



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Sciences

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Stáří z pohledu seniorů

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Studijní program:

SOCIÁLNÍ POLITIKA A SOCIÁLNÍ PRÁCE

Autor: Kateřina Mlčochová

Vedoucí práce: PhDr. Lenka Motlová, Ph.D.

České Budějovice 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci s názvem Stáří z pohledu seniorů jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů v seznamu citované literatury.

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

V Českých Budějovicích dne 1.6.2020

Kateřina Mlčochová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce PhDr. Lence Motlové, Ph.D. za odborné vedení a cenné rady. Dále děkuji všem informantům, kteří se podíleli na výzkumném šetření, za jejich čas a ochotu podělit se o své názory a zkušenosti.

Stáří z pohledu seniorů

Abstrakt

Název bakalářské práce je „Stáří z pohledu seniorů“. Teoretická část se zabývá stářím a stárnutím obyvatelstva, jeho změnami a kvalitou. Také jsou zde popsány předsudky, stereotypy, ageismus a diskriminace, které jsou se stářím spojené. Téma je velmi aktuální vzhledem k demografickému stárnutí obyvatel nejen v České republice, proto mu je třeba věnovat pozornost.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem senioři 65+ vnímají období stáří. Dílčím cílem je zjistit, zda se senioři 65+ setkali se stereotypováním a diskriminací z hlediska věku. Pro sběr dat byla zvolena kvalitativní výzkumná strategie s metodou dotazování a technikou polostrukturovaného rozhovoru. Informanti byli senioři ve věku 65+ let s trvalým pobytem v Českých Budějovicích žijící v domácím prostředí. Pro tento výzkum bylo osloveno deset seniorů, pět mužů a pět žen. Realizace výzkumu proběhla v březnu 2020. Informanti byli vybráni prostřednictvím Snowball sampling.

Analýza získaných dat byla realizovaná pomocí otevřeného kódování, které umožňuje text rozčlenit na menší útvary. Ke znázornění získaných informací slouží schémata a tabulky, které byly vytvořeny v programu Microsoft Excel a Microsoft Word.

Výsledky výzkumu ukazují, že pro seniory neznamena odchod do starobního důchodu konec života. Osm dotázaných seniorů vnímalo odchod do starobního důchodu pozitivně. Tuto změnu popisovali jako zdroj volného času, který využívají k realizování svých koníčků a trávení času se svou rodinou. Senioři uváděli, že stáří má také svoje výhody i nevýhody. Osm informantů uvedlo několik výhod, mezi které řadili právě volný čas. Pouze dva senioři uvedli, že stáří žádné výhody nemá. Senioři byli také dotazováni, zda pocítili změnu v chování jiných lidí po odchodu do starobního důchodu. Sedm seniorů uvedlo, že žádnou změnu nepocítí. Dva senioři uvedli, že se k nim lidé chovají slušněji než před odchodem do důchodu a jeden senior uvedl, že se lidé chovají arogantně. Na otázku, zda se senioři setkali s diskriminací ohledně věku a pohlaví, sedm seniorů uvedlo, že se s diskriminací na základě věku nepotkalo, tři naopak ano. Pocítili diskriminaci v zaměstnání, když se jim blížil odchod do starobního důchodu. S diskriminací ohledně pohlaví se nikdo s oslovených informantů nenesetkal. Na otázku,

zda se setkali s předsudky a stereotypy, odpověděli jednotně, žádný ze seniorů se s předsudky nesetkal, ale se stereotypy mají zkušenost všichni. Oslovení senioři, si nevěděli rady s otázkou ohledně mýtů ve stáří, jelikož o nich neměli žádné povědomí.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, odchod do starobního důchodu, ageismus, předsudky, stereotypy

Old Age from the Perspective of the Elderly

Abstract

The bachelor thesis title states "Old Age from the Perspective of the Elderly". It's theoretical part focuses on old age and population ageing, it's changes and quality. It also describes prejudices, stereotypes, ageism and discrimination, all of which are linked with ageing. This topic is pretty current because of demographic ageing of the population not only in the Czech Republic. That is why it is needed to pay attention to.

The goal of this bachelor thesis is to find out how seniors of the age 65 and older perceive the time of being old. Partial goal is to find out if the elderly of the age 65 and above have encountered discrimination or stereotyping because of their age. For the purpose of data collection a qualitative research strategy with polling method and semistructured interview technique were chosen. The informants were elderly of the age 65 and above, living in České Budějovice in a home environment. For the purpose of this research, 10 seniors were asked 5 of which were women and 5 men. The research took place in March 2020. The informants were chosen by a Snowball sampling technique.

The acquired data analysis was implemented with open coding method, that enables the break down of the text to smaller parts. For displaying of the results were used diagrams and tables created in Microsoft Excel and Microsoft Word.

The research results show that the retirement for the elderly people don't mean end of life. Eight out of ten asked seniors perceived retirement positively. They described this change as a source of free time that can be used for hobbies and spending time with relatives. Seniors also said that ageing has its ups and downs. Eight of them stated couple of advantages such as mentioned free time. Only two seniors saw no benefit in being old. Seniors were also asked if they felt other people treating them differently after retiring. Seven informants stated that they don't see a difference. Two seniors stated that others treated them more politely than before and only one senior said, that others are treating him more arrogantly. To the question if the elderly encountered discrimination because of their age or gender, seven of them replied negatively and three of them positively. They felt discrimination in their job while being close to retirement. On the other hand none of the elderly have encountered discrimination because of gender. While being asked about

prejudices, none of the informants have come across it. However, all the asked have encountered stereotyping. The informants couldn't answer question about myths about ageing as they weren't aware there were any.

Key Words

ageing, old age, retirement, ageism, prejudices, stereotypes

OBSAH

ÚVOD.....	8
1 TEORETICKÁ ČÁST	10
1.1 STÁRNUTÍ, STÁŘÍ	10
1.1.1 Změny související s procesem stárnutí.....	12
1.1.2 Periodizace stáří.....	14
1.1.3 Podpora zdravého stárnutí	14
1.1.4 Podpora kvality života seniorů	16
1.1.5 Potřeby seniorů	18
1.2 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU	20
1.2.1 Starobní důchod.....	20
1.2.2 Legislativní úprava	23
1.2.3 Sociální služby pro seniory	23
1.3 AGEISMUS	28
1.3.1 Zdroje ageismu	28
1.3.2 Diskriminace.....	29
1.3.3 Předsudky a stereotypy	30
1.3.4 Špatné zacházení	31
1.3.5 Syndrom EAN	32
2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA	35
2.1 Cíl práce	35
2.2 Hlavní výzkumná otázka a dílčí výzkumné otázky.....	35
2.3 Operacionalizace pojmů.....	35
3 METODIKA	37
3.1 Metody a techniky sběru dat	37
3.2 Charakteristika výzkumného souboru.....	38
3.3 Realizace výzkumu	38
3.4 Analýza dat.....	39
3.5 Etické aspekty	39
4 VÝSLEDKY	41
4.1 Sociodemografické údaje	41
4.2 Změny v životě po odchodu do starobního důchodu	42
4.3 Ageismus.....	48
4.4 Stereotypy a předsudky	52
4.5 Mýty o stáří	55
4.6 Shrnutí výsledků.....	56

5	DISKUZE	58
6	ZÁVĚR	63
7	SEZNAM ZDROJŮ.....	65
8	PŘÍLOHY	72

ÚVOD

Tématem mé bakalářské práce je „Stáří z pohledu seniorů“, toto téma bylo vybráno z důvodu, že se se seniory setkává každý z nás a každý z nás jednou zestárne. Pohled na stáří má však každý člověk jiný, ať už se jedná o seniory v jeho okolí, či o jeho vlastní stáří v budoucnu. Proto jsem se rozhodla napsat bakalářskou práci, která se zabývá pohledem na stáří, a to přímo očima seniorů.

Nejprve je důležité definovat pojem stáří, jeho periodizaci a popis změn, které u člověka s postupným stárnutím probíhají, a to jak z pohledu fyziologického, tak psychického a sociálního. S pojmem stáří se také pojí podpora zdravého stárnutí a strategie, které pomáhají člověku vyrovnat se se stárnutím. Na toto téma také navazuje následující kapitola bakalářské práce, která se zabývá kvalitou života a podporou kvality života seniorů, do níž spadají sociální zařízení a instituce určené pro seniory. Kvality života se také týkají potřeby seniorů, které je možno mimo jiné naplňovat pomocí aktivit, které senioři provozují nebo jim jsou doporučovány.

Dalším důležitým mezníkem v životě seniorů je odchod do starobního důchodu. S tím přicházejí změny, na které se senior musí adaptovat. Zásadní změna je, že nemusí docházet do práce a pobírají tzv. starobní důchod. Kdo má nárok na starobní důchod, v jaké výši apod. upravuje legislativa, která je v bakalářské práci taktéž pospána. S odchodem do důchodu může u jedinců docházet k potřebě využití sociálních služeb, které pomáhají mimo jiné se začleněním seniorů do společnosti. K tématu sociálních služeb se váže zákon o sociálních službách a samozřejmě formy a druhy sociálních služeb. V neposlední řadě se bakalářská práce zabývá problematikou ageismu a jeho zdrojem, dále diskriminací seniorů, předsudky vůči seniorům, stereotypy, špatným zacházením se seniory a syndromem EAN. Všechny tyto skutečnosti ovlivňují průběh stárnutí u seniorů a mohou mít nevlídný dopad na kvalitu stáří.

Na teoretickou část bakalářské práce, která se zabývá nejdůležitějšími pojmy týkajícími se tématu, navazuje výzkum. Cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem senioři 65+ vnímají období stáří. Dílčím cílem je zjistit, zdali se senioři 65+ setkali se stereotypy a diskriminací týkající se jejich věku. Výzkum bude prováděn kvalitativní výzkumnou

strategií formou dotazování pomocí polostrukturovaného rozhovoru.

V praktické části jsou kapitoly, ve kterých je popsán cíl práce, metoda výzkumu, dále technika sběru dat a charakteristika výzkumného souboru. Jsou zde uvedeny výsledky z rozhovorů, které jsou rozděleny do pěti okruhů. V diskuzi jsou výsledky porovnávány s dalšími autory.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 STÁRNUTÍ, STÁŘÍ

Tato část bakalářské práce se zabývá možnými pohledy na to, jak lze chápat pojem stáří, a to z pohledu biologie, psychologie a sociologie. Dále tato kapitola zmiňuje a objasňuje stěžejní pojmy týkající se tohoto tématu.

Definovat pojem stáří je velmi nesnadné, jelikož v odborné literatuře je možné najít nejrůznější definice, které na toto vývojové období nahlíží z mnoha stran. Mlýnková (2011) zmiňuje, že stáří lze chápat jako označení pozdních etap vývoje člověka (tzv. ontogeneze), kde se projevuje souhrn změn vedoucích k narušení odolnosti daného organismu, a tím k jeho zániku. Klevetová (2008) uvádí, že si stáří zaslouží pozornost jak ze strany seniora, tak i pomáhajících profesí, protože jeho délka je okolo 30 let.

Dále Kalvach (2004) uvádí v následujících třech větách, že se současně ve stáří snižuje adaptační schopnost, a to ve smyslu biologickém i psychosociálním. Procesy a jevy, které stáří utváří a jsou pro něj typické, se objevují postupně. U každého člověka tyto jevy a procesy (biologické, psychologické, sociální a také kulturní) nastávají v odlišnou dobu a jsou omezené určitou věkovou hranicí. Ovlivňuje je řada faktorů, mezi které se řadí genetické předpoklady, minulost daného člověka, kulturní a společenské okolnosti, ve kterých se jedinec nachází či nacházel (Sak, Kolesárová, 2012).

Podle Slepíčky (2015) stáří znamená pro mladého člověka posun vpřed. Dále tento autor zmiňuje v následujících sedmi větách skutečnost, že čím jsou lidé starší, tím nabývají nových schopností, zkušeností, fyzické síly a navazují dalších sociálních vztahů. S přibývajícím věkem se tento proces stává většinou přítěží. Se stářím přichází změny, které v každodenním životě budou ovlivňovat každou osobu. Změny mohou být pozitivní i negativní. Na změny negativní by se měl každý připravit. Mezi ně patří různé nemoci, úrazy a jiné problémy. Je nutné si uvědomovat negativní skutečnosti, které přichází se stárnutím, aby jim bylo možné předcházet a dařilo se je oddalovat

Dle Slepíčky (2015) dnešní doba přináší zdravotní péči, která je na velmi vysoké úrovni a díky ní stoupla i věková hranice, které se jedinci dožívají v plné síle a dobrém zdravotním stavu. Tento autor dále zmiňuje, že ve srovnání s minulostí nyní není vyšší věk překážkou, která by omezovala udržení si fyzické a mentální kondice. Bočková (2011) zmiňuje, že senioři jsou ve svém životě ovlivňováni mnoha faktory, jedním z nich

může být ekonomický stav, který je zásadní v udržení jejich stability, v jistotě zajištění, ale také v zachování koníčků, aktivit, sociálního života a vztahů. Dále tato autorka uvádí, že faktorem spokojenosti může být dosažené vzdělání. Bočková (2011) zmiňuje, že spokojenější život mají ti, kteří dosáhli vyššího vzdělání.

Slepička (2015) uvádí v následujících třech větách, že lidé v naší společnosti vnímají seniory jako homogenní skupinu, což není vůbec pravda. Senioři mají jiný pohled, vztah, názor v přístupu k životu. Odchod do starobního důchodu nevnímají všichni stejně, někteří oceňují více času, který mohou uplatňovat ve svých zálibách.

Čevela, Kalvach a Čeledová (2012) uvádí v následujících pěti větách, že stáří je tělesným, psychickým, sociálním i duchovním jevem. Člověk prochází řadou změn, ne všechny se řadí mezi pozitivní. K negativním aspektům stáří je přisuzován např. zhoršující se zdravotní stav, ať už psychický či fyzický. Dále tito autoři píší, že s tím přichází změny v oblasti vzhledu, to souvisí s biologickými a genetickými faktory, které ovlivňují vývoj člověka. Velkou roli sehrávají choroby a úrazy, kterými si člověk prošel. Dále životní styl, schopnost adaptovat se na změny a psychický stav daného jedince (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012).

Existuje také pozitivní pohled na danou problematiku. Křivohlavý (2011) uvádí, že byla dokázána existence tzv. dospělé neurogeneze, tj. schopnost mozku vytvářet nové buňky (nová nervová spojení) i ve starším věku. Díky tomu je možné se naučit novým věcem (Křivohlavý, 2011). Dále tento autor uvádí v následujících dvou větách, že se člověk v seniorském věku musí vyrovnat s velkým množstvím změn. Nejzávažnější změny jsou odchod do důchodu, ztráta potenciálu a sociální role, stěhování se, odchod dospělých dětí, narození vnoučat, smrt. Každý jedinec tyto změny zvládá jinak (Čevelová, Kalvach, Čevela, 2016).

Haškovcová (2012) podotýká v tomto odstavci, že stáří je tedy obdobím doprovázeným mnoha typickými změnami, jejichž příchod může být u jedinců individuální, a proto neexistuje jasná hranice, kdy se člověk stává starým, avšak díky definování těchto změn z pohledu psychologie, biologie a sociologie, je možné období stáří lépe ohraničit a také periodizovat, což bude popsáno v následujících podkapitolách. Oproti tomu konec stáří lze definovat velmi přesně, a to smrtí.

1.1.1 Změny související s procesem stárnutí

Slepička (2015) zmiňuje, že každý z nás je bytost, která je schopna myslet a přemýšlet o životě, co se týče minulosti, přítomnosti i budoucnosti. Dále tento autor uvádí v následujících dvou větách, že postupně vnímáme, že stáří čeká na každého z nás a s přibývajícím věkem můžeme pozorovat různé změny na našem těle, v naší psychice i v našem sociálním životě. Je to přirozený proces, kterému se nevyhneme a spojuje nás již od narození a je spjatý se změnami.

a) Fyziologické změny ve stáří

Mlýnková (2011) uvádí v následujících osmi větách, že stárnutí je nevyhnutelný proces a je komplexní. Každý jedinec stárne jiným způsobem a v jiném tempu. Jedná se o stárnutí organismu, což znamená sníženou funkčnost orgánů, změnu tkání, stárnutí smyslových orgánů, poruchu tvorby nových buněk apod. Tyto změny se mohou vzájemně ovlivňovat. Celkově tyto fyziologické změny vedou k takzvanému stařeckému vzhledu, k němuž patří například vrásky, šedé vlasy, vousy apod. Zhoršující se fyzický stav seniora má vliv také na jeho kvalitu života. Tělesné změny jsou nejčastěji spojeny se soustavou orgánů. Změny také nastávají v respiračním systému, nervovém, trávicím, kardiovaskulárním, vylučovacím, ve smyslovém vnímání a spánku.

Klevetová (2017) zmiňuje, že nastávají změny u pohybového aparátu. Tato autorka uvádí v následujících šesti větách, jedinci se začíná zmenšovat výška těla a snižuje se i jeho váha, s tím souvisí úbytek svalstva. Také se zplošťují ploténky mezi obratli a chrupavky už nejsou tak pružné jako kdysi. Dochází ke zpomalení v pohybu následkem pomalejší nervové soustavy. Tyto změny přináší nárůst počtu úrazů. Mezi další fyziologické změny patří zužování stěn v cévách, ve kterých se hromadí tuk díky nezdravému stravování a úbytku aktivního pohybu. Starým lidem se také zmenšuje kapacita plic a snižuje se funkce slinivky a jater.

b) Psychologické změny ve stáří

Špaténková, Smékalová (2015) uvádějí, že psychologické změny mohou být spojeny s odchodem do důchodu, se ztrátou partnera nebo blízké osoby apod. Dále tyto autorky uvádějí v následujících třech větách, že tyto faktory mohou ovlivňovat psychický vývoj jedince, s čímž také souvisí rizika psychických chorob a poruch ve stáří (př. kognitivní poruchy, demenci). Změny se týkají také paměti, komunikace, učení a motivace. Těmto

změnám je možné předcházet pomocí tréninku paměti a aktivizace mysli. Podle Čeledové, Kalvacha, Čevely (2016) v dalších třech větách, jsou psychické změny spojeny s osobností a její odolností adaptovat se na stáří. Vhodné je posílit zájmy a koníčky, které již máme nebo si najít i jiné aktivity. Negativní dopad má pak vyloučení ze sociální role, kdy jedinec nemá o nic zájem, nesnaží se a nespolupracuje. Podle Klevetové (2017) je nejčastějším jevem u seniorů změna v oblasti citového vnímání. Velká část seniorů je velmi citlivá, důvěřivá, očekávající ohleduplnost i porozumění a pochopení ze strany ostatních lidí, zmiňuje autorka. S přibývajícím věkem se zpomaluje psychomotorické tempo (Klevetová, 2017). Podle této autorky senioři potřebují více času na běžné věci než dříve, napomáhá tomu převaha nerozhodnosti a váhavosti. Naopak s rostoucím věkem roste trpělivost a vytrvalost (Klevetová, 2017).

c) Sociální změny ve stáří

Sak a Kolesárová (2012) uvádí v následujících pěti větách, že sociologie je zaměřená jak na jednotlivce, tak i skupinu a věnuje se životním fázím a generacím. Člověk v období stáří prochází řadou sociologických změn. Některé fáze jsou pozitivní oproti předchozím etapám života. Patří do nich například více volného času, z čehož vychází kvalita životního stylu. Více volného času však získává člověk odchodem do důchodu, čímž se mění jeho sociální postavení. Podle Haškovcové (2012) je stáří sociálním jevem, který si určili lidé – ať už se jedná o formulování jeho počátku, o předpoklad k osobám, které jsou za staré považovány nebo o to, jakým způsobem se k nim společnost chová a jak k nim přistupuje. Dále tato autorka uvádí, že ve stáří člověka dochází k oslabování smyslů a tím vzniká častější úzkost a z toho pramení nejistota.

Klevetová (2017) v následujících pěti větách zmiňuje, že u jedinců, kteří mají problém s adaptací, může přetrvávat strach, který vede k minimalizování šance utvořit si další sociální kontakty. Se změnami psychických a fyzických funkcí dochází k chronologickému onemocnění, které seniorovi snižuje soběstačnost. Jedinci, kteří jsou vázáni na pomoc druhých, prochází velkou změnou v sociální roli. S touto změnou je velmi těžké se vypořádat a ztotožnit se. Při úmrtí partnera nebo blízké osoby senior ztrácí chuť k životu, postrádá jeho smysl a velmi těžko si zachovává pozitivní vnímání a myšlení.

1.1.2 Periodizace stáří

Současní gerontologové uvádí věkovou hranici pro stáří věk 60-65 let (Mühlpachr, 2009). Podle tohoto autora se jedná o období, ve kterém na sobě člověk pocítuje mentální a fyzické změny. V odborné literatuře bývá stáří označováno jako třetí a čtvrtý věk (Mühlpachr, 2009). Tento autor píše v následujících dvou větách, že třetí fáze – období důchodu, nastává mezi 65-85 lety, s tím se spojuje příprava na odchod, tzv. exit. Patří sem osoby ve věku 85 a více let (Křivohlavý, 2011). Podle Špaténkové (2011) odborníci rozdělují stáří do několika kategorií: biologické stáří (tělesné známky), sociální stáří (dosažení věku na starobní důchod) a stáří chronologické.

Chronická periodizace je neshodná a lze se setkat s různým dělením, např. podle Světové zdravotnické organizace, která definuje stáří v odborné literatuře od 60. let, se mezi obdobími vyskytují patnáctileté rozestupy:

- a) třetí věk: 60-74 let, senescence, ranné stáří, stárnutí,
- b) čtvrtý věk: 75-89 let, senium, kmetství, vlastní stáří,
- c) vysoký věk: 90 let a více, patrisrchium, dlouhověkost (Příbyl, 2015).

Dále se můžeme setkat s označením:

- a) 65-74 let: mladí senioři,
- b) 75-84 let: starší senioři,
- c) 85 a více let: velmi staří senioři (Mühlpachr, 2009).

Podle Mühlpachra (2009) v následujících pěti větách, období mladých seniorů závisí na přizpůsobení se odchodu do důchodu a na adaptaci. Svůj nově získaný volný čas mohou využít k různým aktivitám a k seberealizaci. Období starší senioři je popsáno změnou zdatnosti, průběhem chorob i osamělostí. Poslední období, velmi staří senioři, je časem, kdy se objevují problémy se soběstačností a zabezpečením těchto osob. V takových případech je nutná pomoc nebo péče dalšího člověka.

1.1.3 Podpora zdravého stárnutí

Dle Klevelandové (2008) v současné době vznikají organizace, nadace, občanská sdružení a svépomocné skupiny, které poskytují program pro seniory a usilují o lepší celospolečenský pohled na stáří a stárnutí. Křivohlavý (2011) zdůrazňuje ve dvou větách, že do společnosti patří i starý člověk, který může přispět svými zkušenostmi a postojem.

Každý člověk si musí připadat užitečný, to je velmi důležité. Klevetová (2008) popisuje, že ve stáří tomu není jinak, jen je nutno si uvědomit, že nastaly změny, a proto je třeba pozitivní vztah opírat o drobné radosti a nezaobírat se činnostmi, na které již síly nestačí. Bryant (2012) uvádí, že pozitivní postoje a myšlení ve stáří přispívají ke zdravějším fyzickým i mentálním výsledkům. Je žádané smířit se se změnami a spět k jiným životním hodnotám a cílům, i když je to někdy těžké (Klevetová, 2008). Dále tato autorka uvádí pět základních strategií, které staří lidé většinou volí, aby se vypořádali se stářím. Jsou to strategie konstruktivní, strategie závislosti, strategie obranná, strategie hostility a strategie sebenenávisti. Tyto strategie budou popsány v následujících odstavcích.

a) Konstruktivní strategie

Klevetová (2008) uvádí v šesti větách, že v tomto přístupu se osoba dokáže smířit s omezením, které přišlo se stářím a přizpůsobit se změnám. Má snahu být aktivní, snaží se vytvářet nové vztahy a určovat si přiměřené cíle. Jedinec je velmi tolerantní a milý vůči ostatním lidem. Navazování nových kontaktů těmito lidem nedělá žádný problém. Mají smysl pro humor a jsou to optimisté spokojeni se svým životem. Radostné dětství a tvořivá dospělost je předpokladem této konstruktivní strategie. Těmito lidem nebude dělat problém využívání kompenzační pomůcky.

b) Strategie závislosti

Klevetová (2008) do této skupiny řadí typ lidí, kteří jsou pasivní, nechtějí se rozhodovat a spoléhají na pomoc druhých. Dále tato autorka píše v následujících třech větách, že tito lidé bývají pod vlivem svého partnera (v minulosti nebo také současnosti) a jsou s tím spokojeni. Mají velice rádi svoje bezpečí a pohodlí, chrání si soukromí. Jsou velmi ovlivnitelní a nedokážou se sami rozhodovat.

c) Strategie obranná

Klevetová (2008) uvádí v tomto odstavci, že v této strategii se jedná o případy, kdy osoby nedokážou přijmout změny spojené s nástupem stáří. Jejich aktivita je až přehnaná, odmítají pomoc od druhých a chtějí všem ukázat svou soběstačnost. Tito lidé byli obvykle v produktivním věku velmi úspěšní, společenští a nyní se nemůžou smířit s myšlenkou, že odešli do důchodu. Je pro ně důležité kontrolovat se ve svých emocích a přehnaně se drží svých zvyklostí. Také se nebrání konfliktům.

d) Strategie hostility

Klevetová (2008) v tomto odstavci zmiňuje, že tyto osoby dávají najevo nepřátelské chování vůči svému okolí. Jedinec se považuje za oběť a dělá mu dobře, když ho ostatní litují. Nic podle něho není dobře. Tito jedinci hledají viníky za jejich prohry v životě a obviňují je. Jsou agresivní a podezíraví, neustále si stěžují a nestraní se konfliktům. Není jim příjemná mladší generace, zřejmě jim připomíná svoje mládí.

e) Strategie sebenenávisť

V poslední strategii Klevetová (2008) uvádí, že senior svou žalobu a agresi obrací proti sobě samému. Dále tato autorka píše v následujících deseti větách, že je k sobě velmi kritický, není s ničím spokojen, celkově je negativní a nemůže se dočkat vysvobození v podobě smrti. Jeho minulý život nese například špatný vztah s rodiči, s partnerem nebo s kolegy v zaměstnání. Cítí se velmi osamělý. Na život hledí pohrdavě, nemá chuť ani zájem o cokoli se snažit. Za nutné u těchto osob je smířit se s tím, že snaha o pozvednutí nálady nebo o aktivitu je téměř zbytečná. Je žádoucí takové osoby v jejich přístupech a postojích akceptovat, ale zároveň lehce usměrňovat. Některé změny jsou velmi obtížné, jako například odchod do důchodu. Člověk ztrácí svou dosavadní úlohu, mění se sociální vazby a vztahy, zvyká si na jinou finanční situaci. Musí se také adaptovat na zcela odlišný režim běžného dne. V následující podkapitole toto téma bude rozebráno podrobněji.

1.1.4 Podpora kvality života seniorů

V následujících odstavcích bude stěžejním pojmem kvalita života. Tento pojem má mnoho různých definic. Gurková (2011) zmiňuje v následujících třech větách, že pojem kvalita života se prolíná ve velmi široké škále v oblasti života každého jedince. Nachází se v několika vědních oborech, například v psychologii, pedagogice, sociologii, filozofii a ekonomii. Kvalita života má vysokou míru komplexnosti.

Vymětal (2010) hovoří v tomto odstavci o kvalitě života jako o tématu, které není vůbec jednoduché. Je potřeba odlišovat zdravé jedince od klinických pacientů. Právě kliničtí pacienti budou hodnotit svoje aktuální zdraví spolu s tím, jak se cítí, jak svůj stav vnímají a jak ho prožívají. Také finanční zabezpečení, které je důležité a ovlivňuje kvalitu života, hraje velkou roli. Tento autor uvádí, že v takových situacích vychází z prožitku konkrétního jedince, jeho hodnocení a vnímání dané situace. Člověk hodnotí svůj život

za kvalitní, jestliže se jeho představa a očekávání budou shodovat s realitou. Pokud se toto stane, označíme daného jedince za spokojeného.

Mandys (2013) tvrdí v následujících čtyřech větách, že kvalita života určuje stav populace a určuje cíl politiky. Je důležité nezapomínat například na sociální vyloučení, solidaritu, zdraví, lidské potřeby, chudobu, empatii a spoustu dalších. Tento autor dále uvádí, že tento pojem je používám lajky i odborníky. Pojem kvalita života je uplatňován ve spoustě vědních disciplínách a nikde se na pojem nenahlíží stejně. Snahou o zlepšení kvality se také zabývá zdravotní péče v demograficky stárnoucí společnosti (Yamada, Merz, Kisvetrová, 2015).

Haškovcová (2010) uvádí ve dvou následujících větách, že kvalita života není vázána jen na stav zdraví. Lidé často uvažují tak, že právě nemocí přichází o kvalitní život. Křivohlavý (2009) uvádí, že senior vnímá kvalitu života jako zvládnutí svého dosavadního života. Pokud člověk hodnotí svoji cestu životem jako smysluplnou a je s tím ztotožněn a hlavně spokojen, tak kvalita života je prožívána na vysoké úrovni (Křivohlavý, 2009). Haškovcová (2010) se domnívá ve dvou větách, že je důležité mít kvalitní život ve stáří, ačkoli je ovlivňováno mnoha nemocemi. Je to sice těžké, ale reálné.

Duková, Duka a Kohoutová (2013) uvádí v následující podkapitole, že v naší společnosti se postupně mění sociální politika státu ve prospěch seniorů, o které se dříve staraly převážně jejich rodiny. Tito autoři dále zmiňují, že se zvyšuje počet domovů pro seniory, vznikají nové instituce a organizace, jejichž hlavním cílem je poskytovat kvalitní péči seniorům. Duková, Duka a Kohoutová (2013) zmiňují v následujících třech větách, že rodina, která o seniora pečuje, může s těmito subjekty spolupracovat a zmírnit tak sociální izolaci. Péče o seniora v domácím prostředí bývá nenahraditelná v porovnání s péčí v běžných zařízeních a stát takové rodině pomáhá poskytováním státní podpory. První změny po roce 1989, kdy sociální systémy prošly zásadní transformací, byly uzákoněny v roce 1995 (nemocenské pojištění, důchodové pojištění, životní minimum a státní sociální podpora).

Zákon o sociálních službách spolu se zákonem o pomoci v hmotné nouzi nabyly účinnosti v roce 2006. V roce 2011 byl přijat zákon o poskytování dávek osobám se zdravotním postižením (zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách). Jeřábek (2009) uvádí v následujících čtyřech větách, že v dnešní době lze prokázat, že rodina je schopna starat

se o seniora a rychle reagovat na různé jeho potřeby. Tato péče je nenahraditelná v porovnání s péčí v běžných zařízeních. V současnosti se péče výrazně zlepšila, příkladem lze zmínit státní podporu rodinné péče o seniory. Státní podporou není vnímána jen finanční podpora, ale především pomoc sociálních služeb při snaze ulehčit péči seniorů u rodin.

1.1.5 Potřeby seniorů

Je mnoho protichůdných představ, které bývají spojovány se seniory. Jsou vytvářeny na soukromých i veřejných úrovních. Vycházejí například ve způsobu použití jazyka, jiné jsou postaveny na tom, jak se senioři dívají sami na sebe (Donald, 2010). Potřeba je stimul k jednání. Pokud člověk své potřeby neuspokojí, může to vést ke ztrátě a strádání (Matoušek, 2012).

Stehlík, Šauerová, Hošek (2015) píší v následujících třech větách, že každý jedinec má potřeby, které chce a má snahu uspokojit. Tyto potřeby jsou velmi rozsáhlé a rozmanité. Každá potřeba má jiný význam a jinou hodnotu a jsou řazeny podle důležitosti. Podobně jako Abraham Maslow (2014) a jeho v pyramida potřeb, ve které poukazuje na hierarchii uspořádání. Dále existuje celá řada vymezení potřeb.

- a) *Fyziologické potřeby* – základní potřeby organismu, jedinec se je snaží uspokojit, aby přežil.
- b) *Potřeba jistoty a bezpečí* – potřebě cítit důvěru, stabilitu a spolehlivost. Snaha se vyhnout se nebezpečí a strachu.
- c) *Potřeba lásky a sounáležitosti* – musí nám být umožněno, abychom milovali a byli milováni.
- d) *Potřeba uznání a sebeúcty* – jde o potřebu sebeúcty a sebedůvěry, touhy po respektu od druhých.
- e) *Potřeba seberealizace* – realizovat vlastní potenciál, cítit se potřebným a nacházet uspokojení z každodenních činností (Trachtová, Trejtnarová, Mastilijaková, 2013).

Stehlík (2009) zastává názor, že se každý člověk chová podle aktuálních potřeb, ale myslí i na svou budoucnost, má představy a cíle, které mají různý charakter. Dále tento autor uvádí ve třech větách, že nejstarší potřebou je udržení existence. Vývoj této potřeby

se dále odlišil a tím vznikly potřeby nové: potřeba autonomie, potřeba bezpečí, potřeba lásky, potřeba sounáležitosti, potřeba seberealizace. Potřeba být užitečný se řadí mezi jednu z nejdůležitějších. U seniorů dochází postupně ke změnám sociálního statusu a sociálních rolí, u kterých každý vnímá jinak jejich důležitost (Žumárová, 2012).

Také podle zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách je možné naplnit některé potřeby, které jsou pro seniory důležité. Potřeby jsou plněny v zařízeních sociálních služeb, které jsou uvedeny v tomto zákoně. Mimo potřeby základní fyziologické (strava, hygiena), se zde naplňuje i potřeba bezpečí, sounáležitosti a lásky (Trachtová, Trejtnarová, Mastilijaková, 2013). Dále tito autoři uvádějí v následujících třech větách, že potřeba sounáležitosti napomáhá seniorům udržovat sociální kontakt a interakci s lidmi, s vrstevníky, s pečovateli. Pramení z toho pocit, že někam patří, a to je velmi důležité. Následující potřebou je potřeba uznání. Suchá, Jindralová a Hátlová (2013) uvádí, že kognitivní potřeby se v zařízeních realizují, a to díky aktivizačním programům a vzděláváním seniorů, které jim napomáhá například v procvičování paměti. Velmi důležitou potřebou je i seberealizace, které lze díky sociálním službám dosáhnout (Malíková 2011). Tuto potřebu lze naplnit tvořivostí v sociálně terapeutických dílnách (Trachtová, Trejtnarová, Mastilijaková, 2013).

Každý člověk se snaží uspokojit své potřeby. Pokud to nezvládne sám, souvisí s tím sociální práce, která napomáhá k uspokojení dojít, a to především prostřednictvím sociálních služeb nebo příspěvkem na péči (Mlýnková, 2011). S tímto tématem se setkáme v následující kapitole.

1.2 ODCHOD DO STAROBNÍHO DŮCHODU

V této kapitole bude popsán a nastíněn odchod do důchodu a změny s ním spojené. Thorová (2015) uvádí v následujících třech větách, že přijde čas, kdy je nezbytný odchod do důchodu. Někdo odchod vítá a přijme ho, jiný se odchodu do důchodu bojí a není na něj připravený. S přizpůsobením nemají problémy osoby, které mají dobré finanční, sociální a rodinné zázemí, své záliby, a hlavně dobrý zdravotní stav. Šramo (2011) upozorňuje v následujících třech větách na obtíže, které mohou vzniknout s odchodem do důchodu. Mezi hlavní problém řadí to, že si člověk musí zorganizovat svůj volný čas. K zaplnění volného času si člověk hledá různé záliby a koníčky. Říčan (2014) varuje, že s odchodem do důchodu přijde pokles životního standardu, který souvisí se ztrátou vedlejších příjmů, stravenek, přesčasů, mimořádných odměn, internetu atd. Na druhou stranu uvádí, že je odchod do penze určitou příležitostí (Říčan, 2014). Dále tento autor píše, že je to příležitost trávení času s rodinou, hledání si nových zálib a koníčků. Křivohlavý (2011) také popisuje v následujících dvou větách změny, které se dostaví s odchodem do důchodu. Například se mění identita, zaměření nových zájmů, okruh lidí a také se mění postoj k minulosti, budoucnosti a přítomnosti.

1.2.1 Starobní důchod

Bútorová a kol. (2013) uvádí v následujících čtyřech větách, že odchod do starobního důchodu každý vnímá jinak, každý na něj má jiný názor. Pro někoho se může jednat o vysvobození z pracovního procesu, protože ho práce neuspokojovala nebo ji nemohl dostatečně vykonávat s ohledem na svůj zhoršující se zdravotní stav. Někdo pociťuje s odchodem do starobního důchodu ztrátu pracovního řádu. Nastávají obavy ze stereotypizace, také se snižuje sociální pozice ve společnosti, tím se jedinci zmenšují životní šance.

V České republice máme čtyři druhy důchodů:

- a) invalidní,
- b) starobní,
- c) vdovecký/vdovský,
- d) sirotčí (zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění).

V tomto odstavci se budeme zabírat starobním důchodem. V první řadě je důležité

zmínit, že odchod do starobního důchodu není povinnost, ale právo. Kahoun (2013) uvádí v následujících dvou větách, že starobní důchod slouží k zajištění občanů ve stáří. Řadí se mezi nejčastější druh důchodů. Česká správa sociálního zabezpečení (2019) uvádí v následujících sedmi větách, že v ČR existují podmínky, které jedinec musí splňovat, aby měl právo odchodu do starobního důchodu. Aby měl jedinec nárok na starobní důchod, musí splňovat dvě podmínky. Mezi ně se řadí dosažení stanoveného důchodového věku a potřebná doba důchodového pojištění. Pokud chce člověk do starobního důchodu dříve, jedná se o tzv. předčasný starobní důchod. V tomto případě musí mít potřebnou dobu důchodového pojištění stejně jako při řádném nástupu do starobního důchodu. Tyto podmínky jsou stanoveny v zákoně č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění. Potřebný dosažený věk je také definovaný v zákoně. Od 1. 1. 2018 je stanovená věková hranice na 65 let.

Příb (2012) uvádí v následujících pěti větách, že na odchod do důchodu by se měl každý člověk připravit, a to nejen finančně, psychicky (dochází ke změně životního stylu a řádu), ale i přichystáním potřebných dokladů. Mezi ně se řadí doklady o vzdělání, potvrzení o zaměstnání, u žen i rodné listy dětí. Proto je nutné, aby si člověk během života uschoval všechny potřebné doklady (mzdové výměry, pracovní smlouvy, potvrzení o zaměstnání). Vzhledem k tomu, že s odchodem do důchodu souvisí ukončení pracovního poměru, je tento krok důležité probrat taktéž se zaměstnavatelem.

Důchodové pojištění

V tomto odstavci budou vysvětleny základní pojmy, které jsou spjaté s důchodovým pojištěním. Dále budou rozděleny důchody podle toho, komu jsou vypláceny. Také bude definováno, z čeho se skládají. V této podkapitole bude zmíněna i právní legislativa, podle které se důchodové pojištění řídí.

Sociálním zabezpečením se rozumí jakákoli podpora státu. Tu zajišťuje svým občanům v tzv. sociálních událostech. Ty se dělí na:

- a) dočasné – například nezaměstnanost,
- b) trvalé až dlouhodobé – například invalidita, stáří (Důchodové pojištění, ČSSZ, 2019).

Česká správa sociálního zabezpečení (2019) v tomto odstavci uvádí, že závažnost události se zohledňuje v druhu pomoci, ve výši dávky. Sociální událost je nepříznivá

situace, která je nečekaná a člověk ji sám nezvládne vyřešit. Může být spojená s věkem, se zdravotním stavem, s rodinou, s chudobou, s nepřizpůsobením se. Úřad, který má na starosti nemocenské a důchodové pojištění, je správa sociálního zabezpečení.

Důchodové pojištění je definováno zákonem č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, které nabylo účinnosti 1. 1. 1996. Od té doby došlo k řadě změn. Zákon o důchodovém pojištění 155/1995 Sb. upravuje případy invalidity, stáří a úmrtí živitele. Účast na pojištění pro fyzické osoby je povinná (zákon 155/995 Sb. o důchodovém pojištění). Dalším důležitým zákonem je zákon č. 582/1991 Sb. o organizaci a provádění sociálního zabezpečení. Důchodové a nemocenské pojištění je součástí sociálního zabezpečení. Ze základního důchodového pojištění se vyplácejí tyto důchody:

- a) invalidní,
- b) starobní,
- c) vdovecký/vdovský,
- d) sirotčí (zákon č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění).

Kahoun (2013) uvádí v následujících pěti větách, že dávky důchodového pojištění lze dělit na přímé a odvozené. Důchody starobní a invalidní se řadí mezi důchody přímé. Mezi odvozené patří důchody vdovecké, vdovské a sirotčí nazývané jako pozůstalostní důchody. Rozdíl mezi těmito důchody je takový, že přímé důchody se odvíjejí od skutečností týkajících se oprávněného. Naopak důchody odvozené jsou vyměřovány z přímého důchodu zemřelého.

Důchody se skládají ze dvou částí dle zákona o důchodovém pojištění:

- a) z procentuální výměry,
- b) ze základní výměry (je to stanovená pevná, peněžní částka pro všechny důchody).

Česká správa sociálního zabezpečení rozhoduje o nároku na důchod, jeho výplatu a výši. Jsou zde výjimky, kdy mohou rozhodovat příslušné orgány sociálního zabezpečení ministerstev vnitra, obrany a spravedlnosti (Starobní důchod, ČSSZ, 2019).

1.2.2 Legislativní úprava

Důchodový systém České republiky je založen na povinném důchodovém pojištění. Důchodové pojištění se řídí velkým množstvím právní legislativy:

- a) zákonem č. 155/1995 Sb., o důchodovém pojištění,
- b) zákonem č. 582/1991 Sb., o organizaci a provádění sociálního zabezpečení,
- c) zákonem č. 589/1992 Sb., zákon o pojistném na sociální zabezpečení a příspěvku na státní politiku zaměstnanosti,
- d) vyhláškou č. 284/1995 Sb., kterou se provádí zákon o důchodovém pojištění, (Důchodové pojištění, ČSSZ, 2019).

1.2.3 Sociální služby pro seniory

Sociální služby jsou souborem činností, které zajišťují podporu a pomoc osobám za účelem začlenění se do společnosti (Sociální služby, MPSV, 2019). Mezi hlavní činnosti se řadí prevence, která je velmi důležitá nejen pro určité sociální skupiny, ale i k předcházení nepříznivým sociálním událostem (Sociální služby, MPSV, 2019). Cílem těchto sociálních služeb je poskytovat služby klientům v náležité kvalitě, jednat s klienty individuálně, s důstojností a respektem, dále se snažit o rozvíjení schopností a zkušeností jedince a motivovat ho k dalším krokům (Sociální služby, MPSV, 2019).

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách

Zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách umožňuje pomoc a podporu osobám v nežádoucích situacích skrze sociální služby a příspěvku na péči. V tomto zákoně se dále upravují například předpoklady pro výkon sociální práce a mnoho dalšího. S tímto zákonem je spjatá vyhláška č. 505/2006 Sb., kterou se provádějí některá ustanovení zákona o sociálních službách. V zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách jsou vysvětleny zásadní pojmy, některé zde budou vysvětleny:

- a) *Sociální služby*: jedná se o soubor činností, které zajišťují podporu a pomoc všem osobám, které jsou v exkluzi a chtějí se znovu začlenit do společnosti, hlavním úkolem je také prevence.
- b) *Nepříznivá sociální situace*: ztráta nebo oslabení z důvodu nepříznivého zdravotního stavu, věku, krizové sociální situace, sociálně znevýhodňujícího prostředí a z jiných závažných důvodů, které lze řešit.

- c) *Přirozené sociální prostředí*: je to takové prostředí, kde jsou rodinné vazby a kde se uskutečňují běžné sociální události.
- d) *Sociální vyloučení*: vyčlenění z běžného života společnosti kvůli nepříznivé sociální situaci, nemožnost vrátit se zpět do společnosti.
- e) *Síť sociálních služeb*: je to souhrn služeb, které jsou v náležitě kvalitě, v dostatečné kapacitě a v místní dostupnosti.

Sociální služby se dělí dle zákon č. 108/2006 Sb. na základní druhy: sociální poradenství, služby sociální péče, služby sociální prevence.

a) Sociální poradenství

V zákoně č. 108/2006 Sb. je uvedeno sociální poradenství, které se dělí na základní a odborné. Základní sociální poradenství je poskytováno u všech sociálních služeb (Sociální služby, MPSV, 2019). Odborné sociální poradenství je realizováno v občanských poradnách, v rodinných a manželských poradnách, dále v poradnách pro oběti domácího násilí a trestných činů a v neposlední řadě v poradnách pro seniory a zdravotně postižené (Sociální služby, MPSV, 2019). Sociální poradenství pomáhá všem osobám, které se vyskytují v nepříznivé sociální situaci. Tato služba je poskytována bez úhrady.

b) Služby sociální péče

V zákoně č. 108/2006 Sb. o sociálních službách jsou uvedeny služby sociální péče, které jsou určeny osobám pro pomoc s psychickou a fyzickou soběstačností, snaží se o podporu života v přirozeném prostředí a usilují o maximální možné zapojení osob do běžného života. Do sociálních služeb řadíme: osobní asistenci, pečovatelskou službu, tísňovou péči, průvodcovské a předčitatelské služby, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, chráněné bydlení (Sociální služby, MPSV, 2019). Některé sociální služby budou blíže popsány v následující kapitole.

c) Služby sociální prevence

Podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách jsou v tomto odstavci uvedeny služby sociální prevence, které pomáhají osobám začlenit se do společnosti. Cílem je překonání nepříznivých sociálních událostí, které vedou k sociální exkluzi. Dále chrání společnost

před nepříznivými podmínkami, nepříznivými jevy a jejich dopady. Do služeb sociálních prevence patří: raná péče, telefonická krizová pomoc, tlumočnické služby, azylové domy, domy na půl cesty, kontaktní centra, krizová pomoc, intervenční centra.

Formy sociálních služeb

Podle zákona č. 108/2006 Sb. se formy sociálních služeb dělí na:

- a) pobytové služby – jsou spojeny s umístěním v sociálních zařízeních,
- b) ambulantními služby – rozumí se jimi péče o seniory, kteří dochází nebo jsou do nich někým doprovázeni,
- c) terénní služby – realizují v přirozeném prostředí klienta.

V tomto odstavci budou uvedeny příklady zařízení, které napomáhají lidem v nepříznivých situacích a v uspokojování některých potřeb. Patří sem pečovatelské služby, tísňová péče, odlehčovací služby, centra denních služeb, denní stacionáře, týdenní stacionáře, domovy pro seniory (zákon č. 108/2006 Sb. o sociálních službách). Dále podle tohoto zákona je v těchto zařízeních seniorům poskytnuta pomoc v běžných činnostech jako je hygiena, poskytnutí stravy, ubytování, vzdělávání, aktivizační činnosti, zajištění chodu domácnosti, terapeutické činnosti, krizová pomoc a mnoho dalšího.

V tomto odstavci je uveden dle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách cíl sociálních služeb: přistupovat ke klientům individuálně, zachovávat jejich lidskou důstojnost, rozvíjet jejich schopnosti, udržet nebo zlepšit soběstačnost klienta. Mezi poskytované činnosti sociálních služeb patří: základní činnosti – pomoc o vlastní osobu, zvládnutí běžných úkonů, poskytnutí stravy, pomoc při osobní hygieně, poskytnutí ubytování, pomoc při chodu domácnosti, vzdělávací, výchovná a aktivizační činnost, sociálně terapeutické činnosti, poradenství.

V České republice podle zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách mohou seniori využívat tyto druhy sociálních služeb:

a) Pečovatelská služba

Malíková (2011) uvádí v tomto odstavci, že senior, jak už bylo výše zmíněno, může využívat pečovatelskou službu, která je charakterizována jako terénní nebo ambulantní služba poskytovaná v domácnostech seniora nebo v zařízeních sociálních služeb. Ty pomáhají seniorům zvládat běžné činnosti, například pomoc při osobní hygieně, poskytnutí stravy, zprostředkování kontaktu s vrstevníky.

b) *Osobní asistence*

Osobní asistence je podle Malíkové (2011) terénní služba a poskytuje se v domácnosti seniora, v přirozeném prostředí bez časového omezení ve věcech, které senior potřebuje, jako jsou zajištění stravy, zajištění chodu domácnosti, výchovné, aktivizační a vzdělávací činnosti.

c) *Tísňovou péče*

Tísňová péče je podle zákona č. 108/2006 Sb. (§ 41) o sociálních službách terénní služba, která umožňuje nepřetržitou komunikaci (hlasová nebo elektronická). Služba obsahuje tyto činnosti: poskytnutí neodkladné pomoci, zprostředkování kontaktu, sociálně terapeutické činnosti, pomoc při uplatňování práv.

d) *Odlehčovací služby*

Podle zákona č. 108/2006 Sb. (§ 44) o sociálních službách jsou odlehčovací služby poskytovány terénně, ambulantně a pobytově. Jejich cílem je zajistit pečující osobě odpočinek. Mezi poskytované činnosti patří pomoc při zvládnutí péče o vlastní osobu a o běžné úkony. Dále poskytnutí stravy, pomoc při osobní hygieně, zprostředkování kontaktu, poskytnutí ubytování, pomoc při uplatňování práv, aktivizační činnosti či výchovné a vzdělávací aktivity.

e) *Centra denních služeb*

Dle zákona č. 108/2006 Sb. (§ 45) o sociálních službách jsou centra denních služeb poskytována osobám se sníženou soběstačností z důvodu věku, chronického onemocnění nebo zdravotního postižení. Zajišťují ambulantní službu formou sociálně terapeutické péče, pomoci při uplatňování práv a jiné. Mohou poskytovat také stravu.

f) *Denní stacionáře*

Podle Malíkové (2011) zajišťují péči seniorům jako pomoc při osobní hygieně, aktivizační činnosti a dále zprostředkovávají kontakty s ostatními lidmi.

g) *Týdenní stacionář*

Dle zákona č. 108/2006 Sb. (§ 47) o sociálních službách má stejný cíl jako denní stacionář. Při pobytu se klientům pomáhá s běžnými úkony – strava, hygiena, aktivizace.

h) *Domovy pro seniory*

Podle zákona č. 108/2006 Sb. (§ 49) o sociálních službách se jedná o pobytovou službu,

kteřá zajiřtuje pravidelnou pomoc jako je poskytování ubytování, aktivizační činnosti, poskytování stravy dále pomáhá při osobní hygieně a zprostředkovává kontakt s okolím.

i) Domov se zvláštním režimem

Dle zákona č. 108/2006 Sb. (§ 50) o sociálních službách se jedná o pobytovou službu, která je poskytována osobám se sníženou soběstačností z důvodu duševního onemocnění nebo osobám s Alzheimerovou demencí apod. Jedná se o službu, která zajiřtuje pravidelnou pomoc a péči jiné osoby

Hlavním smyslem výře uvedených sociálních služeb je zajiřtění péče o vlastní osobu, pomoci při zabezpečení chodu domácnosti, ořetřování, zajiřtění pobytu a stravování a zprostředkování kontaktu se společenským prostředím (Matoušek, 2011). Dále tento autor uvádí, že tyto služby také zahrnují poradenství, nejrůznější psychologické a sociální terapie a pomoc při prosazování práv a zájmů. Poskytované služby mají za cíl rozvíjet, nebo alespoň zachovat stávající soběstačnost (Malíkové, 2011). Tato autorka v následujících dvou větách uvádí, že pomáhají s návratem do vlastního domácího prostředí, s obnovením nebo zachováním původního životního stylu. Sociální služby rozvíjí schopnost vést samostatný a plnohodnotný život a podílejí se na snížení sociálního a zdravotního rizika souvisejícího se způsobem života jejich klienta

1.3 AGEISMUS

Ageismus tento pojem poprvé použil Robert Butler, americký psychiatr, ve své knize: „Why Survive? Being Old in America“ (Vidovičová, 2008). Tento pojem také vysvětluje Trusínová (2012) v následujících třech větách, během poslední doby se bohužel stal nedílnou součástí našeho života. Ageismus znamená věková diskriminace. Projevuje se procesy diskriminace a stereotypizace osob na základě chronologického věku.

Haškovcová (2010) uvádí v následujících pěti větách, že pojem ageismus se váže i na seniorskou skupinu a může zahrnovat mezigenerační nevraživost, negativní postoje, diskriminaci, předsudky a stereotypy. Díky ageistickým postojům dochází ke snižování sociálního statusu seniorů. Ageismus jako pojem nemá v češtině daný ekvivalent. Označuje nepřátelské chování vůči seniorům. Každý z nás se již nesjipíš jako divák setkal s projevem ageismu, mezi jehož znaky patří vyjádření odporu slovním projevem a neverbální nelibostí směřovanou proti starým lidem. Trusínová (2012) v následujících třech větách hovoří o této problematice jako o nerovnováze v populaci. Řešit tento problém není v síle generace seniorů, ale naopak by se měl řešit v generaci produktivní. Je nespravedlivé dávat vinu seniorům ve smyslu nerovnováhy populace, právě takové chování může vést až k ageismu.

Baková, Haburajová Ilavská, Vaňo, Neszméry (2015) v následujících čtyřech větách uvádějí, že je ageismus vnímán jako protiklad mládí a krásy. Tento pojem, jako věková diskriminace vztahující se ke starým lidem, je velmi nebezpečný a může vést až k vyčlenění seniora ze společnosti. Důsledkem jsou společenské předsudky a ekonomické a sociální problémy ve společnosti. Mezi příznaky patří stanoviska bez pravdivého základu, negativní výroky a postoje. Jandourek (2012) uvádí v následujících třech větách, že se pojem ageismus objevil už v 60. letech 20. století a zmiňoval ho psychiatr R. N. Butler. Definuje tento pojem jako diskriminaci skupin nebo jedinců na základě věku. Jedná se o jedince, kteří přesáhli určitou věkovou hranici.

1.3.1 Zdroje ageismu

Existujících zdrojů ageismu najdeme v odborné literatuře mnoho. Řadí se mezi ně teorie, které se snaží vysvětlit a popsat faktory vedoucí mladší generaci k diskriminaci seniorů.

Palmore (1999) uvádí přehledné rozdělení, které řadí do skupin na individuální, kulturní

a sociální zdroje:

- a) *individuální zdroje* – patří sem strach ze stárnutí, strach ze smrti, selektivní vnímání a autostereotypy, ty jsou přijímané samotnými seniory,
- b) *kulturní zdroje* – je to jazyk, kterým se vyjadřujeme o seniorech, dále pak hodnotové systémy a způsob medializace života seniorů,
- c) *sociální zdroje* – zahrnují sociálně kulturní podmínky, které prohlubují ageismus a vytváří prostor pro jeho vznik.

Palmore (1999) uvádí v tomto odstavci, že z výše uvedeného dělení je zřejmé, že faktory, které se podílejí na ageismu, jsou zapříčiněny individuálním přístupem každého člověka, dále jsou ovlivňovány kulturními a sociálními podmínkami, které jedince obklopují. Pro potlačení ageismu je důležité, aby se odhalily příčiny vedoucí k negativním postojům. Dále podle Vidovičové (2008) se rozdělují jednotlivé zdroje ageismu na:

- a) *demografické zdroje* – negativní pojetí stáří spočívá v nárůstu počtu seniorů,
- b) *věkový a strukturální nesoulad* – důležitost věku v naší společnosti, stáří je považováno v kontextu za ekonomicky neproduktivní,
- c) *generační konflikt* – neshody ve věkových skupinách a opoziční chování, které odmítá předané hodnoty a normy,
- d) *historická změna statusu stáří* – v minulosti bylo stáří chápáno pozitivně s ohledem na větší míru zkušeností, osoby staršího věku zaujímaly vysoký post v hierarchii, jejich moudrost kompenzoval úbytek fyzických sil,
- e) *nevhodná paradigma stáří* – ve společnosti je negativní náhled na stáří, může to být spojené také se smrtí, nebo je to bráno jako něco nepřirozeného,
- f) *média, jazyk kultura* – nevhodné a chybné pojmenování starých osob, věk a stáří jsou často zesměšňovány, například formou televizních reklam a vtipy.

1.3.2 Diskriminace

Průcha a Veteška (2014) uvádí v následujících pěti větách, že je diskriminace definována jako proces pozorování, vnímání a odlišování, který směřuje ke znevýhodnění jedinců nebo skupin. Dělí se na dva typy: negativní diskriminace a pozitivní diskriminace. Pojem pozitivní diskriminace popisují autoři jako výhodné podmínky skupin a jedinců znevýhodněných oblastí – zaměstnání, vzdělání, zdravotní stav atd. Pojem diskriminace

je podrobně popsán v antidiskriminačním zákoně č. 198/2009 Sb. Lze se zde dočíst, že se za diskriminaci považuje pronásledování, obtěžování, navádění nebo pokyn k diskriminaci. Malíková (2011) zmiňuje v následujících třech větách, že diskriminace seniorů je záměrné a vědomé znevýhodnění před mladšími generacemi z důvodu věku. To je jeden z faktorů, proč mladí lidé vnímají seniory jako přítěž. Toto postavení, jednání a chování je příčinou toho, že senioři mají nerovné postavení ve společnosti a upírají se jim jejich práva.

Pojem diskriminace bude popsán v tomto odstavci. Průcha a Veteška (2014) zmiňují, že diskriminaci chápou jako rozdílné chování ve stejných situacích bez jakéhokoliv rozumného vysvětlení, a je popsána v zákoně. Podle veřejného ochránce práv (2019) se diskriminace rozděluje na přímou a nepřímou.

- a) *přímá diskriminace* – jednání, které je nepříznivé vůči jedné osobě a zákon ho zakazuje,
- b) *nepřímá diskriminace* – jednání, které s někým zachází nepříznivě podle kritérií, která jsou neutrální (Veřejný ochránce práv, 2019).

1.3.3 Předsudky a stereotypy

V úvodu kapitoly je třeba tyto pojmy vysvětlit. Pojem předsudek Hartl a Hartlová (2010) popisují v následujících třech větách, jako názorovou strnulost, podjatost, kriticky nezhodnocený názor, z něhož plyne postoj a názor přijatý člověkem nebo skupinou. Neopírá se o porozumění a může se vztahovat k jakékoliv situaci. V souvislosti se stářím se mluví o předsudku implicitním, to znamená předsudek vůči jedinci nebo naopak ke konkrétní skupině, kterého si lidé nejsou vědomi a ani si to nechtějí připustit.

Kostek (2011) uvádí, že se předsudky mohou vztahovat k čemukoli a lze je rozdělit na tři základní komponenty:

- a) *kognitivní předsudky* – názory o typických skupinách,
- b) *afektivní předsudky* – přístup, v němž se odráží hodnocení skupiny lidí,
- c) *behaviorální předsudky* – diskriminace v souvislosti se skupinami.

Dle Kostky (2011) je nejčastější dělení předsudků na pozitivní a negativní. Dále tento autor zmiňuje v následujících dvou větách, že ačkoliv se předsudek pojí více s negativním pojetím, není to pravidlem. Člověk podle něho nabývá buď negativní nebo pozitivní

postoj, nic mezi tím neexistuje.

Mezi další pojem patří pojem stereotyp. Hartl, Hartlová (2010) uvádějí v následujících dvou větách, že je to způsob jednání, na který je člověk navyklý a může být mluvený, pohybový, nebo myšlenkový. Jeho změna je obtížná a hraje zde velkou roli emoce. Vízdal (2010) uvádí v následujících čtyřech větách, že stereotypy a předsudky jsou svojí součástí, jsou to zkrácené názory většinou na konkrétní skupinu lidí. Stereotypy jsou účinkem nějaké zkušenosti nebo jsou převzaté tradicí. Díky stereotypům dochází k přehlížení velkého množství informací o určitém člověku nebo o konkrétní skupině. Sociální stereotyp je souhrn jednání o osobních nebo fyziologických charakteristikách skupiny lidí. Je to rychlé zpracování a uložení nových informací (Hartl, Hartlová, 2010). Haškovcová (2010) upozorňuje, že stereotypy ovlivňují pohledy lidí na seniory, ale mají vliv i na celkové vnímání seniorů jako skupiny lidí.

1.3.4 Špatné zacházení

Definici uvádí veřejný ochránce práv (2019) v následujících třech větách jako postoj, chování a jednání, které neuznává lidskou důstojnost. Z pohledu zákona se může jednat o porušování lidských práv, které jsou garantované Listinou základních práv a svobod. Dále se může jednat o fyzické či psychické týrání. Formami špatného zacházení může být nerespektování standardů péče, ale i mučení, nelidské zacházení, zesměšňování, sociální izolace oběti či materiální, psychické nebo fyzické zneužívání (Veřejný ochránce práv, 2019). Haškovcová (2010) v následujících dvou větách uvádí, že problematika špatného zacházení se objevuje také v institucích, kdy senior bývá považován za obtěžujícího a nepotřebného. Rozhodnutí seniora není pečovateli respektováno, klient je uklidňován pomocí léků, často je při úkonech péče ponižován a urážen. Dalším problémem může v institucionální péči být ztráta soukromí a omezování pohybu klientů (Haškovcová, 2010).

V České republice je malá míra řešitelnosti nevhodného zacházení se seniory, co se týče řešitelnosti špatného zacházení se seniory, má velké rezervy (Haškovcová, 2010). Důvodem může být nedostatečná informovanost české veřejnosti. Dále tato autorka uvádí, že se však v současné době začínají objevovat pojmy týkající se této problematiky v tuzemských publikacích. Naopak výzkumů zabývajících se špatným zacházením není

mnoho, převážně v důsledku toho, že veřejnost tuto problematiku odmítá či se o ni nezajímá (Haškovcová, 2010). Malíková (2011) uvádí v následujících čtyřech větách, že je nutné naši společnost více informovat. Co se týče příčin špatného zacházení, může jich být hned několik. Většinou se jedná o problémy multifaktorové. Mezi příčiny patří například nedostatek kvalifikovaného a vyškoleného personálu, nedostatečná kontrola zařízení pečující o seniory, nedostatek finančních prostředků či vliv ageismu.

1.3.5 Syndrom EAN

Cimrmanová (2013) zmiňuje v tomto odstavci, že pojem syndrom EAN z anglického překladu Elder Abuse an Neglect vznikl v 60. letech v USA. Překlad pojmu syndromu EAN v češtině neexistuje, ale nejčastěji je využíván výraz „Násilí páchané na seniorech“.

Násilí, které se dopouští na seniorech, je souhrn náhodných, ale i opakovaných událostí (Cimrmanová, 2013). Nedostatečná péče o starší osoby objevující se ve vztahu tyrana a oběti, kde hraje důležitou roli to, že senior má velkou důvěru v agresora (Malíková, 2011). Tyran zneužívá seniorovu důvěru, aby mu mohl ubližovat a vyvolat v něm pocit strachu (Cimrmanová 2013). Typ tohoto násilí omezuje seniorova lidská práva a zahrnuje (WHO, 2018):

- a) psychické týrání,
- b) fyzické týrání,
- c) emocionální týrání,
- d) ztrátu důstojnosti a respektu,
- e) zanedbání péče a opouštění.

Úlehlová (2009) uvádí v následujících třech větách skutečnosti, které seniora ovlivňují. Jedná se o poučování, vyžadování stálé pozornosti, soustavné stěžování si. Tímto jednáním a chováním se zhoršuje vztah mezi pečovatelem a klientem. Podle Malíkové (2011) v následujících dvou větách může při péči o seniora docházet k týrání nebo k násilí vlivem fyzické a psychické vyčerpanosti agresora. Jedním z nejčastějších případů bývá péče o seniora s demencí, kdy tyran používá agresivní a nevhodné chování. Cimrmanová (2013) zmiňuje, že je velmi nízká řešitelnost syndromu EAN, protože se senioři stydí, nechtějí žalovat a nechtějí tyrana ztratit, jelikož jsou na něm závislí. Oběti nevěří, že by jim někdo pomohl.

Těšitelová (2015) uvádí v tomto odstavci, jestliže se senior stal obětí týrání, je velmi důležité, aby znal a věděl, co se děje. Je potřebné, aby senioři měli dostatek informací o této problematice a věděli, co to obnáší a jak se mají zachovat. Společnost by měla seniorům poskytnout síť služeb terciální a sekundární prevence, intervenčních center a neziskových organizací mezi které patří například Bílý kruh bezpečí. Terciální prevence pracuje s násilníky ve snaze změnit jejich chování. Spolupracuje také s oběťmi za účelem odstranění již vzniklého traumatu.

Úlehlová (2009) uvádí v následujících čtyřech větách, že problematika syndromu EAN je velmi málo rozšířená a společnost o ní moc neví. Pouze malá část obětí je ochotna vypovídat. Velké množství údajů je sdělováno jinou osobou. Spousta obětí se od okolí izoluje kvůli studu, nebo si myslí, že oni jsou důvodem tohoto chování. Dále tato autorka zmiňuje v následujících třech větách, že toto zacházení se seniory patří do mezioborové záležitosti, to znamená, že ho nelze zařadit jen pod jednu oblast. V nejlepším případě by se touto problematikou měly zabývat týmy odborníků z různých oblastí. Každý rok je násilí na seniorech připomínáno datem 15. června.

a) Psychické a emocionální týrání

Tento typ týrání je považován za nejhorší, protože není viditelný. Mnoho případů je skryto a nevyřešeno.

Despota typu psychického a emocionálního týrání je schopen využívat vysokou škálu intenzity násilí dopouštěného na seniorech (Úlehlová, 2009). Patří sem zesměšňování, vydírání, výhrůžky, hrozby týkající se například odloučení od rodiny a přátel (Úlehlová, 2009). Tyran může také vyhrožovat, že zničí některé předměty, které mají senioři rádi (Malíková, 2011). Dále Kopecká (2015) uvádí ve třech větách, že senior, který si prošel tímto způsobem týrání, může trpět tzv. Posttraumatickou stresovou poruchou. Ta se projevuje opakováním prožitého traumatu. Senior si není schopen vybavit životní situace a události, má zvýšenou lekavost, noční můry, těkavost a noční buzení.

b) Ekonomické zneužívání

Malíková (2011) uvádí v tomto odstavci, že oběť je nucena odevzdat veškeré finance tyranovi a nemá možnost využívat je pro sebe. Agresor využívá fyzického a citového vydírání k získávání finančních prostředků pro sebe. Finanční prostředky jsou například:

- a) příspěvek na péči,

- b) starobní důchod,
- c) finanční příspěvky od jiných členů rodiny.

Extrémem jsou právní kroky vedoucí k násilnému přepsání majetku na tyrana (Malíková, 2011).

c) Fyzické týrání

Podle Úlehlové (2009) má fyzické týrání podobu nevysvětlitelných pádů, popálenin, úrazů, podlitin, otlaků, stop od pout, otisků prstů na kůži. Malíková (2011) uvádí v následujících dvou větách, že se jedná o způsobování bolesti a odmítání uspokojení základních potřeb, jako jsou například spánek, strava, pitný režim apod. Fyzické týrání nemusí mít viditelnou podobu.

d) Zanedbávání péče

Podle Malíkové (2011) je v tomto odstavci uvedeno, že se jedná o zanedbávání péče v případech, kdy se o seniora stará jiná osoba. Ta nepřizpůsobí péči na míru danému seniorovi. Dělí se na formu aktivní a pasivní:

- aktivní forma je odepření služby seniorovi (absence stravy, léků, zajištění hygieny a jiné přímé pomoci),
- pasivní forma obsahuje nevědomé porušování činnosti personálem (absence kontaktu, reakce na podněty, nedostatečné respektování přání a požadavků seniora) (Malíková, 2011).

e) Nevhodné jednání

Těšitelová (2015) v tomto odstavci uvádí, že v institucionální péči se tento jev vyskytuje jako nerespektování seniorových specifických potřeb. Nevhodné jednání je možno popsat také jako mírnější formu nevhodných postojů a negativního chování vůči seniorovi, které ho ve velké míře ovlivňují.

2 CÍL PRÁCE A VÝZKUMNÁ OTÁZKA

2.1 Cíl práce

Cílem bakalářské práce je zjistit, jakým způsobem senioři 65+ vnímají období stáří. Dílčím cílem je zjistit, zda se senioři 65+ setkali se stereotypováním a diskriminací z hlediska věku.

2.2 Hlavní výzkumná otázka a dílčí výzkumné otázky

Na základě cíle byla stanovena hlavní výzkumná otázka (HVO) a dvě dílčí výzkumné otázky (DVO) takto:

HVO: Jak senioři 65+ vnímají odchod do starobního důchodu?

DVO1: Setkali se senioři 65+ s ageismem?

DVO2: Setkali se senioři 65+ v souvislosti se stářím s předsudky, stereotypy a mýty o stáří?

2.3 Operacionalizace pojmů

Stáří: Podle Slepíčky (2015) stáří znamená pro mladého člověka posun vpřed. Tento autor zmiňuje v následujících dvou větách, čím jsme starší, tím nabýváme nových schopností, zkušeností, fyzické síly a rozvíjíme sociální vztahy. S přibývajícím věkem se tento proces stává většinou přítěží. Se stářím přichází změny, které budou každého v každodenním životě ovlivňovat.

Senior: je to starší člověk, obvyklá věková hranice je 65+.

Odchod do starobního důchodu: ukončení výdělečné činnosti a zároveň pobírání starobního důchodu. Kahoun (2013) zmiňuje v následujících třech větách, že v první řadě je důležité zmínit, že odchod do starobního důchodu není povinnost, ale právo. Starobní důchod slouží k zajištění občanů kvůli stáří a řadí se mezi nejčastější druhy důchodů.

Ageismus: Haškovcová (2010) uvádí ve třech větách, že pojem ageismus se váže i na seniorskou skupinu a může zahrnovat mezigenerační nevraživost, negativní postoje, diskriminaci, předsudky a stereotypy. Ageismus jako pojem nemá v češtině daný ekvivalent. Označuje nepřátelské chování vůči seniorům.

Diskriminace: Průcha a Veteška (2014) uvádí, že je diskriminace definována jako proces

pozorování, vnímání a odlišování, který směřuje ke znevýhodnění jedinců nebo skupin.

Předsudek: Hartl a Hartlová (2010) popisují předsudek v následujících dvou větách jako názorovou strnulost, podjatost, kriticky nezhodnocený názor, z něhož plyne postoj a názor přijatý člověkem nebo skupinou. Neopírá se o porozumění a může se vztahovat k jakékoli situaci.

Stereotyp: Haškovcová (2010) upozorňuje, že stereotypy ovlivňují pohledy lidí na seniory, ale také mají vliv na celkové vnímání seniorů jako skupiny lidí.

Mýty o stáří: Jsou spjaté se stereotypy a ageismem. Jsou to nepravdivá tvrzení, která se stala u mnoho lidí jejich názorem na stáří.

3 METODIKA

3.1 *Metody a techniky sběru dat*

První část bakalářské práce je věnována teoretické části, kde jsou popsány důležité pojmy, které se k danému tématu vztahují. Zde bude prostor pro výzkum samotný. Pro tuto bakalářskou práci byla zvolena metoda kvalitativní výzkumné strategie. Tento výzkum se týká života lidí, jejich chování a příběhů (Kutnohorská, 2009). Dále tato autorka uvádí, že se tento typ výzkumu nejčastěji využívá v sociálních a psychologických vědách, v oborech, které se zabírají lidmi, jejich chováním a fungováním. Podle Hendla (2016) je tento typ výzkumu velmi pružný.

Na začátku práce se stanoví téma a určí se výzkumná otázka, kterou lze v průběhu upravovat a doplňovat (Hendl, 2016). Disman (2011) uvádí, že kvalitativním výzkumem je myšlena interpretace sociální reality a nenumerického šetření, cílem je nalézt význam sdělovaných informací. Dle Švaříčka a Šed'ové (2014) jde o prozkoumání definovaného jevu do hloubky a přinesení si co nejvíce informací. Dále tito autoři uvádějí, že se stejná data mohou odlišovat, protože výzkumníci si informace mohou vyložit odlišně. Současně ale zmiňují, že tato odlišnost může být vnímána jako přínos pro danou problematiku (Švaříčka a Šed'ové, 2014).

Pro kvalitativní výzkum byla zvolena metoda dotazování a technikou sběru dat bude polostrukturovaného rozhovor. Vybraná metoda umožňuje připravit si soubor otázek dopředu, které lze popřípadě doplnit nebo rozvinout (Reichel, 2009). Důležité je zaměřit se na začátek a konec rozhovoru, výzkumník musí prolomit bariéry a získat souhlas se zpracováním a zaznamenáváním nových informací o daném jedinci, které následně budou zpracovány v bakalářské práci (Hendl, 2016).

Otázky musí být připraveny předem a přizpůsobeny zvolenému tématu a výzkumnému souboru. Některé otázky je potřeba dovysvětlit, aby si výzkumník s jedincem rozuměl. Švaříček a Šed'ová (2014) uvádějí, že si musí výzkumník připravit okruhy, které souvisí s výzkumnou otázkou a připravit si k nim několik otázek.

Polostrukturovaný rozhovor, který byl proveden informanty z řad seniorů, obsahoval pět okruhů, tj. sociodemografické otázky, změny v životě po odchodu do starobního důchodu, ageismus, stereotyp a předsudky, mýty o stáří. K jednotlivým okruhům jsem s ohledem na stanovené cíle práce připravila další otázky (příloha č. 1). Na začátku

rozhovoru jsem se všech informantů dotázala, zda s rozhovorem souhlasí a osobně je poučila o cílech a průběhu výzkumu. Informantům jsem položila také sociodemografické otázky, které slouží k uvolnění bariér a vzájemného poznání se.

3.2 Charakteristika výzkumného souboru

Podle Švaříčka a Šedové (2014) výběr informantů zvyšuje a zajišťuje důvěryhodnost celého výzkumu. Také je důležité, aby účastníci měli životní zkušenosti s ohledem na výzkum. Dále tito autoři uvádějí, že výzkumný soubor není nahodilý, ale je vybrán s ohledem na téma a zkoumaný problém.

Při výběru informantů jsem zvolila nepravděpodobnostní výběr a informanti byli vybíráni pomocí metody sněhové koule (Snowball sampling), díky které jsem postupně získávala kontakty od předešlých informantů na další informanty. Metoda sněhové koule se doporučuje pro nejrůznější typy studií a témat určená k výzkumu. Výhodou této metody je spojitost s jinými metodami k výběru výzkumného souboru (Miovský, 2006). Tento autor upozorňuje, že získání reprezentativnosti vybraného souboru je problematický, výzkumník se dostane do provázaností a je omezen vztahy nebo vazbami uvnitř vybraného výzkumného souboru.

Kritérium pro výběr informantů byl věk 65+, bydlení v domácím prostředí v Českých Budějovicích a souhlas se zapojením do výzkumu. Účastníci výzkumu byli ve věku 65 až 81 let. Informantky ženského pohlaví byly ve věku 65, 69, 74, 75 a 81 let. Muži informanti byli ve věku 67, 68, 70, 71 a 75 let. Bližší informace o složení výzkumného souboru jsou uvedeny v tabulce č. 1, která se nachází na s. 41.

3.3 Realizace výzkumu

Před samotným zahájením výzkumu k bakalářské práci jsem připravila otázky k následujícím pěti okruhům (sociodemografické údaje, změny v životě po odchodu do důchodu, ageismus, stereotypy a předsudky, mýty o stáří) a vytvořila jsem tak Záznamový arch pro polostrukturovaný rozhovor (viz příloha č. 1).

V rámci výzkumu jsem oslovila deset komunikačních partnerů/partnerek, které splňovali zadaná kritéria (věk 65+, bydlení ve vlastní domácnosti v Českých Budějovicích)

a souhlasili se zapojením do výzkumu, tj. s provedením rozhovoru a zpracováním získaných informací pro účely bakalářské práce. Prvního informanta jsem oslovila v jeho přirozeném prostředí. Další senioři/seniorky jsem zkontaktovala na základě doporučení od předchozího seniora/seniorky.

Všichni informanti byli na začátku našeho rozhovoru seznámeni s cílem výzkumu v rámci mé bakalářské práce. Seniors/seniorky jsem ujistila, že zajistím při zpracování výsledků jejich anonymitu a dodržím mlčenlivost. Rozhovory byly zahájeny až po získání ústního souhlasu každé/každého informantky/informanta. Rozhovory byly realizovány v domácím prostředí seniorů během měsíce března 2020.

3.4 *Analýza dat*

Jednotlivé rozhovory s informanty jsem nahrávala na mobilní telefon. Nahrávky rozhovorů jsem následně přepsala do textové podoby pomocí Microsoft Word. Po přepsání jsem všechny rozhovory z mobilního telefonu smazala. Analýzu dat mého výzkumu jsem realizovala pomocí otevřeného kódování. Texty, které jsem si přepsala z rozhovorů, byly rozloženy na kratší útvary, abych snáze hledala informace potřebné pro analýzu. Poté jsem útvary rozložila na jednotky, přičemž se jednalo o slovo nebo větu, a ke každé jednotce jsem vybrala kód. Z kódu jsem si vytvořila seznam a začala ho zpracovávat. Kódy jsem řadila podle podobnosti nebo podle souvislostí. Podle Švaříčka a Šed'ové (2014) je kvalitativní analýza a vysvětlení dat pouhé hledání vztahů mezi nimi a spojování jich do logických celků.

3.5 *Etické aspekty*

U kvalitativního výzkumu je třeba zabývat se tématem jako je etika výzkumu. Pravidla tohoto výzkumu nejsou jasně stanovena ani definována, ale výzkumník by se měl řídit obecnými zásadami, například principem důvěry, souhlasu a anonymity, dále také principem zpřístupnění práce účastníkům výzkumu. Dodržování těchto pravidel je důležité a slouží jako nástroj pro ochranu účastníků, a to nejen respondentů (Švaříček, Šed'ová, 2014).

Všichni účastníci mého výzkumu byli ústně informováni o diskrétnosti a anonymitě

informací, které jsem od nich získala. Na začátku rozhovoru jsem se všech seniorů zeptala, zda by bylo možné nahrávat si celou konverzaci na mobilní telefon. Podotkla jsem, že nahrávky nebudou nikde zveřejněny a budou sloužit jen k přepsání dat, díky kterým budu schopná zpracovat jejich analýzu, následně budou nahrávky smazány. Účastníky výzkumu jsem také seznámila s tématem mé bakalářské práce a jejími cíli. Informovala jsem je o možnosti okamžité ukončení spolupráce v průběhu rozhovoru, kdyby v něm nechtěli z jakéhokoliv důvodu pokračovat. V tomto případě by byla rozmluva ukončena a nahrávka by byla ihned smazána. Této možnosti nikdo ze zúčastněných nevyužil. Ve výsledcích mého výzkumu nebudu uvádět jména zúčastněných ani jejich osobní údaje.

4 VÝSLEDKY

Tato kapitola je věnována analýze a následnému výkladu sebraných informací z rozhovorů deseti seniorů z vybraného zkoumaného vzorku.

4.1 Sociodemografické údaje

V této kategorii budou uvedeny výsledky výzkumu. Jednotlivé údaje od informantů byly vloženy do tabulky, konkrétně pohlaví, věk, vzdělání, profese, typ bydlení a soužití (s kým senioři žijí).

Tabulka č. 1: Sociodemografické údaje

	Pohlaví	Věk	Vzdělání	Profese	Bydlení	Soužití
I 1	Žena	74 let	Základní vzdělání	Dělnice	Rodinný dům	s vnukem
I 2	Žena	75 let	Výuční list	Dělnice	Rodinný dům	se synem a jeho rodinnou
I 3	Žena	81 let	Středoškolské s maturitou	Pečovatelka	Rodinný dům	sama
I 4	Muž	67 let	Vysoká škola	Celník	Byt	s manželkou
I 5	Muž	70 let	Výuční list	Strojvedoucí	Rodinný dům	s manželkou
I 6	Muž	68 let	Výuční list	Pekař	Byt	sám
I 7	Muž	75 let	Vysoká škola	Voják	Rodinný dům	s manželkou
I 8	Muž	71 let	Výuční list	Opravář televizor	Rodinný dům	s dceřinou rodinnou
I 9	Žena	65 let	Středoškolské s maturitou	Úřednice	Byt	s manželem
I 10	Žena	69 let	Výuční list	Švadlena	Rodinný dům	se synem a jeho rodinnou

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 1: Sociodemografické otázky

V tabulce č. 1 jsou zobrazeny data výzkumu: věk, pohlaví, vzdělání, profese, bydlení a soužití. Počet žen i mužů byl ve výzkumném vzorku stejný. Bylo osloveno pět žen a pět mužů seniorského věku. Byli vybráni podle následujících kritérií: mají trvalý pobyt v Českých Budějovicích, žijí ve svém přirozeném prostředí, věk 65+, bez kognitivních poruch.

Mezi jednu z podmínek k výběru výzkumného vzorku patřil věk 65+. V tabulce č. 1 je znázorněno rozdělení podle pohlaví a je zde vidět věk každého zúčastněného. Vidíme, že nejmladší je žena (I9) ve věku 65 let, za ní následují muži s věkem 67 let (I4) a 68 let (I6). Další je žena s věkem 69 let (I10), muži s věkem 70 (I5), 71 let (I8), ženy ve věku 74 (I1) a 75 let (I2), dále muž s věkem 75 (I7) a v neposlední řadě nejstarší žena s věkem 81 let (I3).

V tabulce č. 1 je uvedeno vzdělání seniorů. Vidíme, že základní vzdělání má pouze jeden ze zúčastněných. Vzdělání zakončené výučním listem dosáhlo nejvíce informantů, tedy 5 seniorů. Dva informanti dosáhli vzdělání střední školy s maturitou a stejný počet dostudoval vysokou školu.

Profese zúčastněných seniorů byly velmi rozmanité. Osm informantů sdělilo, že bylo ve stejném zaměstnání po celý život. Profese byly následující: dělnice v Jihočeských tiskárnách, pečovatelka, celník, dělnice, strojvedoucí, pekař, švadlena, úřednice, voják a opravář televizorů.

Další otázka v této kategorii byla orientována na jejich rodinu. Otázka byla zaměřena na to, zda a kolik mají senioři vnoučat/pravnoučat. Každý senior má několik vnoučat, ale pouze dva mají i pravnoučata. Odpovědi byly následující: I1, I3, I8, I10 mají čtyři vnoučata a žádné pravnouče, I6 a I9 mají dvě vnoučata a žádné pravnouče, I4 má tři vnoučata a žádné pravnouče, I5 má tři vnoučata a jedno pravnouče, I7 má tři vnoučata a dvě pravnoučata. Tento výsledek vypovídá o dnešní době.

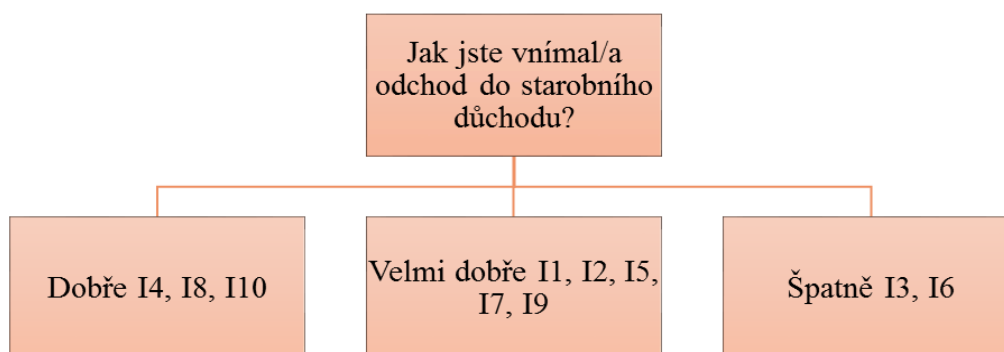
V tabulce č. 1 můžeme vidět, že sedm seniorů žije v rodinném domě a tři senioři žijí ve vlastním bytě. Dále je v tabulce č. 1 uvedeno, s kým senioři žijí/bydlí. Čtyři senioři žijí se svou drahou polovičkou. Další čtyři senioři žijí se svou rodinou (s vnukem, se synem a jeho rodinou, s dcerou a její rodinou). A dva senioři bydlí ve svém přirozeném prostředí sami.

Další otázkou je, zda senioři využívají některé sociální služby. Na tuto otázku všichni účastníci odpověděli stejně. Nikdo z nich sociálních služeb prozatím nevyužívá. Naopak na otázku vztahující se na zdravotní služby všichni respondenti odpověděli kladně. Využívají ji všichni, leč někteří jen preventivně.

4.2 Změny v životě po odchodu do starobního důchodu

V této podkapitole budou uvedeny výsledky týkající se několika otázek vztahujících se k odchodu do starobního důchodu, životu před odchodem do starobního důchodu a životu po odchodu z denního režimu. Dále zde budou uvedeny výhody a nevýhody stáří a zmíněné budou také záliby a koníčky dotazovaných seniorů.

Schéma č.1: Vnímání odchodu do důchodu



Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č.1: Vnímání odchodu do důchodu

Ve schématu č. 1 můžeme vidět, že osm informantů mého výzkumu hodnotí odchod do starobního důchodu „velmi dobře, dobře“. Oslovení informanti (I1, I2, I5, I7, I9) hodnotí odchod do důchodu velmi dobře. I1 uvedla: „*Odchod do starobního důchodu jsem vnímala velmi dobře, těšila jsem se na více času, také že nikam nebudu muset spěchat.*“ I2 uvedla: „*Využila jsem možnost odejít do starobního důchodu o tři roky dříve, takže já jsem to vnímala velice dobře.*“ I2 a I7 využili situace a odešli do předčasného starobního důchodu. Oslovení informanti (I4, I8, I10) hodnotí odchod do starobního důchodu jako za „dobře“. I4 uvedl: „*No bral jsem to tak, jak to přišlo, práce mě bavila a nebránil jsem se odchodu do důchodu.*“ I8 uvedl: „*Dobře, těšil jsem se, celý život jsem pracoval.*“ Časté odpovědi zněly: vzal/a jsem to, jak to přišlo. Informanti číslo 6 a 3 tuto skutečnost hodnotí jako velmi špatnou. Odchod do důchodu pro ně znamenal negativní proces. Vypadli z denního režimu, přišla ztráta vyššího příjmu, zaměstnání, ztráta vztahů s kolegy. I6 uvedl: „*Tento zlom v životě jsem vnímal špatně, jsem společenský a komunikativní, v práci se mi moc líbilo, být mezi lidmi patřilo k mým koníčkům.*“ I3 uvedla: „*Odchod do starobního důchodu jsem vnímala velice špatně, celý život jsem pracovala jako pečovatelka. Starala jsem se o seniory i seniorky. Byli jsme v každodenním kontaktu. Věděla jsem, co stáří obnáší, vnímala jsem to celý život. Moc se mi po babičkách stýskalo.*“

Na otázku: „Jak vypadal váš běžný den před odchodem do důchodu?“ Byla častá odpověď „práce“. Popisy dnů se nijak nelišily. I1 uvedla: „*Ráno jsem vstávala v pět hodin, šla jsem do práce do Jihočeských tiskáren, směna mi končila ve tři hodiny odpoledne. Cestou domů jsem šla na nákup, doma jsem uvařila a starala jsem se o rodinu a domácnost.*“ I3 uvedla: „*Vstala jsem brzy ráno, šla jsem babičkám na nákup, udělala jsem jim snídani, zatopila jsem v kamnech. Když bylo potřeba, pomohla jsem s běžnými domácími pracemi, takto jsem docházela k patnácti seniorům. Po celém dni, když jsem přišla z práce, tak jsem musela uvařit pro rodinu a snažila jsem se najít chvíli pro sebe.*“ I5 uvedl: „*Před odchodem do důchodu jsem pracoval jako strojevedoucí, takže jsem většinu dne strávil na cestách, doma jsem byl velmi málo.*“ Informanti popisovali, že vstali brzy ráno a následoval odchod do zaměstnání, po práci následoval nákup, vaření a starání se o domácnost a rodinu. Každý z informantů potvrdil, že za běžného dne nezbývalo moc času na koníčky. Vynahrazovali si to zřídka nějakým výletem, čtením, hraním si s dětmi atd.

Naopak na otázku: „Jak vypadá váš běžný den nyní?“ informanti odpověděli stejně až na dva. Odpovědi byly následující. I2 uvedla: „*Po odchodu do důchodu mám spoustu volného času, takže si ráno přispím, zacvičím si jógu, v klidu si udělám jídlo, poklidím si domácnost a někdy vyrazím na procházku s kamarádkami, jindy pracuji na zahrádce. Dělam si, co chci a co mě baví.*“ I9 uvedla: „*Ráno vstanu, dám si s manželem kávu, občas si spolu uděláme projížďku na kole, staráme se o vnoučata, někdy chodím do knihovny a také si přivydělávám na brigádě.*“ I7 uvedl: „*Ted' mám dostatek volného času, který se snažím věnovat manželce, vnoučatům i pravnoučatům. Také se starám o náš domek i zahradu, a to mě baví.*“ I10 uvedla: „*Nikam nechvátám vše si dělám v klidu. Vstanu si, kdy chci, někdy si jdu zdřímnout i po obědě. Mám čas na své koníčky.*“ Tyto odpovědi byly velmi časté. Jiné odpovědi jsem měla od informantů, kteří odchod do starobního důchodu vnímali velmi špatně. Odpovědi zněly následovně. I6 uvedl: „*No většinu času trávím doma sám, chybí mi moje práce a to, že jsem byl mezi lidmi. Chodím pravidelně do hospody, tam jsem aspoň mezi lidmi.*“ I3 uvedla: „*Ráda bych si přispala, ale jsem celý život zvyklá vstávat brzy ráno. Sice nikam nemusím chvátat, ale na co mi to je, když je člověk doma sám. Snažím se zabavit tím, že čtu nebo si povídám se sousedkou na zahradě, když je venku pěkně.*“

V následujícím schématu č. 2 bude ukázáno, kdy začalo u seniorů stáří. Můžeme vidět,

kdy senioři pocítili příchod stáří a s čím tento zlom přišel.

Schéma č. 2: Začátek stáří

Unavenost, vyčerpanost	• I7, I6, I4, I1
Zdravotní komplikace	• I10, I8, I5, I3
Nepřipadá si starý	• I9, I2

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 2: Začátek stáří

První informant pocítil stáří v 70., protože začal být více unavený. Druhý a devátý informant si nepřipadá starý. I2 uvedla: „*U mě ještě nezačalo, necítím se stará.*“ I9: uvedla: „*Necítím se staře.*“ Třetí informant se stal starým v 77 letech kvůli zdravotním komplikacím. I3 uvedla: „*Stáří u mě začalo v 77 letech, protože jsem měla vážné potíže s cukrovkou.*“ U čtvrtého a šestého informanta začalo stáří právě v momentě, kdy odcházeli do starobního důchodu, okolo 65 let. I4 uvedl: „*Myslím si, že jsem si stáří připustil v ten moment, kdy jsem odcházel ze zaměstnání do starobního důchodu.*“ I6 uvedl: „*Stáří jsem pocítil s odchodem do důchodu a ztrátou denního režimu.*“ Pátý a osmý informant pocítili stáří v 60. kvůli operaci. I8 uvedl: „*Cítil jsem se starý už v 60, protože jsem byl na operaci s kyčlí a už jsem se necítil jako před tím.*“ I5 uvedl: „*Po operaci menisku jsem se začal cítit starý, protože jsem si na něj vzpomněl vždy u nějakého pohybu a cítil ho i se změnou počasí.*“ Sedmý informant se začal cítit starý v 70. I7 uvedl: „*Stáří jsem začal pociťovat v těch 70 letech, myslím si, když jsem přestal chodit po brigádách. A to bylo v 69 letech.*“ A desátý informant pocítil stáří v 77 letech, protože se mu zdravotní stav zhoršil. I10 uvedla: „*Od 77 se cítím staře, to jsem prodělala infarkt. Od té doby se mám na pozoru. A začala jsem brát mnoho léků.*“

Další otázkou v této kategorii, kterou se budeme zabírat, je otázka: „*Jaké jste měli koníčky před odchodem do důchodu?*“. Jak bylo zmíněno v předchozích odstavcích, senioři neměli moc času věnovat se svým koníčkům. Chodili do práce, starali se o rodinu a domácnost. Proto je dost zmíněných koníčků spojených s prací, například: švadlena

(šití), strojvedoucí (cestování), opravář televizorů (oprava TV) a jiné: zahrádka a pletení. Odpovědi byly stejné: „na koníčky jsem neměl/a moc času, ale když se nějaký volný čas našel, využil/a jsem ho“.

Další otázka v této kategorii je: „Jak trávíte čas nyní?“ Oproti předchozí otázce jsou odpovědi velice rozmanité.

Tabulka č. 2: Aktivity

Informant	Koníčky	Celkem aktivit
I1	procházky se psem, zahrada, rodina, TV	4
I2	vycházky s vrstevníky, joga, kolo, čtení, les, zahrada	6
I3	TV, čtení, zahrádka, pletení, šití, vnoučata	6
I4	čtení, výlety, procházky do lesa na houbaření, rybaření	3
I5	TV, noviny, pravnouče, pes, rybaření, kolo, houbaření, zahrada	8
I6	čtení, houbaření, rabaření	3
I7	procházky, vnoučata	2
I8	čtení, vnoučata, hobaření, opravuji TV	4
I9	turistika, kolo, plavání, čtení, křížovky rodina, houbaření	7
I10	zahrada, čtení, pletení, šití, TV, křížovky	6

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 2: Aktivity

Informanti neměli potíže na tuto otázku odpovědět. Odpovídali, že mají spoustu času na to, co mají rádi. Každý z nich vyjmenoval svoje koníčky, kterým se věnuje. Jak je zřejmé z tabulky č. 2. I1 uvedla: „*Ted' mám spoustu času na to, co mám ráda, mám pejska tak s ním chodím na procházky, také ráda zahradničím, mám spoustu záhonů, kde pěstuji okurky, papriky a rajčata. Se zahradou mi pomáhá moje rodina, posekají mi trávu a ostrihají stromy. Další koníček, co mám, je sledování televize, ráda koukám na romantiky.*“

Mezi informanty se našli i sportovní nadšenci. I2 uvedla: „*Volný čas se snažím využít pro sebe a pro své zdraví. Mám ráda čtení, ať už knížek nebo zajímavých článků. Samozřejmě se snažím udržovat v kondici, ráda chodím na procházky a výlety se svými vrstevníky, chodím pravidelně na jógu, když je pěkné počasí nasednu na kolo a jedu se projet. Také trávím spoustu času v lese, je tam čerstvý vzduch, krásná příroda a to ticho, ráda tam sbírám houby a borůvky.*“ I5 uvedl: „*No, svůj volný čas věnuji rodině, mám první pravnouče, tak ho se ženou často hlídáme. Také si volný čas najdu na naší zahradu,*

která potřebuje stálou údržbu. Chodím na procházky s naším psem do lesa, kde rád sbírám houby. Mezi moje koníčky také patří rybaření, jízda na kole, taky si rád něco přečtu.“ I8 uvedl: „Nyní stále opravuji televizory, ale už to mám jen jako koníček. Opravuji televizory rodině nebo známým. Často se starám o vnoučata, někdy je dovedu do školky a do školy. Taky rád chodím na houby. A každý večer si čtu, je to pro mě uklidňující po celém dni.“ Oproti běžnému dni před odchodem do starobního důchodu je vidět, že senioři mají více času na své koníčky, zájmy a rodinu.

V následujícím schématu č. 3 budou uvedeny výhody a nevýhody stáří, které senioři vnímají a cítí.

Schéma č. 3: Výhody a nevýhody stáří



Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 3: Výhody a nevýhody stáří

Výhody jsou znázorněny v tomto schématu č. 3, na otázku uvedlo šest informantů, že mezi hlavní výhody řadí volný čas. I2 uvedl: „Volný čas, to je velká výhoda na stáří, mám čas na sebe, rodinu a moje koníčky.“ I5 uvedl: „Mezi výhody řadím volný čas, nikam nemusím chvátat a můžu ho využít na věci, které mám rád.“ I10 uvedla: „Jako první bych zmínila volný čas. Po celý život jsem se za něčím hnala a měla jsem pocit, že nic nestíhám a teď si to užívám. Nikam nechvátám, trávím čas s rodinou a věnuji se svým zálibám.“ Šest informantů řadí mezi výhody slevy do MHD a seniorské úlevy.

I2 uvedla: „Mezi další výhodou bych zařadila seniorské slevy a výhody.“ I5 uvedl: „Seniorské slevy vnímám taky jako velkou výhodou, jezdím autobusem, tak tam to pociťuji nejvíce.“ I10 uvedla: „Další jsou seniorské výhody, já je vnímám, když jedu autobusem, když si jdu pro léky na recept, také když jedu s rodinou na výlet, mám levnější vstupy například v muzeích a na zámcích.“ Dále tři senioři zmínili zaručený příjem. I8 uvedl: „Mezi výhody bych zařadil důchod, je to zaručený příjem, i když ne moc velký.“ I9 uvedla: „Braní důchodu, je to finanční pomoc, která chodí každý měsíc. Já si ještě chodím přivydělávat na brigádu, takže si nemůžu stěžovat.“ A dva senioři tvrdí, že žádné výhody nepociťují kvůli stáří. I3 uvedla: „Stáří žádné výhody nemá!“ I6 uvedl: „Mezi výhody nic nezařadím, nic nepociťuji.“

Jako další jsou ve schématu č. 3 znázorněny nevýhody stáří, které uvedli informanti výzkumu. Všichni informanti zařadili mezi nevýhody zhoršení zdravotního stavu a zhoršení fyzické kondice. Dva informanti uvedli, že s odchodem do starobního důchodu odešel i denní řád a denní rutina, kterou velmi postrádají. I3 uvedla: „Stáří jako takové vnímám jako velkou nevýhodu, ale jako konkrétní příklad bych uvedla ztrátu denního řádu a denní rutiny, to cítím jako obrovskou změnu, na kterou si pomalu zvykám, a to už mi je 81 let.“ I4 uvedl: „Nevýhodu, kterou pociťuji, je odchod do důchodu, tím jsem ztratil denní řád.“ S touto nevýhodou souvisí i ztráta většího přivýdělku. I1 uvedla: „Do nevýhod stáří patří ztráta většího přivýdělku. Když jsem chodila do práce, byla jsem zvyklá na jinou finanční částku.“ I6 uvedl: „Myslím si, že ztráta přivýdělku je velká nevýhoda.“ Dva informanti mají pocit, že nejsou produktivní. I4 uvedl: „No, do nevýhod bych zařadil neproduktivnost starších lidí, málo kdo by zaměstnal seniora důchodového věku.“ Tyto nevýhody jsou spolu propojené.

4.3 Ageismus

V této podkapitole budou uvedeny výsledky týkající se ageismu, tedy věkové diskriminace. Bude zde znázorněno, jak se lidé chovají k seniorům, zda senioři pociťují změnu oproti předešlému životu a jestli vůbec existuje věková diskriminace a ageismus ve světě. Pokud ano, z jakých důvodů k nim může docházet a v neposlední řadě, jestli se informanti setkali s diskriminací ohledně svého věku a pohlaví nebo s jakoukoli jinou diskriminací vůči jejich osobě.

V následujícím schématu č. 4 bude uvedeno, jak se lidé k seniorům chovají, zda senioři

pociťují změnu oproti předešlému životu.

Schéma č. 4: Změna chování

Beze změny, normálně	• I1, I2, I4, I5, I6, I9, I10
Slušněji	• I7, I8
Arogantně	• I3

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 4: Změna chování

Sedm informantů odpovědělo, že žádnou změnu nepociťují. Chování lidí je stejné, normální. I1 uvedla: „*Celý život se ke mně lidé chovají slušně, až na pár výjimek, a to trvá do teď, žádnou změnu tedy nepociťuju.*“ I2 uvedla: „*Žádnou změnu nepociťuji, chovají se ke mně normálně.*“ I4 uvedl: „*Necítím žádnou změnu, chovají se stále stejně.*“ I5 uvedl: „*Myslím si, že se ke mně chovají stejně slušně jako před odchodem do důchodu.*“ I9 uvedla: „*Chovají se ke mně stejně, necítím žádnou změnu.*“ I6 uvedl: „*Po odchodu do důchodu jsem si nevšiml žádné změny.*“ I9 uvedla: „*Myslím si, že se ke mně chovají stejně slušně jako před odchodem do důchodu.*“ I10 uvedla: „*V chování jiných lidí vůči mně jsem nezaznamenala žádnou změnu.*“

Odpověď dvou seniorů byla, že lepší chování lidí vnímají až teď ve stáří než před odchodem do starobního důchodu. Jsou k nim vstřícnější, ohleduplní, milí a solidární. I7 uvedl: „*Ke mně se lidé chovali vždy slušně, nikdy jsem v životě neměl s nikým problém, ale se stárím jsou lidé slušnější a vstřícnější. Aspoň to tak vnímám.*“ I8 uvedl: „*Od té doby, co jsem v důchodu, tak jsou na mě lidi hodní, nechávají mě sednout v autobuse, několikrát se mi stalo, že mi pomohli s nákupem. Myslím si, že s věkem roste u lidí solidarita.*“ Pouze jeden informant odpověděl, že mladá generace je velmi drzá a neohleduplná. S tímto chováním se potýká jen zřídka, ale setkal se s ním. I3 uvedla: „*Myslím si, že mladá generace je velmi drzá a arogantní. Kolikrát se mi stalo, že mě v krámu málem povalili a ani se neohlídli, jestli jsem v pořádku, taky v autobuse je nenapadne starého člověka pustit sednout, to si o to musíte říct, a ještě jsou drzí.*“

Další otázkou v této kategorii je: „Co si představíte pod pojmem věková diskriminace?“

V tabulce č. 3 bude zobrazeno, co si senioři myslí o věkové diskriminaci.

Tabulka č. 3: Věková diskriminace

	Věková diskriminace
I1	Omezení kvůli věku
I2	Zakazování, utiskování
I3	Omezení v zaměstnání
I4	Jakékoliv omezení
I5	Omezení v zaměstnání
I6	Omezení kvůli věku
I7	Omezení z důvodu věku
I8	Jakékoliv omezení
I9	Omezení v zaměstnání
I10	Jakékoliv omezení

Zdroj: Vlastní výzkum

Tabulka č. 3: Věková diskriminace

V tabulce č. 3 jsou uvedeny odpovědi informantů, jak vnímají věkovou diskriminaci a co si pod tímto pojmem představují. Tři informanti uvedli, že je to omezení kvůli věku (I1, I6, I7). Tři informanti odpověděli, že se jedná o omezení především v zaměstnání (I3, I5, I9). Další tři informanti uvedli, že je to jakékoliv omezení (I4, I8, I10) a jeden z informantů tento pojem chápe jako zakazování či utiskování (I2).

Následující otázka byla: „Existuje v současné době věková diskriminace? „Všech deset informantů odpovědělo, že určitě ano, ale osobně ji nezažili. Po krátkém zamyšlení dva informanti odpověděli, že se s diskriminací vlastně setkali. Oba v zaměstnání v době, kdy se jim blížil odchod do starobního důchodu. Pocítli, že byla upřednostňována mladší generace. I3 uvedla: „*Celý život jsem pracovala jako pečovatelka, práce mě moc bavila, a hlavně mě naplňovala. Když jsem se věkem přibližovala k důchodu, tak jsem cítila utiskování a to, že někomu překážím. Vnímala jsem, že jsou upřednostňovány mladší kolegyně. To mě velice mrzelo, ale nic jsem s tím nemohla udělat, protože mě nikdo nechtěl ani vyslechnout*“. I9 uvedla: „*Pár let před odchodem do důchodu jsem cítila, že už to není jako dříve. Moje kolegyně už odešly do důchodu, takže jsem byla v mladém kolektivu. Mezi mladými děvčaty jsem se necítila dobře, proto jsem vypadla z kolektivu a většinu práce jsem dělala sama, i když jsme měly na nějaké práci spolupracovat. To byl jeden z důvodů, proč jsem se těšila do důchodu.*“

V následujícím schématu č. 5 budou znázorněné odpovědi na otázku: „Z jakého důvodu může docházet k diskriminaci na základě věku?“.

Schéma č. 5: Důvody diskriminace

Zhoršená fyzická kondice	• I1, I3, I4, I5, I7, I10
Neproduktivita	• I2, I4, I8, I9
Náladovost, mrzutost	• I6, I7, I8

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č.5: Důvody diskriminace

Šest dotázaných seniorů si myslí, že k diskriminaci dochází kvůli zhoršení fyzické kondice. S tím souvisí, že jsou pomalejší a opatrnější než mladší generace. I1 uvedla: „Myslím si, že k věkové diskriminaci může docházet proto, že jsme pomalejší kvůli zdravotnímu stavu a naší kondici.“ I4 uvedl: „No, asi k té diskriminaci dochází, protože dnešní doba je zrychlená a naše starší generace už ty mladé nestíhá.“ I7 uvedl: „Jsem pomalejší, než jsem býval, kvůli mému zdravotnímu stavu, tak může docházet k diskriminaci kvůli tomu, že jsem opatrnější.“ Také se shodli na odpovědi, která se týkala náladovosti a mrzutosti. I8 uvedl: „No k té diskriminaci může docházet proto, že jsme občas trochu mrzutí, tudíž trochu nepříjemní na ostatní lidi.“ I6 uvedl: „Někdy mi moje děti říkají, že jsem náladový a že se mnou není řeč, tak možná proto může docházet k té věkové diskriminaci.“ V neposlední řadě se odpovědi také shodovaly v tom, že jsou méně produktivní než mladá generace. I9 uvedla: „Myslím si, že nás má mladá generace za obtíž. Přece jenom jsme už starší a neproduktivní, možná to je důvod k té diskriminaci.“ I2 uvedla: „Asi proto, že jsme neproduktivní pro naše rodiny i pro mladou generaci, můžeme být přítěží, ale my byli taky mladí, taky tu byli senioři a my se o ně postarali. Ale teď je doba trochu jiná, tak to i oni můžou vnímat jinak než my tehdy.“

V další tabulce č. 4 budou znázorněny odpovědi na otázky: „Chovali se k Vám někdy ostatní lidé nevhodně kvůli Vašemu věku/Vašemu pohlaví?“

Schéma č. 6: Diskriminace věk/pohlaví

Věk (ano)	• I3, I5, I9
Věk (ne)	• I1, I2, I4, I7, I8, I10
Pohlaví (ano)	
Pohlaví (ne)	• I1, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8, I9, I10

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 6: Diskriminace věk/pohlaví

V tomto schématu č. 6 jsou uvedeny odpovědi od zúčastněných seniorů. Odpovědi byly následující. Nevhodné chování kvůli věku zasáhlo tři seniory. Týkalo se to situace v zaměstnání. I3 uvedla: „*Celý život jsem pracovala jako pečovatelka, práce mě moc bavila, a hlavně mě naplňovala. Když jsem se věkem přibližovala k důchodu, tak jsem cítila utiskování a to, že někomu překážím. Vnímala jsem, že jsou upřednostňovány mladší kolegyně. To mě velice mrzelo, ale nic jsem s tím nemohla udělat, protože mě nikdo nechtěl ani vyslechnout*“ I9 uvedla: „*Pár let před odchodem do důchodu jsem cítila, že už to není jako dříve. Moje kolegyně už odešly do důchodu, takže jsem byla v mladém kolektivu. Mezi mladými děvčaty jsem se necítila dobře, protože jsem vypadla z kolektivu a většinu práce jsem dělala sama, i když jsme měly na nějaké práci spolupracovat. To byl jeden z důvodů, proč jsem se těšila do důchodu.*“ Sedm seniorů uvedlo, že se k nim nikdo nevhodně kvůli věku nechoval. Na otázku nevhodného chování kvůli pohlaví odpověděli všichni informanti negativně. Nesetkali se s nevhodným chováním kvůli pohlaví.

4.4 Stereotypy a předsudky

V této podkapitole budou uvedeny odpovědi, které poskytl informanti výzkumu na otázky „Co si představíte pod pojmem předsudek ve stáří?“ Také zde budou odpovědi na otázku, zda se s předsudkem senioři setkali. Dále: „Co si představíte pod pojmem stereotyp ve stáří?“ A také zda se s ním senioři ve svém životě setkali.

V následujících schématech bude ukázáno, co si senioři představují pod pojmem

předsudek a stereotyp ve stáří a následně, zda se se stereotypy a předsudky setkali ve vlastním životě. V následujícím schématu budou znázorněny odpovědi související s pojmem předsudek ve stáří.

Schéma č. 7: Předsudky

Neověřené názory	• I5, I6, I8, I9, I10
Nevím	• I2, I3,
Názory a postoje	• I1, I4, I7

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 7: Předsudky

Ve schématu č. 7 lze vidět, odpovědi, které informanti poskytli. Pět seniorů uvedlo, že pojem předsudek vnímají jako neověřený názor vůči starým lidem. I5 uvedl: „Pod pojmem předsudek se mi vybaví nějaký neověřený názor.“ I6 uvedl: „Myslím si, že je to nepodložený názor vůči konkrétní skupině, nejenom vůči seniorům.“ I9 uvedla: „Pod tímto pojmem si představím nějaký názor, který je nepravdivý.“ S tímto pojmem si nevěděli rady dva senioři, jejich odpovědi zněly, že nevědí, co si pod tímto pojmem mají představit. Tři účastníci odpověděli neutrálně, že se jedná o názory a postoje mladé generace vůči starým lidem. I1 uvedla: „Jsou to různé postoje mladých lidí vůči nám starým.“ I7 uvedl: „Podle mě to jsou názory a postoje mladé generace, které mají vystihovat nás, starý lidi.“

V následujícím schématu č. 8 jsou uvedeny odpovědi týkající se pojmu stereotyp, jak ho senioři vnímají a co si pod ním představují.

Schéma č. 8: Stereotypy

Žádná změna	• I1, I4, I5, I6, I7, I9,
Opakování činnosti	• I2, I3, I8, I10

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 8: Stereotypy

Šest informantů uvedlo, že ve starobním důchodu nemůže přijít žádná změna, co by jim změnila nebo přehodnotila činnosti v jejich životě. Uvedli, že život ve starobním důchodu je jeden velký stereotyp. I1 uvedla: „Pod pojmem stereotyp ve stáří si představím život beze změny.“ I5 uvedl: „Stáří je jeden velký stereotyp, málokdy přijde změna, která by vám změnila život. Já už jsem všechno zažil, tak mě ve stáří nemůže nic překvapit.“ I7 uvedl: „Po odchodu do důchodu stereotypní život začal, je to život bez jakýkoli změny.“ Čtyři informanti uvedli, že pojem stereotyp je spojen s opakováním činností. I3 uvedla: „Je to stálé opakování denní rutiny: vstát, najíst se, dojít nakoupit, uvařit, číst si, koukat na televizi nebo pracovat na zahrádce prostě každý den to samé.“ I10 uvedla: „Je to opakování věcí pořád dokola, každý den stejné činnosti.“

Schéma č. 9: Setkání se s předsudky/stereotypy

Předsudek (ano)	
Předsudek (ne)	• I1, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8, I9, I10
Stereotyp (ano)	• I1, I2, I3, I4, I5, I6, I7, I8, I9, I10
Stereotyp (ne)	

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 9: Setkání se s předsudky/stereotypy

Ve schématu č. 9 jsou uvedeny odpovědi na otázku: „Setkal/a jste se někdy s předsudky vůči seniorům?“ všichni zúčastnění odpovídali stejně. Na otázku všichni odpověděli, že se s předsudkem ve svém životě nesetkali. Na otázku: „Setkal/a jste se někdy se stereotypem ve Vašem věku?“ informanti uvedli, že se se stereotypem setkávají ve vlastním životě. Přiznávají, že většinu činností, kterým se věnují, dělají opakovaně. Uvedli, že si tím zavedli denní režim.

4.5 Mýty o stáří

V této podkapitole jsou výsledky z otázek ohledně mýtů o stáří. Co se Vám vybaví, když slyšíte o mýtech ve stáří? Znáte nějaké mýty? Setkali jste se někdy s těmito mýty? (všichni staří lidé jsou stejní, špatné zdraví je ve vyšším věku nevyhnutelné, starého psa novým kouskům nenaučíš), co si o nich myslíte? Nikdo z informantů si s tímto tématem nevěděl rady. Nevěděli, co si pod mýtem ve stáří mají představit. Zřejmě o mýtech ve stáří nikdy neslyšeli. Tato nevědomost ukazuje, že se o této problematice ve společnosti moc nemluví. V následujícím schématu č. 8 bude znázorněno, co se seniorům vybaví, když slyší o mýtech ve stáří.

Schéma č. 10: Mýty o stáří

Nevím, nevnímám je	• I1, I2, I5, I6, I7, I9, I10
Ano, některé znám	• I3, I4, I8

Zdroj: Vlastní výzkum

Schéma č. 10: Mýty o stáří

Sedm seniorů odpovědělo, že mýty o stáří vůbec nevnímají a nepouštějí si je do svého života. I1 uvedla: „Vůbec nevím, co mám odpovědět, já se s tím asi nesetkala. Nevím. Nic se mi nevybaví.“ I5 uvedl: „O mýtech ve stáří jsem neslyšel. Nevnímám je.“ I7 uvedl: „Nevím, co to je.“ I10 uvedla: „To nevím, asi jsem se s nimi nikdy nesetkala.“ Tři účastníci odpověděli, že jich pár znají, nebo o nich četli, slyšeli. I3 uvedla: „Ano,

některé znám a vnímám je s úsměvem. Jelikož jsem celý život pracovala se starými lidmi a teď jsem stará i já, takže některé můžu vyvrátit.“ I4 uvedl: *„Vnímám je s úsměvem, ale nevymažeme je, budou tu stále. A za čas se budou týkat každého z nás, i těch mladých lidí.*“ I8 uvedl: *„Vybaví se mi mé mládí, kdy jsme také věřili nesmyslným pověrám.“*

4.6 Shrnutí výsledků

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem senioři 65+ vnímají období stáří. *HVO: Jak senioři 65+ vnímají odchod do starobního důchodu?* Odchod do starobního důchodu vnímalo pět seniorů jako „velmi dobře“ (I1, I2, I5, I7, I9), těšili se na volný čas, který mohou věnovat svým koníčkům a své rodině. Tři senioři zhodnotili odchod do důchodu jako „dobře, vzal/a jsem to, jak to přišlo“ (I4, I8, I10) a dva senioři měli velké obavy z důvodu ztráty zaměstnání a kontaktu s lidmi (I3, I6). I3 nese tuto změnu velmi těžce, i když je ve věku 81 let, nedokáže se smířit s odchodem do starobního důchodu.

Výsledky výzkumu ukázaly, že porovnání běžného dne před odchodem a po odchodu do starobního důchodu může mít spojitost s vnímáním období důchodu. Osm informantů uvedlo, že po odchodu do starobního důchodu je jejich den pestřejší, nemusejí nikam chvátat, věnují se rodině, sobě a svým koníčkům (I1, I2, I4, I5, I7, I8, I9, I10). Tato odpověď byla velmi častá. Jiné odpovědi jsem získala od informantů, kteří odchod do starobního důchodu vnímali velmi špatně (I3, I6). I6 tráví většinu času doma, chybí mu jeho práce, být mezi lidmi. Dny před odchodem do důchodu trávil smysluplněji než teď. Dva senioři uvedli, že s odchodem do starobního důchodu začali pociťovat stáří (I4, I6).

Informanti také uvedli, že se stářím přicházejí výhody i nevýhody. Osm informantů uvedlo, že pociťují výhody spojené se stářím např: slevy na MHD a spoustu volného času. Dva informanti si myslí, že stáří žádné výhody nemá (I3, I6). Všichni oslovení senioři uznali, že stáří sebou nese i nevýhody. Všichni se shodli na nevýhodě stáří ve formě zhoršeného zdravotního stavu a zhoršené fyzické kondice.

DVO1: Setkali se senioři 65+ s ageismem? Dílčím cílem bylo zjistit, zda se senioři 65+ setkali se stereotypováním a diskriminací z hlediska věku. V tomto okruhu se otázky vztahovaly k povědomí informantů o významu pojmu ageismus, zda se s ním setkali a jestli pociťují změnu v chování ostatních lidí vůči jejich osobě. Informanti nevěděli,

co to ageismus znamená, po vysvětlení ho vnímali jako synonymum slova diskriminace. Z výsledků je zřejmé, že se pouze tři informanti setkali s diskriminací na základě věku v situaci, která se týkala zaměstnání. Sedm informantů se prý s diskriminací ohledně věku (ageismem) nesetkalo, ale slyšeli o ní. S diskriminací kvůli pohlaví se nesetkal nikdo z dotázaných.

DVO2: Setkali se senioři 65+ v souvislosti se stářím s předsudky, stereotypy a mýty o stáří? Na otázku týkající se předsudků a stereotypů ve stáří všichni informanti odpověděli, že se s předsudky nikdy osobně nesetkali, ale mají o nich povědomí. Naopak se stereotypy se setkali všichni informanti a uvedli, že se stereotypu ve stáří vyhnout nedá.

Tyto výsledky výzkumu se týkají pouze deseti oslovených informantů, proto je nelze zobecňovat. Bylo by však přínosné zabývat se dalšími výzkumy spojenými s tímto tématem a problematikou.

5 DISKUZE

Bakalářská práce je zaměřena na téma „Stáří z pohledu seniorů“. S tímto názvem souvisí proces stárnutí a stáří, změny spojené se stářím, kvalita tohoto období, přechod z aktivního denního režimu do starobního důchodu a s tím propojená věková diskriminace (ageismus). Dále předsudky, stereotypy a mýty, které jsou se stářím spojeny. Období stáří musíme porozumět, a hlavně ho pochopit. Klevetová (2008) uvádí, že si stáří zaslouží pozornost jak ze strany seniora, tak i pomáhajících profesí, protože jeho délka je okolo 30 let. Stáří nemine nikoho z nás, je proto třeba se něj náležitě připravit. Zvláště v dnešní době, kdy starší generace stále narůstá a řadí se mezi sociální události. Trusinová (2012) hovoří v následujících třech větách o tom, že nerovnováha v populaci může být problematická. Řešit tento problém není v síle generace seniorů, ale naopak by se měla řešit v generaci produktivní. Je nespravedlivé vinit seniory ve smyslu nerovnováhy populace, takové chování může vést až k ageismu.

Se stářím přichází doba pro odchod do starobního důchodu. Souvisí s tím změny sociální a ekonomické situace seniora. Tyto situace mají velký dopad na uspokojování potřeb v tomto období života. Na stáří je nutné se připravit, jak již bylo zmíněno. Je nutné k němu přistupovat z různých úhlů pohledu a snažit se předcházet rizikům se stářím spojených například pohybovou aktivitou, udržováním psychické kondice, vytvářením a udržováním lidského kontaktu a sociálních vazeb. Dnešní generace tyto faktory vnímá a uvědomuje si je. Toto potvrzuje i Gruss (2009), který píše, že dnešní senioři jsou na tom tělesně i duševně lépe než senioři v minulé generaci.

Cílem této bakalářské práce bylo zjistit, jakým způsobem senioři 65+ vnímají období stáří a zda se setkali se stereotypováním a diskriminací z hlediska věku. Na základě stanoveného cíle této práce byla stanovena výzkumná otázka (HVO). *Jak senioři 65+ vnímají odchod do starobního důchodu?* Určeno bylo pět okruhů, které byly zaměřeny na sociodemografické údaje, změny v životě po odchodu do starobního důchodu, ageismus neboli diskriminaci, stereotypy, předsudky a mýty ve stáří.

Získané data z rozhovorů byly zpracovány metodou otevřeného kódování. Připravený rozhovor obsahoval pět okruhů a v každém tematickém okruhu byly uvedeny otázky týkající se výzkumu. Rozhovory byly přepsány do textové podoby. K jednotlivým odpovědím byly přiřazeny kódy, které byly uděleny ke kategorii. Začátek rozhovoru obsahoval sociodemografické údaje k poznání se s komunikačními partnery (pohlaví,

věk, vzdělání, typ bydlení, profese). Dále rozhovor směřoval k dalším okruhům: změny v životě po odchodu do starobního důchodu, ageismus (věková diskriminace), stereotypy a předsudky a v poslední řadě mýty spojené se stářím.

Informanti byli vybráni pomocí techniky Snowball sampling. Zprvu jsem měla obavy, zda se najde někdo, kdo se se mnou bude chtít podělit o svoje názory a informace o svém životě. Strach byl zbytečný, to jsem si uvědomila hned po prvním rozhovoru s informantem, který mi byl doporučen, že je ochoten mi poskytnout rozhovor k bakalářské práci. U následujících informantů to bylo stejné, jednalo se o velmi milá setkání. Podle mého názoru a pocitu byli senioři rádi, že mi mohli rozhovor poskytnout. Informanti byli vlídní, příjemní a velmi komunikativní. Myslím si, že pouhá komunikace může být pro seniory velice příjemná aktivizace a obohacující pro potřeby úcty a respektu. Havlík (2008) zmiňuje, že komunikace hraje významnou roli v prožívání důstojného a aktivního stáří. Tento autor dále uvádí, že mimo jiné podporuje seniorovu identitu, řeší problémy a motivuje ke společenskému zapojení.

S odchodem do starobního důchodu přicházejí změny v životě seniora. Na otázku: „*Jak jste vnímal/a odchod do starobního důchodu? Co se změnilo oproti předchozímu životu?*“ odpověděli komunikační partneři následovně. Většina seniorů hodnotí odchod do starobního důchodu velmi pozitivně. Dva účastníci využili situace a odešli do předčasného starobního důchodu. Mají více času na své záliby, koníčky a rodinu. Tři senioři hodnotí odchod do starobního důchodu jako „dobře“. Časté odpovědi zněly: *vzal/a jsem to, jak to přišlo*. Dva účastníci tuto skutečnost hodnotí jako velmi špatnou. Odchod do důchodu vnímali jako negativní proces. Vypadli z denního režimu, ztratili vyšší přívýdělek, zaměstnání a kontakty s kolegy. Mezi nejzásadnější změnu účastníci řadí nově nabytou míru volného času, odpovědělo tak osm z nich. Stejně výsledky byly ve výzkumu Vlčkové (2012).

Senioři odpověděli, že s odchodem do starobního důchodu přišel velký rozsah volného času. Tato změna jim nepůsobila žádné problémy. Tento čas vyplnili koníčky a zálibami, na které neměla většina seniorů před odchodem do starobního důchodu příliš prostoru. Neměnnost zálib a koníčků spojených s prací (před odchodem do starobního důchodu) potvrdili dva účastníci výzkumu. Mezi koníčky informanti uváděli zahrádku, sport (př. plavání, turistika, jízda na kole, jóga), houbaření, rybaření, trávení času s rodinou, pobyt v přírodě. Šest informantů uvedlo, že rádi jezdí na výlety a chodí na procházky,

ať už se svou rodinou, s přáteli nebo se svými mazlíčky. Haškovcová (2010) zmiňuje, že právě cestování lze v poslední době u seniorů považovat za oblíbené trávení volného času. Haškovcová (2010) tvrdí, že se stará generace sportu moc nevěnuje a že až 48 % seniorů se nevěnuje sportu vůbec. Tato autorka uvádí, že mezi jejich oblíbené aktivity patří tanec. S tímto se výsledky provedeného výzkumu v této práci neztotožňují, informanti naopak odpověděli, že sport je jedním z jejich koníčků, díky kterému si udržují fyzickou kondici, ať už procházkami, jízdou na kole, turistikou, plaváním nebo jógou. Tanec žádný z informantů neuvedl.

Na otázku: „*Jak vypadal Váš běžný den před odchodem do starobního důchodu?*“ informanti odpovídali jednotně. Popisovali, že vstali brzy ráno, následoval odchod do zaměstnání, po práci následoval nákup, vaření a starání se o domácnost a rodinu. Každý z informantů potvrdil, že na koničky nezbývalo příliš času za běžného dne. Vynahrazovali si to zřídka například výletem, čtením, hraním si s dětmi atd. Informace získané z výzkumu se ztotožňují z Křivohlavým (2011). Tento autor uvádí v následujících čtyřech větách, že s odchodem do důchodu nastávají změny. Tvrdí, že lidi před odchodem do starobního důchodu mají málo volného času, většinu času tráví v zaměstnání. Nemají čas pro sebe a svoji rodinu, žijí ve spěchu. Naopak s odchodem do důchodu získají spoustu volného času, s tím přijde uvolnění a odpočinek.

Vidovićová, Petrová Kafková (2012) zmiňují, že velký význam, mimo denních aktivit, pro seniora tvoří místo, kde senior žije a jeho sousedství. Dle mého výzkumu odpověděli čtyři účastníci, že bydlí s manželem/kou. Další čtyři odpověděli, že žijí s rodinou a dva senioři bydlí sami. Myslím si, že je velmi důležité, s kým a jak senior žije. Od toho se odvíjí spokojenost seniora s jeho životem. Domnívám se, že pokud senior žije v okruhu své rodiny, lépe a snadněji se naplňují jeho potřeby.

Informanti na otázku: „*Jak se k Vám ostatní lidé chovají, když jste odešel/a do starobního důchodu?*“ Pět informantů odpovědělo, že se k nim lidé chovají lépe, než když byli v pracovním procesu. Tři senioři uvedli, že žádnou změnu nepocítují. Pouze jeden informant uvedl zkušenost s lidmi, obzvláště s mladou generací, která se chová arogantně a drze. Odpovědi těchto dvou informantů se shodují s Haškovcovou (2010). Autorka uvádí v následujících dvou větách, že v několika posledních letech nejsou senioři ceněni. Dochází k nepřátelským postojům a k odmítání, které mohou dosahovat konfliktu proti stárnutí a stáří. Zde může docházet k ageismu a diskriminaci. Tři informanti uvedli,

že pocítili diskriminaci a ageismus v posledních letech před odchodem do starobního důchodu v zaměstnání. Baková a kol. (2015) píše, že se s ageismem lze setkat v soukromém i společenském životě. Tito autoři dále uvádějí, že ageismus probíhá zejména v zaměstnání. S tímto se odpovědi od informantů shodují. Vidovičová (2008) uvádí, že se s diskriminací můžeme setkat už na přijímacím pohovoru, dokonce i v inzerátech, které nabízí různé pracovní pozice. Dále tato autorka uvádí, že se diskriminace může objevit v odměňování, hodnocení a v rozmisťování pracovních sil.

Na otázku: „*Co si představíte pod pojmem předsudky ve stáří?*“ měli informanti potíže odpovědět. Zprvu nevěděli, co si mají pod tímto pojmem představit. Věděli, o čem jde, ale dělalo jim potíže to pojmenovat. Osm informantů uvedlo, že se jedná o nějaký neověřený názor či postoj vůči určité skupině lidí. Pojem předsudek Hartl a Hartlová (2010) popisují v následujících třech větech, jako názorovou strnulost, podjatost, kriticky nezhodnocený názor, z něhož plyne postoj a názor přijatý člověkem nebo skupinou. Neopírá se o porozumění a může se vztahovat k jakékoliv situaci. V souvislosti se stářím se mluví o předsudku implicitním, to znamená předsudek vůči jedinci nebo naopak ke konkrétní skupině jedinců, kterého si lidé nejsou vědomi a ani si to nechtějí připustit.

Naopak s otázkou: „*Co si představíte pod pojmem stereotyp?*“ Senioři odpovídali bez rozmyšlení, že se jedná o opakování nějaké činnosti. Odpovědi se shodovaly v tom, že se stereotypům ve stáří člověk nevyhne. Vízdal (2010) uvádí v následujících třech větech, že stereotypy a předsudky jsou svojí součástí, jsou to zkrácené názory většinou na konkrétní skupinu lidí. Stereotypy jsou účinkem nějaké zkušenosti nebo jsou převzaté tradicí. Díky stereotypům dochází k přehlížení velkého množství informací o určitém člověku nebo o konkrétní skupině. Domnívám se, že předsudky a stereotypy postihují nejenom generaci seniorů, ale i jiné skupiny. Myslím si, že by se o předsudcích a stereotypech mělo více mluvit. Každý z nás ví, o čem jde, ale domnívám se, že se jim neumíme bránit nebo s nimi pracovat. Málokdo si vůbec uvědomí, že má předsudek vůči určité skupině.

V posledním okruhu otázek jsem se zabývala mýty ve stáří. Otázky z této oblasti byly pro informanty velice obtížné. Nevěděli si rady, jak odpovědět. Podle odpovědí seniorů si troufnu říct, že nemají ponětí, co si pod mýty ve stáří představit. Po krátkém vysvětlení a uvedení pár příkladů, si někteří následně uvědomili, co mezi mýty zařadit. Myslím si, že by měli být lidé více informováni a umět oddělit mýty od reality.

Domnívám se, že by se o stáří mělo více mluvit i více přemýšlet. Jak už bylo několikrát zmíněno, jednou budeme staří všichni a měli bychom usilovat o zdravé a kvalitní stárnutí. Výsledky bakalářské práce mohou být využity například jako prospekty nebo brožurky pro generaci v produktivním věku, která se jistě na stáří připravuje, aby viděla, jak zkušenější a moudří senioři vnímají toto období a jak se vypořádali s odchodem do starobního důchodu, který přináší mnoho změn. Výsledky by také mohly být využity jako prezentace pro mladší ročníky, aby si uvědomili, co je to stáří a jaké změny a problémy ho doprovází. Myslím si, že je velmi prospěšné slyšet několik příběhů od lidí, kteří se již s touto skutečností setkali. Přála bych si, aby se změnil pohled lidí s odlišným a negativním názorem na stáří a aby se zamysleli a uvědomili si, jaké předsudky, mýty i stereotypy stárnutí doprovází.

6 ZÁVĚR

V této bakalářské práci na téma „Stáří z pohledu seniorů“ je v první části popsán pojem stáří zahrnující změny spojené s procesem stárnutí, a to z pohledu fyziologického, psychologického, a sociologického. Dále se práce zabývá periodizací stáří a podporou zdravého stárnutí, kde jsou popsány strategie, které lidé volí, aby se vypořádali se stářím. Na pojem stáří navazuje další kapitola probírající kvalitu života a podporu kvality života seniorů. Ke kvalitě života seniorů se úzce vážou potřeby seniorů, které jsou popsány v navazující podkapitole. Dále jsou zde popsány aktivity ve stáří a jejich rozdělení, které také ovlivňuje kvalitu života.

Dalším důležitým pojmem, který je v této bakalářské práci rozebrán, je důchodové pojištění, jeho legislativní úprava a v neposlední řadě starobní důchod, který je pobírán právě seniory. Na tuto kapitolu navazují sociální služby pro seniory, zákon o sociálních službách a jejich formy a druhy. Poslední kapitolou teoretické části bakalářské práce je pojem ageismus, který je zde vysvětlen, jsou zde zmíněny zdroje ageismu, pojem diskriminace a v neposlední řadě předsudky a stereotypy, se kterými se senioři mohou setkávat.

Na teoretickou část práce navazuje výzkumná část. Ve výzkumu je popsán cíl práce, kterým je zjistit, jakým způsobem senioři 65+ vnímají období stáří. Dílčím cílem je zjistit, zda se senioři 65+ setkali se stereotypováním a diskriminací z hlediska věku. Na základě cíle byla stanovena výzkumná otázka: „Jak senioři 65+ vnímají odchod do starobního důchodu?“. Výzkumu se zúčastnilo 5 mužů a 5 žen žijících v Českých Budějovicích ve svém přirozeném prostředí.

HVO: Jak senioři 65+ vnímají odchod do starobního důchodu? Odchod do starobního důchodu vnímalo pět seniorů jako „velmi dobře“ (I1, I2, I5, I7, I9), těšili se na volný čas, který mohou věnovat svým koníčkům a rodině. Tři senioři zhodnotili odchod do důchodu jako „dobře, vzal/a jsem to, jak to přišlo“ (I4, I8, I10) a dva senioři měli velké obavy z důvodu ztráty zaměstnání a kontaktu s lidmi (I3, I6). I3 nese tuto změnu velmi těžce, i přesto, že je ve věku 81 let, nedokáže se smířit s odchodem do starobního důchodu.

DVO1: Setkali se senioři 65+ s ageismem? Dílčím cílem bylo zjistit, zda se senioři 65+ setkali se stereotypováním a diskriminací z hlediska věku. V tomto okruhu se otázky vztahovaly k povědomí informantů o významu pojmu ageismus, zda se s ním setkali

a jestli pociťují změnu v chování ostatních lidí vůči jejich osobě. Informanti nevěděli, co to ageismus znamená, po vysvětlení ho vnímali jako synonymum slova diskriminace. Z výsledků je zřejmé, že se pouze tři informanti setkali s diskriminací na základě věku v situaci, která se týkala zaměstnání. Sedm informantů se prý s diskriminací ohledně věku (ageismem) nesetkalo, ale slyšeli o ní. S diskriminací kvůli pohlaví se nesetkal nikdo z dotázaných.

DVO2: Setkali se senioři 65+ v souvislosti se stářím s předsudky, stereotypy a mýty o stáří? Na otázku týkající se předsudků a stereotypů ve stáří všichni informanti odpověděli, že se s předsudky nikdy osobně nesetkali, ale mají o nich povědomí. Naopak se stereotypy se setkali všichni informanti a uvedli, že se stereotypu ve stáří vyhnout nedá.

Výsledky bakalářské práce mohou být využity například jako prospekty nebo brožurky pro generaci v produktivním věku, která se na stáří připravuje, aby viděla, jak zkušenosti a moudří senioři vnímají toto období a jak se vypořádali s odchodem do starobního důchodu, který přináší i další změny. Výsledky by také mohly být využity jako prezentace pro mladší ročníky, aby si uvědomili, co je to stáří a jaké změny a problémy ho doprovází. Myslím si, že je velmi prospěšné slyšet několik příběhů od lidí, kteří se již s touto skutečností setkali. Přála bych si, aby se změnil pohled lidí s odlišným a negativním názorem na stáří a aby se zamysleli a uvědomili si, jaké předsudky, mýty i stereotypy stárnutí doprovází.

7 SEZNAM ZDROJŮ

BAKOVÁ, D., HABURAJOVÁ-ILAVSKÁ L., VAŇO, I., NESZMÉRY, Š, 2015. *Vnímanie staroby a starnutia optikou súčasnej spoločnosti*. Praha: Hnutí R, 256 s. ISBN 978-80-86798-57-8.

BÚTOROVÁ, Z. a kol., 2013. Štvrtý rozmer tretieho veku. Desať kapitol o aktívnom starnutí. Bratislava, Inštitút pre verejné otázky, 368 s. ISBN 978-80-89345-44-1.

BOČKOVÁ, L., HASTRMANOVÁ, Š., HAVRDOVÁ, E., 2011. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 95 s. ISBN 9788090415324.

BRYANT, C. et al. 2012. The relationship between attitudes to aging and physical and mental health in older adults. *International psychogeriatrics*. (24), 1674-1683. doi: 10.1017/S1041610212000774

YAMADA, Y., MERZ, L., KISVETROVÁ, H., 2015. Quality of life and comorbidity among older home care clients: role of positive attitudes toward ageing. *Quality of Life Research*.. (24),166-169. doi: 10.1007/S11136-014-0899-x

CIMRMANNOVÁ, T., 2013. *Krize a význam pomáhajících prvního kontaktu: aplikace v kontextu rodinného násilí*. Karolinum, 200 s. ISBN 978-80-246-2205-7.

ČELEDOVÁ, L., KALVACH, Z., ČEVELA, R., 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 148 s. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČEVELA, R., KALVACH, Z., ČELEDOVÁ, L., 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 240 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

DISMAN, M., 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. Praha: Karolinum, 374 s. ISBN 978-80-246-1966-8.

DUKOVÁ, I., DUKA, M., KOHOUTKOVÁ, I., 2013. *Sociální politika*. Praha: Grada, 200 s. ISBN 978-80-247-3880-2.

GRUSS, P., a kol. 2009. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál, 224 s. ISBN 9788073676056.

- GURKOVÁ, E., 2011. *Hodnocení kvality života*. Praha: Grada. 224 s. ISBN 978-80-247-3625-9.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H., 2010. *Velký psychologický slovník*. Praha: Portál. 800 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAVLÍK, J. 2008. *Communication as a tool for the activization of seniors*. *Kontakt*, 10, 64-8.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 2010. *Fenomén stáří*. 2.vydání. Praha: Havlíček Brain Team. 368 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAŠKOVCOVÁ, H., 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. Praha: Galén, 240 s. ISBN 978-80-7262-900-8.
- HENDL, J., 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 440 s. ISBN 978-80-262-0982-9.
- JANDOUREK, J., 2012. *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grad, 264 s. ISBN 978-80-247-3679-2.
- JANIŠ, K., SKOPALOVÁ, J., 2016. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 160 s. ISBN 978-80-247-5535-9.
- KAHOUN, V., 2013. *Sociální zabezpečení: vybrané kapitoly*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Triton, 448 s. ISBN 978-80-7387-733-0.
- KALVACH, Z., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 864 s. ISBN 80-247-0548-6.
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., 2008, *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 108 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KLEVETOVÁ, D., 2017. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2.vydání. Praha: Grada. 224 s. ISBN 978-80-271-0102-3.
- KOPECKÁ, I., 2015. *Psychologie 3. díl*. Praha: Grada, 268 s. ISBN 978-80-247-3877-2.

- KOSEK, J., 2011. *Právo (n)a předsudek: historické, filozofické, sociálně psychologické, kulturní a právní souvislosti stereotypů a předsudků*. Praha. 359 s. ISBN 978-80-7363-312-7.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2009. *Psychologie zdraví. 3. vydání*. Praha: Portál. 280 s. ISBN 978-80-7367-568-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J., 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. 196 s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- KUTNOHORSKÁ, Jana. 2009. *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada Publishing, a.s. 144 s. ISBN 978-80-247-2713-4.
- MALÍKOVÁ, E., 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 192 s. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MANDYS, J., 2013. *Kvalita života*. Žilina: Georg, 138 s. ISBN 978-80-81540479.
- MASLOW, A., H., 2014. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 320 s. ISBN 978-80-262-0618-7.
- MATOUŠEK, O., 2011. *Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 200 s. ISBN 978-80-262-0041-3.
- MATOUŠEK, O., 2012. *Základy sociální práce. 3. vydání*, Praha: Portál, 310 s. ISBN 978-80-262-0211-0.
- MC. DONALD, A. 2010. *Social work with older people*. Cambridge: Polity Press. 216 s. ISBN- 13: 978-0-7456-3956-7.
- MIOVSKÝ, M., 2006. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada Publishing, a.s 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MLÝNKOVÁ, J., 2011. *Péče o staré občany: Učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MÜHLPACHR, P., 2009. *Gerontopedagogika. 2. vydání*. Brno: Masarykova univerzita. 204 s. ISBN 978-80-210-5029-7.

- PALMORE, E.B., 1999. *Ageism: Negative and Positive*. New York: Springer Publishing Comp. 280 s. ISBN 9780826170033.
- PRŮCHA, J., VETEŠKA, J., 2014. *Andragogický slovník*. 2.vydání. Praha: Grada, 320 s. ISBN 978-80-247-4748-4.
- PŘIB, J., 2012. *Kdy do důchodu a za kolik*, 13. vydání, Praha: Grada. 144 s. ISBN 978-80-247-4090-4.
- PŘIBYL, H., 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. 96 s. ISBN 978-80-7345-437-1.
- REICHEL, J., 2009. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 184 s. ISBN 978-80-247-3006-6.
- ŘÍČAN, P. 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie]*: přepracované vydání. 3. vyd. Praha: Portál, 390 s. ISBN 978-80-262-0772-6.
- SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., 2012. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- SLEPIČKA, P., MUDRÁK J., SLEPIČKOVÁ, I., 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. 164. ISBN 978-80-246-3110-3.
- STEHLÍK, M., 2009. Skripta k předmětu psychologie Pro studijní obor "Ochrana vojsk a obyvatelstva v krizových situacích". Moravská Třebová: Vojenská střední a vyšší odborná škola Ministerstva obrany v Moravské Třebové. s.122. [online] [cit. 2019-10-21]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/pdgdv/STAG75407.txt>
- STEHLÍK, M., ŠAUEROVÁ, M., HOŠEK, V., 2015. *Motivační preference*. Praha: Palestra, ISBN 978-80-87723-17-3.
- SUCHÁ, J., JINDRALOVÁ, I., HÁTLOVÁ, B., 2013. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál. 173 s. ISBN 978-80-262-0335-3.
- ŠRAMO, J. 2012. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius, 192 s. ISBN 978-80-87638-00-2.

ŠERÁK, M., 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál. 208 s. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, N., 2011. *Gerontagogika*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-2893-2.

ŠPATENKOVÁ, N., SMÉKALOVÁ, L., 2015. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada. 232 s. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠVARŤÍČEK, R., ŠEĐOVÁ, K., 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál, 384 s. ISBN 978-80-262-0644-6.

TĚŠITELOVÁ, A., 2015. *Formy syndromu EAN* [online]. [cit. 2019-04-03]. Dostupné z: <https://www.freshsenior.cz/akce/detail/formy-syndromu-ean/>

THOROVÁ, K., 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 576 s. ISBN 978-80-262-0714-6.

TRACHTOVÁ, E., TREJTNAROVÁ, G., MASTILIAKOVÁ, D., 2013. *Potřeby nemocného v ošetrovatelském procesu*. 3.vydání, Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotnických oborů, 185 s. ISBN 978-80-7013-553-2.

TRUSINOVÁ, R., 2012. *Věk jako zdroj sociální identity*. Sociologický časopis [online]. 2019.[cit.2019-11-11].Dostupné z:http://sreview.soc.cas.cz/uploads/c87cf5332f8227ba4716d8c2b215880d2d48893c_Vek%20jako%20zdroj%20socialni%20identity.pdf

ÚLEHLOVÁ, D., a kol., 2009. *Problematika domácího násilí pro zdravotnické pracovníky*. Brno: Národní centrum ošetrovatelství a nelékařských zdravotních oborů. ISBN 978-80-7013-502-0.

VIDOVIČOVÁ, L., 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita, 233 s. ISBN 978-80-210-4627-6.

VIDOVIČOVÁ, L., 2008. *O ageismu*. (online). Brno, *Fakulta sociálních studií MU*. (Dostupné z: www.ageismus.cz).

VIDOVIČOVÁ, L., PETROVÁ KAFKOVÁ, M., 2012. *Aktivita seniorů ve velkých městech: zdraví, prostor a subjektivní kvalita života*. Czech Sociological Review. 48.5:

939-964. [online] [cit.2019-11-08]. Dostupné z:

http://sreview.soc.cas.cz/uploads/90dbb8d743d6938ef9b7702d6b2e1d49f2d6184e_12-5-08Vidovicova14.indd.pdf

VÍZDAL, F., DOŇKOVÁ, O., NOVOTNÝ, J.,2010. *Sociální psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií. 106 s.

VLČKOVÁ, J., 2012. *Mechanismy adaptace na život v důchodu a jejich efektivita z pohledu seniorů*. Zlín. Diplomová práce. FHS Univerzita Tomáše Bati.

VYMĚTAL, J.,2010. *Úvod do psychoterapie. 3.vydání*, Praha: Grada. 288 s. ISBN 978-80-247-2667-0.

ŽUMÁROVÁ, M., 2012. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. Prešov: Pavol Šidelský – Akcent print, 178 s. ISBN 978-80-89295-43-2.

VEŘEJNÝ OCHRÁNCE PRÁV. 2019. *Co je diskriminace?* [online][cit. 2019-11-10]. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/diskriminace/pomoc-obetem-diskriminace/co-je-co-neni-diskriminace/>

VEŘEJNÝ OCHRÁNCE PRÁV. 2019. *Špatné zacházení* [online][cit. 2019-11-10]. Dostupné z: <https://www.ochrance.cz/ochrana-osob-omezenych-na-svobode/provadeni-navstev-zari-zeni/co-je-spatne-zachazeni/>

WORLD HEALTH ORGANIZATION. 2018. Elder abuse [online] [cit. 2019-11-08]. Dostupné z: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/elder-abuse>.

SOCIÁLNÍ SLUŽBY. 2019. [online][cit. 2019-11-21]. Dostupné z: <http://www.mpsv.cz/cs/18661#sszp>

Zákon č. 155/1995 o důchodovém pojištění ve znění pozdějších předpisů. 2019. [online] [cit.2019-11-21]. In:Sbírka zákonů České republiky, částka 41, ISSN 1211-1244. Dostupné z:<http://portal.gov.cz/app/zakony/zakon.jsp?page=0&fulltext=&nr=155~2F1995&part=&name=&rpp=15>

Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, 2006. In: Sbírka zákonů České republiky, částka 37, s. 1266-1288. ISSN 1211-1244.

MPSV ČR, 2019. Sociální služby [online] [cit. 2020-03-16]. Dostupné z:
<https://www.mpsv.cz/web/cz/socialni-sluzby-1>

ČSSZ, © 2019. Důchodové pojištění [online] [cit. 2020-03-16]. Dostupné z:
<https://www.cssz.cz/web/cz/legislativa-duchodove-pojisteni>

ČSSZ, © 2019. Starobní důchod [online] [cit. 2020-03-16]. Dostupné z:
<https://www.cssz.cz/web/cz/starobni-duchod>

8 PŘÍLOHY

Záznamový arch pro polostrukturovaný rozhovor se seniory

Dobrý den, jmenuji se Kateřina Mlčochová a studuji třetím rokem na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích, Zdravotně sociální fakultě studijní obor Sociální práce ve veřejné správě. Ke zpracování bakalářské práce jsem si vybrala téma „Stáří z pohledu seniorů“.

Připravila jsem si několik otázek, které se týkají následujících oblastí: sociodemografické otázky, změny v životě po odchodu do starobního důchodu, ageismus, stereotyp a předsudky a mýty o stáří.

Pokud souhlasíte, budu si rozhovor nahrávat na mobilní telefon. Po přepsání rozhovoru do textové podoby jej z mobilního telefonu vymažu. Ujišťuji Vás o naprosté anonymitě, informace získané během rozhovoru budou použity pouze pro potřeby zpracování mé bakalářské práce. Souhlasíte

I. SOCIODEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

- a) Pohlaví
- b) Věk
- c) Dřívější profese
- d) Vzdělání
- e) Počet vnoučat/pravnoučat
- f) Bydlení (typ, s kým)
- g) Využívání sociálních služeb
- h) Využívání zdravotních služeb

II. ZMĚNY V ŽIVOTĚ PO ODCHODU DO STAROBNÍHO DŮCHODU

- a) Jak jste vnímala/vnímáte odchod do starobního důchodu? (Co se změnilo atd., pocítil/a jste nějaké změny oproti předchozímu životu?)
- b) Jak vypadal Váš běžný den před odchodem do starobního důchodu?
- b) Jak vypadá Váš běžný den po odchodu do starobního důchodu?
- c) Kdy u Vás začalo stáří?
- d) Jaké jste měl/a koníčky před odchodem do starobního důchodu?
- e) Jak trávíte volný čas nyní po odchodu do důchodu?
- f) Jak si představujete ideální stáří?
- g) Pociťujete nějaké výhody spojené se stářím?
- h) Pociťujete nějaké nevýhody spojené se stářím?

III. AGEISMUS

- a) Jak se k Vám ostatní lidé chovají, když jste odešel/odešla do starobního důchodu? (Změna před a po, mladá a střední generace)
- b) Co si představíte pod pojmem věková diskriminace (diskriminace na základě věku)?
- c) Existuje podle Vašeho názoru v současné společnosti věková diskriminace? (Slyšel/a, zažil/a, v jakých situacích – běžný život, zařízeních sociálních služeb, aj.)
- d) Z jakého důvodu může docházet k diskriminaci na základě věku?
- e) Chovali se k Vám někdy ostatní lidé nevhodně kvůli Vašemu věku? V jaké to bylo situaci? Jak jste tuto situaci prožívala?
- f) Chovali se k Vám někdy ostatní lidé nevhodně kvůli Vašemu pohlaví? V jaké to bylo situaci? Jak jste tuto situaci prožívala?
- g) Setkal/a jste se v jiných situacích s diskriminací?

IV. PŘEDSUDKY A STEREOTYPY

- a) Co si představíte pod pojmem předsudky ve stáří?
- b) Setkal/a jste se někdy s předsudky vůči seniorům? V jakých situacích?
- c) Co si představíte pod pojmem stereotypy ve stáří?
- d) Setkal/a jste se někdy se stereotypy ve Vašem věku? V jakých situacích?

V. MÝTY O STÁŘÍ

- a) Co se Vám vybaví, když slyšíte o mýtech ve stáří? Znáte nějaké mýty týkající se stáří?
- b) Setkali jste se někdy s těmito mýty o stáří? Co si o nich myslíte?
 - Všichni starší lidé jsou stejní.
 - Špatné zdraví ve vyšším věku je nevyhnutelné.
 - Starého psa novým kouskům nenaučíš.
 - Muži a ženy stárnou stejně.
 - Péči o starší lidi se sníženou soběstačností mohou poskytnout rodiny samy.

Děkuji Vám za rozhovor a přeji příjemný den.