, s. 19-20) věkovou hranici, která vykresluje méně pozitivní obraz stáří, posouvá až nad 85 let, kdy dochází ve větší míře ke ztrátě rozumového potenciálu, k výkyvům životní spokojenosti, častějším pocitům osamění a ztrátě možnosti řídit svůj život plně. Čevela et al. (2014, s. 36) dodává, že dochází ke zvětšujícímu se rozdílu mezi úspěšným a neúspěšným stárnutím mezi lidmi. Ti, kteří dlouhodobě přistupují zodpovědně k životu, jedná se vesměs o lidi s vyšším vzděláním, stárnou úspěšněji než ti, kteří jsou pasivní, apatičtí a s nezdravým způsobem života.

S přibývajícím věkem se zvyšuje křehkost kostí, svaly šedesátníka jsou již jen na poloviční síle svalů dvacetiletého a stejně tak je tomu i s kapacitou plic. Častou příčinou nemoci je tak pouhé uklouznutí, které vede ke zlomenině. V různých orgánech ubývá funkční tkáň, která je nahrazována vazivem. Častěji se vyskytují nemoci páteře, nohou, kloubů, vysokého krevního tlaku či srdečních chorob. Dochází také ke vzhledovým změnám jako je ochablé tělo, vráscité ruce i obličej, visící břicho a ňadra, šedivé vlasy nebo pleš, skvrny, malé nádory na těle aj. (Říčan, 2004, s. 333-335)

Ve stáří dochází ke zhoršení **zraku** i **sluchu**, což je třeba kompenzovat různými pomůckami a přizpůsobením činnosti aktuálním možnostem. Zhoršuje se **paměť pro nové události**, ale zážitky staré zůstávají v paměti uchovány dobře. S postupem času se však paměť dlouhodobá stává méně přesnou a déle také trvá vybavení si potřebných informací. (Langmeier a Krejčířová, 2007, s. 204-206) Stáří nejen něco bere, ale také něco dává. Ve stáří je možné rozvíjet **tvořivost**. Experiment s lidmi ve věku 65-100 let dokázal, že těm, kteří navštěvovali po dobu 9 měsíců výtvarné kurzy, se zlepšila tvořivost. Podobný přínos má i neustálé vzdělávání například v podobě univerzit třetího věku. Goethe například napsal 2. díl Fausta v jeho osmdesáti letech a 89letý Michelangelo tvořil Svatopetrský chrám. (Koukolík, 2014, s. 185-188) Langmeier a Krejčířová (2004, s. 204-206) upřesňují, že ačkoliv dle statistik tvořivost klesá již od střední dospělosti, tak ve skutečnosti není žádná hranice, která ji omezuje. Mění se spíše vytrvalost, motivace a nadšení.

V průběhu stárnutí se postupně zhoršuje **rozdělování a přenášení pozornosti**. Starším lidem se zhoršuje schopnost soustředit se na více podnětů a zpracovávat více informací najednou. Dochází k poklesu fluidní inteligence, tedy schopnosti zpracovávat nové informace, **flexibilně reagovat na nové problémy** a hledat nová řešení. Schopnost používat již zařixované strategie, znalosti a způsoby uvažování, tedy krystalická inteligence, se ale nijak zásadně nemění. V uvažování starších lidí se zvyšuje tendence k dogmatismu, rozvláčenosti a ulpívavosti, což ale zase zvyšuje jejich stabilitu názorů a postojů. (Vágnerová, 2007, s. 320-329)

1.1.2 Psychické změny ve stáří

Stáří provázejí **proměny povahové** jako je umíněnost, přecitlivělost, zdětinštění, vzta-hovačnost či nedůvěra. Dochází také k pozitivnímu či negativnímu zvýraznění dřívějších povahových rysů. (Nakonečný, 2011, s. 688)

Známým rysem stáří je **špatné snášení změny**. Stárnoucí člověk má rád své životní stereotypy, svůj pořádek v čase i prostoru, svoje soukromí. Stěhování či jiné změny jsou tak pro něj obrovskou psychickou zátěží. Dochází ke zpomalení duševní činnosti, což může být způsobeno nejen pomalejší aktivitou mozkových buněk, ale také snížením motivace či zájmu. Pro staré lidi se stává **důležitější přesnost než rychlost**. Dochází ke snižování zájmu o okolí, člověk ztrácí vztah k určitým lidem, zájmům, hodnotám, a se stresy

a problémy se vyrovnává popíráním skutečnosti. **Přibývá psychických poruch**, neuróz, depresí, demencí. (Říčan, 2004, s. 337-341)

S věkem se snižuje **intenzita emocí**. Člověk dokáže hodnotit situace **klidněji a racionálněji**, ale zase se již tak snadno pro řadu věcí nenadchne. Stává se také **emočně stabilnějším a introvertnějším**. (Langmeier a Krejčířová, 2007, s. 207)

Vlivem celoživotních zkušeností dokáže starší člověk **lépe porozumět vlastním emocím**. Dokáže je lépe diferencovat i zvládat. Starší lidé se dokážou bez iluzí akceptovat, bývají sami se sebou vyrovnání, nicméně pesimističtí ve vztahu k vlastní budoucnosti. (Vágnerová, 2007, s. 335-339)

1.2 Pohled české populace na stáří

Důraz na věk se ve společnosti neustále zvyšuje. Odmítání stárnutí se projevuje v interpersonálních vztazích, kdy je dokonce neslušné ptát se lidí na jejich věk. Příčinou je často negativní stereotyp spojovaný se stárnutím a hlavně pak stářím. Ostatní generace totiž pohlíží na staré lidi jako na odlišné od nich samých, bez ztotožnění se s nevyhnutelnými fázemi lidského životního cyklu. (Vidovičová, 2008, s. 57, s. 112-113) Jak podotýká Améry (2008, s. 54-55) stáří a smrt přece postihuje ty druhé, sebe z koloběhu života vyjímáme.

Haškovcová (2012, s. 7) uvádí, že stárnutí ale není jevem pouze nepříznivým. Vždyť všichni můžeme mít radost, že žijeme mnohem déle, než tomu kdy v minulosti bylo. Pro nás všechny by mělo být důležité zajímat se o to, jak náš život bude ve stáří vypadat. Celospolečenský přístup ke stáří vnímanému jako zátěž a nezajímavou část našich životů totiž nevytváří podmínky k tomu, aby náš život byl kromě dlouhého také kvalitní.

Výzkum Saka a Kolesárové (2012, s. 30-31, s. 149-150) ukazuje, že 72% seniorů a 66% ostatní populace se domnívá, že občané české společnosti, včetně jejich politiků, nejsou dostatečně připraveni reflektovat na stárnutí společnosti. Stárnutí společnosti nepřichází neočekávaně a stát měl časový prostor se na tuto skutečnost připravit a tento fenomén začít řešit již dříve. V české populaci panuje shoda v názoru, že „**není zabezpečena výplata důchodů v budoucnosti**“ a ani „**současné důchody nejsou dostatečné**“. Výrazná část české populace také vnímá „**negativní postoje a názory ve společnosti k seniorům**“.

Vidovičová (2008, s. 138-141) upozorňuje, že způsob, jakým se o stáří hovoří, je stěžejní pro utváření postojů a nálad ve společnosti. Nejen média, ale i jazyk jsou zdrojem negativního smýšlení o stáří v naší společnosti. Vnímání sdělení si totiž postupně internalizujeme a zpětně pak negativní postoj projevujeme. Se stářím se pojí spousta výrazových invektiv a bývá často zesměšňováno v reklamách či na billboardech. Význam věku je zdůrazňován například v případě dopravních nehod, kdy je v případě zavinění nehody zdůrazněn senior či důchodce, přestože takové sdělení nemá přímou spojitost s událostí. Zajímavé také je, že v případě, kdy je senior obětí nehody, bývá takovému sdělení věnováno v průměru 22 slov. Pokud je však obětí nehody dítě, zprávě je věnováno v průměru 330 slov. Autorka dodává, že je, bohužel, velmi zřídka prezentován senior aktivní. Čevela et al. (2014, s. 16-17) v této souvislosti poukazuje na problém stereotypizace související s pojmem senior, kdy dochází k „přiřazování často nepravdivých skupinových vlastností každému členu dané skupiny“. Právě tak pak vznikají **typičtí seniori**.

Česká populace se stáří obává. Nad strachem ze smrti, ale převažuje **strach z osamocení**, nemocí a finančních problémů. Dá se tedy říci, že „**česká populace se více bojí toho, co se ve stáří stane v mezilidských a společenských vztazích ve vazbě na seniora, než konce své existence**“. Sak a Kolesárová (2012, s. 30-31) Pozastavujeme se zde nad tímto zjištěním, protože je v protikladu s chováním většinové populace k seniorům. Tedy k lidem, kteří jsou v životní etapě, do které se my ostatní teprve dostaneme a již teď hlásáme, že se právě takového chování obáváme. Dle našeho názoru je pro funkční mezigenerační vztahy potřeba učit se již od dětství porozumět jednotlivým životním etapám.

Haškovcová (2012, s. 42) podotýká, že by se každý člověk měl čas od času zamyslet nejen nad svým aktuálním životem, ale také nad jeho závěrečnou etapou. Dá se pak předpokládat, že bude vnímavější k současným seniorům a převezme spoluzodpovědnost nejen za jejich, ale také za své budoucí stáří tím, že pro ně v rámci svých pracovních či soukromých možností něco udělá.

1.3 Vývojové úkoly stáří a sociální role seniorů

Životní fáze okolo 60-70 let dle Saka a Kolesárové (2012, s. 169) „obsahuje potenciál vrcholu života“. Nabízí totiž podmínky k transcendenci života a k seberealizaci.

Hlavním vývojovým úkolem stáří je **integrita**, neboli celistvost, lidského života. Dosažení integrity zahrnuje tyto čtyři hlavní věci: **1. Poznání pravdy svého životního příběhu** jako celku. **2. Smíření** s tím, co se jak událo, což obnáší odpuštění či přijetí odpuštění. **3. Pochopení**, kam patřím, ve kterém kraji, kultuře, či Zemi a vesmíru mám své kořeny. **4. Otevření se moudrosti**, životní filozofii, ke které se člověk svými zkušenostmi a přemýšlením dopracoval. Dosažení integrity ale ohrožuje **zoufalství** ze ztrát, které s sebou nese stáří, a které na člověka útočí. K integritě je potřeba se tvrdě probíjovat. (Říčan, 2005, s. 277)

Čevela et al. (2014, s. 39-40) zdůrazňuje **důležitost osobnostní identity**, která je utvářena interakcemi s jinými lidmi a v sociálních rolích. Zachování si vědomí toho, že přes všechny ztráty a nemoci, jenž stáří přináší, jsem to stále já, je prevencí před psychosociální smrtí. Senioři by tak neměli zanedbávat sebe sama, ale snažit se najít nové kvality života.

Role seniorů je ve společnosti nezastupitelná nejen v rámci rodin svých dětí a jejich dětí. Jejich rolí **není dodávat společnosti energii, ale propojovat minulost s přítomností**, nenechat společnost zapomenout na věci podstatné a na to, co má v životě smysl. Na základě svých životních zkušeností pak poukazovat na „paralely a souvztažnost mezi příčinami a důsledky“ a „udržovat kontinuitu společnosti.“ (Sak a Kolesárová, 2012, s. 158-159)

2 LIDSKÉ POTŘEBY A JEJICH PROMĚNA V ČASE

V této kapitole se budeme věnovat lidským potřebám, jejich rozmanitému rozčlenění a jednotlivým úrovním lidských potřeb. Zaměříme se na konkrétní potřeby ve stáří a vymezíme potřeby úspěšného stárnutí, kde zdůvodníme naše zaměření na potřebu seberealizace, seberozvoje a užitečnosti.

Potřebou nazýváme nějaký **stav nedostatku**, ať již tělesného nebo psychosociálního. Obvykle rozlišujeme potřeby biogenní, tedy nedostatky organismu a potřeby sociogenní, kterými rozumíme nedostatky v sociálním životě člověka. (Nakonečný, 2011, s. 385-386)

Potřeby lze definovat také jako „více či méně vědomé **mentální pohnutky**, z nichž některé mají fyziologický základ a na jejichž uspokojování závisí nejen tělesná a duševní rovnováha, ale také psychická pohoda, spokojenost a štěstí, případně prožitek naplněnosti a smysluplnosti života.“ (Plháková, 2003, s. 368)

Potřebu je tedy možné definovat také jako stav člověka, který odráží rozpor mezi tím, co člověk má a tím, co považuje za nutné pro jeho přežití či rozvoj. Potřeba **podněcuje** člověka **k činnosti** zaměřené na odstranění takového rozporu. (Smutek, 2004, s. 239)

Henry Murray vymezuje potřebu jako „**sílu v oblasti mozku, která organizuje vnímání, myšlení, snažení a jednání v určitém směru, s cílem změnit existující neuspokojivou situaci.**“ (Madsen, 1972 cit. podle Plháková, 2003, s. 365-366)

Rozmanité pohnutky lidského chování, které ovlivňují jak chování, tak prožívání člověka se pokusili uspořádat někteří významní myslitelé. Americký psycholog Henry Murray popsal několik desítek základních lidských potřeb, zatímco například Sigmund Freud uvažoval o existenci dvou základních pudů a to pudu smrti a pudu života. Jednou z nejznámějších teorií je hierarchický systém potřeb významného amerického psychologa A.H.Maslowa. (Plháková, 2003, s. 361-371)

Maslow seřadil potřeby dle míry naléhavosti od potřeb základních k potřebám vyšším. K rozvoji a uspokojení potřeb vyšších je třeba nejprve uspokojit potřeby nižší. Hierarchické uspořádání potřeb je tedy následující:

- **fyziologické potřeby** jako je hlad, spánek, tekutiny, vzduch, odpočinek, vyměšování;
- **potřeby jistoty**, kterými se míní ochrana, pomoc, domov či soukromí;
- **potřeby náležitosti a lásky** jako je přijetí druhými, přátelství a láska;

- **potřeby sebeocení a úcty, uznání a prestiže;**
- **potřeby seberealizace** či sebeaktualizace, kdy se jedná o potřebu realizovat se, rozvíjet svoji tvořivost i osobnost, včetně potřeb poznávání a estetických zážitků. (Nakonečný, 2011, s. 388) Neuspokojení nižších potřeb vyvolává pocit trýznivého nedostatku, projevujícího se strachem, smutkem a hněvem. Neuspokojení vyšších potřeb vyvolává úzkost až neklid a příčinu takového pocitu si často člověk ani neuvědomí. Maslowovu teorii týkající se stupně naléhavosti potřeb ovšem odmítá **Alderfer**, který lidské potřeby klasifikoval do tří úrovní, kdy začíná potřebou **existence**, dále pak potřebou vzájemných **vztahů** a na třetí úroveň řadí **potřebu růstu**. Škola individuální psychologie zase zdůrazňuje tužbu každého člověka po **sebeuplatnění nebo-li po moci** a po **začlenění do pospolitosti** a nezbytnost rovnováhy těchto tužeb. (Smékal, 2004, s. 243-245)

Rakouský neurolog a psychiatr Viktor E. Frankl spojuje lidské potřeby se smyslem života, kdy uvádí tři možnosti, jak jej naplnit. První možností je prožít zážitek, kdy má na mysli setkání a lásku. Dále pak naplnění díla na němž pracujeme a naplnění vytyčeného činu. (Šamánková et al., 2011, s. 25)

Ruský psycholog S. B. Kaverin (1987, cit. podle Smékal, 2004, s. 247-248) klasifikoval potřeby jako **indikátor sociální zralosti** a stupně socializovanosti. Předpokládal, že pokud nejsou uspokojeny některé ze základních bazálních potřeb, stagnuje růst osobnosti, potřeby vyšší úrovně zůstávají nerozvinuty a člověk prochází životem bez uvědomění si jejich naléhavosti.

Murray dělí potřeby do dvou skupin na **primární (viscerogenní)** a **sekundární (psychogenní)**. Za viscerogenní potřeby považuje procesy fyziologické, ke kterým řadí potřebu jídla, pití, vzduchu a potřebu vyhýbat se horku a chladu. Sekundární potřeby souvisí s psychickým či povahovým uzpůsobením člověka. (Madsen, 1972 cit. podle Plháková, 2003, s. 366)

McClelland tvrdí, že všichni lidé mají potřebu něčeho dosáhnout, **být v něčem úspěšní**. Dále pak **potřebu někam patřit** a mít s lidmi harmonické vztahy. Třetí potřebou je tendence k ovládnutí lidí, tedy **potřeba moci**. Lidé se v této jeho teorii, zvané též **teorií tří potřeb**, liší pouze svým vnitřním žebříčkem priorit těchto potřeb. (Šamánková et al., 2011, s. 29)

Potřeba „**energetizuje, zaměřuje a udržuje jednání**“ člověka a je vnímána jako určité napětí nebo puzení. U potřeb můžeme rozlišit jejich **kognitivní** stránku, která vyjadřuje

obsah, tedy čeho je nadbytek či nedostatek. **Konativní** stránka vyjadřuje **úsilí** odstranit nežádoucí stav. **Afektivní** stránka rozlišuje **nelibost** z toho, že se něčeho nedostává či přebývá a následně **libost** z uspokojení potřeby. Afektivní a kognitivní aspekt vyjadřuje pasivní stránku a konativní aspekt aktivní stránku určité potřeby. (Smékal, 2004, s. 239-240)

Potřeby lze kromě výše jmenovaných dělit dále také dle počtu osob na **individuální**, které se týkají pouze jednotlivce a **kolektivní**, jako například potřeba chránit životní prostředí, či potřeba zajištění sociální péče. Dále je můžeme dělit dle obsahu na **materiální**, jež se týkají vlastnictví věcí, a **nemateriální**, které se pojí s duševní stránkou člověka. Dle ekonomického pohledu na potřeby **ekonomické**, čímž je myšlena například odměna za práci, a **neekonomické** potřeby, jako potřeba koupat se v moři, provozovat turistiku, mít děti. Dle způsobu vyvolání na potřeby **hlavní** a potřeby **doplňkové**, které se podílejí na zlepšení uspokojení potřeb. Dle naléhavosti na potřeby **nezbytné**, tedy zajišťující existenci, a potřeby **zbytné**, bez nichž je možno se obejít. Dle četnosti a času na potřeby **trvalé, občasně a výjimečné** nebo pak také **současné a budoucí**. (Šamánková et al., 2011, s. 18-19)

Potřeby se dle McClellanda (1984 cit. podle Plháková, 2003, s. 368) projevují prostřednictvím motivů, které jsou zprostředkujícím prvkem mezi potřebou a chováním. Dle Nakonečného (2011, s. 380) je motiv psychologickou příčinou či důvodem jednání člověka a dle Říčana (2005, s. 177) je jakýmkoliv vnitřním činitelem, který vede člověka k aktivitě. Pacovský (2006, s. 131-132) dodává, že lidé jsou nejvíce motivováni tím, co vyvolá jejich zvědavost, co je zajímavé, zábavné, příjemné. Motivují nás pocity jako například uznání, štěstí, porozumění, uspokojení, přijetí. Pokud splníme základní podmínky pro přežití, láká nás možnost být zodpovědný a rozhodovat, možnost růstu a posílení pocitu sebeúcty, možnost seberealizace, tedy dělání toho, co nás baví a naplňuje. Plháková (2003, s. 386) uvádí, že potřeby a motivy byli některými teoretiky důsledně rozlišovány, nicméně řada psychologů postupně začala o potřebách uvažovat jako o fenoménech mentální povahy. Potřeba tak mnohdy vystupuje jako **synonymum** pro motiv.

Člověk si na rozdíl od ostatních živočichů volí jakým způsobem a jakým prostředkem uspokojí svou potřebu. Dokáže totiž **hodnotit svá přání, díky svědomí a sebereflexi** je hierarchizuje, **zvažuje stupeň jejich naléhavosti** a dokáže je i utlumit ve prospěch potřeb jiných například morálně přijatelnějších. (Smékal, 2004, s. 238-239)

2.1 Potřeby ve stáří

Mnohé **potřeby**, ať již **biologické** či **psychické**, se v **průběhu stáří mění**. Jedná se zejména o způsob jejich uspokojení. Se zhoršením některých fyzických i psychických kompetencí je k uspokojení potřeby nutné vynaložit větší úsilí a koncentrovat se více na sebe sama. Stáří je charakteristické **snížením potřeby nových a silných zážitků**. Senioři preferují klidnější stereotyp, symbolické setrvání ve světě, se kterým jsou identifikováni, což se projevuje schováváním starých věcí, fotografií, či zájmem o starší filmy a knihy. Senioři jsou vnímavější i k méně intenzivním stimulům, které jsou však nezbytné k jejich aktivizaci a udržování přehledu o dění v jejich okolí. Dále je pro ně důležitý **dostatek sociálních kontaktů** s preferencí kontaktů se známými lidmi, bez nadměrné zátěže a narušení citové rovnováhy vztahů. Ve stáří bývá také intenzivnější **potřeba citové jistoty a bezpečí**, kdy si senioři uvědomují ubývání svých sil a riziko ovdovění či onemocnění. (Vágnerová, 2007, s. 344-347) V této souvislosti upozorňuje Šamánková et al. (2011, s. 19-22) na neopomíjení naplňování potřeb v nemoci, kdy jedinec ztrácí pocit i faktického bezpečí v případě, že se dostává do nového, např. nemocničního prostředí. Je pak obzvláště důležité dbát na zachování autonomie, naplňování sociálních potřeb, kulturních a duchovních potřeb, a také potřeby být bez bolesti.

Přijetím sociální role důchodce může docházet k pocitům méněcennosti a tak se mnozí senioři snaží zdůrazňovat minulé výkony a své kvality, či tento pocit kompenzovat jinými aktivitami. Potřeba seberealizace je tak dosažena alespoň v rámci vzpomínek. **Pocit seberealizace s pocitem užitečnosti** může být ve stáří často saturován nepřímo, například prostřednictvím identifikace s člověkem blízkým, jehož úspěchy jsou pak prožívány jako vlastní. **Potřeba otevřené budoucnosti** a naděje souvisí s existencí zachovaných hodnot, pozitivní bilancí vlastního života, i nutností přijetí proměny smyslu vlastního života. (Vágnerová, 2007, s. 344-347)

Haškovcová (2010, s. 139) podotýká, že potřeby stárnoucího člověka vůbec nejsou typické jen pro stáří. K potřebám stárnoucího člověka tak řadí potřebu být prospěšný, být uznáván a někam patřit. Dále pak dostatečné zdraví, přiměřené finanční zabezpečení a místo, kde se člověk cítí doma, mají jej tam rádi, je tam vážen a ctěn.

Potřeby starých lidí se proměňují i v **bezprostřední blízkosti jejich smrti**. K nejdůležitějším potřebám se v této životní fázi řadí **potřeba citové jistoty a bezpečí**, potřeba **zachování sebeúcty** s ohledem na respekt k jejich přáním a osobnosti, a také

potřeba otevřené budoucnosti. Poslední jmenovaná potřeba vyjadřuje přesah vlastní fyzické existence, kdy je potřebou umírajícího zabývat se budoucností, která se již nevztahuje k němu, ale týká se jeho blízkých lidí. (Vágnerová, 2007, s. 434)

Potřeby, jakkoliv se dle různých autorů liší jejich klasifikace, jsou uspokojovány v určitém pořadí. V okamžiku, kdy máme uspokojenu určitou úroveň potřeb, přecházíme k další úrovni. Každá generace se nachází v odlišné životní fázi, z níž pak vychází i rozdílné životní potřeby. Z výše uvedeného je zřejmé, že senioři nemají nový typ potřeb. Potřeby jako takové se u nich nemění. Proměňuje se pouze intenzita některých z nich. Vzájemné mezigenerační porozumění těmto potřebám a jejich odlišnostem u seniorů, mládeže či generace padesátníků, by zcela jistě napomohlo i lepší mezigenerační spolupráci.

2.2 Potřeby úspěšného stárnutí

Hladinu negativních konceptů stárnutí rozvířili psychologové pojmem „úspěšný“, ačkoliv spojení stáří s úspěchem může vyznívat jako paradox. Nicméně tento koncept závisí spíše na úhlu pohledu, kdy jako kritérium úspěšnosti stárnutí bereme schopnost zvládat involuční změny a regulovat na jejich základě svůj život. (Kováč, 2013, s. 152-153) Světová zdravotnická organizace používá od konce 90. let 20. století pojem „aktivní stárnutí“, jehož významem je prodloužení naděje na zdravý život a umožňuje rozvíjet duševní, sociální a fyzický potenciál během životního cyklu. (Bočková, Hastrmanová a Havrdová, 2011, s. 80-81) V naší práci jsme ve shodě s Koukolíkem, 2014; Haškovcovou 2012; Grusem, 2009; či Říčanem, 2004; zvolili ve spojitosti se stářím pojem „úspěšný“. Zaměřujeme se na jimi vyzdvihované dílčí potřeby úspěšného stárnutí, kterými jsou **seberealizace, seberozvoj a užitečnost.**

Uspokojení základních potřeb je nezbytnou podmínkou ke vzniku potřeb vyšších. Nicméně v případě omezených možností naplňování nižších potřeb může naplňování potřeb vyšších výrazně napomoci k celkové životní spokojenosti. (Ondrušová, 2011, s. 41-42)

Říčan (2004, s. 344-345) upozorňuje, že **katastrofický pohled na stáří je způsoben právě výčtem všech involučních změn**, kdy se pak pohled na stáří jeví jako pouhopouhý smutný konec. Takový pohled na stáří nám **brání vidět pozitivní lidskou hodnotu** této

životní etapy a toho, co stárnoucímu člověku stále ještě zbývá a co se v jeho životě může stát.

Křivohlavý (2011, s. 9-16) poukazuje na nově zjištěná fakta týkající se stárnutí, kde se ukazuje, že odchodem do důchodu nekončí zrání a růst osobnosti. Potvrzuje se, že ve třetím úseku života, mezi 65-85 lety, jsou lidé **moudřejší**, a také, že moudrost není závislá na inteligenci. Dochází ke změně názoru na fungování mozku ve stáří. Zjistilo se, že i v tomto věku se rodí **nové buňky a nová mozková spojení**, díky čemuž se lze učit novým věcem i ve starším věku. Na aktivitu mozku ve stáří má vliv jak tělesné tak duševní cvičení.

Všichni si určitě přejeme prožít poslední etapu našeho života šťastně. S tím se ovšem pojí naše schopnost stárnout úspěšně. Úspěšnost stárnutí se dle doktora Františka Koukolíka (2014, s. 12, s. 93, s. 154-156) poměřuje **nejen dle tělesné zdatnosti, ale také dle sociálních vztahů, dobré nálady a duševní zdatnosti**. K úspěšnému stárnutí je proto třeba neseďet před televizí, ale číst knihy, hrát stimulační stolní hry, chodit na procházky, pěstovat sociální aktivity a udržovat sociální vztahy. Zkrátka být co nejvíce duševně i fyzicky aktivní. Co se nepoužívá, to chátrá. Doktor Koukolík výstižně říká: „**Namáhejte to, namáhejte to, namáhejte to, nebo to ztratíte**“. Dodává také, že například mozek se při námaze neustále rozvíjí a výstižně jej přirovnává ke košatému stromu.

Ve spojitosti se stárnutím se v České republice ve většině případů nemluví o zdraví lidí, ale o problematice zdravotnictví a jeho financování. Zdravotnictví ale není tou hlavní veličinou, která ovlivňuje naše zdraví. Naše zdraví z 70% předznamenává námi preferovaný životní styl, životní prostředí, ve kterém žijeme, a samozřejmě i ekonomická situace a kultura. Lidem nejde přikázat, jak mají žít. I praxe ukazuje, že je těžké ovlivnit pohodlnost lidí a jejich motivaci k dodržování zdravého životního stylu. (Čevela et al., 2014, s. 60-64) Křivohlavý (2011, s. 24-25) nabádá k vnímání stáří jako příležitosti na sobě pracovat, nikoliv jako ortelu. Gruss (2009, s. 168) podotýká, že je na každém člověku, v rámci jeho genetických a jiných předpokladů, aby si vybral, zda jeho stáří bude optimistické, činorodé, otevřené novým věcem nebo pasivní a plné neklidu.

2.2.1 Seberozvoj

V každé životní fázi je důležitý **osobní růst**. Mezi lidmi je bohužel zakořeněna představa, že vzdělávání není nutné, když už jednou stojí mimo profesní dráhu. Doporučení lékařů je však jednoznačné – je důležité zůstat aktivní i ve stáří. Jednou z možností aktivního vzdělávání je zapojení se do výuky nabízené univerzitami třetího věku. Vzdělání již neslouží pro profesní přípravu, ale nabízí osobní prestiž. Bylo dokázáno, že studující starší lidé lépe překonávají obtíže stáří včetně obtíží fyzických. Zájem o danou činnost totiž napomáhá pozapomenout na jejich aktuální obtíže. (Haškovcová, 2010, s. 50, s. 146-152) Vzdělávání umožňuje rozvoj jednotlivce v rozličných oblastech. Není to jen myšlení, ale také například tvořivost, kreativita, pohyb, zpěv, či manuální aktivita. Vzdělávání tak rozvíjí nejen člověka, ale zároveň kultivuje a posunuje vpřed celou společnost. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 78)

Vývojovým úkolem stáří je, jak jsme již zmiňovali, dosažení integrity. K seberozvoji směřujícímu k integritě osobnosti řadí Křivohlavý (2011, s. 79-80) pozorné vnímání života lidí, se kterými přicházíme do styku, a také čtení životopisů zajímavých lidí, kteří řešili těžké životní situace. Neméně důležitou cestou k seberozvoji je četba odborné literatury zabývající se smyslem existence, žebříčkem hodnot a životem celkově. Nedostatek rozhledu v této oblasti považuje autor za problém, který je pak seniory těžce zvládan.

Gruss (2009, s. 30-37, s. 110-142) považuje za prioritu úspěšného stárnutí zachování kognitivních schopností našeho mozku. Výzkumy naznačují, že naše kognitivní výkonnost může být zachována až do vysokého věku. Závisí to nejen na genetické dispozici, ale i na schopnosti zvládat stres a nahlížet pozitivně na svět. Stresový hormon totiž negativně působí na hipokampus, který má v našem mozku výraznou souvislost s paměťovým výkonem. Riziko ztrát kognitivních schopností zvyšuje také **nadváha, vysoký krevní tlak** a kardiovaskulární onemocnění. Ke snížení rizika těchto nemocí je důležité zachovávat **pravidelnou tělesnou aktivitu**. Tělesná aktivita kromě našich svalů a kloubů navíc procvičuje i mozek. Rozvinutý a trénovaný mozek dokáže lépe kompenzovat případná vzniklá poškození. **Rozmanitost duševních aktivit** zpětně snižuje riziko deficitu kognitivních schopností. Každý den bychom měli být konfrontováni s nějakými požadavky každodenních kompetencí jako je učení, prostorová orientace, soustředění, které nás motivují. Také využívání různých **technologických pomůcek**, jako jsou například mobilní navigace či chytré telefony, může zachovat kognitivní výkonnost a zároveň umožní přesunout

starším dospělým své síly a pozornost do jiných oblastí. Je však vhodné učit se používat tyto technologie dříve, než na ně můžeme být odkázáni.

Křivohlavý (2011, s. 50) upozorňuje, že ačkoliv důraz na duševní aktivitu člověka sílí, **význam aktivity, ať již tělesné či duševní, je stále velmi nedoceněn**. Z výzkumu Giummara, Haralamibous, Moore, et al., 2007, cit. podle Křivohlavý, 2011, s. 51) vyplývá, že senioři (průměrný věk 76 let) považují mentální zdraví za klíčovou složku zdraví celkového. Stěžejní je zaujetí pozitivního přístupu k životu, nelitování se a trénink kognitivních funkcí. U sociálního zdraví senioři zdůrazňují nezbytnost sociálních vztahů a sociálních aktivit.

2.2.2 Užitečnost

Být někomu užitečný je specifickou potřebou stáří. Nenaplnění této potřeby je pro seniора silnou emoční zátěží, jež snižuje jeho sebevědomí. (Vágnerová, 2007, s. 52) Jak uvádí Ondrušová (2011, s. 89), výzkumné studie prokazují, že být prospěšný druhým je pro seniory důležitým aspektem smyslu života, v jakkoliv pokročilém stáří se nacházejí.

Sokol (2010, s. 182-185) v souvislosti s důchodovým věkem hovoří o **předávání kulturního dědictví**, k čemuž jsou v této fázi života velmi vhodné podmínky. Kulturní a společenské dědictví totiž nelze získat jinak, než díky vědomé aktivitě lidí. Křivohlavý (2011, s. 63-64) upřesňuje, že zde nejde jen o participaci na rozmanitých kulturních událostech, jako jsou divadelní a filmová představení, výstavy, přednášky atd., která, když jsou ignorována, tak se kultura v takovém místě vytrácí. Důležitá je také vlastní aktivita lidí, kdy například babičky a dědečci svým vnoučatům vyprávějí o době jejich mládí, čtou jim pohádky, či si s nimi později povídají o knížkách, které děti samy čtou. Neocenitelné je také povídání si s nimi o tom, co viděly či slyšely.

Do procesu předávání kulturního dědictví řadíme velkou měrou také **dobrovolnické aktivity**. V našich podmínkách jde vesměs o organizovanou aktivitu, nicméně může být i individuální iniciativou. Lidé v důchodu mají velkou míru svobody v rozhodování o tom, co budou dělat. Dobrovolnictví je alternativou, která umožňuje zužitkování jejich cenných praktických zkušeností, znalostí a dovedností. (Křivohlavý, 2011, s. 65-67) Bočková, Hastrmanová a Havrdová (2011, s. 86-87) vyzdvihují v dobrovolnictví možnost vytváření

nových přátelství, kontakt s novými lidmi, dobrý pocit z pomoci jiným a zvýšení pocitu vlastní potřeby.

2.2.3 Seberealizace

Doktor Koukolík (2014, s. 198-199) se také zabýval tím, proč se některým lidem daří stárnout úspěšně a jsou ve stáří šťastní a někteří ne. Vysvětluje to tím, že **záleží na tom, s kým se srovnáváme**, pak také zda máme od všeho něco – zdraví, vztahy, příjem. Pro někoho je důležitá moc a bohatství. Nicméně jsou i takoví, kteří na tom dobře nejsou, ale umějí se zabývat činnostmi, které je dělají šťastnými, ať jsou to již procházky, galerie, či univerzity třetího věku. Říčan (2004, s. 350) zdůrazňuje důležitost koníčků, které by člověk měl mít již před šedesátkou, a schopnost slevovat ze svých nároků. Pokud už nemůžu plavat, stačí procházka. Pokud se můžu jen dívat z okna, tak dobře vše sledovat, co kdo nosí, kam chodí, a pak to probrat se sousedy. Činnost musí být konána se zaujetím, žádné pasivní sledování televize. Dokud slouží ruce a oči, lze něco vyrobit, psát, malovat, číst si. Čím víc jsme toho v životě zkusili, tím víc máme v záloze, až nás bude zrazovat stárnoucí tělo. Haškovcová (2012, s. 26) dodává, že i když s odstupem času dochází k úbytku činností, které mohou senioři vykonávat, vždy zůstává alespoň nějaká k dispozici. Jako prevence před rezignací může pomoci například výzva rodiny k sestavení rodokmenu, sepsání vzpomínek na mládí či nějakou událost z jejich života.

Je na každém člověku, jak se s nedostatky stáří, jeho chorobami, případně samotou, vyrovná. Obranou proti stařeckému chátrání je aktivní stáří, kdy se člověk věnuje tomu, co jej baví a co mu dělá radost. Pasivní přístup ke stáří je charakteristický utápěním se ve vzpomínkách a nicneděláním, což může vést až k duševnímu úpadku. (Nakonečný, 2011, s. 688) Haškovcová (2010, s. 141-142) upozorňuje na to, že společnost by měla člověku pomoci v nalezení nových aktivit vytvořením nabídky rozmanitých možností. Nicméně je pak již na každém jedinci, jakých nabídek využije a jak se rozhodne stáří prožívat. Myšlenkou naplnění životní etapy po odchodu do důchodu se musí začít každý zabývat již s předstihem. Je bláhové se domnívat, že řešení přijde bez vlastního přičinění.

Koukolík (2014, s. 217-218) shrnuje, že k úspěšnému stárnutí je nutná prevence a dobrá životospráva, pozitivní pohled na svět, sebeúcta, schopnost učit se nové věci a sociální aktivity. Gruss (2009, s. 54) dodává, že s věkem zcela jistě roste riziko, že budeme odkázáni na nějakou formu péče či pomoci. Nicméně se ale ukazuje, že vzdělávání,

informovanost a povědomí o vlastním zdraví mohou takové období určitého typu závislosti výrazně oddálit.

Je zjevné, že množství aspektů souvisejících se stářím můžeme ovlivnit vlastním chováním. Dodržování zásad úspěšného stárnutí je věcí nelehkou a mnohdy obtížně realizovatelnou. Udržet si i v poslední etapě lidského života pozitivní mysl, která se zde pojí s nadhledem a životní moudrostí je, dle našeho názoru, úkol heroický. K pozitivnímu náhledu na svět ale rozhodně přispívá jak dobrý pocit z toho, že jsme stále potřební, tak i vlastní pocit seberealizace a seberozvoje.

3 VYUŽITELNOST METODY EVALUACE K VYTVOŘENÍ PROGRAMU PRO SENIORY

Termín „evaluace“ je v současnosti velmi frekventovaným pojmem. Do češtiny je převzat z anglického evaluation, což v překladu znamená hodnocení, ocenění. Tento výraz je používán v mnoha kontextech a souvislostech, protože hodnotit lze v podstatě cokoliv. Evaluací se tak můžeme snažit zjistit jak spokojenost uživatelů s určitým výrobkem, tak vytíženost zaměstnance v průběhu jeho pracovní doby. Evaluovat můžeme vzdělávací proces, dovednosti žáků, efektivitu rozmanitých institucí či podniků a mnoho dalších. V této kapitole se zaměřujeme na evaluaci sociálních programů, tedy takových programů, jejichž hlavním úkolem je zlepšit určitou sociální situaci či sociální podmínky.

Odborná literatura nabízí velké množství definic týkající se evaluace. Každá z definic zdůrazňuje rozdílné aspekty evaluace za užití zaměnitelných pojmů jako evaluační výzkum, programová evaluace či evaluace. Evaluace je prezentována jako forma aplikovaného sociálního výzkumu, jehož primárním účelem není objevení nové znalosti, tak jako je to u klasického výzkumu. Účelem evaluace je studovat efektivnost, za využití již existujících znalostí, k poskytnutí informací vedoucí k praktické akci. Evaluace se tedy primárně zaměřuje především na výhody, cenu či přínos zavedené strategie nebo plánované intervence. (Clarke a Dawson, 1999, s. 1-3) Smutek (2005, s. 11-12, s. 17) upřesňuje, že rozdílem mezi evaluačním výzkumem a sociálním výzkumem nejsou metody používané evaluátorem, ale **smysl těchto metod**. Evaluační výzkum je **orientován na akci** a na zjištění efektu určitého programu.

Scriven (1991 cit. podle Rossi, Freeman a Lipsey, 2004, s. 17) považuje evaluaci za proces zjišťující přínos, důležitost a hodnotu evaluovaného produktu. Evaluací není myšlena pouhá kumulace dat. Je nutná jejich analýza, kombinace rozmanitých srovnání, posouzení, objasnění a ověření relevantnosti dat a standardů.

Dle Pattona (1986, cit. podle Clarke a Dawson, 1999, s. 1) je programová evaluace systematickým sběrem informací o aktivitách, charakteristikách či výsledcích programu. Tyto informace umožňují uživatelům evaluace učinit rozhodnutí týkající se činnosti či vlivu programu nebo zlepšit efektivnost programu.

Rossi, Freeman a Lipsey (2004, s. 16-21) vymezují programovou evaluaci jako systematické hodnocení užitečnosti programů sociální intervence za použití metod sociálního výzkumu tak, aby bylo na jejich základě možno zlepšit sociální podmínky určitou sociální

akcí. Evaluace napomáhá k získání údajů o potřebě sociální intervence, přináší informace pro účely plánování a indikuje, zda stojí za to, usilovat o určitý inovativní přístup. Dále pak může napomoci našemu lepšímu porozumění plánované sociální změny. Společným záměrem všech evaluačních výzkumů je jak jejich užitečnost, tak jejich využívání.

Každá evaluace má **nejen sociální**, ale také **politický kontext**. S pojmem evaluace proto souvisí i do češtiny nepřeložitelný pojem „stakeholder“. Tento pojem zahrnuje rozmanité subjekty, pro které je evaluace nějakým způsobem důležitá, kteří na ní mají zájem, chtějí na něco upozornit, či si něco ověřit, zkrátka ti, pro něž se evaluace provádí. Jedná se tedy o jednotlivce, skupiny, organizace, financovatele, sponzory, tvůrce programů, zaměstnance programů a klienty těchto programů. (Clarke a Dawson, 1999, s. 16-19)

3.1 Typy evaluace

Evaluace programu se obvykle týká **zhodnocení jedné či více z jeho pěti oblastí: 1) potřeba programu, 2) teorie programu, 3) implementace programu a zajištění servisu, 4) dopad či přínos programu, 5) cena a efektivita programu**. (Rossi, Freeman a Lipsey, 2004, s. 17-18) Dá se tedy říci, že jednotlivé oblasti hodnocení na sebe navazují, prolínají se a tvoří jakousi pyramidu, kdy je potřeba postupovat od nejnižších příček směrem vzhůru.

Scriven (1991 cit. podle Rossi, Freeman a Lipsey, s. 34-36) rozlišuje formativní a sumativní evaluaci. O **formativní evaluaci** hovoří v případě, že je jejím účelem **poskytnutí zpětné vazby** ke zlepšení programu optimalizací jeho efektivnosti. **Sumativní evaluace** se provádí v případě potřeby zhodnotit **dopad programu, jeho využití a přínos**. Patton (1986, cit. podle Clarke a Dawson, 1999, s. 8) podotýká, že **sumativní evaluace se orientuje na závěr**, kdežto **formativní evaluace se orientuje na akci**. Smutek (2005, s. 29) dodává, že o formativní evaluaci mají zájem především ti, kteří jsou zodpovědní za řízení programu. Evaluátor tak úzce spolupracuje se zaměstnanci programu a pomocí kvalitativních i kvantitativních metod se zaměřuje na jednotlivé procesy programu. Sumativní evaluace využívá především metody kvantitativní, kdy tohoto typu evaluace využívají především financovatelé programu a tvůrci politik.

Husárová a Flipczyk (2008, s. 5) k formativní a sumativní funkci evaluace uvádí ještě funkci psychologickou a funkci administrativní. **Psychologická evaluace** napomáhá

přesvědčit o určitých myšlenkách, prosadit nějaký záměr či vytvořit povědomí o provedených opatřeních. Účelem **administrativní evaluace** je uplatnění moci na konkrétní osoby či organizaci.

Někteří autoři považují dichotomii sumativní a formativní evaluace za příliš limitující. Chen (1996, cit. podle Clarke a Dawson, 1999, s. 11-13) toto rozlišení uznává jako inspirující a užitečné, nicméně nabízí **čtyřbodovou typologii**. Rozlišuje mezi **funkcí**, kterou vykonává evaluátor a **fází programu**, na kterou se zaměřuje. Evaluace je tak prováděna buď za účelem: **a) zlepšení procesu** nebo **b) hodnocení procesu**, tedy toho, zda byl program úspěšně implementován. Dále Chen identifikuje: **c) evaluaci výsledku programového zlepšení** nebo **d) evaluaci výsledku hodnocení programu**, která se zaměřuje na přínos či neúspěch programu a zahrnuje tak sumativní evaluaci. Důležitým rysem Chenovy čtyřbodové typologie je to, že jednotlivé body mohou být vzájemně mixovány.

Patton (1982, cit. podle Clarke a Dawson, 1999, s. 13-15) rozšiřuje klasifikaci evaluací ještě o „**front-end**“ **analýzu**, kdy se jedná o evaluace učiněné ještě před zavedením intervence nebo přijetím programu. Dále přidává **hodnocení evaluability**, kdy se jedná o pre-evaluaci učiněnou před plnou evaluací a **metaevaluaci**, kdy evaluátoři evaluují svou vlastní práci, či práci jiných evaluátorů. Jako poslední formu evaluace zmiňuje **monitoring programu**, jehož účelem je poskytnout informace o tom, zdali a v jakém rozsahu z programu profituje cílová populace.

Rozhodnutí o alokaci finančních prostředků nějakému programu ovlivňuje **evaluace efektivity programu**, kdy Rossi, Freeman a Lipsey (2004, s. 332-336) rozlišují analýzu „**cost-benefit**“ a „**cost-effectiveness**“. **Analýzou „cost-benefit“** zjistíme rozdíl ve financích vynaložených například na program redukce kouření, v porovnání s vynaloženými prostředky na léčbu nemocí s kouřením spojených, dnů pracovní neschopnosti atd. **Analýzou „cost effectiveness“** u výše jmenovaného programu vyjádříme odhad finanční částky vložené do konverze kuřáka na nekuřáka. Většina typů evaluací se soustředí právě na analýzu „**cost benefit**“. Analýza „**cost effectiveness**“ je totiž většinou nerealistická ať již z důvodu metodologického, politického či morálně kontroverzního.

Důležitými evaluačními pojmy jsou také „**ex ante**“ a „**ex post**“ analýza. „**Ex ante**“ analýza se provádí ve fázi plánování programu či ve fázi vytváření teorie programu. Tato analýza není založena na zcela empirických informacích, je zde risk podcenění či přecenění benefitu programu. Analýza „**ex post**“ je výrazně častější. Jedná se o analýzu retrospektivní

a provádí se poté, co byl program spuštěn. Je přínosná k rozhodnutí zda program trvale podpořit, případně rozšířit či zcela zrušit. Analýzy „ex ante“ by neměly být podceňovány především v případech zájmu o program, který může být velmi drahý ať již z hlediska implementace či evaluace. Rossi, Freeman a Lipsey (2004, s. 336-337, s. 366)

Husárová a Flipczyk (2008, s. 5) uvádí ještě **evaluaci průběžnou**, jejímž účelem je zlepšit řízení projektu v aktuálním okamžiku. Toto hodnocení vychází z ukazatelů „ex ante“.

3.2 Evaluace potřeby programu

Záměrem naší práce je určit potřebu programu na základě zkoumání uspokojení potřeb seniorů ve Zlíně. Z tohoto důvodu blíže specifikujeme první z již zmiňovaných oblastí týkající se evaluace a tou je právě potřeba programu.

Typickými evaluačními otázkami týkajícími se potřeby programu jsou dle Rossi, Freeman a Lipsey (2004, s. 77) tyto: Jaká je podstata a rozsah sociálního problému, který má být řešen? Jaká je charakteristika té části populace, která má tuto potřebu? Jaké jsou potřeby celkové populace? Jaký rozsah určité služby je potřeba? Jak intenzivní má tato služba být a jak dlouho má být zajišťována? Jakým způsobem má být služba poskytována, aby zabezpečila požadovanou potřebu?

Evaluační aktivita potřeby programu dává odpověď na otázku, zda je potřeba nějakého programu, a pokud ano, tak jaké služby by měl program obsahovat. Prvním krokem evaluační aktivity potřeby programu je **diagnostikování sociálního problému**, který má být řešen. Rozsah problému je možno specifikovat za použití již existujících dat, jako jsou legislativní řízení, programové dokumenty nebo články v novinách či magazínech. Můžeme využít také sociální indikátory, jako jsou statistiky, demografické přehledy aj. Další možností je realizace sociálního výzkumu za použití služeb specializovaných agentur či rozmanitých průzkumů a anket. (Rossi, Freeman a Lipsey, 2004, s. 101-131) Weiss (1997, cit. podle Clarke a Dawson, 1999, s. 33) uvádí jako čtyři základní zdroje informací nápomocné k diagnóze klíčového problému: 1) dokumenty, 2) lidé, 3) dřívější výzkumy a 4) logické posouzení.

Dalším krokem je **definování cílové populace** týkající se geografického rozptylu, dopravy, demografických charakteristik, nárokových omezení a kapacitních potřeb. Třetím

krokem je **identifikace potřeby**, jež bere v potaz zjištěný problém a popis možných řešení. Čtvrtý krok je nazván **vyhodnocení potřeby** a přichází na řadu v okamžiku, kdy je identifikován problém i řešení. Tento krok v sobě zahrnuje doporučení pro akci. Zde je nutné brát v potaz nejen potřeby cílové populace, ale také přání, nebo-li ochotu, řešit jejich problém. (Rossi, Freeman a Lipsey, 2004, s. 101-131)

Posledním, neméně důležitým krokem je **zužitkování evaluačních zjištění**. Informace poskytnuté evaluátorem již dříve zmiňovaným „stakeholders“ musí být jasné a srozumitelné s minimálním množstvím technických termínů. Pokud je to potřeba, tak je vhodné uvést i glosář hlavních pojmů včetně stručného shrnutí závěrečné zprávy. Dá se předpokládat, že ti, kteří o programu rozhodují, nebudou číst celou zprávu. Clarke a Dawson (1999, s. 183-184) Rossi, Freeman a Lipsey (2004, s. 370) dodávají, že evaluace vede k modifikaci programů v různých oblastech a to vše má v krátkodobém či dlouhodobém horizontu **dopad na zlepšení (či zhoršení) podmínek lidského života**.

4 SHRNU TÍ

Stárnutí je proces, který začíná již okamžikem našeho zrození. Stáří je pak specifickou etapou lidského života. Jedná se totiž o závěrečnou etapu životního cyklu, kdy dochází k rozmanitým tělesným i kognitivním změnám. Odchodem do důchodu navíc k tomu senior ztrácí svoji profesní roli. Po biologické stránce postupně dochází ke zhoršování fyzického stavu. Nicméně odchodem do důchodu seniorům narůstá objem času, o kterém si svobodně rozhodují. Díky odstupu od životního shonu se senior může věnovat tomu, co mu dělá radost a nenašel k tomu dříve dost času. Reakce na příchod stáří, které je nejčastěji spojováno právě s odchodem do důchodu, bývají různé. Od konstruktivního optimismu, přes závislost, pasivitu či dokonce nepřátelství až k sebenenávisti. Faktem je, že stáří přináší velké množství změn, kdy dochází postupně ke zhoršování fyzického stavu a rozvoji různých nemocí. Zhoršuje se sluch, zrak i paměť pro nové události. Přibývá různých chorob, ubývá svalové hmoty, kosti jsou křehčí, stejně tak jako psychika. Stárnoucí člověk není již tak flexibilní, špatně snáší změny, a přibývá různých psychických poruch. Stáří ale nejen bere, ale i dává. Ve stáří člověk dokáže rozvíjet tvořivost, dokáže klidněji hodnotit situaci, je racionálnější a díky celoživotním zkušenostem dokáže lépe porozumět svým vlastním emocím. Ačkoliv se česká populace stáří obává z hlediska osamocení, nemocí i financí, chování majoritní populace k seniorům není příliš vstřícné, navzdory tomu, že tato životní etapa čeká většinu z nás. Život každého z nás ovlivňuje neustálé uspokojování našich potřeb. Mnohé z těchto potřeb s přibývajícím věkem uspokojujeme stále obtížněji. Primárně musíme mít naplněny fyziologické potřeby, poté růstové potřeby. Všichni si přejeme někam patřit, být přijímáni a oceňováni a v neposlední řadě se chceme také seberealizovat. Tyto naše potřeby se v průběhu života nemění, proměňuje se ale jejich intenzita a způsob uspokojení. Ve stáří se stává intenzivnější potřeba citové jistoty a bezpečí s dostatkem sociálních kontaktů. Vzhledem k preferenci klidnějšího stereotypu se snižuje potřeba nových a silných zážitků. Důležitou se stává potřeba otevřené budoucnosti s přijutím proměny smyslu vlastního života. Uspokojení potřeb seberealizace, seberozvoje a užitečnosti jsou nezbytnými dílčími potřebami k úspěšnému stárnutí. Poslední etapu lidského života si určitě přejeme prožít úspěšně všichni. Proto je nezbytné se v co největší míře duševně i fyzicky aktivizovat a vidět pozitivní lidskou hodnotu této životní etapy. Osobní růst je důležitý v každé životní fázi. K přípravě programů podporujících uspokojení potřeb úspěšného stárnutí lze využít i metody evaluace. Evaluovat, neboli hodnotit, můžeme v podstatě cokoliv. Dovednosti žáků, vzdělávací proces, efektivitu podniků nebo také

potřebu určitého sociálního programu. Evaluační aktivita potřeby sociálního programu tak v první řadě musí nejprve diagnostikovat sociální problém. Poté je třeba definovat cílovou populaci včetně jejích geografických i demografických charakteristik, identifikovat problém i řešení a teprve na závěr doporučit nějakou akci. Zde je ovšem směrodatná nejen potřeba cílové populace, ale také její ochota či přání problém řešit.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

V této části práce je popsán výzkum, který je zaměřen na evaluaci podmínek úspěšného stárnutí seniorů ve Zlíně. K podmínkám úspěšného stárnutí řadíme naplnění potřeb seberealizace, seberozvoje a užitečnosti. Na základě zkoumání uspokojení potřeb zlínských seniorů je naším záměrem určit pro zlínské seniory potřebu volnočasového programu.

Problematiku týkající se stárnutí populace a navyšujícího se počtu seniorů vnímáme jako velmi aktuální. Obzvláště pak v univerzitním městě Zlíně, kde je celkový počet obyvatel již nyní tvořen téměř z jedné třetiny seniory, což je údaj prognózovaný pro celou Českou republiku až pro rok 2050. (ČSU, ©2013) Stárnutí a stáří je pro nás všechny nevyhnutelné. Stárneme okamžikem narození a stáří je neodmyslitelnou součástí životního cyklu. Všichni si určitě přejeme, aby naše stáří bylo obdobím pozitivním, obdobím, které nás uspokojuje a naplňuje. Každý životní milník se pojí s určitou integrací do společnosti a nikdo z nás zajisté nechce být vnímán jako nepotřebný jedinec, který je jen zátěží pro státní rozpočet.

V teoretické části jsme k **diagnostikování sociálního problému** včetně jeho rozsahu využili sociálních indikátorů v podobě demografických prognóz ČSÚ, dále pak programového dokumentu Ministerstva práce a sociálních věcí s názvem Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 a v neposlední řadě také informací z evidence obyvatel Magistrátu města Zlína. Podmínkám úspěšného stárnutí jsme se taktéž věnovali v teoretické části a v souladu s již dříve zmiňovanými autory zdůvodnili vymezení dílčích potřeb úspěšného stárnutí. Řadíme zde potřeby seberealizace, seberozvoje a užitečnosti, které souvisí jak se zdravým stárnutím a celoživotním vzděláváním, tak i mezigenerační spoluprací a ochotou seniorů věnovat se dobrovolnictví. Na základě longitudinálních výzkumů v USA vyzdvihuje O'Rand (2002, cit. podle Sheeets, Bradley a Hendricks, 2006, s. 145) vzdělání jako klíčový element pozitivně ovlivňující snahu o osobnostní rozvoj a sociální integraci v seniorském věku. Middlarsky&Kahana (1994, cit. podle Ondrušová, 2011, s. 89) uvádí na základě svých studií, že většina seniorů touží po tom, být nějak prospěšný a užitečný druhým. Ani rozmanité překážky v podobě nedostatku finančních zdrojů či špatného zdravotního stavu tuto potřebu nesnižuje.

5.1 Cíl výzkumu, výzkumné otázky a hypotézy

Cílem výzkumu je zjistit u seniorů žijících ve městě Zlíně míru uspokojení potřeb úspěšného stárnutí. Vzhledem k tomu, že záměrem naší práce je určit potřebu volnočasového programu pro zlínské seniory, výstupy výzkumu pomohou **definovat cílovou populaci**, na kterou by měl být program zaměřen. Výzkumné otázky týkající se vzdělání a užitečnosti jsme volili také s ohledem na výzkumy a studie zmíněné v metodologii výzkumného šetření.

Výzkumné otázky a hypotézy jsme, vzhledem k výzkumnému cíli, stanovili následovně:

VO1: Jaká je míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů?

VO2: Liší se míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na pohlaví?

VO3: Liší se míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na vzdělání?

VO4: Liší se míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na jejich rodinném stavu?

VO5: Liší se míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na jejich věku?

H1: Zlínské seniorky mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniory.

H2: Zlínské seniorky a seniory s vyšším dosaženým vzděláním mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniorky a seniory s nižším vzděláním.

H3: Zlínské seniorky a seniory žijící v manželství mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniorky a seniory, kteří v manželství nežijí.

H4: Mladší zlínské seniorky a seniory mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než starší zlínské seniorky a seniory.

5.2 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor této práce tvoří senioři žijící ve Zlíně a jeho místních částech. Dle údajů z evidence obyvatel Magistrátu města Zlína se k říjnu 2015 jedná o 25945 lidí z celkového počtu 74752 lidí.

Jako kritérium výběru jsme jako kategorii seniorů zvolili, dle dělení Světové zdravotnické organizace, osoby od 60 let věku výše. Senioři byli osloveni na rozmanitých místech ve Zlíně. Například v nákupních střediscích s potravinami, v čekárnách u praktického lékaře, na zastávkách, na náměstí Míru či na náměstí Práce ve Zlíně. V časovém rozmezí dvou měsíců bylo osloveno téměř 300 seniorů, nicméně ochotu k vyplnění dotazníku projevila necelá třetina dotázaných. Dotazníkového šetření se tak v časovém rozmezí od ledna do konce února zúčastnilo 82 lidí ve věku od 61 let do 87 let. **Průměrný věk** respondenta byl **71 let**.

5.3 Analýza výsledků výzkumu

Data jsme sbírali pomocí nestandardizovaného dotazníku, kde respondenti vyjadřovali na škále 1 až 5 svoji míru souhlasu s daným tvrzením. Dotazník obsahoval 12 tvrzení a 4 demografické dotazy na věk, pohlaví, vzdělání, rodinný stav. Dotazník jsme po sestavení testovali na náhodně vybraném vzorku 3 respondentů, abychom zjistili srozumitelnost zvolených otázek. Po vyhodnocení výsledků a ověření srozumitelnosti jsme provedli drobné vizuální úpravy. Zvýraznili jsme velkými písmeny, že číslo jedna na škále souhlasu s daným tvrzením znamená naprostý nesouhlas. Touto úpravou jsme zvýšili přehlednost a srozumitelnost dotazníku a snížili riziko nesprávného vyplnění dotazníku z důvodu jeho nepochopení.

Data získaná dotazníkovým šetřením byla zpracována kvantitativním způsobem. Analýza dat je vyjádřena pomocí grafů a tabulek. Všechny výsledky analýzy jsou průběžně interpretovány. Vzhledem k tomu, že se nám podařilo získat jen velmi malé množství respondentů, nebude možné výsledky zobecnit na základní soubor, tedy všechny seniory ve Zlíně. I přesto ale budeme realizovat vztahovou analýzu, protože se domníváme, že nám poskytne další, doposud skrytý, vhlad do problematiky. Dotazníky jsme zpracovávali v počítačovém programu Excel a ve statistickém programu SPSS. Před realizací vztahové analýzy jsme zkontrolovali, zda proměnná „celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí“

splňuje nároky na normální rozdělení dle Gaussovy křivky. Program SPSS umožňuje použít dva testy normality, které znázorňujeme v tabulce č. 1. Protože oba testy vyšly statisticky signifikantní (hodnota signifikance je menší než 0,05), proměnná nesplňuje nároky na normalitu. Znamená to, že při testování hypotéz nemůžeme uvažovat o použití parametrických testů, které jsou přesnější, ale budeme muset použít pouze neparametrické testy, které jsou méně přesné. Kromě normality jsme v SPSS ověřili také reliabilitu výsledků, a to s využitím koeficientu Cronbachovo alfa. Vzhledem k tomu, že za minimální hodnotu týkající se reliability je považována hodnota 0,7, poukazuje výsledná hodnota 0,85 na velmi dobrou reliabilitu. Do výpočtu bylo zařazeno všech dvanáct původních položek dotazníku.

Test normality

Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí	Kolmogorov-Smirnov		Shapiro-Wilk	
	Počet respondentů	Signifikance	Počet respondentů	Signifikance
	82	0,004	82	0,007

Tabulka č. 1 – Test normality

5.3.1 Analýza demografických údajů

Pohlaví respondentů

Pohlaví	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Žena	51	62,2
Muž	31	37,8
Celkem	82	100,0

Tabulka č. 2 – Pohlaví respondentů

Tabulka č. 2 znázorňuje rozdělení našich respondentů dle pohlaví. Odpovědělo nám 51 žen, což tvoří 62,2% výzkumného souboru a 31 mužů, což tvoří 37,8% výzkumného souboru.

Rodinný stav respondentů

Rodinný stav	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Ženatý / vdaná	53	64,6
Vdovec / vdova	21	25,6
Rozvedený / rozvedená	8	9,8
Celkem	82	100,0

Tabulka č. 3 – Rodinný stav respondentů

Tabulka č. 3 znázorňuje rozdělení našich respondentů dle jejich rodinného stavu. Nejvíce respondentů 64,6% (53) bylo ženatých či vdaných, 25,6% (21) respondentů bylo vdovců či vdov. Nejméně respondentů 9,8% (8) bylo rozvedených.

Vzdělání respondentů

Vzdělání	Počet respondentů	Počet respondentů v %
ZŠ	9	11,0
SŠ s výučním listem	18	22,0
SŠ s maturitou	41	50,0
VŠ	14	17,1
Celkem	82	100,0

Tabulka č. 4 – Vzdělání respondentů

Tabulka č. 4 vykazuje rozdělení našich respondentů v závislosti na dosaženém vzdělání. Základního vzdělání dosáhlo 11% (9) respondentů. Středoškolské vzdělání s výučním listem mělo 22% (18) respondentů, středoškolské vzdělání s maturitou 50% (41) respondentů a vysokoškolské vzdělání 17% (14) respondentů. V dotazníku u dosaženého vzdělání uvádíme i možnost „jiné“, kterou ale nikdo nevybral.

Věk respondentů

Počet respondentů	Nejnižší věk	Nejvyšší věk	Průměrný věk	Směrodatná odchylka
82	61	87	70,63	5,81

Tabulka č. 5 – Věk respondentů

Respondenti našeho výzkumného souboru, jak znázorňujeme v tabulce č. 5, dosahují průměrného věku 70,63 let se směrodatnou odchylkou 5,81 let. Věkové rozpětí našich respondentů se pohybuje od 61 let až do 87 let.

5.3.2 Analýza dat na popisné rovině

Naši první výzkumnou otázkou bylo zjistit, jaká je míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů. Míru naplnění potřeb zlínských seniorů považujeme za **rozdíl mezi jejich potřebami a možnostmi realizace**. Abychom mohli vyhodnotit, zda mají zlínské seniory naplněny potřeby úspěšného stárnutí, museli jsme se nejprve zaměřit na to, **zda námi sledované potřeby považují za hodnotné**.

Tabulka č. 6 znázorňuje odpovědi na jednotlivá tvrzení týkající se potřeb seberozvoje, seberealizace a užitečnosti, kdy jsme pro každou z potřeb zvolili dvě tvrzení v pořadí, v jakém jsou uvedeny v tabulce. Naprostý souhlas s tvrzením vyjadřuje hodnota Min, tedy číslo 1 a naprostý nesouhlas hodnota Max, tedy číslo 5. Největší směrodatnou odchylku vykazuje druhé tvrzení týkající se seberealizace, „Rád trávím čas se svými vrstevníky.“ Při průměrné hodnotě odpovědi 2,49 je zde směrodatná odchylka 1,42. Nejvyšší průměrnou hodnotu odpovědi směřující k nesouhlasu vykazuje tvrzení týkající se užitečnosti realizované dobrovolnou činností, tedy „Rád, jako dobrovolník, věnuji někomu (mimo rodinu) svůj čas.“ Průměrná hodnota odpovědi je zde 3,11 se směrodatnou odchylkou 1,29.

Potřeby zlínských seniorů

	Počet respondentů	Min	Max	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
Rád se vzdělávám.	82	1	5	1,94	1,09
Rád se rozvíjím v oblastech, které rozšiřují moje dovednosti.	82	1	5	1,76	1,03
Rád trávím svůj volný čas tak, jako doposud.	82	1	5	1,84	1,15
Rád trávím čas se svými vrstevníky.	82	1	5	2,49	1,42
Rád vyhledávám takové činnosti, abych byl užitečný.	82	1	5	2,50	1,19
Rád, jako dobrovolník, věnuji někomu (mimo rodinu) svůj čas.	82	1	5	3,11	1,29

Tabulka č. 6 – Potřeby zlínských seniorů

Dále jsme se zlínských seniorů dotazovali na zhodnocení **možností naplnění jejich potřeb ve městě Zlíně**, což vyjadřuje níže uvedená tabulka č. 7. Naprostý souhlas s tvrzením zde vyjadřuje hodnota Min, tedy číslo 1 a naprostý nesouhlas hodnota Max, tedy číslo 5.

Hodnocení možností naplnění potřeb zlínských seniorů

	Počet respondentů	Min	Max	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
Nabídka vzdělávacích možností ve Zlíně mi vyhovuje (univerzita, vzdělávací kurzy..).	82	1	5	2,33	1,23
Ve Zlíně mám dostatek možností k rozvíjení mých dovedností (kreativní dílny, kurzy..).	82	1	5	2,54	1,15
Mám dostatek informací o tom, jak bych mohl ve Zlíně trávit svůj volný čas.	82	1	5	2,29	1,28
Ve Zlíně mám dostatek možností k setkávání a aktivitám s mými vrstevníky.	82	1	5	2,28	1,23
Ve Zlíně nacházím dostatek možností, kde mohu být užitečný.	82	1	5	2,85	1,32
Nabídka příležitostí pro dobrovolnické aktivity ve Zlíně mi vyhovuje.	82	1	5	3,09	1,31

Tabulka č. 7 – Hodnocení možností naplnění potřeb zlínských seniorů

Tabulka č. 7 znázorňuje velmi blízké hodnoty tří odpovědí, a to odpovědi týkající se nabídky vzdělávacích možností, kde je průměrná hodnota 2,33 se směrodatnou odchylkou 1,23. Dále pak odpověď týkající se dostatku informací o tom, jak trávit ve Zlíně volný čas, kde je průměrná hodnota 2,29 se směrodatnou odchylkou 1,28. A do třetice odpověď týkající se dostatku možností k setkávání a aktivitám s vrstevníky, kde je průměrná hodnota 2,28 se směrodatnou odchylkou 1,23. Nejvyšší průměrná hodnota odpovědi 3,09 směřující k nesouhlasu se týká vyhovující nabídky příležitostí pro dobrovolnické aktivity. Směrodatná odchylka je zde ale také z nejvyšších, a to 1,31.

Jak jsme již zmiňovali, míru naplnění potřeb zlínských seniorů považujeme za **rozdíl mezi jejich subjektivně deklarovanými potřebami a možnostmi realizace**. V níže uvedené tabulce č. 8 je znázorněno v hodnotě Min, od -4, naprosto nevyhovující možnosti naplnění potřeb. V hodnotě Max, která je do +4, možnosti převyšují potřeby seniorů. Hodnota nula znamená, že potřeba je alespoň minimálně naplněna.

Míra naplnění potřeb zlínských seniorů

	Počet respondentů	Min	Max	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
Naplnění potřeby seberozvoje v oblasti vzdělávání	82	-4,00	4,00	-0,39	1,35
Naplnění potřeby seberozvoje v oblasti dovedností	82	-4,00	3,00	-0,78	1,29
Naplnění potřeby seberealizace v oblasti volný čas	82	-4,00	2,00	-0,45	1,06
Naplnění potřeby seberealizace v oblasti vrstevníci	82	-4,00	3,00	0,21	1,45
Naplnění potřeby užitečnosti v oblasti jiné činnosti	82	-4,00	3,00	-0,35	1,26
Naplnění potřeby užitečnosti v oblasti dobrovolnictví	82	-4,00	3,00	0,02	1,22

Tabulka č. 8 – Míra naplnění potřeb zlínských seniorů

Tabulka č. 8 vyjadřuje nejvyšší minusovou hodnotu v naplnění potřeby seberozvoje v oblasti dovedností a to průměrnou hodnotou -0,78 se směrodatnou odchylkou 1,29. Druhá nejvyšší minusová hodnota se týká naplnění potřeby seberealizace v oblasti volného času, která je vyjádřena průměrnou hodnotou -0,45 se směrodatnou odchylkou 1,06. Plusové průměrné hodnoty vykazují pouze dvě oblasti. Nejvíce naplněna je potřeba seberealizace v oblasti vrstevníků, která je vyjádřena průměrnou hodnotou 0,21 se směrodatnou odchylkou 1,45. Druhá plusová hodnota se týká potřeby užitečnosti v oblasti dobrovolnictví, která je vyjádřena hodnotou 0,02 se směrodatnou odchylkou 1,22.

Celková míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorů týkající se námi zkoumaných **tří oblastí, tedy seberozvoje, seberealizace a užitečnosti**, je vyjádřena v tabulce č. 9.

Celková míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorů

	Počet respondentů	Min	Max	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
Celkové naplnění potřeby seberozvoje	82	-4,00	3,00	-0,59	1,10
Celkové naplnění potřeby seberealizace	82	-2,00	1,50	-0,12	0,86
Celkové naplnění potřeby užitečnosti	82	-4,00	2,00	-0,16	1,05

Tabulka č. 9 – Celková míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí dle oblastí

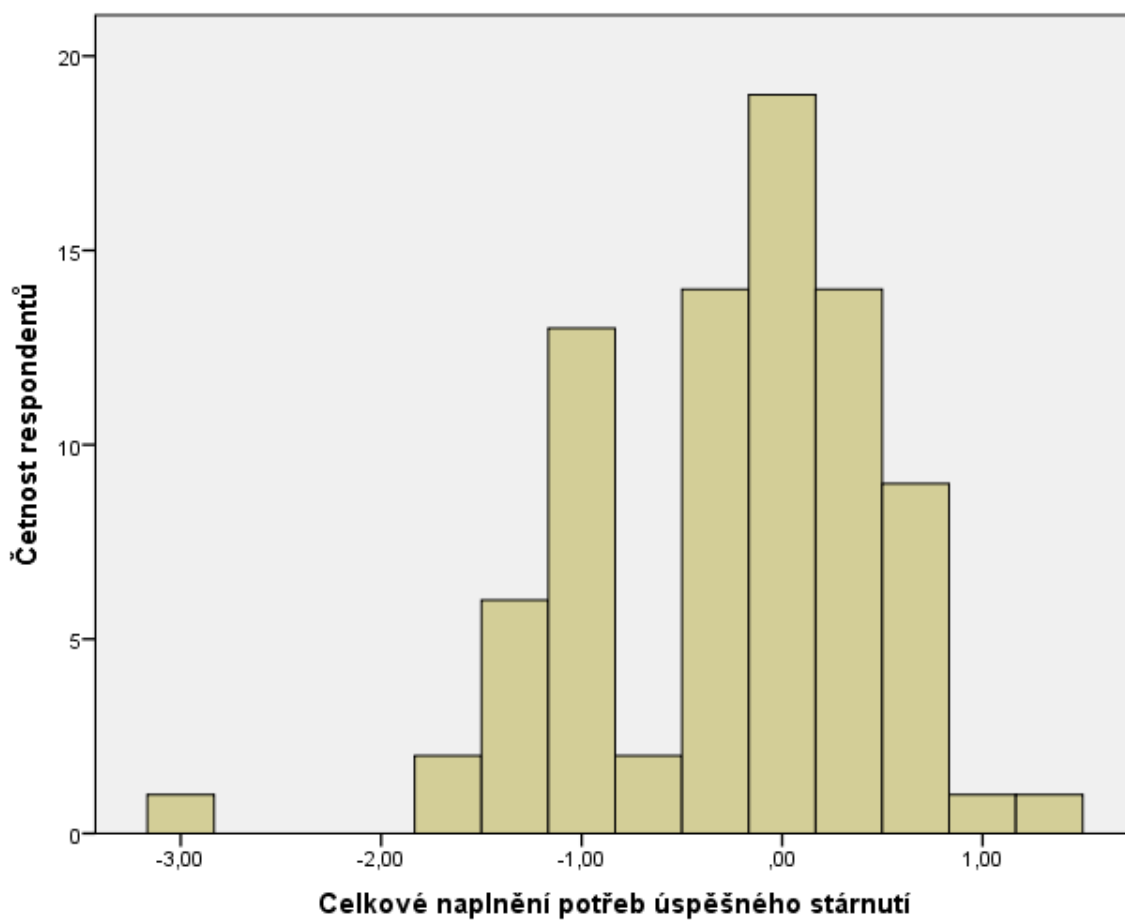
Tabulka č. 9 znázorňuje v hodnotě Min naprosto nevyhovující možnosti naplnění potřeb a v hodnotě Max znázorňuje možnosti, které převyšují potřeby seniorů. Hodnota se pohybuje od Min -4 až do hodnoty Max, která je nejvýše +3. V případě dosažení hodnoty nula je potřeba alespoň minimálně naplněna. Všechny tři námi zkoumané potřeby dosahují záporných hodnot. Nejvyšší minusová hodnota se týká naplnění potřeby seberozvoje a je vyjádřena průměrnou hodnotou -0,59 se směrodatnou odchylkou 1,10. Je následována celkovým naplněním potřeby užitečnosti kde dosahuje průměrné hodnoty -0,16 se směrodatnou odchylkou 1,05. Průměrnou hodnotou -0,12 se směrodatnou odchylkou 0,86 je vyjádřeno celkové naplnění potřeby seberealizace.

Celkovou míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorů za **všechny námi zkoumané oblasti dohromady** vyjadřuje tabulka č. 10 a graf č. 1. Hodnoty se pohybují v rozpětí od -3, vyjadřující nevyhovující naplnění potřeb, až do hodnoty 1,33, kdy hodnota nula představuje alespoň minimální naplnění potřeb. Průměrná hodnota je -0,29 se směrodatnou odchylkou 0,71. Graf pro větší přehlednost znázorňuje navíc ještě četnost respondentů a jejich celkovou míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí.

Celková míra naplnění všech potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorů

	Počet respondentů	Min	Max	Průměrná hodnota	Směrodatná odchylka
Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí	82	-3,00	1,33	-0,29	0,71

Tabulka č. 10 – Celková míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí dohromady



Graf č. 1 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí

5.3.3 Analýza dat na vztahové rovině

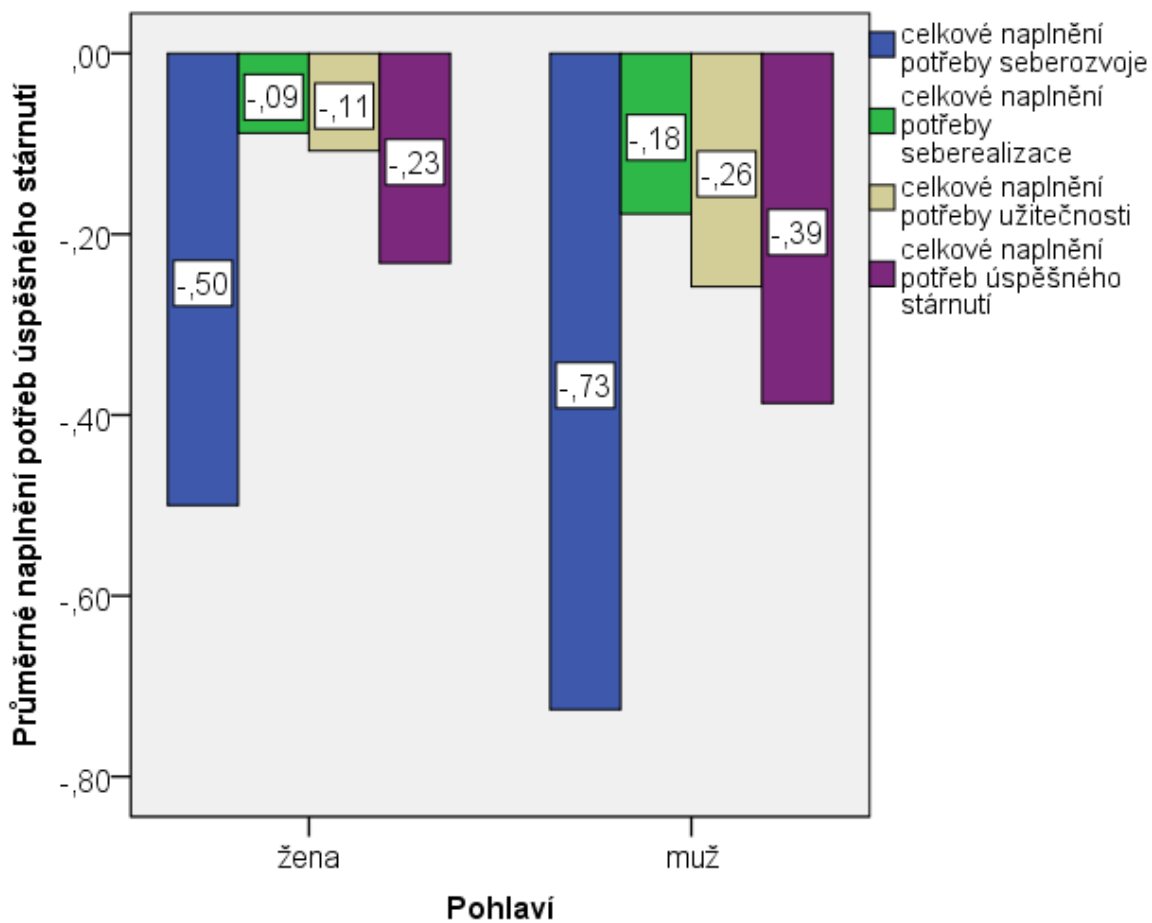
Naší druhou výzkumnou otázkou bylo zjistit, jak se liší míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na pohlaví.

Pro tuto výzkumnou otázku byly stanoveny následující hypotézy:

H₀: Není rozdíl mezi naplněním potřeb úspěšného stárnutí mezi zlínskými seniorkami a zlínskými seniory.

H₁: Zlínské seniorky mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniory.

Pro ověření naší hypotézy jsme použili Mann-Whitneyův U-test, protože porovnáváme dvě skupiny respondentů. Výsledek znázorňujeme v grafu č. 2 a tabulce č. 11. Graf ukazuje jednotlivé průměrné hodnoty naplnění potřeb úspěšného stárnutí ve všech námi zkoumaných oblastech i celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí za všechny oblasti dohromady. Všechny průměrné hodnoty se pohybují v záporných číslech a vyjadřují nedostatečné naplnění námi zkoumaných potřeb. Tabulka č. 11 znázorňuje celkové naplnění všech potřeb úspěšného stárnutí, které je u žen na průměrné hodnotě -0,23 se směrodatnou odchylkou 0,76 a u mužů na průměrné hodnotě -0,39 se směrodatnou odchylkou 0,63. Nicméně signifikance tohoto rozdílu je 0,188. Riziko zamítnutí nulové hypotézy by bylo větší než 0,05 a proto přijímáme nulovou hypotézu a zamítáme hypotézu alternativní. Není rozdíl mezi naplněním potřeb úspěšného stárnutí mezi zlínskými seniorkami a zlínskými seniory.



Graf č. 2 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k pohlaví

Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k pohlaví respondentů

Pohlaví	Průměrná hodnota	Počet respondentů	Směrodatná odchylka
Žena	-0,23	51	0,76
Muž	-0,39	31	0,63
Celkem	-0,29	82	0,71

Tabulka č. 11 – Celkové naplnění potřeb vzhledem k pohlaví respondentů

Jako další výzkumnou otázku a zároveň naši druhou hypotézu jsme si stanovili zjištění míry naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na vzdělání. Pro tuto výzkumnou otázku byly stanoveny následující hypotézy:

H₀: Není rozdíl mezi naplněním potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorek a zlínských seniorů v závislosti na dosaženém vzdělání.

H₁: Zlínské seniorky a zlínské seniorky s vyšším dosaženým vzděláním mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniorky a zlínské seniorky s nižším vzděláním.

Pro účely analýzy na základě dosaženého vzdělání jsme překódovali původní rozdělení na 2 skupiny, tedy vzdělání nižší a vyšší, což vyjadřuje tabulka č. 12. Chtěli jsme dosáhnout toho, aby v každé podskupině bylo minimálně 20 respondentů, což se obecně považuje za minimum pro realizaci vztahové analýzy. Základní vzdělání a středoškolské vzdělání s výučním listem jsou dle nového překódování nižším vzděláním, kterého dosáhlo 32,9% (27) respondentů. Středoškolské vzdělání s maturitou a vysokoškolské vzdělání je nyní zahrnuto pod vyšším vzděláním, kterého dosáhlo 67,1% (55) respondentů.

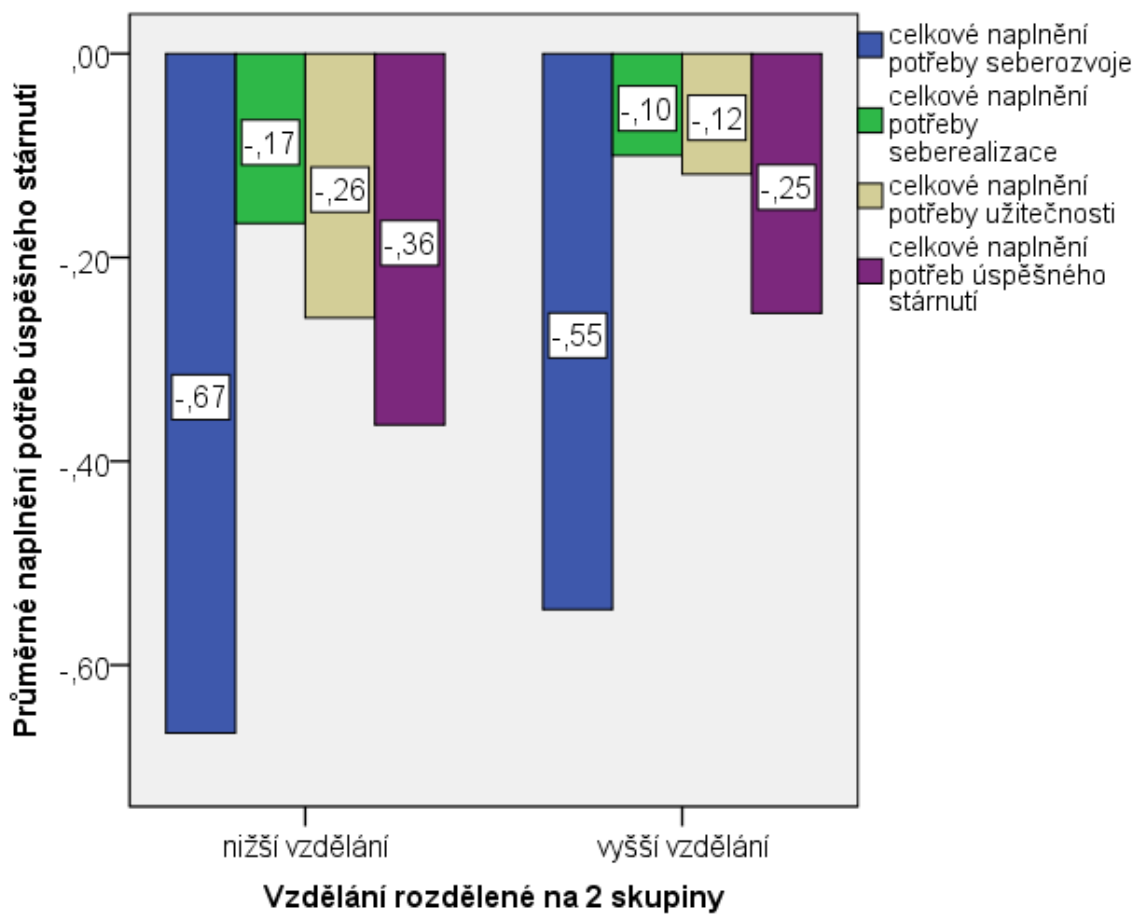
Vzdělání respondentů rozdělené na 2 skupiny

Vzdělání respondentů	Počet respondentů	Počet respondentů v %
Nižší vzdělání	27	32,9
Vyšší vzdělání	55	67,1
Celkem	82	100,0

Tabulka č. 12 – Vzdělání respondentů rozdělené na 2 skupiny

Na ověření naší hypotézy jsme opět použili Mann-Whitneyův U-test. Výsledek znázorňujeme v grafu č. 3 a tabulce č. 13. Graf vyjadřuje záporné hodnoty ve všech námi zkoumaných oblastech včetně celkového naplnění potřeb úspěšného stárnutí za všechny oblasti dohromady. Nejvyšších záporných hodnot dosahuje naplnění potřeby seberozvoje, což je u seniorů s nižším vzděláním -0,67 a u seniorů s vyšším vzděláním -0,55. Tabulka č. 13 znázorňuje hodnotu celkového naplnění potřeb úspěšného stárnutí, která je u seniorů s nižším vzděláním -0,36, včetně směrodatné odchylky 0,67. U seniorů s vyšším vzděláním

je celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí $-0,25$ se směrodatnou odchylkou $0,74$. Signifikance tohoto rozdílu je $0,51$. Zamítáme tedy alternativní hypotézu, protože riziko zamítnutí nulové hypotézy by bylo větší než $0,05$. Přijímáme hypotézu nulovou, která říká, že není rozdíl mezi naplněním potřeb úspěšného stárnutí u zlínských senierek a zlínských seniorů v závislosti na jejich dosaženém vzdělání.



Graf č. 3 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k vzdělání

Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k vzdělání respondentů

Vzdělání rozdělené na 2 skupiny	Průměrná hodnota	Počet respondentů	Průměrná odchylka
Nižší vzdělání	-0,36	27	0,67
Vyšší vzdělání	-0,25	55	0,74
Celkem	-0,29	82	0,71

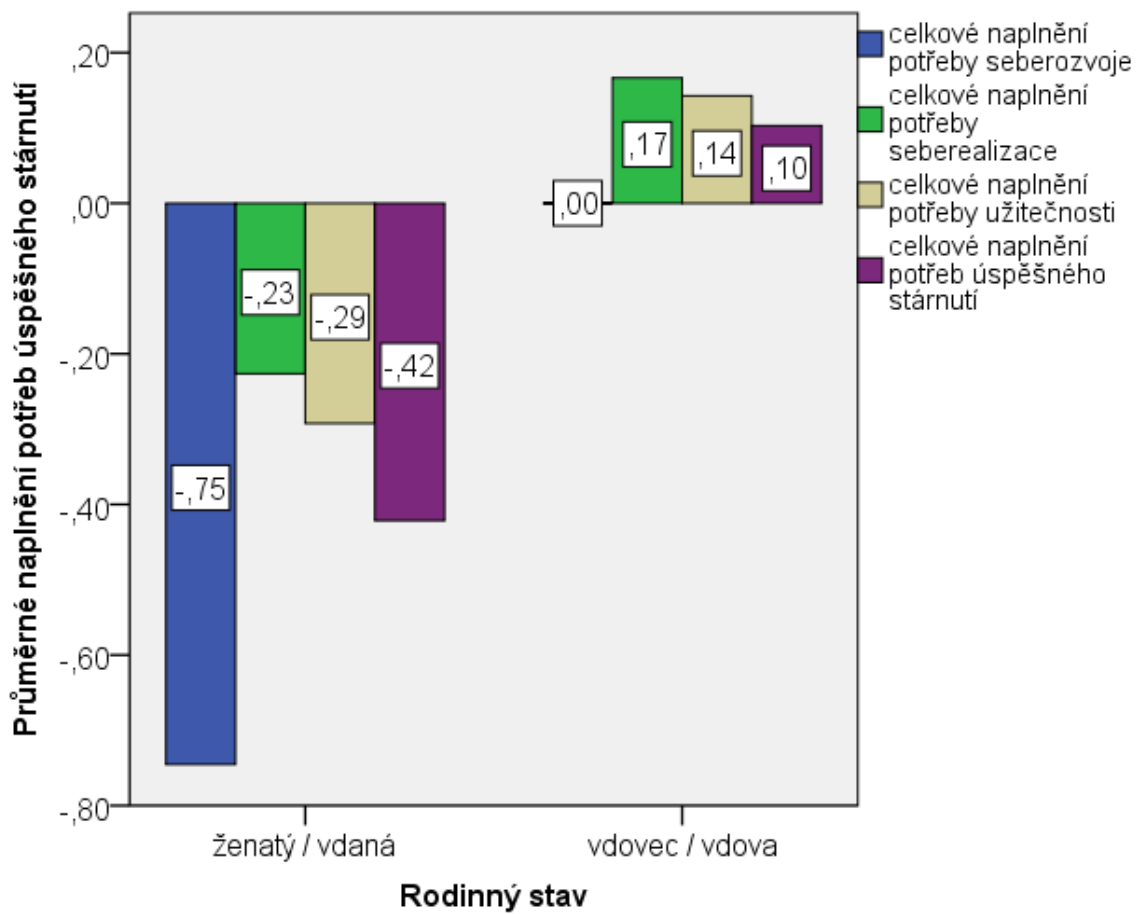
Tabulka č. 13 – Celkové naplnění potřeb vzhledem k vzdělání respondentů

Naše třetí hypotéza souvisí s výzkumnou otázkou zjišťující míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorek a zlínských seniorů v závislosti na jejich rodinném stavu. Pro tuto výzkumnou otázku byly stanoveny následující hypotézy:

H₀: Není rozdíl mezi naplněním potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorek a zlínských seniorů v závislosti na jejich rodinném stavu.

H₁: Zlínské seniorky a zlínské seniorky žijící v manželství mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniorky a zlínské seniorky, kteří v manželství nežijí.

Pro účely analýzy z hlediska rodinného stavu bylo taktéž nutné upravit porovnávané skupiny. Nebylo však vhodné slučovat je dohromady. Do analýzy jsme proto zahrnuli pouze 2 skupiny seniorů podle stavu, a to „ženatý/vdaná“ a „vdovec/vdova“. Vyřadili jsme tudíž kategorii rozvedených, protože jich bylo pouze 8. Na ověření naší hypotézy jsme aplikovali opět Mann-Whitneyův U-test, jehož výsledek znázorňujeme v grafu č. 4 a tabulce č. 14. Graf vyjadřuje kladné hodnoty ve všech námi zkoumaných oblastech u vdovců a vdov a záporné hodnoty u ženatých a vdaných. Naplnění potřeby sebezvoje vykazuje u ovdovělých seniorů hodnotu 0, potřeba je tedy alespoň minimálně naplněna. Zatímco u sezdaných seniorů vykazuje naplnění potřeby sebezvoje zápornou hodnotu -0,75. Naplnění potřeby seberealizace je u ovdovělých seniorů v kladné hodnotě 0,17, zatímco u sezdaných seniorů v záporné hodnotě -0,23. Naplnění potřeby užitečnosti je u sezdaných seniorů v záporné hodnotě -0,29, kdežto u ovdovělých seniorů v kladné hodnotě 0,14. Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí je u ovdovělých seniorů v kladné hodnotě 0,10. U sezdaných seniorů je naopak celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí v hodnotě záporné, a to -0,42. Signifikance tohoto rozdílu je 0,003 což je menší než 0,05. Vzhledem k tomu, že riziko zamítnutí nulové hypotézy se nám v tomto případě dostalo pod pěti-procentní hranici, nulovou hypotézu zamítáme. Nemůžeme ovšem přijmout námi formulovanou alternativní hypotézu, protože co se týče naplnění potřeb úspěšného stárnutí, vykazují v našem souboru větší míru naplnění těchto potřeb překvapivě právě ovdovělí zlínské seniorky a seniorky. Námi formulovaná alternativní hypotéza předpokládala pravý opak.



Graf č. 4 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k rodinnému stavu

Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k rodinnému stavu

Rodinný stav	Průměrná hodnota	Počet respondentů	Směrodatná odchylka
Ženatý / vdaná	-0,42	53	0,73
Vdovec / vdova	0,10	21	0,50
Celkem	-0,27	74	0,71

Tabulka č. 14 – Naplnění potřeb vzhledem k rodinnému stavu

Naše poslední hypotéza se týká výzkumné otázky související s naplněním potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorek a zlínských seniorů v závislosti na jejich věku. Pro tuto výzkumnou otázku byly stanoveny následující hypotézy:

H₀: Neexistuje vysoká závislost mezi věkem zlínských seniorek a zlínských seniorů a mírou naplnění jejich potřeb úspěšného stárnutí.

H₁: Existuje vysoká závislost mezi věkem zlínských seniorek a zlínských seniorů a mírou naplnění jejich potřeb úspěšného stárnutí.

Pro ověření naší hypotézy jsme v tomto případě aplikovali Spearmanův korelační koeficient. Vysokou závislost chápeme jako koeficient korelace, který dosahuje minimálně absolutní hodnoty 0,7 a více (Chráška a Kočvarová, 2014, s. 62). Hodnota Spearmanova korelačního koeficientu je 0,15, což je velmi nízká korelace. Z tohoto důvodu nemůžeme odmítnout nulovou hypotézu, protože se dá říci, že věk respondentů nijak nesouvisí s mírou naplnění jejich potřeb úspěšného stárnutí. Věkové rozpětí našich respondentů jsme již znázornili v tabulce č. 5 v analýze demografických údajů. Toto věkové rozpětí se pohybuje od minima 61 let do maxima 87 let s průměrnou hodnotou 71 let.

5.4 Interpretace výsledků výzkumu

Empirického výzkumu se zúčastnilo v rozmezí dvou měsíců 82 seniorů ve věkovém rozpětí od 61 let do 87 let. Průměrný věk respondenta byl 71 let. Seniori byli náhodně osloveni na různých místech města Zlína, jako například v nákupních střediscích s potravinami, na zastávkách na náměstí Míru či na náměstí Práce ve Zlíně, nebo také v čekárnách u praktického lékaře. Ačkoliv bylo osloveno téměř 300 seniorů, ochotu k vyplnění dotazníku projevila jen necelá třetina z nich. Vzhledem k menšímu množství respondentů nemůžeme výsledky zobecnit na celý základní soubor, tedy všechny seniory ve Zlíně, a námi prezentovaná zjištění mohou tedy v reálné populaci vypadat značně rozdílně. I přesto jsme testovali naše hypotézy, protože věříme, že napomůžou hlubšímu vhledu do problematiky.

Naše první výzkumná otázka se týkala míry naplnění potřeb úspěšného stárnutí zlínských seniorů, tedy potřeby seberozvoje, seberealizace a užitečnosti. Protože míru naplnění těchto potřeb považujeme za rozdíl mezi jejich subjektivně deklarovanými potřebami a možnostmi realizace, museli jsme nejprve zjistit, zda námi sledované potřeby považují za hodnotné. Pro seniory v našem výzkumném souboru je **nejhodnotnější potřeba seberozvoje a to v oblasti rozšiřování jejich dovedností**. Následuje ji potřeba seberealizace v oblasti trávení jejich volného času a dále pak potřeba seberozvoje, ale nyní v oblasti vzdělání. **Nejméně hodnotnou** je pro zlínské seniory **potřeba užitečnosti v oblasti dobrovolnictví**, následována užitečností v oblasti jiné činnosti. Toto zjištění je u našeho výzkumného souboru v překvapivém rozporu s longitudinální studií Middlarsky&Kahana (1994, cit. podle Ondrušová, 2011, s. 89), která deklaruje, že většina seniorů touží být nějak užiteční a prospěšní druhým. Překvapením pro nás také bylo zjištění týkající se potřeby seberealizace ve vztahu trávení času s vrstevníky. Vzhledem k rozpětí odpovědí se zdá, že je mnoho seniorů, kteří vyhledávají setkávání s vrstevníky, ale zároveň mnoho takových, kteří takováto setkávání vůbec nevyhledávají. Co se týče možností realizace naplnění potřeb zlínských seniorů, byla nejvýše hodnocena právě nabídka možností k setkávání a aktivitám s vrstevníky, v těsném závěsu s možnostmi trávení volného času a vzdělávacích aktivit. Méně již ale byla hodnocena nabídka možností k rozvíjení dovedností, přestože tato potřeba byla seniory ceněna nejvíce. Naopak nejmenší nabídku možností realizace pocítují seniori v oblasti dobrovolnictví a v oblasti jiných činností, kde mohou být užiteční.

Nicméně míru naplnění potřeb nám ukázal až rozdíl mezi potřebami a možnostmi realizace. **Alespoň minimálně naplněny** byly námi zkoumané potřeby pouze ve dvou oblastech a to v oblasti seberealizace týkající se **setkávání s vrstevníky** a v oblasti užitečnosti týkající se **dobrovolnictví**. **Nejméně naplněna byla potřeba seberozvoje v oblasti dovedností**, tedy právě ta potřeba, kterou si senioři cenili nejvýše. Dále ji následovala, co se týče neuspokojivé míry naplnění potřeb, i potřeba seberealizace v oblasti volného času a potřeba seberozvoje v oblasti vzdělávání. Musíme však konstatovat, že míra naplnění těchto potřeb byla jen mírně pod minimální přijatelnou hranicí. V našem výzkumu jsme se zaměřili na celkovou míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí, která se týkala tří oblastí, tedy seberozvoje, seberealizace a užitečnosti. Zjistili jsme, že potřeby úspěšného stárnutí nejsou celkově uspokojeny ani v jedné z námi zkoumaných oblastí. Nejhůře je na tom oblast seberozvoje. Senioři v našem výzkumném souboru tedy deklarují, že **celková míra naplnění potřeb za všechny námi zkoumané oblasti je nedostatečná**. Výsledky se ale ve statistickém vyhodnocení pohybují jen těsně pod nulou, takže lze mluvit spíše o tom, že míra naplnění potřeb je **jen mírně pod minimální přijatelnou hranicí**.

Dále jsme se zaměřili na rozdíl v naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorů v závislosti na pohlaví. Domnívali jsme se, že zlínské seniorky mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské senioři. Náš výzkumný vzorek tvořilo 62% žen a 38% mužů. Zjistili jsme, že míra naplnění potřeb ve všech námi zkoumaných oblastech i celkem **dosahuje u mužů vyšších záporných hodnot** než u žen. Při porovnání těchto dvou skupin respondentů nicméně docházíme k závěru, že se **míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí mezi zlínskými seniorkami a zlínskými seniory významně neliší**. Naši první hypotézu jsme nuceni odmítnout, protože nebyl prokázán statisticky významný rozdíl.

Naše další výzkumná otázka se týkala zjištění míry naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských seniorek a zlínských seniorů v závislosti na vzdělání. Domnívali jsme se, že zlínské seniorky a zlínské senioři s vyšším dosaženým vzděláním mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než zlínské seniorky a zlínské senioři s nižším dosaženým vzděláním. Pro účely analýzy jsme vzdělání našich respondentů překlasifikovali do dvou skupin na vzdělání nižší a vzdělání vyšší. Nižší vzdělání zahrnovalo základní vzdělání a středoškolské vzdělání s výučním listem. Vyšší vzdělání zahrnovalo vzdělání středoškolské s maturitou a vysokoškolské. Náš výzkumný vzorek tak tvořilo 33% respondentů s nižším vzděláním a 67% respondentů s vyšším vzděláním. Míra naplnění potřeb ve všech námi zkoumaných oblastech i celkem dosáhla **vyšších záporných hodnot u respondentů**

s **nižším vzděláním**. Při srovnání obou skupin respondentů ale nebyl prokázán statisticky významný rozdíl. Odmítáme tedy naši druhou hypotézu a docházíme k závěru, že **míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí nesouvisí u zlínských senierek a zlínských seniorů s dosaženým vzděláním**.

Dále jsme se zaměřili na rodinný stav zlínských senierek a zlínských seniorů a s tím související míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí. Naš výzkumný vzorek tvořilo 65% (53) sezdaných seniorů, 25% (21) ovdovělých a 10% (8) rozvedených seniorů. Pro účely analýzy jsme museli upravit porovnávané skupiny. Nebylo ale vhodné slučovat je dohromady. Vzhledem k tomu, že v kategorii rozvedených seniorů bylo pouze 8 respondentů, vyřadili jsme tuto kategorii a ponechali pouze kategorii sezdaných a ovdovělých seniorů. Bylo pro nás překvapením, že míra naplnění potřeb ve všech námi zkoumaných oblastech i celkem dosáhla **kladných hodnot u ovdovělých respondentů**. U sezdaných respondentů byla míra naplnění potřeb ve všech oblastech záporná, tedy nedostačující. Lze však spíše mluvit o tom, že míra naplnění potřeb u sezdaných seniorů je jen mírně pod minimální přijatelnou hranicí. Každopádně riziko zamítnutí nulové hypotézy se nám v tomto případě dostalo dokonce pod 1% a z tohoto důvodu si dovoluujeme **nulovou hypotézu zamítnout**. **Nemůžeme ovšem přijmout námi formulovanou alternativní hypotézu**. V našem výzkumném souboru vykazují větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí ovdovělé zlínské seniorky a senioři nikoliv senioři sezdaní. Námi formulovaná alternativní hypotéza předpokládala přesný opak.

Poslední hypotéza souvisí s výzkumnou otázkou, která se týká naplnění potřeb úspěšného stárnutí u zlínských senierek a zlínských seniorů v závislosti na jejich věku. Předpokládali jsme, že mladší zlínské seniorky a zlínské senioři mají větší míru naplnění potřeb úspěšného stárnutí než starší zlínské seniorky a zlínské senioři. Velmi nízký korelační koeficient nám ale neumožňuje naši hypotézu potvrdit. Nulovou hypotézu tedy nemůžeme odmítnout, protože se dá říci, že **věk** respondentů v našem výzkumném souboru nijak významně **nesouvisí s mírou naplnění jejich potřeb úspěšného stárnutí**.

6 ZÁVĚR

Tématem této práce byla evaluace podmínek úspěšného stárnutí seniorů ve Zlíně. Lze vůbec stárnout úspěšně? A pokud ano, tak jak? Na stáří bylo v jednotlivých historických obdobích nahlíženo různě. Byla mu připisována moudrost, trpělivost, bylo ctěno. V současnosti je ale spíše odmítáno a spojováno s marností, zbytečností a nemocí. Velké množství literatury se zabývá nemocemi starých lidí, jejich smutkem, samotou a celkovým úbytkem fyzických i psychických sil. Zdravé a normální stáří bývá opomíjeno, přestože většina seniorů je v počátcích stáří zdatná a relativně zdravá.

Stárneme všichni a díky výtobytkům moderní společnosti, do které jsme měli to štěstí se narodit, se většina z nás v průběhu životní trajektorie s velkou pravděpodobností stane seniorem. Demografické prognózy přepokládají, že v roce 2050 bude třetina české populace tvořena seniory. Nicméně ve městě Zlín je téměř třetina seniorů již nyní. Seniorů, kterým odchodem do důchodu narůstá objem času, o kterém si svobodně rozhodují. Ztrácí ale svoji profesní roli a může tak docházet k pocitům izolovanosti od společnosti, frustracím, zbytečnosti, fyzické i psychické pasivitě, což zdravému stárnutí rozhodně neprospívá. V každé životní etapě je pro nás přitom nezbytné naplňovat své životní potřeby, které nás, dle míry naléhavosti, neustále ovlivňují. Základní životní potřeby máme všichni stejné. Potřebujeme mít zajištěny fyziologické potřeby, potřebujeme se cítit v bezpečí, zkrátka zachovat organismus funkčním. Primární motivací lidského chování ale není jen pouhé přežívání, vždyť smyslem lidského života je především uspokojení potřeb růstových. Všichni si přejeme někam patřit, být přijímáni a oceňováni a v neposlední řadě se chceme také seberealizovat.

Uspokojení potřeb seberealizace, seberozvoje a užitečnosti jsou nezbytnými dílčími potřebami úspěšného stárnutí. Vzdělávání a učení se novým dovednostem nejen rozvíjí člověka, ale také napomáhá zachovávat kognitivní výkonnost, se kterou souvisí schopnost zvládat stres, překonávat snáze fyzické obtíže a pozitivně nahlížet na svět. Naplnění potřeby užitečnosti je specifickým požadavkem stáří a důležitým aspektem smyslu života. Seniori mají vhodné podmínky k předávání kulturního dědictví dalším generacím, ať již povídáním si s vnoučaty či participací na rozmanitých kulturních událostech. Zžitkování cenných zkušeností a dovedností seniorů je možné také dobrovolnickými aktivitami, které navíc umožňují navázat nová přátelství. Zájmy a činnosti, které nám dělají radost a které aktivně vykonáváme, jsou také nezbytnou součástí úspěšného stárnutí. Čím více zájmů

máme, tím lépe, protože pak máme možnost ze svých koníčků slevovat v souladu s tím, jak nás zrazuje tělo. Stárnutí populace klade na společnost zvýšené nároky týkající se jak zodpovědnosti každého jedince v přípravě na seniorskou etapu života, tak i celkové podpory seniorů co se týče naplňování jejich potřeb.

Jak se žije zlínským seniorům z pohledu uspokojování potřeb úspěšného stárnutí, tedy jejich růstových potřeb? Evaluovali jsme podmínky úspěšného stárnutí zlínských seniorů za účelem tvorby volnočasového programu. Výzkum se nám podařilo provést jen na velmi malém nereprezentativním vzorku a testování našich hypotéz tak bylo velmi diskutabilní. Jsme si vědomi toho, že v reálné populaci to může vypadat úplně jinak. I přesto jsme testovali naše hypotézy, protože věříme, že napomůžou hlubšímu vhledu do dané problematiky.

Náš výzkum naznačil, že pokud bychom tvořili volnočasový program pro seniory v našem výzkumném souboru, zabývali bychom se v první řadě jejich **seberozvojovými potřebami**. Zlíňští senioři považují tuto potřebu za velmi hodnotnou a možnost jejího uspokojení vnímají jako nejnižší. Na základě provedeného výzkumu bychom se zaměřili **primárně na páry**, které by v tomto případě tvořili naši cílovou skupinu. Minimálně v našem výzkumném souboru se totiž ukázalo, že vdovy či vdovci si k našemu překvapení a v rozporu s naší původní hypotézou lépe uspokojují potřeby seberealizace, seberozvoje a užitečnosti, které jsou nezbytnými dílčími potřebami úspěšného stárnutí. Nehodláme se zde pouštět do spekulací, na základě jakých příčin může k tomuto jevu docházet. Domníváme se, že by si tento jev zasloužil samostatné zpracování v jiné práci. Dle našeho zjištění se výzkumy tohoto typu v námi dostupné literatuře nenalézají. Vraťme se tedy k naší cílové skupině v rámci našeho výzkumného souboru, k seniorským párům. Na základě našeho výzkumu považují zlíňští senioři potřebu seberozvoje, především pak rozvoje dovedností, za velmi hodnotnou a možnost jejího uspokojení ve Zlíně zároveň vnímají jako nejnižší. Proto, bylo-li by možno tento výzkum zevšeobecnit na všechny seniory ve Zlíně, by se tvorba volnočasového programu měla zaměřit především **na nabídku dovednostních kurzů** pro seniorské páry.

V naší práci jsme zjistili jeden zajímavý rozpor, o kterém je nezbytné se na tomto místě zmínit. Nejnižší příčku v našem výzkumu získala potřeba užitečnosti v oblasti dobrovolnictví, což je v příkrém rozporu s longitudinální studií Middlarsky&Kahana (1994, cit. podle Ondrušová, 2011, s. 89), která deklaruje, že většina seniorů touží po tom, být nějak prospěšní a užiteční druhým. Ačkoliv byla tato longitudinální studie provedena v USA, byla na rozdíl od našeho výzkumu dostatečně reprezentativní. Dovolujeme si tedy

v tomto případě předpokládat výrazně pravděpodobnější platnost. Naopak v našem případě může jít o chybu způsobenou malým počtem respondentů. Mohlo by se ale také jednat o rozdílný pohled seniorů v České republice, respektive ve Zlíně s pohledem seniorů v USA. I tady se proto domníváme, že by si tato témata zasloužila samostatné zpracování. Přesto, pokud bychom tvořili volnočasový program pro seniory v našem výzkumném souboru, bylo by vhodné oblast dobrovolnictví lépe propagovat a vyzdvihnout jeho pozitiva nejen ve smyslu pomoci druhým, ale hlavně v přínosu pro sebe sama.

Naplnění potřeb úspěšného stárnutí, tedy důležitost osobního růstu, jednoznačně souvisí s úspěšným stárnutím, zachováním kognitivních schopností mozku, schopností zvládat stres, pozitivním náhledem na svět. Jsme proto přesvědčeni, že úsilí a prostředky vložené do tvorby správných a správně zacílených sociálních programů mohou být nesrovnatelně nižší než výdaje na následnou lékařskou, ale i jiné formy péče, které mohou být částečně pouze snahou o nápravu důsledků nevěnování se patřičně naplnění potřeb úspěšného stárnutí seniorů.

Získaný závěr nemůžeme zevšeobecnit na všechny seniory ve Zlíně, nicméně věříme, že náš výzkum napomůže hlubšímu vhledu do dané problematiky, která bude vzhledem k demografickému vývoji nejen ve Zlíně stále důležitějším tématem.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] AMÉRY, Jean, 2008. *O stárnutí: revolta a rezignace*. V českém jazyce vyd. 1. Praha: Prostor, 169 s. ISBN 978-80-7260-207-0.
- [2] BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASTRMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ, 2011. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.
- [3] CLARKE, Alan a Ruth DAWSON, 1999. *Evaluation research: an introduction to principles, methods and practice*. 1st pub. London: SAGE Publications, 216 s. ISBN 076195094x.
- [4] ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD, ©2013. Projekce obyvatelstva České republiky do roku 2100. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2015-02-24]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/A6003061EE/\\$File/402013u.pdf](http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/t/A6003061EE/$File/402013u.pdf)
- [5] ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDVÁ, 2014. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, 238 s. ISBN 978-80-247-4544-2.
- [6] GRUSS, Peter, 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [7] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [8] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [9] HUSÁROVÁ, Alena a Magdalena FILIPCZYK, 2008. *Brožura o evaluaci* [online]. ASPRA a 94 minutes [cit.2015-09-04]. Publikace byla připravena v rámci projektu IS Equal „Outplacement pro velké podniky“ číslo EQUAL/054 CZ.04.4.09/3.3.00.4/0047. Dostupné z: http://www.equal.cd.cz/files/brozura_evaluace_web_CZ.pdf
- [10] CHRÁSKA, Miroslav a Ilona KOČVAROVÁ, 2015. *Kvantitativní metody sběru dat v pedagogických výzkumech*. Vydání 1. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií. ISBN 978-80-7454-553-5.
- [11] KOUKOLÍK, František, 2014. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 227 s. ISBN 978-80-246-2464-8.

- [12] KOVÁČ, Damián, 2013. *Umne starnúť: (fragmenty)*. 1. vyd. Bratislava: Veda, 176 s. ISBN 978-80-224-1280-3.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, 141 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [14] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 368 s. ISBN 978-80-247-1284-0.
- [15] NAKONEČNÝ, Milan, 2011. *Psychologie: přehled základních oborů*. Vyd. 1. Praha: Triton, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.
- [16] ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
- [17] PACOVSKÝ, Petr, 2006. *Člověk a čas: time management IV. generace*. 1. vyd. Praha: Grada, 259 s. ISBN 80-247-1701-8.
- [18] PAVLICA, Karel, 2000. *Sociální výzkum, podnik a management: průvodce manažera v oblasti výzkumu hospodářských organizací*. Vyd. 1. Praha: Ekopress, 161 s. ISBN 80-86119-25-4.
- [19] PLHÁKOVÁ, Alena, 2004. *Učebnice obecné psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia, 472 s. ISBN 80-200-1086-6.
- [20] PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf, 96 stran. ISBN 978-80-7345-437-1.
- [21] ROSSI, Peter H., Howard E. FREEMAN a Mark W. LIPSEY, c2004. *Evaluation: a systematic approach*. 7th ed. Thousand Oaks, CA: Sage, x, 470 s. ISBN 0-7619-0894-3.
- [22] ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál, 390 s. ISBN 80-7367-124-7.
- [23] ŘÍČAN, Pavel, 2005. *Psychologie: příručka pro studenty*. Vyd. 1. Praha: Portál, 286 s. ISBN 80-7178-923-2.
- [24] SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- [25] SHEETS, Debra J, Dana Burr BRADLEY a Jon HENDRICKS, c2006. *Enduring questions in gerontology*. New York: Springer Publishing Company, xvi, 296 s. ISBN 0-8261-6415-3.

- [26] SMÉKAL, Vladimír, 2004. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. 2., opr. vyd. Brno: Barrister & Principal, 523 s. ISBN 80-86598-65-9.
- [27] SMUTEK, Martin, 2005. *Evaluační sociálních programů*. Vyd. 1. Hradec Králové: Gaudeamus, 132 s. ISBN 80-7041-811-7.
- [28] SOKOL, Jan, 2010. *Etika a život: pokus o praktickou filosofii*. Vyd. 1. Praha: Vyšehrad, 239 s. ISBN 978-80-7429-063-3.
- [29] ŠAMÁNKOVÁ, Marie, 2011. *Lidské potřeby ve zdraví a nemoci: aplikované v ošetrovatelském procesu*. 1. vyd. Praha: Grada, 134 s. ISBN 978-80-247-3223-7.
- [30] ŠIKLOVÁ, Jiřina, 2006. Hrozba nebo splněný sen lidstva?!. *Elán plus*. Praha: Vydavatelství Šestatřicítka, říjen 2006, ročník I., č. 1, s. 2-3. Evidenční číslo: MK ČR E 16896.
- [31] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- [32] VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

atd. a tak dále

aj. a jiné

ČSÚ Český statistický úřad

USA Spojené státy americké

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 – Test normality	43
Tabulka č. 2 – Pohlaví respondentů	44
Tabulka č. 3 – Rodinný stav respondentů	44
Tabulka č. 4 – Vzdělání respondentů	45
Tabulka č. 5 – Věk respondentů	45
Tabulka č. 6 – Potřeby zlínských seniorů	46
Tabulka č. 7 – Hodnocení možností naplnění potřeb zlínských seniorů	47
Tabulka č. 8 – Míra naplnění potřeb zlínských seniorů	48
Tabulka č. 9 – Celková míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí dle oblastí	48
Tabulka č. 10 – Celková míra naplnění potřeb úspěšného stárnutí dohromady	49
Tabulka č. 11 – Celkové naplnění potřeb vzhledem k pohlaví respondentů	52
Tabulka č. 12 – Vzdělání respondentů rozdělené na 2 skupiny	53
Tabulka č. 13 – Celkové naplnění potřeb vzhledem k vzdělání respondentů	54
Tabulka č. 14 – Naplnění potřeb vzhledem k rodinnému stavu	56

SEZNAM GRAFŮ

Graf č. 1 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí	50
Graf č. 2 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k pohlaví.....	52
Graf č. 3 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k vzdělání	54
Graf č. 4 – Celkové naplnění potřeb úspěšného stárnutí vzhledem k rodinnému stavu	56

SEZNAM PŘÍLOH

Dotazník.....	71
---------------	----

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den, jmenuji se Eva Vaicenbacherová a studuji Sociální pedagogiku na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. Chtěla bych vás požádat o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí méji diplomové práce. **Snažím se zlisit míru naplnění potřeb zlínských seniorů, které se týkají úspěšného stárnutí.** Dotazník je zcela anonymní. Vaše **odpovědi**, prosím, **zakřížkujte**, případně dopište. Předem vám velmi děkuji za vaši ochotu vyplnit tento dotazník. Vyplňte, prosím, pouze v případě, že bydlíte ve Zlíně či místní části Zlína.

Nejvyšší dosažené vzdělání:	Pohlaví:	Váš věk:	Jste:
a) základní	a) žena	a) ženatý (vdaná)
b) SŠ s vyučným listem	b) muž	b) vdovec (vdova)
c) SŠ s maturitou			c) rozvedený (a)
			d) svobodý (a)
			e) jiné.....

Na stupnici od 1 do 5 prosím označte, nakolik souhlasíte s daným tvrzením. **1 znamená, že naprosto Nesouhlasíte. 5 znamená, že naprosto souhlasíte.**

Rád se vzdělávám.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Nabídka vzdělávacích možností ve Zlíně mi vyhovuje (univerzita, vzdělávací kurzy..).	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Rád se rozvíjím v oblastech, které rozšiřují moje dovednosti.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Ve Zlíně mám dostatek možností k rozvíjení mých dovedností (kreativní dílny, kurzy..).	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Rád trávím svůj volný čas tak, jako dříve.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Mám dostatek informací o tom, jak bych mohl ve Zlíně trávit svůj volný čas.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Rád trávím čas se svými vrstevníky.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Ve Zlíně a okolí mám dostatek možností k setkávání a společným aktivitám s mými vrstevníky.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Rád vhlédávám takové činnosti, abych byl užitečný.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Ve Zlíně nacházím dostatek možností, kde mohu být užitečný.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Rád, jako dobrovolník, věnuji někomu (mimo rodinu) svůj čas.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím
Nabídka příležitostí pro dobrovolnické aktivity ve Zlíně mi vyhovuje.	naprosto nesouhlasím	1	2	3	4	5	naprosto souhlasím