

Stáří a stárnutí z pohledu studentek oboru Sociální pedagogika

Šárka Chlupová

Bakalářská práce
2019



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2018/2019

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Šárka Chlupová

Osobní číslo: H160046

Studijní program: B7507 Specializace v pedagogice

Studijní obor: Sociální pedagogika

Forma studia: kombinovaná

Téma práce: Stáří a stárnutí z pohledu studentek oboru Sociální pedagogika

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti sociální pedagogiky, ageismu, genderových stereotypů a aktivního stárnutí.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DIENSTBIER, Zdeněk. Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit. Vyd. 2. Praha: Radix, 2012. ISBN 978-80-87573-01-3.

HENZEZEL, Marie. The Art of Growing Old: Aging with Grace. New York: Viking, 2012. ISBN 978-067-0023-455.

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

ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

VETEŠKA, Jaroslav. Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů. 2. doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017. Česká a slovenská andragogika. ISBN 978-80-905460-7-3.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

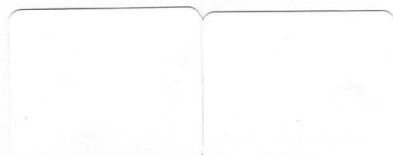
Datum zadání bakalářské práce:

10. ledna 2019

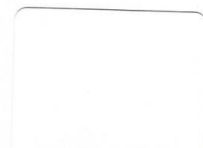
Termín odevzdání bakalářské práce:

26. dubna 2019

Ve Zlíně dne 10. ledna 2019



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



Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské 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 bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou 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 – bakalářskou 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 bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 23.4.2019

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 výsledku 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 nahlášení 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). *Odpirá-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 užit 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 jim 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 přihlídá k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Předmětem této práce je prozkoumat téma Stáří a přípravy na stáří, přičemž se budeme snažit porozumět pohledu a vnímání tématu studentkami oboru Sociální pedagogika na Fakultě humanitních studií ve Zlíně. V první kapitole je pozornost věnována vymezení pojmů jako je sociální pedagogika, gerontologie a ageismus a zjištění vzájemných vazeb mezi těmito pojmy. Následně je rozebíráno stárnutí a stáří, společně s aspekty, které jsou s těmito fenomény úzce propojeny. Práce pokračuje tématem přípravy na stáří pojaté z dlouhodobého hlediska. Práce je zaměřena na percepci stáří a stárnutí u studentek sociální pedagogiky. Dále zkoumá smýšlení participantek o diskriminaci seniorů, jak se připravují na stáří a jaká je podle jejich názoru provázanost sociální pedagogiky s fenoménem stáří.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, příprava na stáří, ženy, sociální pedagogika, ageismus, kvalitativní výzkum, studentky

ABSTRACT

Preparation for old age, while trying to understand the point of view and perception of the topic by the female students of social pedagogy at the Faculty of Humanities in Zlín. In the first chapter attention is paid to the definition of terms such as social pedagogy, gerontology and ageism, also the connection between those terms is examined. Subsequently, aging and old age are discussed, along with aspects that are closely linked to these phenomena. The thesis continues with the topic of preparation for old age from a long term perspective. The thesis is focused on the perception of old age and aging in social pedagogy female students. Furthermore, the thesis examines female participants' thinking about discrimination of seniors, how they prepare for old age and what is in their opinion the interconnection of social pedagogy with the phenomenon of old age.

Keywords: age, aging, preparation for old age, womens, social pedagogy, ageismus, quality research, students

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Evě Šalenové za trpělivé vedení mé bakalářské práce a řadu podnětných připomínek. Dále bych ráda poděkovala studentkám, které mi věnovaly svůj čas a souhlasily s uveřejněním osobních postojů v rámci výzkumu. Především bych chtěla poděkovat také blízké rodině za vloženou důvěru.

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

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA, GERONTOLOGIE A AGEISMUS.....	13
1.1 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA	13
1.2 GERONTOLOGIE.....	15
1.3 AGEISMUS	16
2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	19
2.1 VYMEZENÍ A DEFINICE STÁRNUTÍ	19
2.1.1 Stáří	19
2.1.2 Stárnutí	22
2.2 ASPEKTY STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	23
2.2.1 Biologické aspekty stárnutí a stáří	24
2.2.2 Psychologické aspekty stárnutí a stáří.....	25
2.2.3 Sociální a ekonomické aspekty stárnutí a stáří	26
3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	28
3.1 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ A JEJÍ VÝZNAM	28
3.2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ Z ČASOVÉHO HLEDISKA	29
3.2.1 Dlouhodobá příprava na stáří	29
3.2.2 Střednědobá příprava na stáří.....	30
3.2.3 Krátkodobá či bezprostřední příprava na stáří	31
3.3 DLOUHODOBÁ PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ Z VĚCNÉHO HLEDISKA.....	31
3.3.1 Příprava na biologické aspekty stáří	32
3.3.2 Příprava na psychologické aspekty stáří	35
3.3.3 Příprava na sociální aspekty stáří	36
II EMPIRICKÁ ČÁST.....	38
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	39
4.1 CÍL VÝZKUMNÉ PRÁCE	39
4.2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	39
4.3 VÝZKUMNÝ VZOREK	39
4.3.1 Charakteristika výzkumného vzorku.....	40
4.4 DESIGN VÝZKUMU.....	40
4.5 ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ DAT.....	41
5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT.....	43

5.1	KATEGORIE OČEKÁVÁNÍ, ZMĚNY A PROBLÉMY SPOJENÉ SE STÁRNUTÍM	43
5.2	KATEGORIE NEGATIVNÍ PERCEPCE VE SPOLEČNOSTI	45
5.3	KATEGORIE PŘÍPRAVA SOCIÁLNÍHO A EKONOMICKÉHO ZÁZEMÍ.....	47
5.4	KATEGORIE SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA – KONTINUITA A NEOVLIVNITELNOST SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	48
6	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	50
6.1	CO JE PODLE STUDENTEK SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY STÁŘÍ A STÁRNUTÍ, JAKÉ JSOU JEHO CHARAKTERISTIKY?.....	50
6.2	CO SI MYSLÍ STUDENTKY SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY O DISKRIMINACI SENIORŮ (AGEISMU) A JAKÉ JSOU JEJÍ PROJEVY?	51
6.3	JAKÉ KROKY USKUTEČNĚJÍ STUDENTKY SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY V RÁMCI PŘÍPRAVY NA STÁŘÍ?	51
6.4	JAKÝ JE PODLE STUDENTEK VZTAH MEZI PROBLEMATIKOU STÁRNUTÍ A STÁŘÍM STUDIEM OBORU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA?	52
7	ZAKOTVENÁ TEORIE.....	54
	ZÁVĚR	55
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	57
	SEZNAM PŘÍLOH.....	63

ÚVOD

Stáří a stárnutí je něčím, co je neodmyslitelnou součástí života každého živého organismu. Navzdory úžasným pokrokům lidstva v oblasti vědy jde o jev, který se nevyhýbá ani člověku. V důsledku vědeckého pokroku, zejména pak v oblasti medicíny a lepší zdravotnické péče a její dostupnosti, ale také malému počtu válečných konfliktů dochází k tomu, že se prodlužuje život. Nemůžeme se tak divit, že v současné době nastává demografické stárnutí populace. Nejde přitom pouze o lokální, ale o celosvětový fenomén. To potvrzují informace poskytnuté Světovou zdravotnickou organizací. Ta upozorňuje na skutečnost, že tempo stárnutí populace je mnohem vyšší než v minulosti a predikuje, že v letech 2015 až 2050 se podíl populace lidí starších 60 let téměř zdvojnásobí z 12 % na 22 %, což v té době bude činit téměř 2 miliardy obyvatel planety. (Ageing and health, 2018) Fakt, že fenomén můžeme sledovat také v tuzemském prostředí, dokládají data Českého statistického úřadu. Ta uvádí, že se stárnutí nevyhneme a že po celou druhou polovinu 21. století bude v České republice žít 2,5krát více seniorů než dětí. Tomu již nezabrání větší migrace, ani vyšší úroveň plodnosti. (Stárnutí se nevyhneme, 2014)

Kromě změny počtu lidí ve stárnoucí populaci se však také mění její vnitřní struktura. Přibývá osob ve věku 80 let a výš. Nápadná je také velká feminizace v této věkové skupině. Důvody toho, proč se ženy dožívají vyššího věku, jsou stále předmětem zkoumání vědců. Za možné příčiny se považuje například skutečnost, že žena je uzpůsobena pro uchování lidského rodu, a je proto lépe vybavena pro boj s možnými nástrahami. V úvahu také přichází to, že se ženy patrně snadněji vyrovnávají s negativními vlivy moderní civilizace a více dbají na eliminaci nepříznivých faktorů v životním stylu. Pečlivější je i jejich starost o vlastní zdraví a se svými potížemi se častěji obracejí na lékaře. (Wernerová a Zvoníková, 2016, s. 68)

Jak se však ženy připravují na to, co básníci vzletně nazývají „podzimem života“? Jak vnímají samotnou problematiku stáří a jaký je jejich vztah a percepce tohoto fenoménu? Jde o něco, co řeší již od své dospělosti? Ústředním tématem této práce je stáří a příprava na stáří z pohledu studentek sociální pedagogiky. Téma bylo vybráno na základě osobního zaujetí autorky. Ta jej považuje za důležitou, nicméně dle jejího názoru málo prozkoumanou oblast.

Struktura práce se sestává ze dvou částí, kdy je rozdělena na - teoretickou a empirickou část. V rámci teoretické části nejprve věnujeme pozornost klíčovým pojmům a jejím definicím. Vymezeny tak jsou pojmy jako sociální pedagogika, gerontologie či ageismus a jejich vzájemný vztah. Následně je pozornost upřena na problematiku stárnutí, stáří a jeho aspektům. Na danou kapitolu navazujeme kapitolou třetí. Ta se soustředí na téma přípravy na stáří. Daná část má poskytnout čtenáři na základě provedené rešerše a důkladné četby odborné literatury základní vhled do dané problematiky. V rámci empirické části bude popsán provedený výzkum kvalitativní povahy a jeho design. Čtenáři také budou představeny výsledná zjištění, kterým si autorka dopomohla prostřednictvím předem stanovenými výzkumnými cíli. Cílem provedeného výzkumu je tak částečně přispět k vědeckému poznání nastíněné problematiky. Teoretická a empirická část jsou vzájemně tématicky provázány. V závěru práce čtenáři poskytujeme stručné shrnutí klíčových skutečností.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKA, GERONTOLOGIE A AGEISMUS

V rámci této kapitoly budou představeny důležité vědní disciplíny, kterými jsou sociální pedagogika gerontologie a jejich vzájemná souvislost. Nebude opomenut významný problém, který představuje tzv. ageismus. Pozornost tak bude věnována definování klíčových pojmů a konceptů a jejich vztahu mezi nimi.

1.1 Sociální pedagogika

Sociální pedagogika je vědní disciplínou, která prošla velmi složitým vývojem. Navzdory tomuto vývoji se odborníci do dnešního dne neshodli na jednotné definici, která by sociální pedagogiku, která je v systému pedagogických věd považována za vědu aplikovanou a hraniční, (Knotová, 2014, s. 7) uspokojivě definovala a pokrývala veškerá témata v celé její šíři. Definování tohoto oboru, stejně tak jako vymezení vztahu k ostatním vědním disciplínám, je tak mimořádně náročným úkolem. (Potměšilová et al., 2013, s. 28) Jak také poznamenává Miroslav Procházka, různí autoři se přiklánějí k odlišným výkladům předmětu oboru a vnímají jeho různé směry či priority. Současně je potřeba mít na vědomí to, že v různých zemích se tento vědní obor z důvodů existence národních tradic a škol profiluje značně svébytně. (Procházka, 2012, s. 61) V jednotlivých zemích, a to dokonce i evropských, není jednotná koncepce sociální pedagogiky a je potřeba i její metody vztahovat ke konkrétnímu prostředí a paradigmatu tohoto oboru. (Junová, 2018, s. 5) Stejně tak se do daných definicí promítají jak sociálně politické problémy daných epoch, tak také filosofické a pedagogické názory jejich autorů. (Knotová, 2014, s. 7)

Při pokusu o její alespoň přibližné definování pro potřeby této práce proto budeme vycházet především ze současných odborníků působících v tuzemském prostředí. Z širokého množství definic ilustrativně vybereme pouze pár. Ku příkladu Jan Průcha se svým kolektivem autorů tak ve svém slovníku u hesla sociální pedagogika kromě zdůraznění její neobyčejně významné role v současné společnosti píše, že je to: „Disciplína pedagogiky zabývající se širokým okruhem spjatých s výchovným působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny mládeže a dospělých.“ (Průcha, Mareš a Walterová, 2003, s. 217) Tato definice tak z důvodu zaměření daného slovníku zdůrazňuje pedagogickou roli sociální pedagogiky. Jinou definici nabízí Oldřich Matoušek ve své publikaci Slovník sociální práce. V té s odkazem na současný trend v odborné literatuře konstatuje, že vědní obory sociální práce společně se sociální pedagogikou konvergují ke společné jednotě. Poskytuje definici,

kteřá říká, že sociální pedagogika je „Odborná disciplína, která se zabývá rozpoznáváním sociálních činitelů ohrožujících vývoj člověka, a uplatňováním postupů, jež vyvažují jejich nepříznivé působení.“ (Matoušek, 2008, s. 199)

Často se pak lze setkat s širšími definicemi a tím, že je sociální pedagogika vymezována prostřednictvím cíle či jejího ústředního předmětu. Dle jednoho z předních odborníků na Sociální pedagogiku, kterým je Blahoslav Kraus, je cílem sociální pedagogiky nalézt postupy vedoucí k usnadnění socializace. (Kraus, 2014, s. 39) Sám pak vymezuje pojem v publikaci Člověk, prostředí a výchova, kde informuje, že „Sociální pedagogika je vědním oborem, transdisciplinární povahy, který se zaměřuje na roli prostředí ve výchově, a to nejen v souvislosti s problémy rizikových, potencionálně deviantně jednajících, ohrožených a nějak znevýhodněných skupin, ale v souvislosti s celou populací.“ Sociální pedagogika by v tomto pojetí měla formovat porozumění mezi potřebami jedinců a společnosti, tzn. přispívat k optimálnímu způsobu života v dané době a v daných společenských podmínkách (Kraus a Poláčková, 2001 s. 12)

Podle Krause a další významné vědkyně Věry Poláčkové, je sociální pedagogika pojem, který symbolizuje okruh problémů výchovy s oblastí a problematikou fungování společnosti. Podle jejich názoru by sociální pedagogika měla nalézt způsoby, jak působit na ostatní, obzvláště pak na děti a mládež. Musíme si ale třeba uvědomit, že nejen na děti a mládež mají být principy sociální pedagogiky cílené. Čtyři rozdílné přístupy k pojetí sociální pedagogiky z poněkud jiného zorného úhlu proto uvádí Zlatica Bakošová:

1. sociální pedagogika jako pedagogika prostředí,
2. sociální pedagogika zkoumající formování člověka,
3. pedagogika, která chápe výchovu jako pomoc všem věkovým kategoriím,
4. pedagogika zabývající se odchylkami sociálního chování. (Bakošová, 1994, s. 62)

Kraus a Poláčková tvrdí, že sociální pedagogika zahrnuje dvě dimenze, jejichž rozdělení se člení na sociální a pedagogickou dimenzi. (Kraus a Poláčková, 2001, s. 24)

Žádná z výše uvedených tvrzení nejsou v rozporu s předmětem této práce, naopak potvrzují legitimitu zkoumání stanoveného tématu z pohledu této vědní disciplíny. Z našeho pohledu je stáří a příprava na stáří tématem, které je podstatným pro sociální pedagogiku, která zdůrazňuje a chápe výchovu jako pomoc všem věkovým kategoriím. Téma spadá spíše do sociální dimenze, která se zaměřuje na generační a mezigenerační tendence.

Sociální pedagogika se zaměřuje také na výchovu ke zdravému životnímu stylu, pod nímž si můžeme představit třeba návyky, postoje, normy, které nás učí souladu s dnešní společností. Je nutno podotknout, že výchova ke zdravému životnímu stylu se na každém jedinci odráží v každé etapě jeho života, tudíž jak v období přípravy na stáří, tak také stářím samotným. Kraus (2014, s. 168) uvádí faktory, které ovlivňují formování životního stylu a to sice kulturní tradice, které se podílejí na utváření života jednotlivce i celé společnosti. Dále pak nastiňuje subjektivní faktory, které jsou dané psychologickou charakteristikou člověka, neboli osobními vlastnostmi jako je například temperament a intelekt. Sociální pedagog se může v rámci oblasti stáří uplatnit převážně v sociálněvýchovné osvětové činnosti zaměřené na seniory a v instituci sociálně-výchovné péče o seniory, která spadá pod Resort práce a sociálních věcí. Domníváme se, že profil studenta sociální pedagogiky počítá s vyšším obeznámením problematiky, což se také významně může promítnout do percepce tématu a vlastního chování.

1.2 Gerontologie

Ačkoli se sociální pedagogika problematice stáří a stárnutí věnuje, zdaleka není jedinou vědou řešící toto téma. Vědní disciplína, která se podrobně problematikou stáří zabývá, se nazývá gerontologie. „Gerontologie (anglicky gerontology) je souhrn poznatků o problematice stáří, stárnutí a života ve stáří. Jde o multioborovou a interdisciplinární problematiku, která se nepěstuje jako samostatná disciplína. Existují však gerontologické instituty, publikace, vzdělávací kurzy. Etymologicky jde o spojení starořeckých pojmů gerón (2. pád. gerontos) - stařec a logos – slovo nauka.“ (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 16)

V rámci této práce je gerontologie pojímána jako integrální součást a předmět zkoumání sociální pedagogiky. Hartl a Hartlová také předkládají obecnější definici gerontologie, která říká, že jde o „Studium procesů stárnutí, k nimž dochází v buňkách, tkáních, orgánech a organismech či ve skupinách jedinců od dospělosti až po jejich smrt.“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 166)

Samotná gerontologie jakožto nauka se obvykle vymezuje do 3 okruhů. Jde o gerontologii experimentální, gerontologii klinickou a gerontologii sociální. (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 17). My se v rámci bakalářské práce, zejména z toho důvodu že souvisí s oborem sociální pedagogiky, zaměříme především na gerontologii sociální. Ta se zabývá vztahy mezi generacemi, konkrétně mezi starými lidmi a společností. Tato vědní

disciplína se dále zabývá sociologií, demografií a souvislostmi v oblasti politologie a ekonomie. Do oblasti sociální gerontologie spadá také obor budoucnosti, pod nímž si můžeme představit pracovní gerontologii, jejímž předmětem je aktivně stárnoucí populace. Dalším předmětem zkoumání odborníků z této vědní oblasti je tzv. ageismus.

1.3 Ageismus

Významný a značně problematický a také patologický jev vyskytující se v současné společnosti související se stářím představuje tzv. ageismus. Ten je identifikován hned po rasismu a sexismu jako třetí největší a nejzávažnější forma diskriminace. (Vidovičová, Rabušic a Gregorová, 2019) Samotný pojem nemá v českém jazyce plnohodnotný ekvivalent, z tohoto důvodu se používá ve své anglické formě. Tento termín byl poprvé použit v roce 1968 americkým psychiatrem Robertem Butlerem, a to v souvislosti se segregací bytovou politikou. (Příbyl, 2015, s. 27) Jak uvádí Anthony Giddens, ageismus je „Diskriminace či předurčené jednání na základě věku.“ (Giddens a Sutton, 2013, s. 977) Pokud bychom chtěli ageismus definovat blíže, můžeme vyjít z tvrzení socioložky Lucie Vidovičové, která říká, že: „Ageismus je ideologie, která je založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku anebo na základě jejich příslušnosti k určité kohortě nebo generaci.“ (Vidovičová, 2008, s. 113)

Odlišné vymezení pojmu zdůrazňující roli ageismu zejména v pracovním prostředí pak nabízí například Hartl a Hartlová. Ti píší, že jde o „Znevýhodňování osob na základě jejich věku; především vůči uchazečům o zaměstnání, kdy nerozhodují schopnosti, ale věk; takto zadané inzeráty jsou považovány přinejmenším za neetické a ve vyspělých společnostech za nepřijatelné.“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 16)

Na obecné úrovni dle předního odborníka na tuto problematiku Erdmana Palmora rozlišujeme dva typy ageismu. Jde o ageismus pozitivní a negativní. Palmore v rámci svého pojetí dále u svého dělení, tedy u jednotlivých typů, rozlišuje předsudky a diskriminaci. Předsudky vůči starším dále dělí na negativní stereotypy a postoje, přičemž říká, že stereotypy jsou mylná či přehnaná přesvědčení o starších a negativní postoje jsou negativními pocity o skupině. Zdůrazňuje také to, že stereotypy jsou více kognitivní, zatímco postoje afektivní. Upozorňuje také na provazbu mezi pojmy, když říká, že negativní stereotypy obvykle

vytváří negativní postoje. Obráceně pak negativní postoje podporují negativní stereotypy. (Palmore, 1999, s. 19) Lucie Vidovičová pak říká, že projevy ageismu můžeme sledovat v různých oblastech sociálního života člověka. Tyto oblasti jsou úzce propojeny se sociální pedagogikou a prací. Jde o:

1. občanství (problém participace, občanství druhé třídy),
2. pracovní trh (marginalizace, nezaměstnanost osob ve vyšším věku),
3. důchodový systém (předčasné důchody, rigidita systému),
4. zdravotní péče (etika péče, zneužívání a špatné zacházení se seniory),
5. sociální péče,
6. životní prostředí (prostorová segregace, bariéry volného pohybu),
7. média (neviditelnost seniorů, neobjektivní budování image stáří),
8. vzdělávání (nerovný přístup vzhledem k ostatním věkovým skupinám),
9. věda (selekce výzkumných témat, zkreslení v paradigmatu) a další. (Vidovičová, 2005, s. 12)

Z výše uvedeného vyplývá, že s ageismem se lze setkat nejen na úrovni jednotlivců, ale také například institucí. Výjimku přitom netvoří ani sdělovací prostředky. Mezi hlavní příčiny tohoto negativního fenoménu dle Příbyla patří thanafobie¹ s kultem mládí a fyzické krásy. (Příbyl, 2015, s. 28) Palmore však také upozorňuje na roli negativních stereotypů, ve které někteří lidé věří. Výčtově jde o stereotypy, mezi které patří nemoc, impotence, ošklivost, mentální pokles, duševní choroba, zbytečnost, izolace a chudoba. (Palmore, 1999, s. 20-27) Samotný ageismus se pak může přímo projevat například upřednostňováním mladosti, používání ponižujících výrazových prostředků při hovoru o stáří, či názory, že senioři jsou neproduktivní a tedy zbyteční. (Baková et al., 2015, s. 211) Představuje tak velice závažný problém, který může vyústit až v násilné konflikty zaměřené vůči seniorům. V neposlední řadě také tento fenomén může negativním způsobem ovlivňovat život seniorů. Ti se při identifikaci s negativními výroky a předsudky mohou stát pasivními lidmi, jejichž náplň života se stává čekání. Stejně tak může u této skupiny docházet například k větší náchylnosti vůči různým onemocněním. (Baková et al., 2015, s. 209)

¹ Pojem označuje strach ze smrti.

Z výše uvedeného vyplývá, že ageismus představuje významný problém, zejména pak pro na produktivitu dbající současnou západní společnost. Domníváme se, že jedinou možností, jak tomuto negativnímu fenoménu předejít, je osvěta čili vzdělávání. O to se v současnosti snaží řada iniciativ a organizací. Jmenovat lze například výzkumně koncipovaný projekt Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti pro ČR, (FSS MUNI Ageismus.cz, 2019) či kampaň Mluvme o stáří ze známé obecně prospěšné organizace Elpida. (Mluvme o stáří, 2019) Diskutabilní je podle našeho názoru přínos sezónních iniciativ zaměřených na seniorskou populaci. Příkladem této iniciativy může být medializovaná a velice známá iniciativa Ježíškova vnoučata. (Ježíškova vnoučata, 2018)

Nakonec poznamenejme, že podle některých autorů jsou ageismem zatíženy již samotné kategorie používané k popisu stáří. Toto tvrzení je postaveno na argumentu, že dané pojmy jsou sociálně konstruované. Důvodem je přitom legitimace, separace a ovládnutí jiných lidí na základě chronologického věku dominantními skupinami, které mohou z nerovností profitovat. Jde již například o termíny „starý“ či „letitý“. (Giddens a Sutton, 2013, s. 297) Stejně tak mohou být z důvodu explicitního vyjádření životního období člověka vnímány jako pejorativní pojmy "stařenka" a "stařeček", se kterými se můžeme setkat například v médiích. Obdobně však může být vnímán také odborný pojem "geront". (Janiš a Skopalová, 2016, s. 32) Čím dál tím častěji je jako nekorektní považován dříve oficiální pojem "důchodce". Preferován je tak pojem "senior", který je emocionálně neutrální. (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 48)

2 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Ústředními pojmy této práce jsou stárnutí a stáří. Ačkoli se k tématu váže skutečně velké množství různých teorií, v této kapitole se budeme soustředit především na vydefinování ústředních pojmů. Navzdory silnému propojení pojmů budeme každému z nich věnovat pozornost samostatně. Následně nastíníme klíčové aspekty ve vybraných vytyčených oblastech, které se k nim dle odborné literatury neodmyslitelně vztahují. Cílem poslední kapitoly přitom není posílení povědomí o negativních stereotypch stáří, nýbrž poukázání na vybrané aspekty, které jsou mnohdy také nepříznivé. Výčet je přitom selektivní a čtenář musí mít na vědomí to, že jednotlivé aspekty se mohou u jedinců lišit, neboť jde o aspekty na jedné straně těsně provázané, tak také u jedinců velmi individuální.

2.1 Vymezení a definice stárnutí

Význam pojmů stáří a stárnutí představuje téma, které je v současnosti řešeno a vykládáno mnohými vědními obory a v různorodých kontextech. Na oba pojmy lze nazírat z širší perspektivy. Lze se tak setkat s tím, že autoři z různých důvodů nastiňují stárnutí a stáří nikoliv člověka, ale živých organismů všeobecně. Mnozí se při hledání odpovědi na své otázky zkoumají téma již na buněčné úrovni. Níže proto ilustrativně uvádíme vybraná, především tuzemskými autory předkládaná vymezení pojmů.

2.1.1 Stáří

Říci, co je stáří, je velice obtížným úkolem. To, že jde o nesnadný úkol, ilustruje skutečnost, že neexistuje jednotná a odborníky uznávaná definice. Mnohdy akcentují konkrétní aspekty, které považují za důležité. Vliv kromě oboru mohou mít již osobnostní charakteristiky, kulturní aspekty a hodnoty daného jedince. Na problém, který představuje skutečnost, že dosavadní vnímání a přístup ke stáří vychází z hodnot typických pro střední, tedy produktivní věk a skrze danou optiku nevidí důležité komponenty stáří či to, že život ve stáří se kvalitativně odlišuje od života ve středním věku, upozornil švédský sociolog a gerontolog Lars Tornstam. (Šolcová, 2018, s. 616)

Na obecné úrovni definují stáří Hartl a Hartlová. Ti říkají, že stáří je „konečná etapa geneticky vyměřeného trvání života.“ (2010, s. 549) Široké, nicméně již člověka akcentující vymezení, předkládají Čeledová, Kalvach a Čevela. Akcent na člověka lze deduktivně odvodit z přítomnosti duševní a spiritualistické složky v definici. Ty se u jiných živočichů

nevyskytují. Říkají, že „Stáří je obecné označení pozdních fází ontogeneze. Jde o poslední vývojovou etapu, která uzavírá, završuje život osobnostně, duševně, spirituálně i tělesně. Současně jde o sociální charakteristiku. Povaha stáří je tedy dvojnásobně dvojaká: zrání se prolíná s involucí, s ubýváním sil a aspekty biologické se prolínají se sociálními.“ (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 12) Jinou definici pracující s kontrastem a věkem s odkazem na Světovou zdravotnickou organizaci uvádí Haškovcová, která píše, že „stařecký věk neboli senescence je obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.“ (2010, s. 20)

Ján Šrámo definuje pak stáří jako proces, který je tvořen jednotlivými komponenty. Jde o genetické faktory, životní styl, správnou životosprávu, zdravotní stav (v průběhu celého života), vrozené předpoklady pro nemoci, vlivy venkovního prostředí a tělesné aktivity (vykonávané po celý život) a psychickou vyváženost. (Šrámo, 2012, s. 17) Tato definice je oproti ostatním unikátní v tom, že pracuje se značně konkrétními a nekonzistentními oblastmi. Ty se navzájem překrývají. Máme tím na mysli skutečnost, že například životní styl v sobě v tradičním pojetí již integrálně zahrnuje vykonávané tělesné aktivity.

Šámalová et al. pak poznamenávají, že „Na stáří může být v zásadě nahlíženo trojím způsobem - jako na biologicky determinovanou danost, časem vymezený úsek života nebo sociálně specifickou část životního cyklu.“ (Šámalová et al., 2017, s. 75) Z tohoto vymezení je nejvíce patrné, že výchozím bodem pro jejich definici bylo pravděpodobně všeobecně uznávané členění stáří. Podle tohoto členění lze rozlišovat stáří podle několika hledisek na stáří biologické, chronologické a sociální. Biologické stáří a biologický věk se považuje za následek geneticky řízeného programu biologického stárnutí, vliv má však také celoživotní působení zevního prostředí a způsob života. Jinými slovy vyjadřuje celkový stav organismu. Sociální stáří v sobě integruje změny v sociálních rolích, životním stylu, potřebách a ekonomickém zajištění. Chronologické neboli kalendářní stáří se odvíjí od data narození a poskytuje jednoznačné a praktické údaje o člověku. Aktuálně podle daného členění stáří začíná v 65 letech. (Wernerová a Zvoníková, 2016, s. 68)

Jak si lze povšimnout u daných vymezení, samotné stáří nelze vnímat odděleně, ale v kontextu celého života. Ostatně většina vymezení a členění jsou velmi stará a operují se zasazením do celkového života jedince. „Hippokrates dělí lidský život do sedmi období a každému období připisuje rovněž sedmileté trvání. J. A. Komenský člení lidský věk v díle

Orbis Pictus také na sedmiletí: dítě, pachole, mládenec, jinoch, muž, starý muž a kmet. K. Amerling (pražský psychiatr 19. století) spojuje vždy tři sedmiletí do jednoho cyklu a maximální lidský věk 84 let dělí na čtyři období: životní jaro, léto, podzim a zimu.” (Šimíčková-Čížková, 2010, s. 21) Pro potřeby této práce jsme si však vybrali jako výchozího zástupce novější členění lidského věku obecně přijímanou sociální periodizaci, jež rozčleňuje život do tří až čtyř období neboli fází. Jde o následující kategorizaci.

- 1. Fází života je mládí. To trvá od narození do dosažení dospělosti, tedy do 30 let.
- 2. Fází života je střední věk. Ten trvá od 30 do 65 let.
- 3 Fází života je život v době důchodu, tedy etapa trvající od 65 do 85 let.
- 4. Fází života je etapou, která je charakterizována přípravou na odchod. Tato fáze trvá od 85 let. (Křivohlavý, 2011, s. 18)

Dle výše uvedené kategorizace tak stáří spadá do třetí a čtvrté fáze, které je též někdy nazýváno kmetstvím. Nejde o striktní, avšak přibližné a historické, společenské a individuální vymezení, které slouží především pro vědecké účely. (Bates in Gruss, 2009, s. 12) V současnosti se však také spekuluje o tom, že pevně určený začátek stáří je vlastně pouze sociální konstrukt, který vyhovuje státní administrativě. (Haškovcová, 2010, s. 25)

Jak výše uvedené informace naznačují, stáří samo o sobě nelze považovat za stejnorodou záležitost, a to ani věkovou. Díky současnému trendu prodlužování lidského života lze nazývat starými lidmi v podstatě generačně zcela odlišné jedince. V důsledku toho byla všeobecně uznávaná věková hranice stáří posunuta z 60 na 65 let. O tom se lze přesvědčit výše. Stáří se však následně jako časový úsek také dále člení. Nejčastější a podrobnější chronologické členění, které dále člení třetí fázi a se kterým se lze v dostupné a aktuální literatuře setkat, je následující:

- 65–74 let mladí senioři (adaptace na penzionování, volný čas, seberealizace),
 - 75–84 let staří senioři (změna funkční zdatnosti, atypický průběh chorob),
 - 85 a více let velmi staří senioři (problémová soběstačnost a zabezpečení).
- (Mühlpachr, 2004, s. 9)

Již samotná forma slova „stáří” může čtenáři evokovat stav, který je pevně dán. Tomuto stavu předchází, avšak jej také nezbytně doprovází proces stárnutí.

2.1.2 Stárnutí

Vymezení pojmu stárnutí a toho, kdy vlastně začíná, je patrně výrazně složitější problém než definice pojmu stáří. Tomu nasvědčuje vysoká odlišnost a vysoká variabilita jednotlivých vymezení. Navzdory jejich odlišnostem je však nutné konstatovat, že jde o proces nevyhnutelný, který je zcela přirozenou součástí života. Jde ale o pojem, který je navázán na stárnutí samotné, neboť stáří bezprostředně předchází a doprovází jej.

Někteří autoři, jako například Iva Nováková, tvrdí, že „Stárnutí je proces, který začíná již od narození. U každého člověka stárnou všechny orgány, ale nestárnou najednou. Stárnutí tělesné a duševní nepostupuje také souběžně.” (Nováková, 2012, s. 174) Dané vymezení je značně volné a prakticky neodpovídá na otázku, co stárnutí je, byť s ním aktivně operuje. V tomto vymezení tak lze za součást stárnutí považovat také například vývoj doposud nevyvinutých orgánů.

Jiní teoretikové tvrdí, že „Proces stárnutí začíná dosažením sexuální zralosti a jeho nezbytnou součástí je také suma adaptačních reakcí na změny, které s sebou tato etapa lidského života přináší. Svou roli hraje dědičnost, ale také náhodné jevy, chyby či poruchy.” (Šámalová et al., 2017, s. 75) Ústřední a přelomovou roli v této definici má tak jistý stav jedince, tedy sexuální zralost. Důležité jsou však také jiné jevy.

Zdeněk Dienstbier pak poukazuje na to, že stárnutí je zákonná etapa vývoje jedince, jejímž prostřednictvím dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involuci). Za příčinu považuje genetické opotřebování a poruchy schopnosti dělení buněk. Říká, že „Stárnutí je individuální (u různých jedinců nastupuje v různém věku jiný průběh) a asynchronní (jednotlivé orgány jsou nesterjně opotřebovány).“ (Dienstbier, 2012, s. 14) V tomto chápání a vymezení lze považovat za významné a zajímavé to, že autor zdůrazňuje individuální povahu stárnutí, která není vázána na věk či specifickou část vývoje.

Zajímavé vymezení stáří nabízí psycholog Ian Stuart-Hamilton. Ten považuje stárnutí za závěrečnou fázi lidského vývoje. Upozorňuje však na skutečnost, že je nezbytné jej posuzovat jako součást kontinuální proměny. Samotné stáří definuje prostřednictvím výčtu tzv. charakteristik, která můžeme pozorovat u již starého člověka. Tyto charakteristiky se dále dělí na znaky. V prvním dělení těchto znaků pracuje s časovostí, ve druhém se zobecnitelností na populaci. V rámci prvního dělení tak hovoří o vzdálených (distálních) efektech stárnutí a do opozice mu staví časově blízké (proximální) efekty stárnutí. V prvním

případě jde o znaky, které jsou důsledkem časově vzdálené události, např. z mládí. Časově blízké (proximální) efekty jsou naopak důsledkem aktuálnějších dějů. Pro druhé dělení znaků je pak výchozím a signifikantním bodem to, jaká je pravděpodobnost toho, že jsou sdíleny s ostatními seniory. V rámci tohoto dělení tak dělí znaky na univerzální znaky stárnutí a probabilistické znaky stárnutí. Jako příklad typického univerzálního znaku uvádí vrásčitou kůži. Probabilistickým znakem, tedy znakem, se kterým senioři počítají, avšak vyskytnout se nutně nemusí, je podle Stuart-Hamiltona artróza. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 18)

Z výše uvedeného je patrné, že navzdory komplexním změnám, ke kterým v průběhu stárnutí dochází, jsou v odborné literatuře definice stárnutí akcentovány především ty, které mají biologickou povahu. Obdobně jako u stáří samotného se můžeme v odborné literatuře také setkat s typologií stáří. Ta je založena na pozorovaných biologických změn, které u každého jedince probíhají individuálně. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 44) Jde o následující dělení:

1. **Primární stárnutí** - změny stárnoucího organismu tělesné povahy,
2. **Sekundární stárnutí** - změny, které se ve stáří vyskytují stále častěji, nicméně nepatří mezi jeho nutné průvodní znaky,
3. **Terciární stárnutí** - jde o prudký a nápadný tělesný úpadek, který přímo předchází smrti. (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 31)

2.2 Aspekty stárnutí a stáří

Cílem této kapitoly není posílení negativních stereotypů stáří, nýbrž poukázání na vybrané aspekty, zejména pak u žen. Stáří je totiž v první řadě záležitostí žen, které se statisticky dožívají vyššího věku, a to patrně díky rozdílům ve stavbě chromozomů a tělesné konstituci, neboť daný rozdíl lze pozorovat u řady dalších živočišných druhů. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 14) Je potřeba však také dodat, že „Stáří se vyznačuje plasticitou (tvárností), variabilitou mezi funkcemi a osobami a vysokou mírou biografické individuality.“ (Bates in Gruss, 2009, s. 11) Za důležité přitom považujeme zdůraznit, že jednotlivé aspekty se mohou a také se velice často vzájemně ovlivňují.

2.2.1 Biologické aspekty stárnutí a stáří

Biologické změny se řadí mezi výrazné znaky stárnutí a stáří. Stejně tak, jak se stáří ubývá tělesné schopnosti, mění se také náš přístup k tělesné schránce. (Kempermann in Gruss, 2009, s. 29) Základem těchto změn je opotřebování orgánů, zpomalená látková přeměna a pokles práce biologických adaptačních mechanismů. Mezi biologické aspekty se řadí například změna barvy vlasů, které také vypadávají. Dochází ke snížení fyzické výkonnosti, zhoršení zraku a snížení ostrosti sluchu. Stejně tak se snižuje pružnost a pohyblivost páteře a kloubů, zpomalují se reakce na vnější podněty. Kůže se stává méně napjatou a pevnou, v obličeji se tak tvoří vrásky či oční váčky. (Gregor, 1998, s. 21-25) Některými lidmi mohou být tyto zmíněné vizuální změny snášeny mnohem hůře než zhoršení jejich zdravotního stavu. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 42)

Choroby

Mezi velmi obávané aspekty stáří patří častější výskyt chorob či rovnou polymorbidita², která ve stáří často nastává a je s ním tak přirozeně spojena. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 42) Typické choroby ve stáří jsou dle Ondrušové následující: ischemická choroba, srdeční, cévní mozkové příhody, osteoporóza, artróza, katarakta. „Kromě výskytu a průběhu typických chorob ve stáří ovlivňují zdravotní stav funkčně závažné involuční změny, důsledky životního způsobu (dekondice, atrofie z nečinnosti, poruchy výživy) a geriatrická křehkost.“ (Ondrušová, 2011, s. 27) V kontextu nemocí, jsou jako nejčastější příčiny smrti u osob 65letých a starších uváděny Pacovským kardiovaskulární onemocnění, cerebrovaskulární onemocnění a zhoubné nádory. (Pacovský, 1990, s. 61)

Klimakterium

Významným biologickým aspektem u žen je klimakterium, známější také pod pojmem menopauza. Jde termíny označující úplné vymizení menstruace. Tato změna však nejčastěji nastává kolem padesátého prvního roku, o několik let předtím však klesá produkce estrogenu vznikajícího ve vaječnicích. V důsledku toho dochází k fyzickým změnám, například k úbytku tkání v rozmnožovacích orgánech a prsů. Dochází tak k částečné ztrátě typicky ženského vzhledu. (Říčan, 2004, s. 315) Klimakterium spadá období, které dnes označujeme

² Termín označuje souběžný výskyt více nemocí.

jako střední věk. Zařazení této změny do biologických aspektů stáří může být považováno za sporné.

2.2.2 Psychologické aspekty stárnutí a stáří

Druhou oblastí, ve které lze pozorovat změny, jsou v oblasti psychiky. Výzkum v této oblasti však neustále probíhá a mnozí se na všeobecné platnosti některých poznatků neshodnou. Příkladem může být například to, jaký má stáří vliv na osobnost člověka. Důvodem může být to, že u psychického vývoje ve stáří někdy může být těžké rozpoznat to, zda jde o přirozené involuční změny či změny způsobené chorobami. (Ondrušová, 2011, s. 30) Průběh psychologických změn je také vysoce individuální. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 49) Haškovcová pak poukazuje na důležitost kontextu prožitého života, kdy je při tvorbě psychického portréту jedince nezbytné zohledňovat jeho osobní životní dráhu. (Haškovcová, 2010, s. 140-141)

Mezi příznačné změny, ke kterým ve stáří dochází, patří zpomalení psychomotorického tempa, senzomotorické funkční koordinace, snižování kvality percepce, zhoršování koncentrace, pozornosti a paměti. (Ondrušová, 2011, s. 31) V rámci změn paměťových funkcí má vliv řada faktorů, jako například dosažená úroveň vzdělání, rozumové schopnosti apod. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 46) Změnám mohou také podléhat hodnoty, potřeby, ale i postoje k druhým lidem a ke společnosti. Klesá také schopnost adaptace a zájem o okolí. (Ondrušová, 2011, s. 31) Snižuje se také schopnost učení se. (Bates in Gruss, 2009, s. 19)

Ze zjištění Paula B. Batese však vyplývá, že křivka duševních schopností, inteligence a paměti nemá pouze sestupnou tendenci, a proto nemusí nutně vždy představovat úpadek, neboť jsou známy inteligenční kategorie, kterým stáří svědčí. (Bates in Gruss, 2009, s. 12) Jmenovat lze například krystalickou inteligenci, která množství vědomostí, které člověk během svého života získal. Co se naopak ve stáří zhoršuje je inteligence fluidní. Fluidní inteligenci lze definovat jako schopnost jedince řešit nové problémy. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 49-50)

Stárnoucí tělo potřebuje ke svému správnému fungování stále více mozkové aktivity, neboť čím je jedinec starší, tím více fyzické aktivity vyžadují účast mozku, aby mohly probíhat tak, jak mají. Z toho vyplývá, že duševní aktivity se spotřebuje na pohyb či koordinaci těla, tím méně jí zbývá pro kognitivní aktivitu. (Bates in Gruss, 2009, s. 12-16)

Choroby

V kontextu psychických změn krátce zmiňme také onemocnění, které se často vyskytují. Přebírají především ty organicky podmíněné. Jde zejména o stařeckou demenci, Alzheimerovu či Parkinsonovu chorobu. Dále jsou to například deprese, deliria či jiné afektivní poruchy ve stáří. (Jiráček, 2004)

2.2.3 Sociální a ekonomické aspekty stárnutí a stáří

Posledními aspekty stáří, na které se zaměříme, jsou sociální a ekonomické. Jde o změny, které nastávají především odchodem jedince do starobního důchodu, kdy je omezen kontakt s bývalými spolupracovníky. Příčiny jsou však pochopitelně také jiné. V důsledku těchto změn dochází ke změně sociálního statusu a role. Změny v této oblasti si však jedinci obvykle dlouho nepřipouští. Jsou to ale právě tyto změny, které výrazným způsobem snižují to, co je nazýváno kvalitou života. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 49-50)

Člověk je tvorem společenským, tudíž jeho pobyt ve společnosti pro něj a jeho rozvoj má nemalý význam. Pro seniora je zpravidla nejvýznamnější sociální skupinou rodina, dále přátelé a známí, například ze sousedství. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 49-50) Význam mezilidských vztahů potvrzují také výzkumy. Kupříkladu pozitivní vliv na psychické procesy člověka dokládá to, že „Nejnovější výzkumné závěry ukazují, že aktivní účast na sociálním životě tlumí věkem podmíněný úbytek kognitivní výkonnosti v rámci normálního procesu stárnutí. Zároveň existují důkazy, že aktivní sociální život může oddálit i nástup demence.“ (Lindenberger in Gruss, 2009, s. 138) Dle jiných se česká populace více než smrti bojí toho, co se ve stáří stane v mezilidských a společenských vztazích. Kvalita mezilidských vztahů tak na konci života má tak větší prioritu. (Sak a Kolesárová, 2012, s. 31) I u seniorů se však lze setkat s desocializací. Tento pojem označuje chorobnou společenskou izolovanost nebo omezení či naprostou ztrátu sociálních vztahů. (Janiš a Skopalová, 2016, s. 50) Potřebná je také krizová intervence v období těžkých ztrát, kterým může být například ovdovění. (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 44)

Po odchodu do důchodu senioři pobírají penzi, do jejíž výše se promítají skutečně různorodé faktory. V kontextu ekonomických aspektů s ohledem na ženy a výše uvedené považujeme za důležité upozornit na genderově podmíněnou nerovnost, která je poměrně novým tématem. V důsledku této nerovnosti jsou důchody žen o 18 % nižší než důchody mužů. (Křížková, Vohlídalová a Marková Volejníčková, 2018) Ženy jsou tak mnohem

častěji vystaveny riziku chudoby více než muži. Jednou z největších příčin tohoto negativního jevu jsou akumulovaná znevýhodnění na pracovním trhu, mezi které patří například dlouhodobá rodičovská dovolená, řetězení rodičovské dovolené, platové nerovnosti apod. Stejně tak má na důchody vliv genderová nerovnost v platech. Český důchodový systém, který do výpočtu zahrnuje či dokonce je vázán předchozí pracovní kariérou, tak ženy nutně znevýhodňuje. (Marková Volejníčková, 2015, s. 9)

3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

V následující kapitole se budeme podrobněji věnovat oblasti teorie přípravy na stáří z dlouhodobého hlediska. Výzkumy naznačují, že včasná příprava na stáří je velmi důležitá. Na problematiku přípravy na stáří pohlédneme z časové perspektivy. Vzhledem k charakteristikám následně přiblížíme biologické, psychologické a sociální aspekty dlouhodobé přípravy na stáří.

3.1 Příprava na stáří a její význam

V průběhu lidského života člověk prochází různými životními etapami. Nelze považovat za pozoruhodné, že některé skupiny osob či jedinci považují aktivní přípravu na některé z etap z životního cyklu za velmi důležitou. Zcela samozřejmě je například všeobecně přijímána skutečnost, že mládí je spojeno s přípravou na budoucí povolání, partnerství a rodičovství, později na měnící se vztahy v rodině v souvislosti s dospíváním dětí a podobně. Je přirozené, že v návaznosti na životní cykly by se každý, dle našeho mínění zodpovědný člověk měl vědomě a přiměřeně zabývat také přípravou na stáří. Důvodem již může být skutečnost, že s prodlužováním věku budou lidé stále větší podíl dospělého života prožívat ve stáří. (Ondrušová, 2011, s. 9) Mnohé výzkumy, které se týkají vlivu životního stylu jednotlivce jednoznačně ukazují, že například riziko onemocnění ve stáří můžeme výrazně snížit tím, jaký život povedeme. (Holsboer in Gruss, 2009, s. 95-96) Dle Oty Gregora však vědomá příprava na stáří u nás nemá tradici. Pro své tvrzení poskytuje argument, že do nedávné doby vlastně nebylo potřeba se na něj nijak připravovat, neboť málokdo se dožil pokročilého věku. Dodává tak, že nová éra vyžaduje nový přístup a nové postoje. (Gregor, 1998, s. 11)

Samotnou přípravu na stáří lze definovat slovy Naděždy Špatenkové a Lucie Smékalové. Dle jejich definice příprava na stáří znamená „školit se včas pro činnosti, kterým se chce člověk věnovat ve starobním důchodu”, (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 41) „posilovat odhodlání uzavřít vše, co je hotové, a začít znovu, což mimo jiné znamená realizovat a naplnit potřebu transcendence a generativity.” (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 41) Zda se lidé skutečně připravují na stáří a co je její náplní je již otázkou, na kterou lze nejlépe odpovědět prostřednictvím zjištění vyplývajících z longitudinálních studií. Domníváme se však, že podobně jako celoživotní vzdělávání je nezbytné, aby jedinci přípravu na stáří přijímali jako svůj celoživotní úkol.

3.2 Příprava na stáří z časového hlediska

V dostupné literatuře se můžeme v různých kontextech setkat s rozdílným časovým rozlišením členěním přípravy na stáří. Provedeme-li základní komparaci těchto členění a jejich interpretace, můžeme konstatovat, že v daných nomenklaturách nepozorujeme významné rozdíly. Jako výchozí jsme si proto zvolily členění přípravy na stáří, které ve své knize rozvádí Helena Haškovcová. Daná autorka člení přípravu na stáří na dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou. (Haškovcová, 2010, s. 173) Daná členění pracují s vymezením prostřednictvím životních etap a věku. Příprava na stáří má přitom stoupajícím věkem tendence se významně proměňovat a sílit na intenzitě. (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 18)

3.2.1 Dlouhodobá příprava na stáří

Celoživotní neboli dlouhodobá příprava na stáří by měla být součástí například vzdělávacích programů a probíhat již od útlého věku. Docházet by tak mělo například prostřednictvím pevných citových vazeb s prarodiči k posílení pozitivního obrazu stáří. (Haškovcová, 2010, s. 173-174) „Dlouhodobá příprava na stáří vychází ze skutečnosti, že stáří je neoddelitelnou součástí života, jejíž kvalitu si člověk do značné míry sám určuje, a to ve všech etapách ontogenetického vývoje.” V rámci své premise také poukazuje na význam celoživotního výchovného, vzdělávacího a zdravotně osvětového působení na populaci. Upozorňuje na skutečnost, že je nezbytné působit především na ty oblasti, které později kvalitu života ve stáří ovlivňují. Zdůrazňuje především význam výchovy k harmonickému a smysluplnému životu, rozvoji vzdělání, společenské aktivitě, rozvoji osobních zájmů a tvořivé činnosti. (Pacovský, 1990, s. 55)

Dle Pacovského je v rámci dlouhodobé přípravy na stáří velmi důležité udržovat stabilní rodinné vztahy a věnovat náležitou pozornost výchově k manželství a rodičovství. Další oblastí, která ve značné míře rozhoduje o kvalitě života ve stáří je pak péče o vlastní zdraví. V praxi to znamená dodržování správné životosprávy, dodržování zásad zdravé výživy a cílenou eliminaci návyků s negativním působením na lidský organismus. V neposlední řadě je velmi žádoucí už v tomto období započít realizaci ekonomických strategií a opatření, které zajistí vytvoření dostatečné finanční rezervy na stáří. (Pacovský, 1990, s. 55-56)

Marie De Hannezel je přesvědčena, že doba, kterou máme na to, než zestárneme, je šancí nám danou na naučení se, jak stárnout. Je to doba na pracování na stárnutí, doba na psychologickou a spirituální přípravu na poslední fázi našeho života. (De Hennezel, 2012)

3.2.2 Střednědobá příprava na stáří

Střednědobá příprava na stáří by měla začít ve druhé fázi života, která je často charakterizována jako střední produktivní věk. Jde o dobu, která nastává 10 let před odchodem do starobního důchodu. V tomto období by mělo docházet k akceptování stáří jako zákonité součásti života a vytvoření si druhého životního programu, který nastane právě odchodu do důchodu. (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 106) Haškovcová zdůrazňuje potřebu aktivního přístupu a dodává, že očekávání, že se po odchodu do důchodu „něco“ stane či že problém prázdných dní vyplní někdo jiný, je naivní představou. Říká, že každý je odpovědný za kvalitu svého života. (Haškovcová, 2010, s. 175) Akcentuje tak odpovědnost jedince za sebe samého. Dle Pacovského by pak střednědobá příprava měla ideálně by měla probíhat ve třech rovinách. Jde o rovinu biologickou, psychickou a sociální, v jejichž rámci by měl člověk podnikat určité kroky. (Pacovský, 1990, s. 56)

V oblasti biologické by mělo dojít k významnému posílení aktivit týkajících se osvojení a uplatňování zásad zdravého životního stylu. K rozhodujícím faktorům patří zdravá strava, jídelníček, aktivní odpočinek, dostatek pohybu a eliminace škodlivých návyků. Každý člověk by měl věnovat náležitou pozornost svému aktuálnímu zdravotnímu stavu a absolvovat dostupné zdravotně-preventivní programy. V rovině psychické je třeba smířit se se skutečností, že stáří je přirozená životní etapa, která se nezadržitelně blíží. Pacovský tak poukazuje na důležitost opatření a aktivizace v oblasti péče o duševní zdraví. V sociální rovině je třeba zaměřit pozornost na rozvoj mimopracovních aktivit a vytváření mimopracovních společenských styků, rozvoji zájmů a koníčků, které přímo nesouvisí s výkonem povolání. Cílem by měla být příprava tzv. náhradního programu a seberealizace, které bude v plné míře uskutečňováno v období, kdy už nebudeme „chodit do práce“. Za velmi přínosnou je také považována angažovanost v různých společenských organizacích, neboť jejím prostřednictvím často dochází k navázání mezigeneračních kontaktů a tímto se později zabraňuje věkové segregaci a izolaci. (Pacovský, 1990, s. 56)

3.2.3 Krátkodobá či bezprostřední příprava na stáří

Krátkodobá příprava má být zahájena zhruba 3-5 let před předpokládaným odchodem do starobního důchodu. V této fázi by měl člověk přemýšlet nad vhodností svého bydlení, či nad dostupností potřebných služeb. (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 106) Haškovcová v kontextu změny bydliště hovoří o tom, že člověk se v této fázi může potýkat s problémy, který představuje například silná vazba na dosavadní bydliště a v souvislosti s přizpůsobením vlastního bydlení rozvádí pojem ekologie stáří a její nutnost. (Haškovcová, 2010, s. 176) Všechny výše uvedené aspekty střednědobé i dlouhodobé přípravy na stáří by v tomto období měly být přitom více prohlubovány a aktivizovány. (Pacovský, 1990, s. 56-57)

Pacovský dále upozorňuje na problematiku spojenou s nastupujícím psychologickým efektem, který s sebou přináší nadcházející ztráta dosavadního sociálního a ekonomického postavení. Poukazuje na skutečnost, že po odchodu do starobního důchodu čeká jedince relativně dlouhé období mezi ukončením ekonomické aktivity a fází závislosti, které je třeba zaplnit smysluplnou a hodnotnou činností - novým programem. Stárnoucí člověk by měl zintenzivnit péči o svůj zdravotní stav, věnovat se aktivní zdravotní prevenci a vyřešit dlouhodobé zdravotní problémy, jejichž řešení dlouhodobě odkládal, nebo na ně doposud „nebyl čas“. V neposlední řadě je nutné zaměřit se také na ryze organizační přípravu. Ta zahrnuje například přípravu dokumentů, které je třeba připravit v souvislosti s vyřízením úředních formalit týkajících se přiznání důchodu, dořešení ekonomických otázek, rozložení úspor atd. (Pacovský, 1990, s. 56-57)

3.3 Dlouhodobá příprava na stáří z věcného hlediska

„Neuvědomujeme si, že začínáme stárnout kolem třicítky. V kultu věčného mládí si nechceme připustit, že bychom se podle toho měli začít chovat.“ (Koukolík, 2014, s. 118) Dle současných poznatků je například dlouhověkost ovlivněna z 65 % životními podmínkami během prvních 10 let života a 65 % vlivu je připisováno životním podmínkám a okolnostem v průběhu dalšího průběhu života. (Vaupel a von Kistowski in Gruss, 2009, s. 48) Tato práce se zabývá problematikou stáří a přípravy na stáří z pohledu studentek sociální pedagogiky. Patrně v důsledku zvolené metody výběru výzkumný vzorek věkovou strukturou vykazoval značnou homogenitu. V rámci nastíněných fází života dle Křivohlavého se všechny participantky podle dosaženého věku řadí do první fáze, tedy

mládí. Z tohoto důvodu se v této části práce považujeme za relevantní blíže rozvést věcné aspekty dlouhodobé přípravy na stáří. Snaha byla akcentovat charakteristické aspekty, které participantek mohou a také bezprostředně týkají a které může mladý jedinec v rámci svých aktivit učiněných v rámci potenciální dlouhodobé přípravy na stáří sám podniknout a ovlivnit.

3.3.1 Příprava na biologické aspekty stáří

Jak uvádí ve své knize Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních Eva Malíková, „Biologické aspekty stárnutí představují průběh typických tělesných změn ve stárnoucím organismu.” (Malíková, 2011, s. 19) Dále rozvádí to, že změny u jednotlivců probíhají různou rychlostí a intenzitou. Poukazuje na souvislost těchto aspektů s výskytem a vznikem nemocí, jež jsou ve stáří dle jejího názoru typické. Mezi typické projevy stárnutí řadí celkové snížení výkonnosti všech funkcí, úbytek původní funkční tkáně a nahrazení jinou tkání a změny reakcí organismu na určitou zátěž. (Malíková, 2011, s. 19)

Faktorů, které mají v biologické rovině vliv na průběh stárnutí, je skutečně velmi mnoho. Pro potřeby této práce jsme se zaměřily na tři obecně pojaté oblasti, které považujeme za stěžejní. V první řadě jde o oblast stravování, kdy se doporučuje zdravá a pestrá strava. Druhou oblast představuje aktivní životní styl, tedy konkrétně pohybové aktivity. Poslední oblast představuje redukce možných závislostí a škodlivých návyků. Velmi důležitou roli v budování pozitivních návyků a eliminaci návyků negativních má podle našeho mínění motivace jedince ke zlepšení kvality vlastního života a ochota investování, ať už se jedná o finanční prostředky, volný čas, nebo psychické úsilí.

Zdravá a pestrá výživa

Dle Marcely Floriánkové „Množství a kvalita stravy je nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje naše zdraví. Více než 50 % české populace umírá na srdečně-cévní onemocnění, přibližně 25 % pak na onkologické choroby.” (Floriánková, 2014, s. 5) Výskytu zmíněných chorob lze přitom předejít, například správným složením a množstvím potravy. Dle Holsboera je známa skutečnost, že dlouhodobá konzumace nízkokalorických jídel vede k redukci mnoha stařeckých onemocnění, jako jsou diabetes, rakovina, nebo onemocnění mozku. (Holsboer in Gruss, 2009, s. 103) Nemocem lze také předcházet pravidelným pohybem a udržováním si správné hmotnosti. Je zcela pochopitelné, že dobrý životní styl má pozitivní vliv na kvalitu života. Pomáhá například udržet fyzickou, tak také psychickou

kondici. Důležité je však porozumět tomu, co tělo jedince potřebuje a přizpůsobit životní styl tak, aby přinášel radost a prospíval zdraví, nikoliv aby se trápil například drastickými dietami. S věkem a fyzickými změnami se pochopitelně mění také potřeby našeho těla a v důsledku toho je nezbytná změna řady věcí. Nelze také opomenout skutečnost, že výživa, respektive správné složení a její množství může mít pozitivní dopad na průběh nemocí, kdy může zapříčinit také zkrácení délky léčby a rekonvalescence. (Floriánková, 2014, s. 5). V kontextu stravy poukazuje Ján Šrámo na to, že má být jednoduchá, pestrá a dostatečně pravidelná. (Šrámo, 2012, s. 37)

Problematika výživy, skladby jídelníčku, doplňků stravy, nákupu a zpracování potravin a podobně je velmi široká a již se jí věnovala celá řada publikací a na podrobnější rozbor této problematiky zde bohužel není prostor. V uvedené souvislosti bychom však rádi poukázali na skutečnost, že v rámci dodržování zásad zdravé výživy bychom se měli především více zamýšlet nad strukturou konzumované potravy. Předmětem diskusí pak je to, zda se máme vracet se k praktikám našich předků, kteří se v rozhodující míře stravovali průmyslově nezpracovanou stravou, kterou měli aktuálně k dispozici. Ta byla vypěstována v prostředí, ve kterém žili. To u nás znamená, že jejich stravou byly zejména brambory, luštěninová jídla, jídla z jáhel, krup, špaldové a žitné mouky, mléka, tvarohu, ovoce a zeleniny, ořechů a semínek. Maso a ostatní živočišné produkty se v jídelníčku vyskytovaly pouze ve velmi omezené míře.

Pohybové aktivity

Pohyb lze považovat za přirozenou lidskou aktivitu. Dle Dagmar Dvořáčkové v populačním vývoji lze očekávat, že výrazně poroste naděje na dožití ve vyšším věku. "Otázkou však zůstává, kolik z této získané doby života připadne na naději dožití v dobrém zdravotním stavu." (Dvořáčková, 2012, s. 22) K dobrému zdravotnímu stavu člověku bezesporu také dopomáhají tělesné aktivity. Ty totiž pomáhají zlepšovat náladu a vitalitu. Tělesná aktivita kromě cvičení našich svalů prospívá také mozku. Lidé, kteří se udržují v mladém věku v dobré tělesné kondici z toho později profitují i kognitivně. Důvod, proč tomu tak je prozatím nejsou známy. (Kempermann in Gruss, 2009, s. 36)

Aktivní způsob života, kterého je pohyb nezbytnou součástí tak můžeme považovat za velmi výhodnou životní investici, pomocí které jedinec předchází stresu, civilizačním

chorobám a která zpomaluje proces stárnutí. Lidé, kteří pravidelně vykonávají fyzickou aktivitu mají ve stáří velice často lepší kondici než pasivní, o generaci mladší člověk. Tělesné aktivity výrazně zpomalují proces ztráty svalové hmoty (sarkopenie), snižují pravděpodobnost pádů a jsou nejlepší prevencí obezity. Kromě již uvedených benefitů také zlepšují koordinaci a reflexy. (Koukolík, 2014 s. 45)

Pohyb je důležitý v každé etapě života, teda také již v mládí. Velmi vhodnou formou pohybu může být i docela obyčejná pravidelná svižná chůze. Může jít o jízdu na kole, jógu, kolektivní sportovní aktivity, plavání atd. Nikdy by však nemělo docházet k přílišné námaze. Vytrvalost je v této oblasti daleko významnější. V rámci pohybu má dle našeho soudu nezastupitelnou roli také přirozený pohyb vykonávaný během každodenních aktivit. Ten může být v důsledku technických vymožeností a sedavého způsobu života výrazně eliminován, což může mít neblahé důsledky na zdraví ve stáří. Dvořáčková uvádí, že starší populace bude v důsledku pohybu zdravější a spíše bude postižena chronickými a degenerativními chorobami. (Dvořáčková, 2012, s. 22) Pozitivní vliv však může mít otužování. (Gregor, 1998, s. 13) Dále je samozřejmé, že do života člověka vstupují i další individuální faktory. Dle Krause a Poláčkové je odlišný životní styl u lidí nějak handicapovaných nebo lidí, kteří jsou pod vlivem drog (včetně kouření a alkoholu). (Kraus a Poláčková, 2001 s. 156)

Redukce závislostí a škodlivých návyků

Vedle zdravého stravování a pohybových aktivit se jeví jako nezbytné redukovat závislosti a škodlivé návyky. Hartl a Hartlová definují závislost jako „Neschopnost obejít se bez něčeho nebo někoho; termín nejčastěji užíván pro drogovou závislost či přesněji závislost látkovou.“ (Hartl a Hartlová, 2010, s. 689) Návyky můžeme definovat naučenou sekvencí chování, která se automaticky spouští v rámci určitého kontextu. (Pražák, 2013) Jak závislost, tak špatné návyky mohou významně poškozovat zdraví a být pro lidský život nebezpečné.

Z daných skutečností lze odvodit, že rozdíl mezi škodlivým návykem a závislostí spočívá v projevech chování. Návyk je opakováním projevu vůle, zatímco závislost projevem vůle není. Závislosti se bez odborné pomoci jedinec zpravidla nedokáže sám zbavit. Vypořádat se se škodlivými návyky je o poznání snazší. V obou případech by však mělo dojít k uvědomění, že si jimi významně poškozují zdraví a zkracují život. Problém je v připuštění si závislosti a jejich negativních důsledků. Způsob, jak se vypořádat se závislostmi

a škodlivými návyky je osobním rozhodnutím volbou jedince. Tento proces však vyžaduje uvědomění si problému a proaktivní přístup. Zbavit se závislosti nebo škodlivého návyku je jistě obtížný, nikoliv však neřešitelný úkol.

3.3.2 Příprava na psychologické aspekty stáří

Otázka, co může člověk udělat proto to, aby eliminoval a v maximální možné míře oddálil negativní důsledky psychologických involučních změn v oblasti daných věkem, je velice složitou otázkou. Domníváme se, že na ni nejlépe odpovídají závěry britského projektu Foresight Programme, jehož součástí je i dílčí projekt Mental Capital and Well Being, o kterém se ve své knize Stáří a smysl života píše Jiřina Ondrušová. Akcentován je zejména podpora rozvoje duševního kapitálu a pohody během celého života.

Duševním kapitálem je přitom myšlen určitý vklad, který jedinec v průběhu svého života kultivuje a postupně zvyšuje, například v důsledku samotného vývoje či vzdělávání. Je tvořen z několika komponent. Jde o komponenty kognitivní, emoční, flexibilita učení odolnost vůči stresu apod. Aby nedocházelo k nežádoucí, tedy snižující se tendenci duševního kapitálu, je nezbytné mu předcházet. Duševní pohoda je pak dynamický stav, který vyjadřuje to, do jaké míry jedinec úspěšně komunikuje se svým okolím a jak vnímá vlastní život. K jejímu zlepšení dle daného projektu mohou významně přispět níže uvedená doporučení. Jejich dodržení může přispět k prevenci duševních onemocnění.

1. Být v kontaktu s lidmi – s rodinou, přáteli, kolegy, sousedy, tj, doma, v práci, v komunitě.
2. Být aktivní – nejdůležitější je najít fyzickou aktivitu, která vyhovuje konkrétnímu jedinci, což znamená, že ho to baví a odpovídá jeho fyzické kondici.
3. Být zvědavý – vnímat krásu, svět kolem sebe, své pocity, vychutnávat si hezké chvíle.
4. Stále se učit – zkoušet něco nového, ale i znovu objevit staré zájmy, čerpat potěšení ze splnění nových úkolů a nově naučených věcí.
5. Dávat – pomáhat, poděkovat, usmívat se, vypadat dobře nejen ve společnosti, ale i doma. (Ondrušová, 2011, s. 33-34)

3.3.3 Příprava na sociální aspekty stáří

Pokud odhlédneme od makrosociálních činitelů sociálních aspektů a budeme se věnovat těm působkům, které v této oblasti pramení z aktivity jedince, efektivní návod na způsob předcházení negativním sociálním aspektům poskytuje ve své publikaci Hugo Příbyl. Ten poukazuje na roli výchovy k harmonickému a smysluplnému životu, rozvoji vzdělání, společenské aktivitě či osobních zájmů a tvořivých činností. Stejně tak je důležitá celoživotní snaha o udržování stabilních vztahů s rodinou, kdy je možné využít citových vazeb prarodičů s vnoučaty pro posílení pozitivního obrazu stáří. V rámci výchovy by měl být přitom kladen důraz také na osobní odpovědnost za vlastní život, tedy i ve stáří, a to ideálně osobním příkladem. (Příbyl, 2015, s. 23)

V souvislosti s přechodem z aktivního pracovního života do důchodu je podle našeho názoru velmi vhodné poukázat na další velmi důležitý aspekt, a tím je množství finančních prostředků, které má člověk v nové životní etapě k dispozici. Podle Mühlpachra 69 % seniorů hodnotí svůj důchodový věk jako období s nízkou životní úrovní a konstatují, že jsou nuceni rezignovat z mnoha aktivit či věcí, které uspokojovaly jejich základní životní potřeby (Mühlpachr, 2017, s. 99). Je tudíž zjevné, a to i s ohledem na fakta týkající se demografického vývoje, že není a do budoucna nebude možné spoléhat na to, že stát pokryje potřeby seniorů tak, aby se nemuseli významně odklánět od svého dosavadního životního standardu. Proto je potřeba co nejdříve začít s vhodnými formami investic, které vytvoří dostatečný finanční polštář k případnému krytí potřeb ve stáří. Jako velmi vhodná se v uvedené souvislosti jeví investice do pořízení vlastního bydlení nebo různé formy spoření. S problematikou financí a příjmů úzce souvisí také úroveň dosaženého vzdělání a druh vykonávané profese. Jistě lze bez nadsázky říci, že současná investice do vzdělání je také velmi výhodnou investicí do budoucího stáří.

V závěru kapitoly o teorii přípravy na stáří si dovolíme čtenáři předložit zamyšlení Františka Koukolíka. Ten si klade otázku, proč jsou někteří lidé ve stáří šťastní a jiní ne. Dle našeho soudu výčet pěti vysvětlení nejenže odpovídá primárně na položenou otázku, ale také sekundárně vystihuje podstatu dlouhodobé přípravy na stáří.

Vysvětlení první - záleží na tom, co jsme v životě chtěli a co jsme skutečně dosáhli. Čím je rozdíl větší, tím je pocit štěstí menší.

Vysvětlení druhé - záleží na srovnávání. Srovnáváme-li se s lidmi kteří jsou na tom socioekonomicky lépe, je nám hůř. Starší lidé se ale obvykle srovnávají s lidmi, kteří jsou na tom hůř.

Vysvětlení třetí - moudré - strategická investice zdrojů. Existují lidé, kteří na tom nejsou dobře, a přitom jsou šťastní. Umějí vložit zdroje do toho, co je skutečně sytí, a to je u každého člověka něco jiného.

Vysvětlení čtvrté - kruté, filozofické, nemoudré, realistické - nejspokojenější jsou lidé s největšími zdroji. Moc a bohatství. Pohádka o milionáři, který hledá v životě to pravé, je falešný a sentimentální mýtus. Tihle lidé jsou velmi spokojeni sami se sebou a své štěstí si bedlivě chrání.

Vysvětlení páté - od všeho něco, tedy zdraví, sociální vztahy, příjem a sociální integrace, neboť život na okraji společnosti je opravdu něco krutého.

(Koukolík, 2014, s. 198-199)

II. EMPIRICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

V empirické části bakalářské práce jsme se zaměřili na zjišťování postojů studentek sociální pedagogiky ke stáří a stárnutí. Navazujeme tak na část teoretickou. V této kapitole je tak představen cíl výzkumu, design provedeného výzkumného šetření a výsledná zjištění.

4.1 Cíl výzkumné práce

Hlavním cílem výzkumného šetření je odhalit vlastní percepce studentek sociální pedagogiky fenoménu, kterým je stáří a stárnutí a témat s ním bytostně souvisejících. Zajímat nás bude také to, zda a jakou vazbu vnímají na studium a samotný studovaný obor. Toho bude dosaženo prostřednictvím zodpovězení následujících dílčích výzkumných otázek.

4.2 Výzkumné otázky

1. Co je podle studentek sociální pedagogiky stáří a stárnutí, jaké jsou jeho charakteristiky?
2. Co si myslí studentky sociální pedagogiky o diskriminaci seniorů (ageismu) a jaké jsou její projevy?
3. Jaké kroky uskutečňují studentky sociální pedagogiky v rámci přípravy na stáří?
4. Jaký je podle studentek vztah mezi problematikou stárnutí a stářím se studiem oboru sociální pedagogika?

4.3 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek byl vybrán z výzkumného souboru, kterým byly studentky Sociální pedagogiky na Fakultě humanitních studií na Univerzitě Tomáše Bati ve Zlíně. V rámci značné velikosti souboru byl omezen na třetí ročník kombinovaného studia. Tento program konkrétního ročníku v dané formě v současné době podle informačního systému univerzity navštěvuje 70 studentů z toho 61 žen a 9 mužů. (Portál UTB, 2019) Výzkumný vzorek byl z celkového výzkumného souboru vybrán pomocí metody sněhové koule. „Metoda sněhové koule je postup, kdy respondentky, které jsme již získali, žádáme o kontakty na další lidi, které znají a mohli by odpovídat našim kritériím. Tito lidé nás potom odkazují na další respondenty.” (Švaříček a Šedřová, 2014, s. 73)

První participantka byla vybrána na základě dobrovolnosti. Ta nominovala další participantku. Zohlednit však musela dvě podmínky:

- Je studentkou oboru sociální pedagogiky.
- Dotazovaná osoba musí být žena.

Z důvodů ochrany osobních údajů participantek nejsou ve výzkumu uváděny osobní údaje jako jméno, příjmení a datum narození. Participantky jsou označeny čísly. Jde o čísla 1, 2, 3.

4.3.1 Charakteristika výzkumného vzorku

V rámci oboru sociální pedagogiky a sociální práce se studenti učí pomáhající profesi. Studentky se zabývají výchovou, ale také tím, jak předcházet negativním jevům - rizikům ve výchově a jak je mají případně řešit. Studentky by se měly naučit, jak usilovat o změnu osobnosti u znevýhodněných lidí či u těch, kteří se vyskytují v tísní. Z hlediska stáří a stárnutí se pak studentky zaměřují na biologické, psychologické a sociální aspekty lidského bytí, kde zkoumají a popisují, jak tyto aspekty ovlivňovat ve prospěch jedince i společnosti. Zabývají se terminální fází, paliativní péčí či jak předejít sociální smrti či sociálním vyloučením. Předmětem jejich studia je také aktivizace seniorů a služby, které jim mohou v rámci oboru v budoucnu poskytnout jako je sociální poradenství, péče a prevence. Sociální pedagog to jest pracovník, který by měl být empatický, nápomocný a obětavý a měl by mít schopnost řešit problémy. Studentka sociální pedagogiky by měla mít všechny uvedené předpoklady.

Vztah a znalosti o daném tématu vyplynou z výsledků výzkumu. Shodou okolností všechny dotazované studenty žijí na východní Moravě. Jejich věkové rozmezí je 25 - 30 let. Všechny participantky studují formou kombinovaného studia, avšak pouze jedna z nich pracuje v sociálních službách.

4.4 Design výzkumu

V rámci výzkumu jsme zvolily jako výchozí výzkumnou strategii zakotvenou teorii, jejímiž autory jsou sociologové Anselm Strauss a Barney Glaser. „Zakotvená teorie je teorie induktivně odvozená ze zkoumání jevu, který reprezentuje. To znamená, že je odhalena,

vytvořena a prozatím ověřena systematickým shromažďováním údajů o zkoumaném jevu a analýzou těchto údajů.” (Strauss a Corbin, 1999, s. 14) Realizace výzkumu tak byla provedena kvalitativním šetřením. Pro sběr dat byla zvolena metoda hloubkových rozhovorů. Dle Ivy Junové patří metoda rozhovoru mezi základní. Podotýká, že umět vést rozhovor by mělo patřit mezi osvojené kompetence nejen pedagogů, ale také sociálních pracovníků. Mezi stěžejní dovednosti pak patří aktivní naslouchání. (Junová, 2018, s. 23-24) „Rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Používá se pro něj hloubkový rozhovor (in - depth interview), jenž můžeme definovat jako standardizované dotazování s doptáváním jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek.” (Švaříček a Šedřová, 2014, s. 159) Rozhovor byl strukturovaný s otevřenými a s pečlivě formulovanými otázkami. V rámci rozhovorů jsme měli stanovené výzkumné otázky, kdy jsme se na základě odpovědi studentek dále doptávali. Rozhovory s informantkami probíhaly tváří v tvář. Měly obvyklou strukturu, kdy v rámci expozice proběhlo seznámení, a to jak s výzkumníci, tak také s cílem výzkumu či nakládání s daty. Participantkám byl předložen k podpisu informovaný souhlas. Následoval samotný rozhovor o tématu a záhy jeho ukončení. Jednoho rozhovoru se vždy zúčastnila pouze jedna participantka. Ta si mohla na základě vlastního výběru zvolit, kdy a kde se interview uskuteční. Zda v prostorách Fakulty humanitních studií či na méně formálním místě, jako je kavárna či jiné prostory, kde se bude cítit uvolněněji.

4.5 Způsob zpracování dat

V rámci lepšího a efektivnějšího zpracování dat byly na základě poskytnutí informovaného souhlasu s průběhem a účelem výzkumu participantek rozhovory nahrávány na diktafon. Ty doplňovaly poznámky pořízené v průběhu rozhovoru. Následně jsme provedli doslovnou transkripci a kódování rozhovorů. Znění a formulace informovaného souhlasu je součástí bakalářské práce, konkrétně se nachází v přílohové části. Vyhodnocení a kódování přepsaných dat jsme provedli v souladu s metodou zakotvené teorie. „Kódováním se rozumí rozkrytí dat směrem k jejich interpretaci, konceptualizaci a nové integraci. Postup vede také k doporučení, která data nebo případy je nutné ještě zahrnout do analýzy a jakými metodami je nutné provést sběr dat.” (Hendl, 2016, s. 251) Pro rozkrytí dat jsme se rozhodli pro otevřené kódování. „Otevřené kódování je část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmu pomocí pečlivého studia údajů.” (Strauss a Corbin, 1999, s. 43) V rámci otevřeného kódování jsou získaná data rozebírána na jednotlivé části a jsou

pečlivě studována. Porovnáním jsou zjišťovány rozdíly a kladeny otázky o jevech, které reprezentují. (Strauss a Corbin, 1999, s. 43)

Základní struktura rozhovoru

- Kdy si myslíte, že skutečné stáří nastává?
- Co je podle Vás stáří?
- Jaké jsou podle Vás konkrétní projevy stáří?
- Kdy podle Vás začíná stáří?
- Jaké konkrétní změny očekáváte Vy samy ve stáří?
- Máte osobní zkušenost se seniorem? Měly jste v bezprostřední blízkosti seniora?
- Co si myslíte o diskriminaci seniorů?
- Jak se podle Vás diskriminace projevuje?
- Jaké jsou typické znaky u seniorky a u seniora?
- Co považujete za přípravu na stáří?
- V kolika letech by podle Vás měla začínat příprava a kdy reálně začíná?
- Jaký si myslíte, že bude ve stáří rozdíl mezi těmi, kteří se připravují a kteří nepřipravují?
- Je pro Vás příprava na stáří důležitá?
- Jak se Vy konkrétně připravujete na stáří?
- Jaký je podle Vás vztah mezi problematikou stárnutí a stáří a sociální pedagogikou?
- Domníváte se, že studium sociální pedagogiky ovlivňuje Vaši percepci (vnímání) problematiky stáří a stárnutí? Jak?

5 VÝSLEDKY VÝZKUMU A INTERPRETACE DAT

Na základě strukturovaného rozhovoru s otevřenými otázkami jsme si vytvořili vyhodnocení kategorií. To se týkalo percepce studentek zvolených témat. V rámci kategorizace jsme pracovali s otázkami. K odpovědím a jejím částem jsme následně přiřadili kódy a za pomoci otevřeného kódování jsme z nich vytvořili kategorie, které jsou obecnými okruhy. Obecné kategorie jsme nazvali - Očekávání a problémy spojené se stářím, Negativní percepce ve společnosti, Příprava sociálního a ekonomického zázemí, Kontinuita a neovlivnitelnost sociální pedagogiky. Dané kategorie tak vyplývají z obojího.

Výzkum jsme vyhodnotili vzhledem k oboru, který participantky studují. Můžeme předpokládat, že studentky vzhledem k předmětu studia disponují teoretickými znalostmi, které jsou s tímto tématem a fenoménem provázány. Otázky v interview proto byly pokládány tak, aby pronikaly více do hloubky ohledně zkoumaných fenoménů.

5.1 Kategorie Očekávání, změny a problémy spojené se stárnutím

K této kategorii se vztahují kódy: **menopauza, individualita, nízká míra adaptace, odborná péče, omezení smyslového vnímání, volný čas, zdravotní komplikace, nesoběstačnost, změna stavby těla, volný čas, restrikce mobility, nervová onemocnění, onkologická diagnóza, věk, špatný metabolismus, predispozice, role, obavy, prarodiče.**

U mladých studentek se z pohledu většinové společnosti nepředpokládá, že by řešily otázku pozdního stáří či stárnutí. Ač nevědomě, přesto v dnešní době považujeme studium vysoké školy za nějaký předpoklad či vizi lepšího postavení v práci a s tím se pojí i příprava na stáří. Otázky, kdy začíná stáří či jak se tento fenomén projevuje, jsou s nejvyšší pravděpodobností mladým studentkám z různých oborů cizí, neboť jde pro ně o téma předčasné a vzdálené. Tak tomu však není u participantek sociální pedagogiky či studentů farmacie. Ti by měli o stáří a jeho tématech mít v rámci svého oboru získat patřičnou znalostní bázi mající vazbu na studovaný obor. My v této práci zkoumáme percepci tématu u studentek sociální pedagogiky.

Participantka č. 1 se při kladené otázce, kdy podle ní začíná stáří, pousměje a sděluje: „Skutečné stáří podle mého názoru nastává tehdy, až když je žena v přechodu. Což je kolem 50 roku života. Má **návaly a ustává jí menstruační cyklus.**” Naopak, participantka č. 2, říká s poněkud vážným výrazem, že stáří nastává tehdy, až se člověk cítí být starým a dodává,

že je tato záležitost nejednoznačná. „Já si myslím, že skutečné stáří začíná tehdy, když už se cítím být stará. Takže **někteří lidé tento pocit mohou mít v 50 jini v 85**. Záleží na tom, jak se člověk cítí.” Také participantka č. 3 na otázku, kdy začíná skutečné stáří, odpovídá podobně jako participantka č. 2. Podle ní však skutečné stáří začíná tehdy, když se u člověka začíná projevovat nízká míra adaptace. „Stáří podle mého názoru začíná u každého člověka jinak. Například, když už se člověk **není schopen přizpůsobit nějaké nové situaci**, tak jako dříve. Nebo **začne hůře vidět a slyšet**.”

Čím se podle participantek vyznačuje stáří? Participantka č. 1. při rozhovoru upozorňuje na skutečnost, že podle ní se stáří dá charakterizovat především změnou stavby těla: „Stáří je stav, kdy začne **tělo chátrat**. Člověk se cítí opotřebovaný a vyhledává lékařskou či lázeňskou péči. Potřebuje například fyzioterapeuta a chodí jen po doktorech, protože je nemocný.” Participantka č. 2 se domnívá, že se stáří vyznačuje především volným časem, naspořenými penězi a změnou sociální role v rodině. „Podle mě, je stáří třeba to, že si můžu **kdykoliv se mi zachce jet na dovolenou**. Rozhodnu se, že třeba v úterý pojedu na dovolenou a nic mě neomezuje. Užívám si naspořené peníze a **starám se o vnoučata či pravnoučata**, které rozmazluju a dopřávám jim to, co jejich rodiče ne. Ale taky **chodím po doktorech, protože už jsem hodně nemocná**.” Třetí dotazovaná participantka poukazuje na nesoběstačnost a výskyt nemocí. „Stáří je podle mě to, když se u člověka začnou objevovat nemoci nebo když dojde do stádia určitého věku, já nevím třeba 70+ a **není schopný se postarat sám o sebe**. Potřebuje **nějakého asistenta**.”

Na otázku ohledně konkrétních projevů stáří a stárnutí opět udává první participantka změnu stavby těla a dodává atrofii. Druhá participantka se vyjadřuje negativně, a poukazuje na některé choroby, o kterých si myslí, že ke stáří patří. „Tak určitě jsou tam nějaké ty nemoci. Starší lidé mají **problémy s pohybovým aparátem**. I když ...jak kteří.... Někteří hodně cvičí a můžou zvládat v devadesáti jízdu na kole a někteří, zpravidla ti, co o sebe nepečují, nevstanou ani z pohovky a nedojdou si ani na nákup. Projevy můžou být například **stařecká demence, Alzheimer nebo Parkinson**.” Podle třetí dotazované se stáří vyznačuje nesamostatností. Participantka má za to, že ke konkrétním projevům patří nemoci, nesoběstačnost, kterou již zmiňovala a změnu vzhledu. „Člověk potřebuje pomoc a dohled. Aby třeba nezapomněl vypnout sporák, když jde ven. Taky jsou tam různé choroby jako například **rakovina tlustého střeva nebo nějaké nádory**. Člověk ve stáří o sebe už moc nepečuje. Tudíž jsou někteří senioři strašně zanedbaní. Mají šedivé vlasy, staré oblečení

a občas zapáchají.” Lze zde konstatovat, že v poslední výpovědi se jedná o značné stereotypizování.

Stáří podle první participantky začíná konkrétně od doby, kdy člověk dosáhne 60 let. „Myslím, že se člověk stává seniorem, když je mu **60 a více.**” Druhá participantka je jiného názoru a věk vůbec neuvádí „Podle mě začíná stáří, až když nejsem schopna se o sebe postarat.” Třetí participantka se zasměje a otevřeně sděluje „Když se tak cítíš. Já nevím, asi 60+, 70+ bych řekla.”

Na dotaz, jaké konkrétní změny u sebe participantka č. 1 očekává ve stáří se zamyslela a následně odpověděla: „Budu **přibírat na váze, špatně spát** a trpět problémy se zády. To vím už teď. Dá se také **předpokládat, že vzhledem k tomu, že má babička má diabetes, budu trpět touto nemocí také. Cukrovka je totiž dědičná.** To je ale zatím ve hvězdách.” Druhá participantka odpovídá: „Změny? Přerušování menstruačního cyklu. Neujedu na kole 100 km, ale třeba jen 20, protože mě budou bolet klouby. Až budu mít vnoučata a pravnoučata, očekávám, že **budu babička na plný úvazek.** Což bude pro mě změna.” Participantka č. 3 se zamyslí a následně charakterizuje změny slovy nemoc, omezení smyslového vnímání. „Očekávám ty nemoci, což bych teda nerada. Určitě zhoršení sluchu, zraku a pleti.”

Reakce na otázku, zda měla první participantka osobní zkušenost se seniorem či měla v bezprostřední blízkosti seniora, byla velmi strohá. Participantka se pousmála a řekla „Tak samozřejmě. Každý máme **babičku a dědu**, se kterými se stýkáme.” Druhá dotazovaná se rozovídala a odkazuje zkušenost především na své prarodiče. „Ano, moji prarodiče. Děda má Parkinsonovu chorobu, takže se u něj senilita projevila hodně rychle za posledních pár let. A babička je taky senilní. Setkávám se s nimi pravidelně. Občas mají takové to „dětské chování”. Taky občas v práci se setkávám s lidmi staršího věku. Vždy jim musím všechno opakovat dvakrát a mluvit nahlas.“ Odpověď třetí participantky, která se trochu rozesmutnila, zní: „Určitě mám v bezprostřední blízkosti seniory. Babička a děda, že jo, asi tak bych to řekla. Zrovna teď máme velké problémy, protože jsou opravdu staří. Mají 80 let a objevují se zrovna nemoci, při kterých potřebují asistenci.”

5.2 Kategorie Negativní percepce ve společnosti

K této kategorii se vztahují kódy: **lhostejnost, senzibilita, předsudky, nezájem, špatná péče, problematika mezigeneračního porozumění, posměšky, zevnějšek, stereotypy.**

V kontextu sociální pedagogiky, by měly studentky znát i pojem ageismus. Jak jsme již naznačili v teoretické části, zjednodušeně jde o diskriminaci na základě věku. V rámci některých předmětů, které jsou součástí kurikula oboru Sociální pedagogika jako například Sociální práce se seniory, Sociální patologie, Sociální psychologie, by se s tímto konceptem měly setkat. Během některých rozhovorů byly studentky použitím tohoto termínu viditelně zaskočeny.

Reakce na otázku, kdy jsme se první participantky zeptali, co si myslí o ageismu, nás trochu překvapila. „Nevím, **nikdy jsem se diskriminací seniorů nezabývala. Ani mě to nějak nezajímá.**” Participantka č. 2 je oproti participantce č. 1 výřečnější a diskriminaci seniorů bere jako závažný problém, který by měla společnost řešit. Dotazovaná č. 3 sděluje: „Určitě z mojí strany nepraktikuju diskriminaci seniorů. Ba naopak. Na toto téma jsem **docela citlivá** a určitě se mi ageismus nelíbí.”

Na otázku, jak se diskriminace seniorů projevuje odpověděla participantka č. 1 pozoruhodnou formulací: „Tak například v práci. Že se špatně zaměstnávají staří lidé. Zaměstnavatelé je nechtějí přijmout do pracovního poměru, **protože budou moc pomalí a furt marodit.**” Dotazovaná č. 2 si diskriminaci představuje především v rodinném prostředí a sděluje: „Diskriminace seniorů se může projevovat tak, že už nejsou soběstační a třeba neudrží moč. Musí nosit pleny. A jejich děti se o ně **nedokáží nebo nechtějí postarat.** Tak je třeba nechají celý den v těch špinavých plenách a oni mají potom opruzeniny.” Zároveň ale dodává, že se vlivem senility senioři vrací do dětských let a tím, že to dospělí lidé či teenageři nejsou schopni pochopit, nastává ona diskriminace. Což my považujeme za ageistické tvrzení vůči dospělým a teenagerům. Sděluje: „**Senioři by ale měli chápat ty mladší generace.** Třeba to, že se některé věci dobou mění.” Participantka č. 3 se domnívá, že největší problém tkví v problematice mezigeneračního porozumění. „Myslím si, že někteří lidé nerespektují jejich věk, neumí se k nim chovat. Určitě je diskriminace seniorů ze strany mladých lidí. Já nevím, patnáctiletí? Myslím tím vyloženě teenagery. **Teeneři se starým lidem smějí, už jen kvůli tomu, jaké nosí oblečení, či jak mluví.**”

Na záměrně ageisticky položenou otázku, jaké jsou typické znaky u seniorky či u seniora se první participantka zasmála a odpovídá rázně: „Je starej, v obličejí už to má za sebou. Má šedivé vlasy, je nepříjemný a pořád na něco nadává.” Jak pro participantku č. 2, tak pro participantku č. 3 jsou typické znaky seniora téměř totožné. Participantka č. 2 říká: „Typické znaky u seniorů jsou například **šedivé vlasy, hůlka, vrásčitá tvář.** Spíš vizuální stránka

člověka. Někdy to jde poznat ale i na chování.” Participantka č. 3 k tomu dodává, že jsou senioři nízcí, hrbatí a mají staré oblečení.

5.3 Kategorie Příprava sociálního a ekonomického zázemí

K této kategorii se vztahují kódy: **finance, předcházení bariér, první zaměstnání, zabezpečení, uvědomění, nejasná budoucnost, důležitost, vliv rodičů obavy, aktivní příprava, potomci, daleká budoucnost.**

Příprava na stáří je důležitou součástí našich životů. Ač si to někdy neuvědomujeme, můžeme za přípravu na stáří považovat již koupi krému proti vráskám, aktivní životní styl a zdravé stravování. Toto jsou faktory, které ovlivňují naše zdraví. Za přípravu lze považovat také šetření finančních prostředků či pořízení si potomků, kteří se o nás ve stáří budou moci postarat či přívětivou architekturu domů bez bariér.

Všechny dotazované participantky uvedly v oblasti přípravy na stáří finance, avšak každá k této celé oblasti přistupuje značně specificky. Participantka č. 1 potvrzuje, že je pro ni důležité finanční zajištění, které si již v současné době zaopatřuje životním a penzijním spořením. Pro dotazovanou č. 2, která uvádí rovněž finance, je důležitá i aktivní příprava, kde zmiňuje sport a zdravý životní styl. Třetí participantka nahlíží na přípravu úplně jinak. A to z perspektivy rodinné, na kterou klade důraz a která je pro ni velmi důležitá. **„Přípravu na stáří bych definovala finanční přípravou, nebo nevím, jestli to tam patří. Ale když bych si teď stavěla barák, rozmýšlela bych nad tím, jestli dám schody do toho domu nebo jestli udělám přízemní dům.** Ve stáří jsou důležité i děti, které se o tebe postarají, až budeš nemohoucí. Tudíž chci do budoucna i děti. Ale nejen kvůli tomu,“ dodává dotazovaná a zasměje se.

Člověk by se tak měl patrně na stáří připravovat již v mládí, kdy je samostatně výdělečně činný a zajištěný. Zda tomu tak v dnešní době reálně je, není jasné.

Na otázku, kdy by se měli lidé připravovat na stáří a kdy se reálně připravují, mi participantky sdělily následující. 1. participantka měla na tuto otázku jasnou odpověď: **„S prvním pracovním úvazkem.**“ Na dotaz, zda se tak reálně připravují, odpověděla opět velmi stroze: „Ne, ale já jo.“ Druhá participantka sděluje: **„Já myslím, až dostuduje člověk školu, má nějaké zázemí,** tak si pomalu může odkládat peníze a nějak se začít připravovat. Reálně to dle mého názoru začíná kolem dvacátého pátého roku. Ale ve skutečnosti si lidi

nestrádají vůbec.” Otázkou pro nás je, čím si toto tvrzení studentka podložila. Z naší strany se jedná o obecnou a stereotypní domněnku. Třetí participantka se opět odkazuje na rodinné zázemí a budoucnost: „Myslím si, že by příprava měla začínat ve chvíli, kdy budeš vytvářet rodinu ty sám. Takže přibližně ve dvaceti osmi letech nebo ve třiceti. **Spořit si začínají ale až třeba kolem padesátky, kdy si uvědomí, že za chvíli půjdou do důchodu.**“

Otázka, jestli si studentky myslí, zda bude rozdíl mezi těmi, co se na stáří připravují a mezi těmi, co se nepřipravují, byla pro některé studentky velmi složitá. Přesto nám participantka č. 1 sdělila velmi expresivně: „Ti, co se nepřipravují, budou žrát suché rohlíky a ti, co jo, si dopřejí. Například moji rodiče se připravují už dlouho a nemají se špatně.” Participantka č. 2 odpověděla: „**No otázkou je, jak se o nás postará stát.** Ale určitě ti, co myslí na budoucnost, na tom nebudou tak špatně jako třeba ti, co si nespoří.” Dotazovaná č. 3 se nad otázkou zamýšlela dlouho a následně řekla: „Já si myslím, že určitě ano. Myslím si, že ti, kteří se nepřipravují budou mít problémy. Budou potřebovat asistenci, dávky apod. Nebudou mít peníze na to, aby si něco dopřáli a budou žít jen z toho, co jim stát dá.”

Zaměříme-li se vůbec na to, zda je příprava na stáří důležitá, dostane se nám různorodých odpovědí. U participantek to byla odpověď na otázku jasná a stručná. Participantka č. 1 odpověděla: „Pro mne je příprava **důležitá, když už teď si platím dvě spoření.** Dost mě v tomto směru **ovlivnili mí rodiče.**” Participantka č. 2 váhala a nakonec sdělila: „Tak půl na půl. Zatím spíš uvažuji s přítelem o rodině a větším bytě než o tom, co bude ve stáří.” Třetí participantka s odpovědí neotálela: „Tak určitě je pro mě důležitá. Už jen z toho důvodu, že **nechci skončit někde pod mostem jako bezdomovec.**”

Jak konkrétně se studentky připravují na stáří mi odpověděly: Participantka č. 1. „Spořím si.” Participantka č. 2 „Já osobně se na stáří připravuji tak, že na sobě pracuji, abych se v zaměstnání dostala, co nejdál. A teď jsem **začala sportovat a jíst zdravě.** Tak doufám, že mi to vydrží. A posílám si peníze na spoření.” Participantka č. 3 se pousmála a říká: „**V současné době si říkám, že je na to snad ještě brzo.** Ale asi finančně zatím. Plánuji to do budoucna, a to konkrétně stavbou domu a založení rodiny se svým přítelem.“

5.4 Kategorie Sociální pedagogika – Kontinuita a neovlivnitelnost sociální pedagogiky

K této kategorii se vztahují kódy: **spojitost, sociální odvětví, změna pohledu, retrospekce, neovlivnitelnost.**

Jak již bylo naznačeno v teoretické části a charakteristice výzkumného vzorku, témata stáří a stárnutí jsou se sociální pedagogikou úzce provázaná, neboť i ta jsou předmětem jejího zkoumání. V rámci studia se tak studenti v předmětu Sociální práce se seniory učí dělení seniorů dle věku, co znamená stárnutí a čím se vymezuje pojem senior nebo například definice gerontogeneze. Dozvídají se o pojmech jako sociální smrt, thanatologie, paliativní péče, ale také o domovech pro seniory a hospicích. Probírají se změny v seniorském věku, jako je například odchod do starobního důchodu, finanční prostředky, nemoci ve stáří a senior a instituce.

Odpovědi studentek, jaký je podle nich vztah mezi problematikou stárnutím a stáří s oborem sociální pedagogiky byly následující. Participantka č. 1 byla velmi stručná a přesnou spojitost nedokázala určit: „Tak určitě je mezi nimi nějaký vztah. Ale nevím jaký.“ Participantka č. 2 sděluje: „Tak ta **sociální pedagogika je s tím provázaná**. Máme v rámci školy různé předměty jako třeba Sociální práce se seniory. Určitě je mezi tím vztah. Sociální pedagogika je jak kdyby „nadobor“. Učili jsme se o aktivizaci seniorů a taky o tom, jaké jsou třeba specifika práce se seniory.“ Participantka č. 3. projevuje pochybnosti: „Určitě je. **Je to sociální obor**, že jo. Ale úplně si neuvědomuji, že bychom to stáří a stárnutí úplně řešili během těch tří let. Myslím, že padly jen dva předměty, které se tím zabývaly. Sociální pedagogika se zaměřuje spíše na výchovu a předcházení rizik u dětí. Než na seniory.“

Každé studium, by u studentů mělo ovlivnit jejich hodnoty a percepce dané problematiky. Stávají se z nich odborníci v rámci jejich zaměření. Domnívají se studentky, že studium ovlivňuje jejich percepce problematiky stáří a jak? Participantka č. 1 říká: „Nemyslím si, že by obor ovlivnil pohled na stáří a seniory.“ Participantka č. 2: „**Ano, ovlivnilo mne to tím, že tuto problematiku vidím hlouběji**. Tím, že probíráme, učíme se o tom, tak mám jiný pohled. Taky **stárnu, tak to vnímám jinak, než bych to vnímala před deseti roky**.“ U třetí odpovědi můžeme pozorovat to, že participantka neodpovídá na změnu vnímání tématu v důsledku studia, nýbrž se vztahuje k vlastnímu chování. Participantka č. 3: „Myslím si, že ne. K lidem staršího věku jsem se vždy chovala s úctou. **Na to, abych se chovala k seniorům slušně, školu opravdu nepotřebuji**. Toto je spíš záležitost výchovy.“

6 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Cílem našeho kvalitativního výzkumu bylo zkoumání percepce stáří a přípravy na stáří z pohledu studentek oboru sociální pedagogiky a nalézt odpovědi na dílčí výzkumné otázky. K tomu nám pomohly otázky ze strukturovaného rozhovoru, které jsme během interview studentkám pokládali. Otázky byly formulovány tak, abychom více pronikli do hloubky zkoumaného tématu.

6.1 Co je podle studentek sociální pedagogiky stáří a stárnutí, jaké jsou jeho charakteristiky?

První kladená otázka se soustředila na zjištění toho, co studentky považují za stáří. Uskutečněný kvalitativní výzkum nám potvrdil, že stáří je pojmem, který je vnímán značně subjektivně. Studentka č. 2 a č. 3 jej definují tak, že je člověk starý, až se skutečně cítí být starým. Jde tedy pro ně o věc silně individuální a pocitovou. K vymezení vnímání pojmu si dopomáhaly věkem, biologickými či psychologickými aspekty, ale také pocity. Poukázaly také na roli sebezpečí, která je podstatnou částí přípravy na stáří, ale také stáří samotného.

Stáří se podle nich vyznačuje znaky negativní povahy. Jde především o nízkou míru adaptace vůči vnějšímu okolí, závislost na pomoci druhých osob, ale také volný čas. Jako konkrétní projevy uvádí menopauzu, různé typy onemocnění, jako například omezení pohybového aparátu či různé druhy nervového onemocnění jako je - Parkinsonova choroba, Alzheimerova choroba či stařecká demence. Participantka č. 1 poukázala především na menopauzu a ženské obtíže, čímž shledáváme odpověď jedinečnou tím, že se vztahuje výhradně k ženám a ženským projevům.

Všechny tři participantky uvedly a často zdůrazňovaly, že se stáří podle nich vyznačuje především nemocemi. Druhá participantka poukazovala na volný čas, novou sociální roli babičky, která se vyznačuje určitým typem chováním vůči svým vnoučatům a pravnoučatům. Je ale změna této role signálem stáří? Odpověď participantky je v tomto ohledu mezi ostatními unikátní, neboť na rozdíl od ostatních nejde o změnu, která by byla přímo závislá na daném člověku a nejde o změnu biologickou ani psychologickou. Změna rolí je sociální, tudíž dle naší kategorizace spadá do socioekonomických aspektů. To, že je studentkou považována za signál stáří, považujeme za důsledek určitého a všeobecně známého stereotypu.

Participantky soudí, že stáří nastává kolem šedesátého roku života a očekávají především negativní fyzické změny. Změny, které očekávají ve stáří, jsou tak převážně biologické (zdravotní), týkají se však také změny vizáže. Na otázku, zda měly participantky zkušenost se seniorem, bez výjimky všechny uvádí své prarodiče. Participantka č. 1 a č. 2 tuto zkušenost považují jako samozřejmost. Všechny opět poukazují na negativní aspekty stáří. Žádná přitom nezmiňuje pozitivní věci, například životní zkušenosti. Výpovědi studentek mají především negativní konotace. Z použitých jazykových výrazových prostředků při rozhovoru lze soudit, že se samotnými seniory, tedy prarodiči mají kladný vztah.

6.2 Co si myslí studentky sociální pedagogiky o diskriminaci seniorů (ageismu) a jaké jsou její projevy?

Až na poněkud laxní přístup první participantky, berou ostatní ageismus jako závažný problém dnešní společnosti, který by se měl řešit. Diskriminace seniorů se podle studentek většinou projevuje nevhodným chováním ze strany dospělých či teenagerů, kteří se starším lidem posmívají za jejich nemoderní oblečení či vystupováním, které se může projevovat poněkud zastaralými výrazy, které dnešní společnost již nepoužívá. Lidé mají vůči seniorům předsudky, a to hlavně v oblasti práceschopnosti. První respondentka uvedla, že starší lidé bývají často na neschopence, a proto je nechtějí nikde zaměstnat. Její odpověď je řečena optikou zaměstnavatele a nejen, že je obsah ageistický, ale i sama věta je ageisticky formulovaná. Na skutečnost, že jsme schválně položili ageistickou otázku, čím se vyznačují senioři, nás ani jedna ze studentek nezastavila a neupozornila, že jde o stereotypizování starších lidí a bez okolků odpovídaly. Typickými znaky, kterými se dle participantek senioři vyznačují, jsou šedivé vlasy, vráscitá pleť a hůl, o kterou se opírají. Tady můžeme s jistotou říci, že se jedná o stereotyp ze strany participantek, který je projevem ageismu. Lze konstatovat, že studentky mají v této oblasti jisté mezery.

6.3 Jaké kroky uskutečňují studentky sociální pedagogiky v rámci přípravy na stáří?

Pod přípravou na stáří si studentky především představují dlouhodobou přípravu, která zahrnuje finanční zajištění, které si obstarávají již v současné době penzijním spořením. Studentky v interview ohledně přípravy na stáří vůbec nereflektují státní důchodovou politiku a její případné změny. Participantka č. 1. poukázala na své rodiče, kde uvádí, že si spoří a nemají se vůbec špatně. Toto si můžeme vyložit dvojím způsobem. Odpověď

si lze interpretovat dvěma různými způsoby. První je ta, že rodiče jsou podle tohoto tvrzení senioři, nebo finanční příprava na stáří z jejího pohledu významně neovlivňuje život v dospělosti. Přímo také poukazuje na významný vliv v této oblasti. Tím je jí vzor ve vlastní rodině. Otázkou také je, jaký je poměr toho, kdo spoléhá na stát a kdo spíše zdůrazňuje vlastní přípravu, tedy spoření.

Participantky č. 1 a č. 3 se projevují vůči státu v oblasti finančního a sociálního zabezpečení nedůvěřivost a spoléhají na své finance, načež participantka č. 2 uvádí stát. Další důležitou stránkou v oblasti přípravy, která spadá do dlouhodobé přípravy pro participantky, je sféra sociální, kdy si v budoucnu plánují založit rodiny. Studentky vidí možný potenciál v potomcích, kteří se o ně a jejich partnery ve stáří dle jejich předpokladů postarají. Participantka č. 3 ač by to patrně tušila, uvedla nevědomou přípravu na stáří tím, že sdělila, že spíš řeší blízkou budoucnost, jako je stavba domu či pořízení bytu. Aktivní přípravu ve spojitosti se zdravým životním stylem uvedla pouze jedna participantka a to studentka č. 2.

6.4 Jaký je podle studentek vztah mezi problematikou stárnutí a stářím studiem oboru sociální pedagogika?

Podle participantek č. 2 a č. 3 je zkoumání fenoménu s oborem sociální pedagogiky úzce provázaný, avšak nespadá mezi ústřední a jádrová témata oboru. Dle jejich mínění se sociální pedagogika, pro niž jde o téma okrajové, soustředí především na témata, kterými je aktivizace seniorů, ale také prevence ageismu. Studentky se v rozhovoru spíše zaměřily na stáří než stárnutí. Téma stáří pro ně představovalo samotné seniory. Také neopomenuly vyučovací předměty, ve kterých jsou témata probírána, jako například předmět Sociální práce se seniory, Sociální práce a Sociální patologie. Nejvíce poukazovaly na předmět Sociální práce se seniory, kde se učily sociální události v seniorském věku, specifika práce se seniory a aktivizaci seniorů. Provázanost oboru a tématu tak vnímají a potvrzují. Neopomenuly také sociální služby pro seniory, kam patří poradenství, sociální péče a prevence. Ageismus, ač by to tušily, se projevil v různé míře různým způsobem u každé z nich. Žádná z participantek neodhalila ageisticky položenou otázku. Tudíž shledáváme, že ačkoliv studentky daný pojem znají, přesný obsah a náplň již ne.

Některé z dotazovaných studentek se domnívají, že studovaný obor ovlivnil jejich osobní percepci dané problematiky. Ze všech dotazovaných pouze studentka č. 2 potvrzuje, že díky

studiu sociální pedagogiky do tématu vidí hlouběji a že změnila pohled na tuto problematiku. Ostatní participantky zatím otázku stáří a stárnutí, patrně vzhledem k jejich věku, prozatím více neřeší. Z toho však nelze odvodit to, že by jim bylo téma lhostejné. Participantka č. 3 uvádí, že k tomu, aby se chovala slušně k seniorům, školu nepotřebuje. Ve své výpovědi však nereflektovala skutečnost, že nejde jen o změny chování, ale také například o získání a prohloubení znalostí či postojů.

Participantky zároveň však zdůrazňují, že v rámci oboru je problematika stáří a stárnutí příliš nezajímá. Předmětem jejich zájmu je především tematika dětí. Tomu by se také chtěly v budoucnu profesně věnovat.

7 ZAKOTVENÁ TEORIE

Kvalitativní výzkumy jsou charakteristické tím, že jejich reliabilita je nízká, ale validita vysoká. Výzkumný vzorek je obvykle malý a výsledky tudíž není možné generalizovat. Výzkumná zjištění tak nelze vztáhnout na celou populaci, kterou tvoří všechny studentky oboru sociální pedagogiky.

Teorie vyplývající z výzkumu říká, že všechny zkoumané participantky vnímají stáří a stárnutí jako negativní fenomén. Ten je dle jejich názoru subjektivní a lze jej potlačit, nikoliv však zcela zastavit. Kromě partikularit, jako je například více volného času, neshledávají na stáří další pozitivní věci. Obavy, které studentky mají, jsou převážně z oblasti nástupu biologických změn, jejichž nástup ve stáří u své vlastní osoby z různých důvodů předpokládají. Jde zejména o choroby, které patrně považují za biologické a psychologické znaky stáří, nikoliv patologie. Dožití vysokého věku u svých prarodičů, se kterými mají dle užitých výrazových prostředků patrně dobré vztahy, již berou jako samozřejmost. Stejně tak jak se obávají o své zdraví, můžeme spatřovat obavy z finančního zabezpečení. Ty spadají pod sociální a ekonomické aspekty. Studentky nevnímají stárnutí jako celoživotní proces, který začíná již narozením. Stárnutí se dle jejich názoru může projevovat změnami biologické a psychologické povahy v 2. fázi života, tedy ve středním věku. Příprava na stáří by dle jejich názoru měla začínat v 1. či 2. fázi života. Studentky odsuzují a vymezují se proti ageismu, nicméně obsah pojmu jim dle výpovědí není přesně znám. Téma ageismu a jeho projevů jsou schopny na základní úrovni reflektovat, nicméně značně povrchně. To nasvědčuje tomu, že nejsou schopny identifikovat ageisticky položenou otázku a mnohdy lze ageismus a stereotypy identifikovat přímo v jejich odpovědích. Dle formulací odpovědí často vychází ze svých vlastních poznatků a zkušeností získaných z běžného života. Propojení se studovaným oborem vnímají, stejně tak si částečně uvědomují vliv na percepci tématu. Stáří a stárnutí vnímají však v rámci sociální pedagogiky jako téma okrajové.

ZÁVĚR

Stáří a stárnutí představuje téma, které se dříve či později stane aktuální pro každého člověka. Je proto potřeba věnovat mu náležitou pozornost. V této bakalářské práci jsme se věnovali tématu stáří a stárnutí z pohledu studentek sociální pedagogiky. První část bakalářské práce je teoretického charakteru. Poskytuje tak vhled do problematiky. Druhá část práce je empirická a seznamuje čtenáře s provedeným kvalitativním výzkumem. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká je percepce studentek sociální pedagogiky fenoménu stáří a stárnutí a témat s ním bytostně souvisejících. Zajímalo nás to, jak tuto oblast vnímají a jestli se na stáří připravují. Vytyčeny byly tak tři výzkumné otázky, na které jsme se snažili nalézt odpovědi.

Bylo zjištěno, že studentky sociální pedagogiky vnímají stáří jako značně individuální záležitost, která je u jedince pocitová. Jde podle jejich názoru o negativní fenomén, který charakterizují konkrétními biologickými a psychickými aspekty, ale také chorobami čili patologiemi. Téma však příliš neřeší a patrně vzhledem ke svému nízkému věku se připravují pouze na dílčí, zejména sociální a ekonomické, aspekty stáří. Proti diskriminaci seniorů se striktně vymezují, jsou schopny identifikovat jeho projevy, avšak obsah problematiky ageismu jim není znám v celé své šíři. Téma stáří a stárnutí v rámci studovaného oboru považují za okrajové.

Na základě zjištěných výsledků doporučujeme problematiku stáří a stárnutí více akcentovat v kurikulu. Odborná praxe v domově důchodců či v odlehčovací pobytové službě by mohla dopomoci studentům k lepší reflexi tématu. Osvěta by však probíhat také v médiích. Zvýšit je také potřeba povědomí o ageismu jakožto negativním jevu. Za velmi účinné a pozitivní shledáváme to, že se v rámci osvěty konají akce o seniorské problematice. Příkladné jsou například ty pořádané společností Elpida.

Lze konstatovat, že zjištění a výsledky našeho výzkumu jsou v souladu také s výsledky z jiných, obecněji podniknutých výzkumů. Jako příklad lze uvést zjištění doktorky Kamily Svobodové. (Svobodová, 2009) V minulosti již také byla napsána práce, která se věnovala obdobnému tématu. Jde o bakalářskou práci Stáří z pohledu studentů sociální pedagogiky Sofie Hostýnkové. Práce se však od sebe značně liší. Přínos nově vypracované tkví v tom, že přináší nové informace kvalitativní povahy s důrazem na studentky. I přesto tematika dle našeho soudu není zcela výzkumníky zmapována. Další a bezesporu zajímavou možnost

jak na výzkum navázat spatřujeme v provedení kvalitativního šetření zaměřujícím se na téma stáří a stárnutí z pohledu studentů sociální pedagogiky. Práce, která by se soustředila na vnímání tématu muži, by mohla umožnit následnou komparaci prací. Ta by následně mohla přinést zajímavé výsledky.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Monografie, sborníky a slovníková literatura

1. BAKOŠOVÁ, Zlatica, 1994. *Sociálna pedagogika. Vybrané problémy*. Bratislava: FF UK. ISBN 80-223-0817-X.
2. BAKOVÁ, Daniela et al., 2015. *Vnímanie staroby a starnutia optikou súčasnej spoločnosti*. 1. Praha: Hnutí R. ISBN 978-80-86798-57-8.
3. ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
4. DIENSTBIER, Zdeněk, 2012. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 2. Praha: Radix. ISBN 978-80-87573-01-3.
5. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
6. FLORIÁNKOVÁ, Marcela, 2014. *Zdravý životní styl a jídelníček pro seniory*. 1. Praha: Fragment. *Zdravá výživa a zdravotní styl*. ISBN 978-80-253-2031-0.
7. GIDDENS, Anthony, SUTTON, Philip W., ed., 2013. *Sociologie*. 1. Praha: Argo. ISBN 978-80-257-0807-1.
8. GREGOR, Ota, 1998. *Muži nestárnou? Ale ženy žijí déle*. Kladno: Delta. ISBN 80-860-9107-4.
9. GRUSS, Peter, ed., 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.
10. HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2010. *Velký psychologický slovník*. 4. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-686-5.
11. HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.

12. HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
13. HENNEZEL, Marie de. *The art of growing old: aging with grace*. New York: Viking, 2012. ISBN 978-067-0023-455
14. HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ, 2013. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-4139-0.
15. JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ, 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.
16. JUNOVÁ, Iva, 2018. *Metody sociální pedagogiky*. 1. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-698-8.
17. KNOTOVÁ, Dana, 2014. *Úvod do sociální pedagogiky: studijní texty pro studenty oboru sociální pedagogika*. 1. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7077-6.
18. KOUKOLÍK, František. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 2014. ISBN 978-80-246-2464-8
19. KRAUS, Blahoslav a Věra POLÁČKOVÁ, 2001. *Člověk - prostředí - výchova: k otázkám sociální pedagogiky*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-004-2.
20. KRAUS, Blahoslav, 2014. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0643-9.
21. KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
22. MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
23. MARKOVÁ VOLEJNÍČKOVÁ, Romana, 2015. *Genderové nerovnosti v odměňování a důchodech - Česká republika*. Praha: Gender studies o.p.s. ve spolupráci s Otevřenou společností. ISBN 978-80-87110-30-0.

24. MATOUŠEK, Oldřich, 2008. *Slovník sociální práce*. 2. přeprac. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-368-0.
25. MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3345-2.
26. NOVÁKOVÁ, Iva, 2012. *Zdravotní nauka: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-7101-4.
27. ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
28. PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
29. PALMORE, Erdman Ballagh, 1999. *Ageism: negative and positive*. 2nd ed. New York: Springer. ISBN 0-8261-7002-1.
30. POTMĚŠILOVÁ, Petra et al., 2013. *Sociální pedagogika v teorii a praxi*. 1. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-3831-3.
31. PROCHÁZKA, Miroslav, 2012. *Sociální pedagogika*. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3470-5.
32. PRŮCHA, Jan, Jiří MAREŠ a Eliška WALTEROVÁ, 2003. *Pedagogický slovník*. 4. aktualiz. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8772-8.
33. PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. 1. Praha: Maxdorf. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
34. ŘÍČAN, Pavel, 2004. *Cesta životem*. 2. Praha: Portál. ISBN 80-717-8829-5.
35. SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ, 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5
36. STRAUSS, Anselm L. a Juliet CORBIN, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Brno: Sdružení Podané ruce. SCAN. ISBN 80-858-3460-X.

37. STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
38. SVOBODOVÁ, Kamila, 2009. Příprava na stáří a odchod do důchodu. In: *Reprodukce lidského kapitálu vzájemné vazby a souvislosti*. Praha: Oeconomica, s. 15. ISBN 978-80-245-1434-5. Dostupné také z: www.czech-ggs.cz/file/98/sbornik_svobodova_vse_2009.pdf
39. ŠÁMALOVÁ, Kateřina et al., 2017. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. 1. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-3612-2.
40. ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka, 2010. *Přehled vývojové psychologie*. 3., upr. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2433-0.
41. ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ, 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. 1. Praha: Grada. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5446-8.
42. ŠRAMO, Ján, 2012. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius. ISBN 978-80-87638-00-2.
43. ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.
44. VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace - nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, Mezinárodní politologický ústav. ISBN 978-80-210-4627-6.

Akademické práce a odborné články

1. FRÍČ, Pavol, Petr WITZ a Michaela ŠMÍDOVÁ, 2017. Zabezpečení na stáří: koncept rizik a strategií jejich eliminace. *Fórum sociální práce* [online]. Praha: Univerzita Karlova, Filozofická fakulta, (2), 9-23 [cit. 2019-04-03]. ISSN 2336-6664. Dostupné z: <http://hdl.handle.net/20.500.11956/97401>
2. JIRÁK, Roman, 2004. Duševní poruchy ve stáří. *Psychiatrie pro praxi* [online]. (6), 336-338 [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: <https://www.psychiatriepropraxi.cz/pdfs/psy/2004/06/13.pdf>

3. KŘÍŽKOVÁ, Alena, Marta VOHLÍDALOVÁ a Romana MARKOVÁ VOLEJNÍČKOVÁ, 2018. *Genderové nerovnosti v odměňování: problém nás všech*. Praha. Dostupné také z: https://www.vlada.cz/assets/ppov/rovne-prilezitosti-zen-a-muzu/Aktuality/Genderove-nerovnosti-v-odmenovani_problem-nas-vsech.pdf
4. ŠOLCOVÁ, Iva, 2018. Gerotranscendence: jiný pohled na stáří. *Československá psychologie: časopis pro psychologickou teorii a praxi*. Praha: Academia, **LXII**(6), 616-621. ISSN 0009-062X.
5. VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2005. *Věková diskriminace - Ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. Brno: VÚPSV Praha výzkumné centrum Brno.
6. WERNEROVÁ, Julie a Alena ZVONÍKOVÁ, 2016. Stárnutí, dlouhodobě nepříznivý zdravotní stav a závislost seniorů. *Revizní posudkové lékařství*. **16**(2), 68-73. ISSN 12143170.

Webové stránky

1. Ageing and health, 2018. *World Health Organization* [online]. Geneva: World Health Organization [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
2. *FSS MUNI Ageismus.cz* [online], 2019. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2019-03-21]. Dostupné z: <https://www.ageismus.cz/>
3. *Ježíškova vnučata: Splňte vánoční přání lidem v domovech pro seniory. Je to na vás*. [online], 2018. Praha: Český rozhlas [cit. 2019-01-21]. Dostupné z: <https://pribehy.jeziskovavnoucata.cz>
4. Mluvme o stáří, 2019. *Elpida* [online]. Praha: Elpida [cit. 2019-01-21]. Dostupné z: <https://www.elpida.cz/mluvme-o-stari>
5. Portál UTB: Průběh studia, 2019. *Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně: Portál IS/STAG* [online]. Zlín: Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně [cit. 2019-03-16]. Dostupné z: https://stag.utb.cz/portal/studium/moje-studium/index.html?pc_paginationstate=AAAAQAENTk3NRMBAAAAQAic3RhdGVZXkAAAA-BABQtOTIyMzM3MjAzNjg1NDc3MzU5OQAAAAA*

6. PRAŽÁK, Petr, 2013. Jak změnit své návyky. In: *Psychologie.cz* [online]. Praha: Mindlab [cit. 2019-04-20]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/jak-zmenit-sve-navyky/>
7. Stárnutí se nevyhneme, 2014. *Český statistický úřad* [online]. Praha: Český statistický úřad [cit. 2019-01-26]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/ea002b5947>
8. VIDOVIČOVÁ, Lucie, Ladislav RABUŠIC a Eva GREGOROVÁ, 2019. O projektu. *MUNI FSS Ageismus.cz* [online]. Brno: Masarykova univerzita [cit. 2019-01-21]. Dostupné z: <https://www.ageismus.cz/o-projekt>

SEZNAM PŘÍLOH

- P I. Informovaný souhlas
- P II. Přepis rozhovoru

PŘÍLOHA I.

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Informovaný souhlas týkající se bakalářské diplomové práce na téma: „*Stáří a stárnutí z pohledu studentek oboru sociální pedagogika*“.

Předložením tohoto dokumentu k podpisu Vás žádám o poskytnutí souhlasu s využitím Vámi poskytnutého materiálu, který bude použit pro výzkumné účely. Původní materiál je ve formě audionahrávky našeho rozhovoru, který bude následně převeden do textové podoby. V rámci zajištění etiky výzkumu bude věnována pozornost především zajištění bezpečí participantek. Jde především o:

- (1) Zajištění diskrétní práce výzkumnice s osobními údaji participantek.**
- (2) Zajištění anonymity participantek – z písemné transkripce provedených rozhovorů budou odstraněny přímo identifikující osobní údaje. Audionahrávka bude bezprostředně po provedení rozhovoru smazána.**
- (3) Autorizaci textu, ke které dojde po transkripci rozhovoru. V rámci autorizace textu budete mít dodatečně možnost vyjádřit se k uvedeným informacím a upravit je.**
- (4) Právo participantek odmítnout odpovědět na otázku, která by jim byla nepříjemná. Jako participantka, která se podílí na výzkumu máte také právo od něj kdykoliv odstoupit.**

Děkuji za pozornost věnovanou výše uvedeným informacím. Tímto Vás žádám o poskytnutí souhlasu s Vaší účastí ve výzkumu.

Šárka Chlupová

Podpis:

V souladu s Nařízením Evropského parlamentu a Rady (EU) 2016/679 ze dne 27. dubna 2016 o ochraně fyzických osob v souvislosti se zpracováním osobních údajů a o volném pohybu těchto údajů a o zrušení směrnice 95/46/ES (obecné nařízení o ochraně osobních údajů) uděluji souhlas s dobrovolnou účastí na výzkumu a s poskytnutím výzkumného materiálu.

V dne Podpis:

PŘÍLOHA II.

PŘEPIS ROZHOVORU

Tazatelka: Kdy si myslíš, že skutečné stáří nastává?

Participantka: Podle mě skutečné stáří nastává ve chvíli, kdy se člověk cítí být starý. Stáří podle mého názoru začíná u každého člověka jinak. Například, když už se člověk není schopen přizpůsobit nějaké nové situaci, tak jako dříve. Nebo začne hůře vidět a slyšet.

Tazatelka: Co je podle tebe stáří?

Participantka: Když se u toho člověka začnou objevovat nemoci, nebo když dojde do stádia nějakého věku, já nevím 70+, kdy už není schopný starat sám o sebe. Potřebuje nějakého asistenta. To je podle mě stáří.

Tazatelka: Jaké jsou podle tebe konkrétní projevy stáří?

Participantka: Tak ty nemoci, neschopnost se postarat sám o sebe, horší soběstačnost i vzhled samozřejmě, že jo, svraštělá pokožka a šedivé vlasy.

Tazatelka: Kdy podle tebe začíná stáří?

Participantka: Když se tak cítíš. Já nevím, asi 60+ ,70+ bych řekla.

Tazatelka: Jaké konkrétní změny očekáváš ty sama ve stáří?

Participantka: Očekávám ty nemoci, což bych teda nerada. Určitě zhoršení sluchu, zraku pleti.

Tazatelka: Máš osobní zkušenost se seniorem? Mělas někdy v bezprostřední blízkosti seniora?

Participantka: Určitě mám v bezprostřední blízkosti seniory. Babička a děda, že jo, asi tak bych to řekla. Zrovna teď máme velké problémy, protože jsou opravdu staří. Mají 80 let a objevují se zrovna nemoci, při kterých potřebují asistenci.

Tazatelka: Co si myslíš o diskriminaci seniorů?

Participantka: Určitě z mojí strany neprojektuju diskriminaci seniorů. Ba naopak. Na toto téma jsem docela citlivá a určitě se mi ageismus nelíbí.

Tazatelka: Jak se podle tebe diskriminace projevuje?

Participantka: Myslím si, že někteří lidé nerespektují jejich věk, neumí se k nim chovat. Určitě je diskriminace seniorů ze strany mladých lidí. Já nevím, patnáctiletí? Myslím tím vyloženě teenagery. Teenageři se starým lidem smějí, už jen kvůli tomu, jaké nosí oblečení či jak mluví.

Tazatelka: Jaké jsou typické znaky u seniorky a u seniora?

Participantka: Šedivé vlasy, pokrbatělá pleť - stárnoucí. Většinou jsou nízcí a hrbatí. I podle starého oblečení to poznáš nebo podle hůlky a brýlí.

Tazatelka: Co považuješ za přípravu na stáří?

Participantka: Přípravu na stáří bych definovala finanční přípravou, nebo nevím, jestli to tam patří. Ale když bych si teď stavěla barák, rozmyšlela bych nad tím, jestli dám schody do toho domu, nebo jestli udělám přízemní dům. Ve stáří jsou důležité i děti, které se o tebe postarají, až budu nemohoucí. Tudiž chci do budoucna i děti. Ale nejen kvůli tomu.

Tazatelka: V kolika letech by podle tebe měla začínat příprava a kdy reálně začíná?

Participantka: Myslím si, že by příprava měla začínat ve chvíli, kdy budeš vytvářet rodinu ty sám. Takže přibližně ve dvaceti osmi letech nebo ve třiceti. Spořit si lidé začínají ale až třeba kolem padesátky, kdy si uvědomí, že za chvíli půjdou do důchodu.

Tazatelka: Jaký si myslíš, že bude ve stáří rozdíl mezi těmi, kteří se připravují a kteří nepřipravují?

Participantka: Já si myslím, že určitě ano. Rozdíl tam určitě bude. Myslím si, že ti, kteří se nepřipravují, budou mít problémy. Budou potřebovat asistenci, dávky apod. Nebudou mít peníze na to, aby si něco dopřáli, a budou žít jen z toho, co jim stát dá.

Tazatelka: Je pro tebe příprava na stáří důležitá?

Participantka: Tak určitě je pro mě důležitá. Už jen z toho důvodu, že nechci skončit někde pod mostem jako bezdomovec.

Tazatelka: Jak konkrétně se ty připravuješ na stáří? Nebo jak přípravu plánuješ?

Participantka: V současné době si říkám, že je na to snad ještě brzo. Ale asi finančně zatím. Plánuji to do budoucna, a to konkrétně stavbou domu a založení rodiny se svým přítelem.

Tazatelka: Jaký je podle tebe vztah mezi problematikou stárnutí a stáří se studiem oboru sociální pedagogiky?

Participantka: Určitě je. Je to sociální obor, že jo. Ale úplně si neuvědomuji, že bychom to stáří a stárnutí úplně řešili během těch tří let. Myslím, že padly jen dva předměty, které se tím zabývaly. Sociální pedagogika se zaměřuje spíše na výchovu a předcházení rizik u dětí. Než na seniory.

Tazatelka: Domníváš se, že studium sociální pedagogiky ovlivňuje tvou percepci problematiky stáří a stárnutí? Případně jak?

Participantka: Myslím si, že ne. K lidem staršího věku jsem se vždy chovala s úctou. Na to, abych se chovala k seniorům slušně, školu opravdu nepotřebuji. Toto je spíš záležitost výchovy.

Tazatelka: Urči prosím další respondentku, která je studentkou oboru sociální pedagogiky.