

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra andragogiky a managementu vzdělávání

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Preseniorská edukace
Pre-senior education
Bc. Denisa Krhovská

Vedoucí práce: prof. PhDr. Jaroslav Veteška, Ph.D., MBA

Studijní program: Andragogika a management vzdělávání

Studijní obor: Andragogika a management vzdělávání

2022

Odevzdáním této diplomové práce na téma Preseniorská edukace potvrzuji, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzuji, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 10. července 2022

Ráda bych poděkovala vedoucímu své diplomové práce prof. PhDr. Jaroslavu Veteškovi, Ph.D., MBA za cenné rady, odbornou pomoc, čas, trpělivost a ochotu při zpracování práce. Dále bych chtěla poděkovat i společnostem, které mi umožnily distribuovat dotazníky jednotlivým respondentům. Respondentům taktéž děkuji za účast v empirickém šetření.

ABSTRAKT

Cílem diplomové práce je identifikovat rozdíly v rámci preseniorské edukace (z hlediska sebevzdělávání, hmotného zabezpečení, udržování sociálních vztahů, společenských aktivit apod.) u zástupců generací X, Y a Z. Pozornost je soustředěna na stáří a stárnutí (ať už na možné typy stárnutí či na biologické, psychické a sociální projevy stáří). V rámci tématu stáří a stárnutí je zmíněna i demografická situace v České republice a dopady stárnutí populace na společnost. Práce se dále soustřeďuje na preseniorskou edukaci, tj. na přípravu a adaptaci na stáří a stárnutí, a na edukaci proseniorskou, v rámci které se pozornost koncentruje i na mezigenerační učení, mezigenerační vztahy, mezigenerační programy a jsou také zmíněny negativní stereotypy o seniorech či společenské uznání stáří. Pro lepší pochopení celé problematiky jsou v práci uvedeny i charakteristiky jednotlivých generací X, Y a Z i z pohledu přípravy na stáří a stárnutí.

Kvantitativní šetření bylo uskutečněno prostřednictvím dotazníku, jenž byl distribuován zástupcům jednotlivých generací. Cílem empirického šetření je zjistit, zda a jak se jednotliví reprezentanti generací X, Y a Z na stáří a stárnutí připravují a zda se mezi sebou liší. V empirické části práce jsou zanalyzovány určité otázky i z pohledu odpovědí zástupců generací X, Y a Z. V závěru empirické části práce je shrnutí celého šetření včetně analýzy všech hypotéz.

KLÍČOVÁ SLOVA

preseniorská edukace, proseniorská edukace, stáří, stárnutí, generace X, generace Y, generace Z

ABSTRACT

The aim of this diploma thesis is to identify the differences in pre-senior education (self-education, financial security, maintenance of social relationships, social activities etc.) among the representatives of generations X, Y and Z. The attention of the thesis is focused on old age and aging including different types of aging and biological, psychological, and social manifestations of the old age. Demographic situation in the Czech Republic and impacts of the population aging on society is included in the topic of old age and aging. The thesis focuses on pre-senior education, i.e. preparation and adaptation on aging and old age and pro-senior education within which the intergenerational learning is examined. For better understanding of the whole problematics the characteristics of the generations X, Y and Z are described.

Quantitative research was conducted in the form of questionnaire, which was distributed to the representatives of generations X, Y and Z. The aim of the quantitative empirical research is to identify whether and how the representatives of the three generations are preparing themselves for aging and old age and what the differences between them are. In the empirical part of the thesis, the individual questions are analysed from the point of view of the answers of Generations X, Y and Z. The summary of the whole research and the analyses of the hypothesis are included at the end of the empirical part of the thesis.

KEYWORDS

pre-senior education, prosenior education, old age, generations, generation X, generation Y, generation Z

Obsah

1 Úvod	7
1 Stárnutí a stáří.....	9
1.1 Stárnutí	9
1.1.1. Úspěšné stárnutí.....	9
1.1.2 Produktivní stárnutí	11
1.1.3 Koncept aktivního stárnutí	12
1.1.4. Zdravé stárnutí.....	13
1.1.5 Produktivní stárnutí	15
1.1.6 Pozitivní stárnutí.....	15
1.2 Stáří.....	16
1.2.1 Projevy stáří.....	17
1.3 Demografická situace stárnutí v České republice.....	20
1.3.1 Dopady stárnutí pro společnost	22
2 Preseniorská edukace.....	24
2.1 Adaptace na stáří a ve stáří.....	24
2.1.1. Adaptační strategie na stáří.....	26
2.2 Příprava na stáří.....	30
2.2.1 Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025.....	33
3 Proseniorská edukace	44
3.1 Mezigenerační učení.....	44
3.1.1 Mezigenerační učení v rodině.....	46
3.1.2 Mezigenerační programy	47
3.1.3 Situace v ČR	48
3.2 Společenské uznání stáří.....	48

3.3 Negativní stereotypy o seniorech	49
4 Generace X, Y a Z	51
4.1 Generace X	52
4.2 Generace Y	53
4.3 Generace Z.....	55
5 Empirické šetření: Rozdíly v přípravě na stáří a stárnutí u reprezentantů generací X, Y a Z	57
5.1 Cíle empirického šetření.....	57
5.2 Metodika empirického šetření	57
5.2.1 Charakteristika výběrového souboru	58
5.2.2 Stanovení hypotéz	58
5.2.3 Testování dat	59
5.3 Výsledky šetření a interpretace dat.....	59
5.3.1 Výsledky deskriptivní statistiky	59
5.3.2 Výsledky induktivní statistiky	78
5.4 Diskuze	80
5.4.1 Diskuze metod šetření	80
5.4.2 Souhrn šetření a diskuze s literaturou.....	81
5.5 Shrnutí	83
6 Závěr.....	85
Seznam použitých informačních zdrojů	87
Seznam příloh.....	99
Příloha 1.....	99
Příloha 2 – Testování hypotéz	104

1 Úvod

Preseniorskou edukací je v kontextu celé práce myšleno připravování se na stáří, resp. příprava na vlastní stáří jednotlivce. Někteří autoři tvrdí, že s přípravou na stáří je nezbytně nutné začít co nejdříve. V současnosti, kdy si málokdo dokáže představit, jak jeho stáří bude vypadat, zda bude mít alespoň určitý starobní důchod, bude mít kde bydlet, bude se mít o něj kdo postarat apod., je poměrně důležité se přípravou na stáří zabývat co možná nejdříve. Právě proto je důležité mít představu o tom, co člověka může ve stáří čekat, jaké mohou být jednotlivé biologické, psychické či sociální projevy. Klíčové je i uvědomit si, jakým způsobem bude samotné stárnutí probíhat, jelikož existuje několik způsobů. Velmi vhodné je i sledovat demografickou situaci v České republice a její možné dopady na vlastní stáří a stárnutí jednotlivců.

Preseniorská edukace je poměrně široké téma. Má za cíl nejenom vytvářet optimální podmínky pro přechod z aktivní ekonomické činnosti do důchodového věku, ale také utvořit zázemí pro aktivní prožívání takového období. Zabývá se adaptací na staří a ve stáří, a proto je pro jednotlivce klíčová. Každý člověk by měl být obeznámen jak s jednotlivými adaptačními strategiemi na stáří, tak i s přípravou na jeho vlastní stáří jako takové. Je důležité se seznámit i se strategickými dokumenty České republiky, které se stárnutím a přípravou na něj zabývají a s tím související jednotlivé možné strategie přípravy na stárnutí a jejich rizika.

Obsahem třetí kapitoly je edukace proseniorská, jež se zaměřuje na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří. Proto lze ve třetí kapitole nalézt informace o mezigeneračním učení, mezigeneračním učení v rodině o jednotlivých mezigeneračních programech, mezigeneračních vztazích a také situaci v České republice v rámci mezigeneračních vztahů a programů. Mezigenerační učení má s přípravou na stáří velkou souvislost, jelikož prarodiče hrají důležitou roli při přípravě vnuků na stáří. Proto byla kapitola do práce zařazena.

Poslední kapitolu teoretické práce tvoří charakteristiky jednotlivých generací X, Y a Z. Je nutné poznamenat, že různí autoři vymezují dané generace věkově jinak. V této práci byl použit pouze jeden autor v rámci věkového rozdělení generací, aby byla zachována spolehlivost celé práce a výzkumu. Klíčové je také uvést, že generace v České republice a jiných státech světa se mohou lišit, proto kapitola čerpá převážně z českých autorů.

Empirické šetření se v této práci soustředí na přípravu na stáří u reprezentantů generací X, Y a Z. Výzkum bude zjišťovat, zda a jaké jsou rozdíly mezi respondenty u jednotlivých generací v rámci přípravy na jejich staří. Dále se práce zaměří i na to, kdy si reprezentanti generací X, Y

a Z myslí, že je vhodné s přípravou na stáří začít, případně i na vzdělání v souvislosti se zmiňovanou přípravou na stáří.

Ač preseniorská edukace nemá zatím v České republice tak velkou pozornost, jakou by měla mít, je velmi pravděpodobné, že se to v následujících letech změní. Ať už tomu přispějí stále méně tabuizovaná témata o starších lidech a stáří obecně nebo také více českých autorů, kteří se tématem budou zabývat.

1 Stárnutí a stáří

Výše zmiňované pojmy spolu souvisí již samotným kořenem slova. Ať už bude zmiňováno stáří či stárnutí, bude používán i výraz „starší lidé“, jimiž jsou chápáni lidé vyššího chronologického věku. Švancara (1979, s. 32) charakterizuje problematiku stárnutí a stáří následující větou „Vzhledem k tomu, že termín stárnutí může mít význam etapy presenia, jako předstupeň stáří, je vhodné doplnit odpověď na tuto otázku konstatováním, že stáří je sestupnou periodou vývoje a začíná již v dřívějších vývojových stádiích.“

1.1 Stárnutí

V současné době existuje nespočet různých definicí o tom, co znamená stárnutí. Vostrý a Veteška (2021, s. 16) definují stárnutí jako „akumulaci změn jedince v průběhu času, jde o multidimenzionální proces fyzické, psychické a sociální změny.“ Koukolík (2014, s. 12) charakterizuje stárnutí jako „jednosměrný proces směřující z minulosti do budoucnosti.“ Stárnutí lze chápat i jako proces, jenž probíhá kontinuálně od početí, nicméně za jeho skutečný projev jsou považovány poklesy funkcí, jež nastávají po dosažení sexuální dospělosti (Kalvach, 2004a, s. 67). Stárnutí může být doprovázeno velkou řadou regresivních změn v různých životních oblastech člověka. Ve společnosti je obvykle chápáno i jako období nemohoucnosti, samoty a nemoci (Dvořáčková, 2012, s. 8). Dle autorů by se měla přijmout určitá opatření v odlišných životních oblastech a dosáhnout tak změny v negativním přístupu společnosti ke starším lidem a stárnutí obecně (tamtéž, s. 8). „Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem, který probíhá v nezadržitelném toku vývoje.“ (Švancara, 1979, s. 32). Podle Lasletta (1991, s. 88) je vzdělávání součástí přípravy na cestu do stáří. Právě vzděláváním se jedinec na stáří a stárnutí připravuje, hledá cesty, zkoumá jednotlivé překážky. Může to být ten nejlepší způsob, jak se na celé stárnutí a stáří připravit. Špatenková a Smékalová (2015, s. 64) uvažují o stárnutí jako o cestě do stáří. V současné době lze v odborné literatuře najít různé představy a podoby o „správném“ či „vhodném“ stárnutí, jež se velmi často pojí s aktivním životním stylem, volnočasovými aktivitami či účastí na veřejném životě. Je možné hovořit o úspěšném, aktivním, zdravém, produktivním či pozitivním stárnutí (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 17).

1.1.1. Úspěšné stárnutí

Koukolík (2014, s. 12) sice konstatuje, že stárnutí se nikdo nemůže vyhnout, ovšem lze stárnout úspěšně. Špatenková a Smékalová (2015, s. 61) uvádějí, že „...úspěšné stárnutí znamená stáří za potenciálního zdraví a zdu, a je měřeno objektivními indikátory, jako je například absence

chorob, vysoká úroveň duševních a kognitivních funkcí a vysoká sociální aktivita (angažovanost).“ Autory konceptu úspěšného stárnutí jsou John Rowe a Robert Kahn. Koncept měl změnit zažitou představu stárnutí jako období ztrát a slábnutí. Ukazatelem úspěšného stárnutí, tedy úspěchu konceptu, je například životní spokojenost, délka života, psychické zdraví, produktivita aj. Samotný koncept je ovšem často kritizován z důvodu své malé aplikovatelnosti do praktického života (považuje se tedy za koncept spíše inspirativní), případně i z hlediska předpokladu, že všichni starší lidé jsou homogenní skupina a mají stejnou „startovací pozici“. Koncept se i přes to stal součástí několika národních deklamací různých vlád a bývá považován jako politická podpora ve vzdělávání i ve vyšším věku. Pokud lze shrnout koncept úspěšného stárnutí do hlavní teze, je možno použít heslo ROSA (Petřková, Čornaničová, 2004, s. 24):

- a) R – racionální postoj (vědět, co stárnutí obnáší, co přináší a jak se na něj připravit)
- b) O – orientace na budoucnost (plánovat v krátkodobé perspektivě, radovat se z maličkostí, umět se těšit)
- c) S – sociální kontakty (udržovat a pěstovat kamarádské vztahy, dávat a přijímat lásku, sledovat dění kolem)
- d) A – aktivita (činnost jak duševní, tak tělesná, volnočasové zájmy)

V rámci úspěšného stárnutí je možno rozeznat tři základní přístupy: biomedicínský, psychosociální a subjektivní. Biomedicínský přístup je chápán jako úspěšné stárnutí bez nemoci při udržení mentální a fyzické zdatnosti. Naopak pro psychosociální přístup je velmi důležitý význam životní spokojenosti a psychologické zdroje jako jsou: nálada, štěstí, morálka, spokojenost a obecně celková pohoda. V rámci přístupu subjektivního pak záleží na daném člověku. Při rozsáhlých výzkumech se v rámci subjektivního přístupu objevovaly kategorie finance, aktivita, zdraví, psychologické faktory, sociální role apod. V rámci celého konceptu úspěšného stárnutí se hojně objevuje slovo „štěstí“ (Vidovićová et al, 2013, s. 44–45).

Kalvach (2004b, nestránkováno) uvádí jednotlivé aspekty, které zvyšují naději na zdravé a spokojené stáří do nejvyššího věku:

1. Udržování uspokojující pohybové aktivity, zachování kondice svalů a oběhového systému
2. Správné pohybové stereotypy, tj. udržování uspokojivé síly páteřních a břišních svalů, občasná návštěva fyzioterapie sloužící k prevenci pohybového systému
3. Udržování tělesné hmotnosti, prevence obezity, snížení energetického příjmu, které je velmi podstatné pro prevenci cukrovky

4. Prevence aterosklerózy – například optimalizace krevních tuků, krevního cukru, tlaku a nekouření
5. Prevence osteoporózy a jí podmíněných zlomenin – příjem vitamínu D a vápníku, u žen hlavně používání programu pro sledování a úpravu kostní hustoty po přechodu. Dále i používání kompenzačních pomůcek (chrániče kyčlí, chodítka, hole apod.)
6. Nepřetěžování kloubů, kvalitní obuv
7. Prevence poškození očí
8. Prevence, včasná diagnostika i léčba dalších chorob
9. Aktivní duševní životospřáva a adaptace na staří – 5P – perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé, potěšení
10. Zajištění bezpečného bydlení a jeho přizpůsobení případnému poklesu ve funkční zdatnosti, jehož cílem je umožnit aktivní a nezávislý život i s případným handicapem
11. Udržování a rozvíjení komunikačních, sociálních a psychických aktivit i v rámci celoživotního vzdělávání, rozvoje seniorských center (náhradní aktivity pro volný čas, dobrovolnické aktivity po odchodu do důchodu) (Kalvach, 2004b, nestránkováno).

Taková doporučení většinou odpovídají obecným zásadám duševní hygieny. Jedná se tedy zejména o udržování pozitivních přátelských vztahů, navazování vztahů nových, fyzická i duševní činnost, a to ideálně v rovnováze s odpočinkem, nastavování si nových cílů a učení se novým věcem (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 194–195).

Je samozřejmé, že výše zmiňované aspekty by měly být účelně udržovány od mládí, nebo alespoň od středního věku. S tím se pojí i vytváření ekonomických podmínek pro aktivně zabezpečené stáří, kupříkladu různé formy pojištění a připojištění (Kalvach, 2004b, nestránkováno). Některé literatury se zmiňují i o kritice úspěšného stárnutí. Kritika se zaměřuje především na pojetí úspěšného stárnutí jako na pokračování aktivity ve starším věku a udržování hodnot, které jsou typické pro věk střední. Autoři také tvrdí, že úspěšného stárnutí lze dosáhnout jen popřením začátku stáří (Ervik a Lindén, 2013, s. 33). Obecně je taková situace nereálná, jelikož se starším věkem přicházejí různá omezení, a tudíž není možné udržet všechny aktivity, vazby a role spojené se středním věkem. Odchod do důchodu totiž pro všechny lidi v určitém věku nastane (Mudrák a Slepíčková, 2016, s. 24).

1.1.2 Produktivní stárnutí

Velmi podobný koncept konceptu úspěšného stárnutí. Formulován byl v osmdesátých letech ve Spojených státech amerických. Je velmi těsně spojen se zdravím, jelikož zdravotní péče může prodloužit pracovní věk jednotlivců a tím zvýšit jejich zaměstnanost. Kritika konceptu se

zaměřovala na jeho úzké zaměření pouze na ekonomickou stránku věci. Je velmi nezbytné brát totiž v úvahu i průběh jednotlivých etap života lidí, podmínky vývoje celé společnosti a specifika seniorů (Mudrák a Slepíčková, 2016, s. 25).

1.1.3 Koncept aktivního stárnutí

Koncept byl rozvíjen od devadesátých let 20.století a vyzdvihoval spojitost mezi aktivitou, zdravím a významem aktivního stárnutí. Prožívání života ve stáří neovlivňuje pouze materiální prostředí, estetická kvalita života, životní styl či infrastruktura. Lze konstatovat, že jeho podobu ovlivňuje významným způsobem i nastavení politik na mezinárodní i státní úrovni, jelikož právě ony stanovují, jaké služby se budou rozvíjet, do jakých oblastí se bude investovat apod. (Hasmanová Marhánková, 2013, s. 18). V současné době je nastavení seniorských politik dáno hlavně koncepty aktivního a zdravého stárnutí, jenž ve svých dokumentech zmiňuje a propaguje Světová zdravotnická organizace. Česká republika na základě daných dokumentů formulovala v průběhu let několik Národních akčních plánů, které prosazují různou přípravu na stárnutí populace. Dané plány jsou realizovány i v obcích a městech, nejenom v kontextu celé České republiky. Jako příklad je možné uvést tzv. kulaté stoly s experty a občany, kteří se seniory pracují a v rámci těchto stolů se pak udávají jednotlivé cíle přípravy na stárnutí a stáří. Momentálně se výsledné dokumenty nedostávají do povědomí široké veřejnosti pouze v rámci politik, ale také v rámci médií (například reklama na léky, které seniorům dopomůžou zdolat vysokohorskou túru, v téže reklamě jsou samozřejmě senioři i vyobrazení, jak zdolávají horskou túru) (Vidovičová et al, 2018, s. 19). V současné době neexistuje v prostředí politického a veřejného diskurzu shoda v tom, jaký účel mají koncepty aktivního a zdravého stárnutí. Jedna z příčin může být i ta, že jsou nastaveny jen velmi obecně, hlavně z důvodu jejich možné aplikovatelnosti v rámci různých kultur a společností (Petrová Kafková, s. 2013, s. 28). Světová zdravotnická organizace definovala aktivní stárnutí jako „proces co nejlepšího využití příležitosti pro zdraví, participaci a bezpečnosti ke zlepšení kvality života lidí v průběhu stárnutí.“ (WHO, 2002, s. 12). OECD (2000, s. 126) formuluje aktivní stárnutí jako „schopnost lidí vést společensky a ekonomicky produktivní život, nejen ve stáří, ale i v přípravě na něj.“ Je tedy nutné se zaměřovat nejenom na starší lidi, ale vzít v úvahu stárnutí ještě před vstupem do stáří a připravovat společnost i jedince na takové období, jež přichází po ukončení pracovně produktivního života. Taková příprava může mít ovšem omezení jak na straně jednotlivce, tak na straně společnosti, kupříkladu omezení spojena s podmínkami v práci, rodinným prostředím, systémem péče, dalším vzděláváním apod. (Mudrák a Slepíčková, 2016, s. 25). V rámci aktivního stárnutí se preferují takové aktivity, které je možno definovat jako sociálně

a ekonomicky produktivní, odehrávající se na trhu práce, případně celoživotní vzdělávání se či pečovatelský (zde především jako prarodič, jenž podporuje ekonomickou aktivitu mladší generace). Obvykle je požadavek celoživotního vzdělávání a aktivního životního stylu charakterizován jako nezbytná podmínka k udržení průceschopnosti a prevence zátěže sociálně-zdravotních systémů. Pozornost je v rámci konceptu kladena pouze na jednotlivce jako na jediného zodpovědného za své stárnutí. Celý koncept je postaven na třech pilířích: participace, bezpečnost a zdraví. Mají být podpořeny společností, ale uskutečněny jedincem. „Koncept aktivního stárnutí předstírá všeobecnou strategii zvládnání stárnutí, neposkytuje však k němu přesný návod.“ (Vidovičová et al, 2018, s. 20). Koncept byl za svou dobu podroben poměrně velké kritice – občas bylo aktivní stárnutí používáno jako synonymum pro opatření k prodlužování ekonomické aktivity do vyššího věku, případně pro stárnutí, v němž není místo pro odpočinek, křehkost či nicnedělání. WHO se vzhledem ke kritice vrátila k už dříve používanému pojmu a to „zdravé stárnutí“ (tamtéž, s. 21). Walker (2002, s. 125) zmiňuje sedm klíčových principů aktivního stárnutí:

1. Aktivita, tj. činnost, jež bude přispívat k celkové pohodě člověka a jeho okolí.
2. Aktivní stárnutí by se mělo týkat bez rozdílu všech lidí, i těch, kteří jsou závislí a křehcí.
3. Princip preventivní a výchovný – velký důraz má být kladen na lékařskou péči, ale i na zdravotní prevenci, na prevenci závislosti na druzích a prevenci hendikepu.
4. Stárnutí se netýká pouze starších lidí, ale celé společnosti. Přístup by měl být založen na férovosti a rovnosti.
5. Koncept zahrnuje práva a povinnosti a je potřeba cílit k jejich rovnováze.
6. Je potřeba zapojení se do procesů pomáhající k aktivnímu stárnutí – nejenom starších lidí a občanů obecně, ale organizací na všech úrovních společnosti.
7. Respektovat národní a kulturní záležitosti – například rozdíly mezi zeměmi severní a jižní Evropy, dále i zvolení takových aktivit, které jsou správné pro různé typy lidí a různá prostředí.

Veškeré principy jsou založené jak na jednotlivých lidech, tak na aktivitě celé společnosti, politik, vlád apod. (tamtéž).

1.1.4. Zdravé stárnutí

Velmi významným faktorem je u zdravého stárnutí celoživotní přístup a podpora zdravého stárnutí – lze hovořit o velkém množství organizací a spolků, jež zdravé stárnutí celoživotně dokážou podporovat. Dané organizace vyvíjejí snahu, aby se stáří nedefinovalo jako něco, co nelze změnit, co je chorobné a co je na obtíž. Snaží se nejenom o to, aby ostatní lidé ve

společnosti podporovali zdravé stárnutí, ale taktéž aby pomáhali s participací na zdravém stárnutí jednotlivých seniorů (Vostrý a Veteška, 2021, s. 40). I Klevetová (2017, s. 18) zmiňuje důležitost okolí pro seniora, hlavně z důvodu vytváření podmínek pro jeho zdravé stárnutí. V rámci zdravého stárnutí by si měl připadat senior zdravý, zapojovat se do rozmanitých společenských aktivit a společnost by měla vyvíjet snahu o to, aby se senior ve stáří vyvaroval rizikovým faktorům jako je geriatrická křehkost, nesoběstačnost a nemocnost. Dané rizikové faktory jsou totiž příznakem toho, že senior neprožívá staří, které by bylo zdravé. Další prioritou je také aktivita i v rámci osobního života, ale i života pracovního. V tomto případě je nanejvýš klíčové zapojení zaměstnavatelů do podpory zaměstnanosti starších lidí, dále pak posouvání hranice odchodu do důchodu či skloubení pracovního a osobního života. Čím déle totiž senior pracuje, tím se oddaluje potřeba využívání zdravotních služeb. Zdravé stárnutí seniorů lze také ovlivnit ze strany společnosti. Je nutné vytvořit prostředí, ve kterém se senioři budou cítit bezpečně, lze hovořit o bezbariérovém přístupu či dostupnosti péče a služeb, aby je měl dotyčný možnost kdykoliv navštívit. Samozřejmě je nutné zmínit i ochranu při zneužívání seniorů, jako je například ochrana v rámci různých finančních podvodů (Vostrý a Veteška, 2021, s. 40). Dále je významným bodem i problematika ekonomická, kdy by měl mít senior svůj vlastní příjem a dokázal využívat různé slevy na služby (Klevetová, 2017, s.18). Je velmi nutné investovat do zdravého stárnutí v průběhu celého života jedince (Mudrák a Slepíčková, 2016, s. 28). Koukolík konstatuje jeho důležitost hlavně v souvislosti s názorem, že stárnutí je celoživotní proces začínající zhruba v 35 letech (Koukolík, 2014, s. 42).

1.1.5 Produktivní stárnutí

Koncept byl formulován v osmdesátých letech ve Spojených státech amerických a je úzce spojen s konceptem úspěšného stárnutí. Založen na zdraví, jelikož zdravotní péče může prodloužit pracovní věk jednotlivců a tím zvýšit jejich zaměstnanost (Mudrák a Slepíčková, 2016, s. 25). Rovněž kladl důraz na zapojení seniorů do společensky prospěšných aktivit a ukazuje stáří jako produktivní období pro společnost, ne jako dobu společenské neangažovanosti (Moody, 2001, s. 180). Kritika konceptu se zaměřovala na jeho těsnou orientaci pouze na ekonomickou stránku věci. Je velmi nezbytné brát totiž v úvahu i průběh jednotlivých etap života lidí, podmínky vývoje celé společnosti a specifika seniorů (Mudrák a Slepíčková, 2016, s. 25).

1.1.6 Pozitivní stárnutí

V poslední fázi životního cyklu se jedinec musí vypořádat s probíhajícími změnami ve fyzické, psychické a sociální oblasti. Někteří jedinci jsou ale schopni si poradit s nevyhnutelností ztrát související se starším věkem a udržet (v některých případech si dokonce i zlepšit) jejich psychickou pohodu i v pozdějším věku života. O daném přístupu lze hovořit jako o pozitivním přístupu ke stárnutí (Wiesmann a Hannich, 2019, s. 1562) Pozitivní stárnutí je ovšem podmíněno stavem psychických, fyzických a sociálních funkcí jednotlivce (Zambianchi, 2017, s. 2) Co se týče České republiky, vláda schválila v roce 2014 „Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017“. Zaměřuje se zejména na problémy spojené se znevýhodněním seniorů a potřebě zapojit seniory do širší společnosti s pomocí solidarity mezi generacemi i uvnitř seniorské populace (MPSV, 2015, nestránkováno). Celá publikace sice hovoří o zdravém životním stylu, nicméně například podpora pohybových aktivit seniorů zde není vůbec zmíněna (Mudrák a Slepíčková, 2016., s. 28). Akční plán se dále zaměřuje na kvalitní prostředí pro život seniorů, zdravé stárnutí, celoživotní učení, zaměstnávání starších osob a seniorů, dobrovolnictví a mezigenerační spolupráce, zajištění a ochrana lidských práv starších osob a seniorů (MPSV, 2015, nestránkováno).

Jednotlivé koncepty nejsou totožné, nicméně všechny vycházejí z představy „vhodné“ podoby stárnutí a vyzdvihují aktivitu jako způsob dosažení vhodné podoby stárnutí (Hasmanová a Marhánková, 2013, s. 19). Koncepty se liší převážně v upřednostňování odlišných hledisek procesu stárnutí, avšak všechny zdůrazňují nutnost připravovat se na stárnutí po celý život (Petrová Kafková, 2013, s. 29).

1.2 Stáří

„Výsledkem stárnutí je stáří (senium).“ (Kalvach, 2004a, s. 67). Jednoznačné vymezení pojmu je velmi nelehké. Stejně jako u stárnutí, tak i u stáří lze najít velké množství různých definic z jiných úhlů pohledu. Pacovský (1994, s. 35) tvrdí, že pokud by měl člověk ve stáří stejné adaptační schopnosti jako v dětství, polovina lidí by se dožila 700 let.

Stáří je nutno chápat i jako konečnou fázi a vyvrcholení individuálního života, která je pak důsledkem společnosti, v níž člověk žil a žije. Samotné stáří je produktem společnosti a jakési výpovědi o ní. Není možno jej uchopit bez souvislosti s celým životním cyklem a jednotlivých prožitých etap jedince. To, jak jedinci žijí v jejich průběhu, významně ovlivňuje kvalitu stáří (Sak a Kolesárová, 2012, s. 11). Je velmi složité určit, kdy každý jednotlivý člověk přijde do věku, ve kterém „začíná stáří“. V tomto případě lze použít celou škálu měřítek, potažmo kritérií, kterými je možno se řídit. Baltes (1993, s. 228) uvádí kritéria jako: chronologická délka života, biologický stav organismu, sociální kompetence a produktivita, kognitivní výkonnost, mentální zdraví, spokojenost se životem a kvalita sebeovládání. Kritéria lze rozdělit do objektivních (ty, které snadno určitým způsobem doložit, kupříkladu počet let, váha a výška) a do subjektivních (například slovní či písemné výpovědi člověka, jak je se svým životem spokojen apod.). Za zmínku stojí i tvrzení Pichauda (1998, s. 82), který popisuje stáří jako období, ve kterém se zřetelně mění současný způsob života člověka. Uvádí příklady jako období syndromu prázdného hnízda, odchod do penze, úmrtí partnera a vrstevníků či zhoršení ekonomické situace (Pichaud et al, 1998, s. 82). Nejčastěji je ale stáří vymežováno chronologicky na tři období:

1. 60–74 let – stárnutí
2. 75–89 let – vlastní stáří
3. 90 a více let – dlouhověkost, stařeckost (Vostrý a Veteška, 2021, s. 17).

Je možné se setkat i s termíny jako kalendářní stáří, jež je dáno věkem člověka; a biologické stáří, které je podmínované vitalitou, zdravím a zdatností jedince (Mlýnková, 2010, s.14). Čeledová, Kalvach a Čevela (2016, s. 13) v rámci periodizace lidského života také hovoří o třech kritériích, kterými jsou biologický věk, kalendářní věk a sociální věk. Zároveň dodávají, že takové rozdělení je pouze popisné, orientační a nemá jednotná kritéria. Uvádí i problematické rozdělení jednotlivých period života dle tzv. produktivity. Člení jej na tři ekonomicko sociální věky – předproduktivní, produktivní a postproduktivní (tamtéž). Někdy se uvádí i lineární model: vzdělávání – práce – důchod, i když v současné době pomalu přestává platit (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 53). Postproduktivní věk se dále člení na třetí a čtvrtý věk. Koncept autoři považují za nebezpečný, zahrnuje totiž i nepravdivé dojmy ovlivňující

obecné povědomí společnosti. Problematické rozdělení zobecňuje člověka pouze na pracovníka, který odchodem do důchodu ztrácí společenskou a ekonomickou přínosnost (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 13). Třetí věk se obvykle používá ve vztahu ke vzdělávání (např. akademie třetího věku), není jednoznačným určením dosažení určitého věku, nicméně vyznačuje se specifickými rysy. Na rozdíl od druhého věku, pro který je příznačná ekonomická produktivita, se třetí věk pojí s odchodem do důchodu, potažmo s postproduktivním věkem. Může se vyznačovat jako období naplnění, nezávislosti, úspěšného stárnutí apod. Jakmile třetí věk skončí, následuje období věku čtvrtého. Autorky zmiňují čtvrtý věk ve spojitosti s obdobím závislosti zahrnující převážně křehké a zranitelné seniory, jenž mají jiné potřeby než osoby věku třetího. Je nutné poznamenat, že ne všichni senioři naplňují charakteristiku věku třetího, a ne každý prožívá například třetí věk jako období nezávislosti. Seniorská populace je silně heterogenní (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 53).

Všeobecně je stáří širokou veřejností chápáno jako něco negativního, především z hlediska ztráty možností, optimismu, naděje ze života, různých omezení apod. (Vostrý a Veteška, 2021, s. 15).

1.2.1 Projevy stáří

Člověk od člověka prožívá svůj život jinak, nezaměnitelně. Je možno se ale shodnout na změnách a projevech, které přicházejí s vyšší věkem. Ty se objevují jak v rovině tělesné, tak psychické a sociální (Venglářová, 2007, s. 11). Ne vždy jsou to však změny pouze k horšímu. Může se stát, že reakční doba se může s věkem zpomalit, nicméně například znalost světových událostí a obecně moudrost se můžou rozšiřovat. Jednotlivé projevy tudíž nepostupují souběžně a jednotlivé orgány nestárnou najednou (Vostrý a Veteška, 2021, s. 16). Změny velmi úzce souvisí s genetickou výbavou, dosavadním životním stylem, prodělanými nemocemi či vnějším prostředím. Obvyklými projevy stárnutí je celkové snížení výkonnosti, atrofie tkání, změny organismu, úbytek svalové hmoty, změny smyslových orgánů aj. Takové změny lze zařadit do biologických a fyziologických projevů stárnutí. Některé z dané kategorie změn jsou často vidět i při prvním pohledu. Zde hovoříme o prohlubování vrásek, pigmentaci kůže, úbytku tělesné hmotnosti či šedivění vlasů. Běžným projevem stáří je i polymorbidita, tj. výskyt několika onemocnění současně. Ve stáří se nevyskytují pouze fyzické nemoci, dochází i k nemocem duševním, nejčastěji demenci a depresi. Další projevy jsou v emočním spektru. Za zmínku stojí převaha introvertního ladění, nízká sebedůvěra, nedůvěřivost, sugestibilita apod. (Ptáčková a Ptáček, 2021, s. 18). Je samozřejmé, že u každého člověka je velmi individuální kdy a jestli

se tyto projevy objeví. Není možné v tomto směru paušalizovat (Burda a Šolcová, 2016, s. 14). V následujícím textu jsou i z toho důvodu vybrány jen ty nejobvyklejší.

1.2.1.1 Biologické projevy

V rámci biologických projevů stárnutí je snížena odolnost vůči infekcím, hojení ran je pomalejší, zaniká celková pružnost vaziva. Může docházet ke sluchovému či zrakovému poklesu. U zraku může doházet ke ztrátě zrakové ostrosti, kterou ale lze kompenzovat vhodnými brýlemi. Obvyklé je často změněné vnímání intenzity světla či barev. U sluchové výkonnosti dochází k poklesu taktéž. Může dojít ke změně zvuků o vysoké frekvenci a k rozlišování souhlásek, což dohromady vytváří velkou bariéru v oblasti vzdělávání starších lidí. Ta může mít za následek tvorbu různých emočních problémů – lze hovořit o skleslosti, frustraci či úzkosti (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 72). Co se týče pohybu, zpomaluje se motorické tempo a zvyšuje se riziko drobných úrazů či pádů. Lze sem zařadit pohmožděniny a menší zlomeniny, převážně na prstech rukou (Vostrý a Veteška, 2021, s. 20). Venglářová (2007, s. 11) dále uvádí změny trávicího systému, poruchy termoregulace, degenerativní změny kloubů, vylučování moči, sexuální aktivity aj. Dle Burdy a Šolcové (2016, s. 14) jsou změnami zastiženy orgány, tkáně nebo celé orgánové systémy. Je vhodné brát v potaz i genetické predispozice, životní styl a prostředí, jak již bylo zmíněno výše. U všech orgánů nicméně dochází k postupné atrofii, tj. úbytku živé tkáně. Změny u postavy jsou zřejmé obzvláště ve shrbení a zmenšení postavy, obvyklým problémem je také osteoporóza a s ní spojené i velké riziko zlomenin. Běžně může docházet k bolestem zad a kloubů a k úbytku svalové síly. Zmenšuje se výkonnost srdce jako pumpy, starší lidé poté mají sklon k hypertenzi a cévy jsou o dost méně elastické. Vzhledem k předešlému může dojít k otokům, dušnostem, kašli, infarktu myokardu, bércovým vředům apod. Změny prostupují i trávicím systémem (chybějící chrup, nechutenství, ztráta pocitu žízně), dýchacím systémem (zadýchávání se, záněty dýchacích cest), pohlavním a vylučovacím systémem (snižující se kapacita močového měchýře, zvětšení prostaty u mužů, zánět močových cest, inkontinence), přes kožní systém (kůže je suchá, vlasy šednou, řídnou, opruzeniny) až po nervový systém a smyslové vnímání (snížení psychomotorického tempa, snížení výkonu všech smyslových orgánů) (Burda a Šolcová, 2016, s. 14–17).

1.2.1.2 Psychické projevy

Zpomalují se psychické procesy, zhoršuje se pozornost a zároveň i paměť. Paměť se mění z mechanické na logickou. Projevem může být obtížnější osvojování učiva, kterému chybí logická struktura. Starší lidé obvykle trápí i zhoršení novopaměti, kdy si nejsou schopni dobře

zapamatovat pro ně nové informace. Naopak staropaměť se může zlepšovat. U pozornosti se lze zabývat jejím klesajícím rozsahem, kdy ubývá množství předmětů, na které je schopen se člověk soustředit. Déle se také soustředí a vnímá (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 73).

Veškeré duševní činnosti lze rozvíjet, trénovat, zlepšovat a uchovávat. Samozřejmě při správných podmínkách a typech cvičení. Klesá fluidní inteligence, a naopak roste inteligence krystalická. V rámci inteligence se realizovalo velké množství výzkumů zabývajících se klesáním inteligence s klesajícím věkem. Z výzkumů vyplynulo, že pokles inteligence není přímo úměrný klesajícímu věku. Některé schopnosti klesají pomaleji, některé rychleji. Za důležitou zmínku stojí i docilita ve starším věku, tzn. schopnost učit se a studovat, která byla dříve velmi zpochybňována. V současné době je při jejím posuzování důležitá i krystalická inteligence jako výsledek životních zkušeností a předcházejícího učení (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 76). O učení se zmiňuje i Krivohlavý (2002, s. 143), který polemizuje o rozdílech mezi mladšími a staršími lidmi v rámci těžkosti úkolu. Výzkumy ukázaly, že pokud je úkol snadný, rozdíly jsou velmi malé, pokud je složitější, rozdíly rostou. V rámci kognitivních schopností hovoří i o snížené adaptabilitě, tj. schopnost přizpůsobit se novým věcem; snížené flexibilitě neboli schopnosti měnit stávající pojetí a způsob života apod. V psychické oblasti je velmi často snížena i sebedůvěra, jedinec může být emočně labilní – rozplácou ho pro ostatní i velmi banální situace (Burda a Šolcová, 2016, s. 17).

1.2.1.3 Sociální projevy

Sociální kontakty starších lidí velmi slábnou, jejich vrstevníci, kamarádi a známí umírají, případně jim zdravotní stav neumožňuje se s nimi stýkat. Proto se sociální kontakty realizují spíše v rámci rodiny, kde starší lidé cítí obvykle i větší porozumění pro různé potíže. V častých případech ovšem trpí starší lidé pocitem izolace a osamělosti, které může být způsobeno fyzickým či psychickým stavem (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 22). Možná závislost na pomoci druhých uvádí do života staršího člověka takové vztahy, které by si sám rozhodně nevybral a ani nerozvíjel. Snižuje se okruh činností a může se stát, že pouze na ty, jež nenáleží k těm oblíbeným (Šolcová, 2011, s. 152). Velkým mezníkem je odchod do penze. V takové situaci je starší člověk většinou i nucen do změny životního stylu, kupříkladu z důvodu slábnutí sil, nezvládnání dříve běžných činností či přechodu do ústavní péče (Burda a Šolcová, 2016, s. 18). V rámci sociálních projevů stáří ztrácí jedinci také sociální role – například profesní role, naopak ale jiné sociální role mohou získat – kupříkladu role babičky, či dědečka (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 22). Vznikají i ekonomické problémy, jež můžou být vytvořeny nízkou

penzí, úmrtím partnera, vysokými náklady na bydlení, nutností doplatku na léčbu, či léky (Burda a Šolcová, 2016, s. 18).

Reakce na jednotlivé projevy jsou pak výsledkem možností, jak se daný člověk adaptoval na stáří (Venglářová, 2007, s. 12). V závěru je nutno říct, že obecně dochází ke zpomalení tempa a poruchám paměti, a ne vždy musí být přítomno onemocnění, může se jednat jen o prostý výsledek stárnutí (Vostrý a Veteška, 2021, s. 26).

Dle Šolcové (2011, s. 163) se v České republice sice problematika stárnutí a stáří nezanedbává, nicméně stále nevybočuje z negativních stereotypů. K tomu, aby se takové poznatky dostaly do popředí společnosti, a hlavně do vědomí obyvatel, je potřeba spojit úsilí několika oborů, z nichž pak psychologie je nezastupitelná. Vostrý a Veteška (2021, s. 14) dále zmiňují geriatrii, gerontopsychologii, gerontopsychiatrii, gerontagogiku či gerontosociologii.

1.3 Demografická situace stárnutí v České republice

Štyglerová (2019, nestránkováno) konstatuje, že „stárnutí populace ČR je neodvratný proces. Největší měrou se na něm bude podílet přesouvání populačně nejsilnějších ročníků do seniorského věku. Další prodlužování života však proces demografického stárnutí citelně zesílí. Vliv zahraniční migrace je zatím předpokládán jen malý.“ Demografické stárnutí je proces, kdy se obměňuje věková struktura obyvatelstva, v rámci které se zvyšuje podíl starších osob 65 a více let, naopak se snižuje podíl osob ve věku 15 a méně let. Všeobecně je možno konstatovat, že struktura každé populace se mění jen díky třem demografickým faktorům, tj. porodnost, úmrtnost a migrace (Rabušic, 1995, s. 12).

K 30.9.2021 byl počet obyvatel České republiky 10 682 029. Počet obyvatel se nicméně bude stále zvyšovat ještě dalších jedenáct let, pak se tento trend otočí (Cieslar, 2018, nestránkováno). V roce 2020 tvořily osoby ve věku 0–14 (předproduktivní složka populace) let 16,1 % všech obyvatel v republice. Produktivní složka, tj. obyvatelé ve věku 15–64 činila 63,8 %, poproduktivní složka, tj. obyvatelé 65 a více let tvořila 20,2 %. Dle různých prognóz se dá do budoucna očekávat růst počtu obyvatel ve vyšším věku a zároveň tedy i snížení podílu produktivní složky obyvatel. Dle ČSÚ by mělo v třicátých a čtyřicátých letech 21. století docházet k největšímu snížení podílu obyvatel v produktivním věku, tj. jejím odchodem do penze. Od roku 2003 až do konce druhé dekády 21.století populace v České republice každoročně rostla, výjimkou byl pouze rok 2013. Pojí se s tím i dlouhodobý růst poproduktivní složky a její převahou nad složkou předproduktivní. To a snižování podílu obyvatel v produktivním věku vede obecně ke stárnutí obyvatelstva jako takového (ČSÚ, 2021,

nestránkováno). I dle Cieslara (2018, nestránkováno) budou v roce 2101 v České republice tvořit téměř 30 % obyvatelstva pouze lidé ve věku 65 a více let. Průměrný věk se bude zvyšovat na 47,4 roku. Zároveň bude také počet zemřelých převyšovat počet narozených a poměr obyvatel v kategoriích 0–19 a 65 a více let bude téměř stejný. Počet lidí v České republice v poproduktivní skupině se může zvýšit až na 807 tisíc (Štyglerová, 2019, nestránkováno). Naděje dožití se u mužů do konce století zvýší o 11,6 roku, u žen pak o 9,4 roku (Cieslar, 2018, nestránkováno). Rychle stárnoucí populace je obrazem ekonomiky, ve které je méně lidí v produktivním věku než v ostatních skupinách. To vede k nedostatku kvalifikovaných pracovníků, což podnikům ztěžuje obsazování rolí v poptávce (Borji, 2021, nestránkováno).

V rámci stárnutí populace stoupá samozřejmě i nemocnost a degenerativní onemocnění, bylo by tedy vhodné uplatňovat v tomto směru celostní, vývojový přístup, tzv. „life-course approach“. Přístup se v rámci preventivních opatření zaměřuje na zlepšení zdravotního a funkčního stavu populace už v dřívějším období života (dětský a střední věk – prevence, zdravý životní styl apod.). Při srovnání naděje dožití v rámci roku 1950 a roku 2020 lze zjistit, že naděje dožití vzrostla o 15 let. Při všech demografických změnách se do popředí momentálně dostávají geriatricke a gerontologie. Demografické změny v oblasti medicíny se dokonce dají označit slovem „geriatrizace medicíny“, tzn. nárůst počtu pacientů v seniorském věku, který bude významně ovlivňovat poskytování péče ve všech lékařských oborech (Vágnerová, Svoboda a Hady-Mousova, 2007, s. 18–19). Vzhledem k tomu, že poptávka po zdravotní péči roste s věkem, měly by země s rychle stárnoucí populací alokovat více peněz a zdrojů do svých systémů zdravotní péče. Výdaje na zdravotnictví jako podíl na hrubém domácím produktu (HDP) jsou již ve většině vyspělých ekonomik vysoké (Borji, 2021, nestránkováno).

Čevela a Čeledová (2014, s. 22) hovoří o relativizaci a rozostření pojmu stáří. Společnost se překlápí ze společnosti krátkověké do společnosti dlouhověké. Velmi obvyklým se stává život do věku devadesáti let. Funkční a zdravotní stav seniorů se trvale zlepšuje a náhled na stáří jako na období nemohoucnosti se posouvá do vyššího věku. Pozitivní na tom je zejména situace, kdy jsou si lidé běžně schopni zachovat průceschopnost alespoň do 75 let. Jsou dva úhly pohledu, jak hodnotit podíl starších lidí v populaci. Buďto lze usuzovat, že se počty těchto lidí zvyšují a populace stárne. Lze ale také porovnat počet a podíl lidí, jejichž zdravotní a funkční stav neklesne pod úroveň pětadesátiletých jedinců, oproti první polovině dvacátého století. Autoři konstatují, že v tomto případě populace nestárne, spíše dokonce mládne. Podíl je totiž oproti první polovině o dost vyšší. „Nemělo by totiž jít o věk jako takový, ale spíše o potenciál

zdraví (míru zdatnosti, odolnosti a adaptability) a o jím podmíněnou seberealizaci, práce schopnost, sebeobsahu, smysluplnost, kvalitu života.“ (Čevela a Čeledová, 2014, s. 22).

Co se týče zdravotních služeb, měly by v tom nejlepším případě pomáhat s adaptací na souběh chorobných a involučních změn. V souvislosti s tím je v současnosti velmi vysoce stavěna ekonomická udržitelnost zdravotnických systémů, financí a veřejného zdravotního pojištění (tamtéž, s. 23).

1.3.1 Dopady stárnutí pro společnost

Holczerová a Dvořáčková (2013, s. 22) definují důsledky stárnutí pro společnost. Jedná se zejména o důsledky ekonomické, sociálně zdravotní a sociologické. Je vhodné zmínit i důsledky politické, kdy při stále rostoucím počtu budou senioři znamenat důležitou politickou sílu (Ondrušová a Krauhulcová, 2019, s. 20).

Sociální a ekonomické důsledky stárnutí populace jsou v poslední době stále zjevnější ve většině zemích po celém světě. Populace v Severní Americe, západní Evropě a Japonsku stárne určitým způsobem rychleji než kdykoli předtím, vzhledem k tomu jsou i politici konfrontováni se vzájemně souvisejícími problémy, včetně poklesu populace v produktivním věku, zvýšení nákladů na zdravotní péči, neudržitelnosti důchodových úvazků a reformem (Borji, 2021, nestránkováno). Kalvach (2004a, s. 38) se zmiňuje o dlouhodobé společnosti, jež bude měnit perspektivy a periodizaci lidského života. Nepůjde jen o zapojení vlády, ale také o zapojení všech ostatních lidí – mezigenerační spolupráce, využití seniorského potenciálu, vyšší kvalita seniorských potřeb. Lze hovořit i o nevyhovujícím systému zdravotnických a sociálních služeb, který již nevyhovuje měnící se společnosti (tamtéž, s. 38). Dle Borjiho (2021, nestránkováno) mohou problémy vyplývající z rychle stárnoucí populace velmi výrazně snížit životní úroveň spousty vyspělých ekonomik. Pokles populace v produktivním věku má za následek nedostatek kvalifikovaných pracovníků. Ekonomika, která nemůže obsadit poptávaná povolání, čelí nepříznivým důsledkům, včetně poklesu produktivity, zvyšujícím se mzdovým nákladům a snížené mezinárodní konkurenceschopnosti. V některých případech může nedostatek nabídky tlačit na růst mezd, a tím způsobit mzdovou inflaci a vytvořit začarovaný kruh spirály ceny a mzdy. Ve vyspělých zemích se rozvíjí i tzv. stříbrná ekonomika, která je orientovaná na kupní sílu seniorů (kupříkladu služby, produkty a technologie odrážející požadavky a potřeby osob vyššího věku) (Ondrušová a Krauhulcová, 2019, s. 20).

Zdravotně-sociální důsledky stárnutí se projevují vyšší nemocností seniorů čili také vyšší spotřebou zdravotních a sociálních služeb. Starší lidé jsou častěji hospitalizováni a obvykle

i častěji využívají ambulantní zdravotní péči. Důsledkem nemocnosti je zhoršení funkčního stavu člověka, případně snížení soběstačnosti a závislosti na druhých. V rámci sociologických a psychosociálních důsledků stárnutí lze hovořit o změnách v rodině, ve způsobu bydlení, či vyšší vzdělanosti starších osob, stoupající požadavky na životní úroveň, případně zvyšující se ekonomická aktivita seniorů. Obecně se mění i způsob života celého obyvatelstva. Nemělo by se zapomínat ani na integraci seniorů do společnosti – vytváření příznivé atmosféry, úcta ke starým lidem, výchova dětí k určitému porozumění apod. (Ondrušová a Krahulcová, 2019, s. 20–21).

2 Preseniorská edukace

Preseniorská edukace zahrnuje aktivity zaměřující se na sociální, ekonomická a organizační opatření, jejichž účelem je vytvořit podmínky, které lidem pomohou přejít z produktivního období do postproduktivního období (Haškovcová, 2010, s. 173). Dle Haškovcové (tamtéž) se jedná o segment, jenž bude do budoucna expandovat pravděpodobně nejvýrazněji. Jak již bylo zmíněno výše, to, jak bude člověk prožívat stáří, bude ovlivněno předcházející etapou v jeho životě. Je samozřejmé, že by se lidé měli ještě v produktivním věku obeznámit se skutečnostmi, jež vycházejí z věku postproduktivního. Podstatou je dlouhodobá celoživotní příprava. Samozřejmá je příprava dětí a mladých lidí na kvalitní a aktivní život, stejně tak by měla být samozřejmá i příprava na aktivní a hodnotný život ve stáří. Kvalita a průběh stáří je ovlivňována životním stylem, zdravotními problémy, úspěchem v práci i osobním životě v předchozí etapě života (Zavázalová, 2001, s. 78). Další autoři ji také definují jako edukaci zaměřenou na zdravý životní styl. Ideou této edukace je „vyrovnávání se s měnícími se životními situacemi, změnami jako součástí života ve stáří, přijetí vstupu do důchodu jako výzvy, která může otevírat nové šance.“ (Špatenková a Smékalová, 2016, s. 36). Petřková a Čornaničová (2004, s. 19) přemýšlejí o preseniorské edukaci jako součásti gerontagogiky. Dle nich gerontagogika nezahrnuje jen edukaci seniorů, ale i proseniorskou edukaci (mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří) a preseniorskou edukaci (příprava na stáří). Co se týče proseniorské edukace, označuje ji Špatenková a Smékalová (2016, s. 36) jako edukaci ve prospěch sénia. Je orientována obecně na problematiku sénia, mezigenerační porozumění, rodinnou a sociální oporu a péči, pohled na seniory jakožto na nedílnou součást naší komunity, rodiny a společnosti. Krystoň, Šerák a Tomczyk (2014, s. 74) zase konstatují, že proseniorská edukace se zaměřuje především na aktivity, jež jsou zaměřené na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří.

Kapitola se bude vzhledem k tématu celé práce zabývat preseniorskou edukací.

2.1 Adaptace na stáří a ve stáří

Dle Haškovcové (2012, s. 47) je adaptací na stáří myšleno „funkční přizpůsobení se změněným životním podmínkám, kdy se senioři musí vyrovnat se ztrátou vztahů a s řadou podstatných změn ve svém životě, často i se změnou bydliště.“ Minimální doba adaptace na stáří může být až půl roku (tamtéž). Většina lidí se musí v průběhu svého života určitým způsobem na něco adaptovat, výjimkou nejsou ani senioři (Vostrý a Veteška, 2021, 45). Vyrovnat se se stárnutím a přijmout jej jako fakt je součástí běžného života lidí a velmi klíčovým mezníkem v životě každého jednotlivce (Ptáčková a Ptáček, 2021, s. 70). Adaptace je u různých lidí velmi

individuální a je nezbytně nutné přihlížet k osobním předpokladům jednotlivce – například rodinným, profesním, zdravotním či bytovým. Pokud takové předpoklady nejsou zachovány, může proces adaptace velice lehce získat až chorobný rozměr (Kalvach, 2004a, s. 106). Nicméně obecně se lze řídit určitými zásadami, jak by adaptace mohla probíhat (Švancara, 1983, s. 110). Švancara (tamtéž) v té souvislosti uvádí tzv. zásadu pěti P:

- 1) Perspektiva – jedinec by měl mít perspektivu, jak bude jednat v budoucím životě.
- 2) Pružnost – senior by měl být pružnější ve smyslu tvoření nových návyků, věcí, které se budou jeho v životě měnit a které bude muset nahradit novými, naučit se přijímat kritiku.
- 3) Prozíravost – velmi vhodné je být prozíravý a naučit se nové věci, které nahradí staré a jež dotyčný nebude v budoucnu schopen zvládat.
- 4) Porozumění pro druhé – senior by se měl naučit respektovat názory a postoje ostatních lidí.
- 5) Potěšení – ve stáří člověk o hodně věcí přichází, je proto nezbytné, aby měl alespoň povědomí o činnostech, které jej naplňují, přinášejí radost, uspokojují. Nezáleží už ovšem na tom, jakou aktivitu zrealizuje, velmi důležité je, aby ji dělal s radostí.

Pokud jedinec dodržuje veškerá výše zmíněná opatření, zvyšuje a posiluje tak svou možnou přízpůsobivost na stáří (Švancara, 1983, s. 110).

Adaptace na stáří může probíhat v rovině fyzické, psychické a sociální. Jak bylo zmíněno již v první kapitole, dané projevy jsou poměrně zjevné. Ať už hovoříme o smyslech a funkcích, které začínají fungovat jinak, než fungovaly, či například o odchodu do důchodu. V tomto případě je potřeba se vypořádat i s novou ekonomickou stránkou, naučit se hospodařit s dosti jiným příjmem, ne jak tomu bylo doposud. Občas se tyto změny mohou stát komplikovanými a je vhodné vyhledat pomoc i někoho blízkého (Tomeš, 2019, s. 114). Veškerým projevům se dá předejít různými metodami. Co se týče psychické oblasti, existuje nepřeberné množství postupů, příruček či aktivizačních metod. V oblasti tělesné je základem trénink – jak horních, tak dolních končetin, dále pak chůze či fyzioterapeutické konzultace. V sociální oblasti lze hovořit o zapojení se do různých skupin, např. skautské oddíly, církevní sbory apod. Ideálně již od středního věku (Čevela a Čeledová, 2014, s. 134). Jako prevence se už od středního věku doporučuje zajištění kvalitní stravy s dostatkem bílkovin, odstranění bolesti, deprese, případně jiných limitů aktivity. Lze zmínit i odporový trénink dolních končetin, odstranění sociální izolace aj. (tamtéž).

2.1.1. Adaptační strategie na stáří

V odborné literatuře je možno najít několik základních typologií adaptačních strategií. Ať už bude zmiňována kterákoliv z nich, vždy je nadmíru podstatné, aby byla svobodnou, ne však vynucenou volbou. Neměla by být ani projevem deprese, rezignace, či neschopnosti najít si nové aktivity, kterými by dal člověk přednost před pasivitou. Významný je taktéž i pocit smysluplnosti a uspokojení z činností, nehledě na to, co je jejich předmětem. Takové aktivity by měly co nejvíce podporovat kontakty seniora s jeho okolím, kupříkladu partnerem, rodinou, přáteli. Je samozřejmé, že by také neměly ohrožovat pocit bezpečí seniora, ať už jde o bezpečí sociální, duševní nebo fyzické (Tomeš a Šámalová, 2017, s. 81). Adaptační strategie velmi úzce souvisí s ambicemi jednotlivce, aspirací a očekáváním toho, co se stane, o co by rád usiloval – tj. jakou má představu o vlastním stáří. Může docházet i k tzv. anticipační úzkosti – konflikt mezi aspirací a očekáváním (Čevela a Čeledová, 2014, s. 131).

V tomto smyslu Ptáček a Ptáčková (2021, s. 61) hovoří o adaptaci strukturované, kterou je možné dělit do tří okruhů – na biologickou danost, sociální konstrukt a psychickou reflexi. Co se týče adaptace na stáří, často se autoři publikací shodují v jedné věci. Jedná se o velmi výraznou heterogenitu, jelikož i přes všechny obecné zákonitosti, či trendy, je nejvíce důležitá osobnost a role jednotlivce. Kalvach (2004a, s. 106) zastává názor, že adaptace na stáří jako na sociální konstrukt, tj. omezení, diskriminace, podceňování apod., je složitější než adaptace na změny involuční. Obecně je adaptace sociální proto závažnější než adaptace biologická.

Tomeš a Šámalová (2017, s. 80) shledávají u adaptace optimální cílový stav jako stav plné adaptace, kdy se její účinky projevují ve třech úrovních:

1. Psychické vyrovnání se s reálnými či očekávanými změnami, které stáří vyvolává
2. Úroveň sociálních aktivit a vztahů seniora – jakmile dotyčný ukončí produktivní éru života, mělo by optimálně docházet k rozvoji jiných, náhradních činností, tzv. druhý životní program, který bude vyplňovat volný čas seniora
3. Adaptace na změny v tělesné stavbě, které vznikly na základě involučních či chorobných změn, případně také nevhodným stravováním v celém životě

Čevela a Čeledová (2014, s. 130) taktéž hovoří o třech teoriích adaptace, které se v zásadě mohou zčásti překrývat:

1. Teorie aktivního stáří – účelem je zachovat si co nejvíce současných aktivit, stále žít životem středního věku, pouze neustále vylepšovat podmínky

2. Teorie substituční – záměrem by mělo být vyřadit ty aktivity, na které dotyčný nestačí a nahradit je aktivitami novými, zvládnutelnými

3. Teorie postupného uvolňování – tzv. vyvázání a odevzdání se, úmyslně zanechat činností a jakékoliv snahy, pokorně se smířit s nedostatky stáří.

Dané teorie na sebe plynule navazují. Obvykle se hned na počátku stáří není nutné vyrovnávat s velkými tělesnými změnami, úbytkem energie apod., není tedy důvod neusilovat o dosavadní životní styl středního věku. Jakmile ale vzniknou zdravotní potíže, poklesne zdatnost a odolnost, je nutné některé z aktivit nahradit jinými, případně se o to alespoň snažit. Při větších zdravotních obtížích je možno se stáhnout do klidnějšího života, nicméně ideálně se zachováním komunikačních podnětů (tamtéž, s. 132).

Kromě adaptačních strategií, probíhá i adaptace na události, na jednání ostatních lidí, na dění kolem sebe. Lidé, kterým klesají schopnosti a narůstá jejich závislost na ostatních, se mohou chtít zalíbit lidem kolem sebe, například ústavnímu personálu. Jedná se o adjustaci, tj. snahu o maximální přizpůsobení se společenským normám (Čevela a Čeledová, 2014, s. 134). K celkové adaptaci, k úspěšnému stárnutí a zdravému stáří, nepochybně patří i snaha o udržování dostatečné míry psychické, sociální a tělesné aktivity i kondice jedince. Je nutné zabránit nežádoucím projevům, kterými mohou být: řídnutí sociální sítě, omezování osobních kontaktů, nevhodné stravování, ztráta motivace, nedostatečná rehabilitace po úrazech, zanikání mozkových synapsí, chudnutí slovníku aj. (Čevela a Čeledová, 2014, s. 134). V souvislosti s tím lze zmínit rizikové osoby a situace v populaci seniorů. Zavázalová (2001, s. 31) hovoří o lidech starších 80 let, osaměle žijící starší jedince, staré a osamělé ženy, seniory žijící v rezidenční péči, starší jedince se závažným onemocněním aj. Tito jednotlivci se nedokážou adaptovat na změny, které se stárnutím vstupují do života člověka. V rámci zmiňovaných situací je možno uvést následující situace (Ondrušová a Krahulcová, 2019, s. 24):

- Ztráta manžela, životního partnera či poslední blízké osoby – taková situace je pokládána za jednu z nejnáročnějších životních událostí. Dotyčný obvykle cítí úzkost, opuštěnost, depresi, je na všechno sám a musí převzít povinnosti, které dříve obstarával jeho partner. Pravidlem je i zhoršení životní situace.
- Přemístění do pobytových zařízení sociální nebo zdravotní péče – významný mezník v životě jednotlivce. Nepříznivým se může stát tehdy, pokud není s dotyčným přemístění důkladně prodiskutováno jak ze strany rodiny, tak ze strany profesionálů.

Rizikem se může stát i následná možná sociální izolace, ztráta autonomie, ztráta domova či ohrožení míry soběstačnosti.

- Návrat z ústavního zařízení do vlastního prostředí – riziko plyne především z návratu domů bez zajištěné péče v domácím prostředí. Prevencí je obvykle správná koordinace služeb.
- Odchod do starobního důchodu – klíčové jsou okolnosti, které odchod provázejí. Pro někoho může být odchod do důchodu příznivý (dlouhodobě nezaměstnaní, lidé se zdravotními problémy, lidé pečující o osobu blízkou či lidé s enormním množstvím volnočasových aktivit, na které dříve neměli čas), pro jiné může naopak znamenat rizikovou situaci (těm, kterým je jejich profese vším, absence jiných zájmů a širšího sociálního prostředí).

Jednotlivé rizikové faktory se mohou vyskytovat současně, tj. sdružovat se. Nejzávažnější je kombinace vysokého věku, špatného zdravotního stavu a osamělosti (tamtéž, s. 25).

V rámci psychologické adaptace na stáří je třeba zmínit i její odvrácenou stranu, tj. maladaptace na stáří. „Pokud senior není adaptace schopen, dochází k tzv. maladaptaci.“ (Haškovcová, 2012, s. 47). Maladaptace na stáří a stárnutí je obecně protipólem pozitivní psychologie stáří (Křivohlavý, 2011, s. 39). K projevům maladaptace patří zejména self-neglect, zanedbávání sebe sama (Čevela a Čeledová, 2014, s. 40). Geist (2000, s. 14) rozděluje adaptaci na adaptování a adaptovanost. Adaptace je proces adaptace sám o sobě a adaptovanost znamená výsledek procesu adaptace, tj. přizpůsobení se nové situaci, či novým vztahům. Maladaptace je obvykle typická pro vyšší věk. Lze zde hovořit i o geriatrických maladaptačních syndromech, jenž jsou klinickými projevy špatné adaptace na stáří. Mezi dané syndromy se řadí maladaptace na stárnutí a stáří, maladaptace na akutní nebo chronickou zátěž, či maladaptace na ústavní pobyt (Pacovský, 1994, s. 87). Psychická maladaptace ve stáří souvisí s poklesem zdraví, psychické zdatnosti odolnosti a adaptability. Situace, které byly pro člověka v předchozí etapě života běžné, se teď stávají zátěžovými a zotavení se z této psychické zátěže trvá delší dobu. To vše je samozřejmě spojeno i s velkou kumulací zátěžových situací, které vycházejí z veškerých změn ve stáří (Čevela a Kalvach, 2012, s. 136).

Vztah ke stáří si každý člověk vytváří sám na základě postojů a názorů, jenž získal během svého života, a se kterými se setkával v rodině, na pracovišti, ve vztazích a obecně ve společnosti. V rámci celého života se lidé učí vztahu ke starším lidem a stáří. Jsou ovlivňováni vztahy či vyznávanými hodnoty v rodině, ale i hodnotovým systémem společnosti (Procházková, 2019, s. 15). Mezi jedny z hlavních úkolů seniora náleží vyrovnání se s odchodem do důchodu,

adaptace na pokles tělesných sil, přijetí nové společenské role, navyknout si na vhodnou životosprávu a dokázat přijmout pomoc od druhých (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 106). Mnoho seniorů se na stáří přímo neadaptuje, naopak se řada z nich adaptuje pouze na určité zdání, že jsou všem na obtíž, čímž dochází k poměrně velkému procentu sebevražd u seniorů (tamtéž, s. 107). Existuje pět strategií, jak se jedinci mohou vyrovnat se stářím (Špaténková a Smékalová, 2015, s. 82):

1. Konstruktivní strategie – smíření se se stárnutím a stářím. Schopnost vyrovnat se s různými omezeními, jež stáří a stárnutí přináší. Jedinec je v rámci této strategie aktivní, soběstačný, neustále si vytváří nové cíle a výzvy. Lehce navazuje sociální kontakty, snaží se najít stále nové možnosti sebeaktualizace a seberealizace, nicméně si je samozřejmě vědom svých limitů. Usiluje o to být pozitivní, kreativní, raduje se z maličkostí. Lidé s konstruktivní strategií měli obvykle šťastné dětství, pohodovou a stabilní dospělost, spokojené manželství a rodičovství. Smrt chápou jako součást života.
2. Strategie závislosti – jednotlivci tíhnou k závislosti a pasivitě vůči ostatním, spoléhají na druhé více než sami na sebe. Velmi obvykle konstatují, aby „se ostatní starali, oni už udělali dost“. Jsou sice velmi vyrovnaní s penzionováním, nemají ovšem bohužel jiné ambice, všechno přenechávají „mladým“. Nedokážou se sami za sebe rozhodnout. Lidé v této skupině byli (a někdy stále jsou) pod poměrně velkým vlivem svých dětí, partnera, či ostatních.
3. Strategie obranná – lidé zcela soběstační, hrdí a odmítající přijmout pomoc od ostatních. Chtějí dokázat, že žádnou pomoc a rady nepotřebují, jelikož zkrátka nejsou stále staří. Hyperaktivita je v rámci této strategie velmi obvyklá a má za cíl odehnat špatné myšlenky na vlastní obtíže. Důchod těmto lidem doslova nahání hrůzu. Většinou jsou až přehnaně konfliktní a pedantní.
4. Strategie hostility – nepřátelští, agresivní a podezřívaví lidé. Poměrně velké množství času tráví stěžováním si, obvykle reagují nevrlovou mrzutostí, často k mladým lidem.
5. Strategie sebenenávisti – naopak od strategie hostility, lidé v této strategii obrací svůj vztek a zlobu vůči jim samým, ne vůči ostatním. Na vlastní život se dívají pohrdavým až kritickým způsobem. Cítí se být zbytečnými a osamělými. Často jsou to jedinci s neuspokojivými vztahy s rodiči, manželem či vztahy na pracovišti.

Výše uvedené strategie se bohužel nedají hluboce změnit. Možné řešení je pouze pomocí člověku, aby jeho strategie byla alespoň o něco snesitelnější a jeho život byl důstojnější,

případně v něm nezůstal osamoceny. I Křivohlavý (2002, s. 130) zmiňuje, že aby byla psychická adaptace na stáří optimální, je významné spokojené prožívání stáří. K optimální adaptaci mohou přispět svým chováním i osoby v okolí staršího člověka, v první řadě zejména tím, že s dotyčným soucítí, naslouchají, nediskriminují starší lidi v běžném životě, ani nebagatelizují jeho obavy ze stárnutí aj.

2.2 Příprava na stáří

Frič, Witz a Šmídová (2017, s. 10) se shodují na tom, že v České republice jsou momentálně dva možné přístupy, jak uchopit problém přípravy na stáří. Jeden se omezuje pouze na jeho možnou časovou kategorizaci, tj. dlouhodobá, střednědobá a krátkodobá. Druhý z nich ji pojímá velmi ekonomicky. Jak zmiňují autoři, v různých odborných literaturách je sice možno dočíst se o různých možnostech finančního zabezpečení (např.: pojišťování, investování, plánování), dále pak i o pracovních strategiích či o ekonomických aktivitách seniorů, nicméně zřídka se v současné době lze setkat s komplexnějším přístupem k procesu přípravy na stáří. Možná i to odráží fakt, že v současné době chybí obecnější definice přípravy (zabezpečování se) na stáří.

Každý jedinec si ve svém životě dříve či později uvědomí, že bude jednou starý. Jenom někdo se na stáří ale připravuje předem (Dvořáčková, 2012, s. 26). Příprava lidí na stáří by se měla stát celoživotním programem, jenž bude široce pojatý a většina by si měla uvědomit, že jsou sami odpovědní za jejich vlastní stáří (Gruberová, 1999, s. 31). Příprava na stáří, která je často charakterizována jako „školení se včas pro činnosti, kterým se chce člověk věnovat ve starobním důchodu“ či „posilování odhodlání uzavřít vše, co je hotové a začít znovu“ (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 22), se obvykle rozděluje na dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou (Čeledová, Kalvach a Čevela, 2016, s. 106):

- a) Dlouhodobá – také celoživotní příprava, která by měla být součástí veškerých vzdělávacích a výchovných programů již od brzkého věku. Jak bylo zmíněno výše, je nutné brát v potaz obraz stáří, který byl danému člověku ukotven již v dětství – například citové vazby vnoučat s prarodiči, rodiči apod. Haškovcová také definuje dlouhodobou přípravu jako celoživotní tvorbu postojů ke stárnutí a stáří (Haškovcová, 2010, s. 173).
- b) Střednědobá – začíná přibližně 10 let před odchodem do důchodu, jedinec by měl být schopen přijmout stáří jako nedílnou součást jeho života. Tzv. čas přípravy na stáří, kdy si je potřeba vytvořit druhý životní program, jenž začne po odchodu do důchodu. Lze

hovořit o hledání nových aktivit a možností, patří sem i dodržování zdravého životního stylu

- c) Krátkodobá – nastává v období 3–5 let před odchodem do důchodu, uvažuje se o bydlení, dostupnosti veškerých služeb, zvažují se také finanční rezervy

Pacovský a Heřmanová (1981, s. 57) uvádějí, že nejdůležitější a nejobtížnější dekáda v rámci přípravy na stáří je mezi čtyřicátým a padesátým rokem věku. V tomto období jedinec rozhoduje o tom, jak bude jeho stáří vypadat a taktéž by měl zahájit přípravu na změnu svého ekonomického a pracovního statusu.

Potůček (2020, s. 5) charakterizuje tzv. rozhodovací uzly v životě člověka (RU), které definuje jako nejdůležitější křižovatky pro rozhodování člověka v rámci jednotlivých životních etap v kontextu přípravy na stárnutí:

- a) RU 0 – Zdravý životní styl – doporučení vyhýbat se rizikovým faktorům, jako je nedostatek pohybu, přejídání, stereotypní strava, závislost na návykových látkách, nepřiměřený stres v práci či v osobním životě. Předcházet vznikům různých nemocí pomocí prevence.
- b) RU 1 – Vzdělávání – ideálně si vydělávat takovou práci, která bude jednotlivce bavit, neustále se vzdělávat a dosahovat tak dalších vzdělávacích cílů.
- c) RU 2 – Děti – velmi sporný bod, ani přes sebelepší výchovu neexistuje záruka, že se děti ve stáří o své rodiče postarají.
- d) RU 3 – Partnerský život – podobná situace jako u bodu výše. Na dvě uzavřená manželství připadá v dnešní době jeden rozvod. Mnoho výzkumů se ale shoduje v tom, že se lidé v trvalých partnerských vztazích dožívají v průměru vyššího věku.
- e) RU 4 – Dlouhodobé finanční investice do stáří – v mnoha případech výděly člověka rostou, je proto vhodné část z nich investovat do stáří. Kupříkladu ve formě vlastního bydlení.
- f) RU 5 – Povinné důchodové pojištění – v České republice je momentálně povinné důchodové pojištění, ať už jako odvody u zaměstnavatele, či jako zákonné minimum při práci jako OSVČ.
- g) RU 6 – Dobrovolné penzijní spoření – existuje mnoho způsobů, jak odvádět alespoň část svého výdělku na důchod.
- h) RU 7 – Přátelé – jak bylo zmíněno v kapitole o sociálních projevech stáří, je velmi důležité i ve stáří udržovat síť kontaktů, kterou si často lidé vytváří v produktivní fázi života.

- i) RU 8 – Uvolnění proti stresu – například sendvičová generace, kdy se lidé v této generaci starají nejen o své děti, ale také o své rodiče, dokáže být velmi vyčerpávající. Může se připojit i stres ze zaměstnání. Je proto vhodné naučit se různým antistresovým metodám.
- j) RU 9 – Aktivní život – najít si různé volnočasové aktivity, kurzy, objevovat nová místa, dobrovolničit apod.
- k) RU 10 – Život s nemocemi – i když se snaží lidé předcházet onemocněním, je pravděpodobné, že některé nemoci na ně dolehnou. Proto je účelné naučit se s nimi žít a přijmout skutečnost omezení, která z nemocí vyplývají a nevzdávat se.

Každý z těchto jednotlivých uzlů je aplikovatelný na celý život člověka, nicméně v každé etapě života vstupují do popředí některé uzly více, některé méně (tamtéž).

Pokud se hovoří o přípravě či zajištění na stáří, představí si většina Čechů pouze finanční zajištění a přípravu (Molnářová, 2020, nestránkováno). Přípravu na stáří je nutno ale chápat nejenom jako součást života a akceptaci podmínek, jež současná společnost připravuje pro občany, ale také jako snahu ovlivnit tyto podmínky svoji vlastní aktivitou. Je nezbytně nutné být připraven i po stránce ekonomické, kupříkladu počítat s příležitostmi připojištění v rozmanitých penzijních fondech, rozvíjet kontakty a přátelské vztahy mimo pracoviště, případně si najít volnočasovou aktivitu, která může naplnit volné dny v důchodu (Zimmelová a Dvořáčková, 2007, s. 354). Lidé by měli být motivováni již ve středním věku k šetření na období důchodového věku. Není úplně vhodné spoléhat se na státní důchody, jejichž úroveň bude v blízké době na úrovni životního minima (Šimák, 2010, s. 34). Velmi důležité je i vytvoření si programu pro volný čas. Každá aktivita je určitou prevencí nesoběstačnosti. Velký význam pro prožití kvalitního stáří má i navazování a udržování nových kontaktů, posilování mezigeneračních vazeb a setkávání vrstevníků. Kterákoliv aktivita, ať už bude sociální, fyzická či psychická, dává životu ve stáří pocit smysluplnosti a naplnění (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 194–195).

2.2.1 Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025

Ministerstvo práce a sociálních věcí vytvořilo dokument Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019–2025. Účelem dokumentu je „formulovat strategický přístup k přípravě společnosti a stárnutí, která je ze své podstaty agendou průřezovou a týká se různých oblastí života jedince a společnosti, a tedy i různých oblastí veřejných politik.“ (MPSV, 2019, s. 3). Měl by zahrnovat jak reakci na problémy týkající se seniorů v současné době, tak i na přípravu stárnutí společnosti jako celku, tj. zahrnovat obyvatele všech věkových kategorií. Dokument zahrnuje několik oblastí života jedince, z nichž některým budou věnovány následující podkapitoly. O dva roky později byl vydán i dokument „Strategický rámec přípravy na stárnutí společnosti 2021–2025“ (MPSV, 2021, nestránkováno). Oba dokumenty spolu velmi úzce souvisí.

2.2.1.1 Finanční zajištění ve stáří

V poslední době příjmy domácností rostou, nicméně co se týče příjmů domácnosti seniorů, nerostou příjmy tak rychle, než u domácností osob mladších 65 let. Ve většině případů převyšovaly příjmy všech domácností úroveň příjmů domácnosti seniorů (MPSV, 2019, s. 8). Nejvýznamnější příjem ve struktuře domácností seniorů v České republice, je právě starobní důchod a sociální příjmy obecně (MPSV, 2019, s. 8). S rostoucím věkem seniorů a seniorek se taktéž zvyšuje podíl osob, jež jsou ohroženi chudobou. Je důležité zmínit, že existují poměrně velké rozdíly mezi chudobou žen a mužů (tamtéž). Lze hovořit tedy o tzv. příjmové chudobě, tj. „indikátor míry ohrožení příjmovou chudobou udává podíl osob v domácnostech, které nedosahují na stanovenou výši příjmu.“ (ČSÚ, 2022, s. 16). Taková hranice je stanovena jako 60 % mediánu národního ekvivalizovaného disponibilního příjmu. V roce 2020 byla taková hranice na úrovni 13 640 Kč za měsíc. Ve skupině seniorů starších 65 let byl podíl osob s příjmem pod takovou hranicí 14,7 %. V rámci celkového průměru výdajů domácností, vydají senioři více peněz na zdraví, tj. zdravotnické prostředky a léčiva (tamtéž, s. 20). Je nutno vzít v úvahu, že česká společnost demograficky stárne, jednou z hlavních výzev současné doby by tudíž měl být fungující systém penzijního zabezpečení a péče o seniory (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 9–10). Je nezbytně nutné uvědomit si, že by měl opravdu každý člověk v produktivním věku uvažovat nad tím, jakým způsobem se na stáří finančně zajistí a zjišťovat různé varianty. Lidé, kterým je 20, či 30 let už nemůžou před důchodem tvrdit to, že nevěděli o tom, že se o ně stát v důchodu nepostará. Dle aktuálních výzkumů si polovina obyvatel České republiky dokáže odkládat maximálně dva tisíce korun měsíčně na stáří. Taková částka pravděpodobně stačí v případě, kdy jednotlivcům zbývá do stáří 30–40 let. Pokud naopak zbývá méně než 20 let, tak

dva tisíce korun nebudou stačit. Je potřeba vědět, kolik peněz je nutné mít do stáří naspořeno. Obecně se hovoří o částce 1,5 milion korun. V takovém případě se dá velmi jednoduše dopočítat, za jak dlouho se člověk na takovou částku dostane a kolik by měl měsíčně odkládat stranou (Brodani, 2022, nestránkováno). I přes to všechno si čtvrtina obyvatel na stáří nespoří, neodkládají si peníze stranou a přípravu na důchod vůbec neřeší (Molnárová, 2020, nestránkováno). V zahraničí si jednotlivci spoří na stáří již od první výplaty, na rozdíl od České republiky, kdy většina lidí stále předpokládá, že se o ně postará stát. V současné době v České republice začínají lidé spořit průměrně od věku 48 let, a navíc si stranou dávají příliš málo peněz (Štěrbová, 2018, nestránkováno). Existuje několik způsobů, jak se na stáří finančně připravit. Lze hovořit o spořicíh účtech, které je možné najít u každé banky. Jeho zřízení je poměrně snadné, nicméně z něj nevzniká žádný zásadnější výnos. Jako další možnost se nabízí doplňkové penzijní spoření, které podporuje jak stát, tak někteří zaměstnavatelé a je možné z něj odečíst až 24 000 Kč ročně v rámci daní. Jako nevýhodu lze uvést nemožnost s penězi předčasně manipulovat bez sankce. V rámci dalších možností je možno uvést i investice do podílových fondů, pořízení nemovitosti jako investice, investice do akcií a dluhopisů, případně i investice do zlata a drahých kovů (i-senior.cz, 2020, nestránkováno).

2.2.1.2 Důchody

Obecně důchodové pojištění zajistí občany pro případ stáří, invalidity, či při ztrátě živitele, tj. důchod starobní, invalidní a pozůstalostní. V České republice pobíralo některý z důchodu 2 881,4 tisíce osob za rok 2020, tj. 26,9 % populace (ČSÚ, 2022, s. 60). V rámci zaměření práce se bude podkapitola zaměřovat pouze na důchody starobní. Průměrná výše starobního důchodu byla ke konci roku 2020 14 502 Kč, meziročně vzrostla o 7,5 % absolutně a představovala tak 40 % hrubé mzdy. V roce 2021 částka dosáhla na 15 414 Kč (MPSV, 2021, nestránkováno) a v roce 2022 se zvýšila na 16 280 Kč (MPSV, 2022, nestránkováno). Starobní důchody ovšem rostou pomaleji než mzdy. V rámci let 2000–2020 se průměrný starobní důchod zvýšil o 2,3násobek. Průměrná mzda se také zvýšila, nicméně o 2,7násobek oproti roku 2000. V roce 2000 byla průměrná mzda 13 219 Kč, v roce 2020 pak 35 662 Kč měsíčně (Hovorka, 2021, nestránkováno). U žen je průměrný důchod dlouhodobě nižší než u mužů. V roce 2020 dosáhl průměrný starobní důchod u žen 83 % úrovně stejného druhu důchodu u mužů, tedy téměř o 2 700 Kč méně. Daný problém souvisí s nerovným odměňováním žen a mužů, tzv. gender pay gap. Bohužel má situace dosah i po odchodu do důchodu, což se pak projevuje zejména při ztrátě partnera a také ve větším riziku ekonomické závislosti na okolí (MPSV, 2019, s. 9). Je potřebné také zmínit, že věk odchodu do důchodu se stále zvyšuje, nicméně doba, kterou v něm

člověk stráví se stále prodlužuje. Ženy v něm stráví průměrně 28 let, ovšem muži průměrně 19 let (Hovorka, 2021, nestránkováno). V současné době tvoří důchodový systém v České republice dva pilíře. V roce 2013 byl rozdělen sice na tři penzijní pilíře, nicméně od ledna 2016 byl pro velkou kritiku II. pilíř zrušen. Lze momentálně hovořit o I. pilíři, tj. důchodové pojištění, a o pilíři III., tj. doplňkové penzijní spoření a penzijní připojištění (penzijní připojištění fungovalo pouze do roku 2012). V rámci prvního pilíře jsou poskytovány důchody starobní, pozůstalostní a invalidní. Je povinný pro každého občana v České republice, samozřejmě při splnění podmínek (jen v určitém rozsahu je dobrovolný), dle zákona je pak jednotný pro všechny pojištěnce (OSVČ, členové družstev, zaměstnanci apod). Zaměstnavatel za svého zaměstnance odvádí do systému 21,5 %, zaměstnanci sami pak 6,5 %. III. Pilíř je pouze o vlastních úsporách a investicích jedince, zmiňováno i výše (finex.cz, 2021, nestránkováno). Je velmi důležité nespoléhat pouze na stát. V rámci stárnutí populace se už totiž nikdy nedokáže vybrat na důchodovém pojištění taková částka, která se bude potřebovat vyplatit. Kolem roku 2050 bude při stejném počtu obyvatel třetina lidí ve věku nad 65 let, dnes je takových obyvatel 1,8 milionu (Kučera, 2018, nestránkováno).

V Desateru přípravy na stárnutí společnosti jsou pak v tomto ohledu definována různá opatření, zejména spravedlivé důchody, tj. mimo jiné identifikovat a prosadit opatření, která přispějí ke snižování rozdílů mezi důchody žen a mužů; valorizovat starobní důchody tak, aby průměrný starobní důchod dosahoval minimálně 40 % průměrné mzdy (MPSV, 2019, s. 63). Dále bude v budoucnu pozornost věnována navyšování vdovských a vdoveckých důchodů, vytvoření informačního systému o budoucí výši důchodů – důchodová kalkulačka (MPSV, 2021, nestránkováno).

2.2.2.3 Bydlení ve stáří

V České republice je jeden z hlavních problémů seniorů jejich bydlení. Jsou zde poměrně vysoké náklady na bydlení, které zároveň představují velký podíl celkových výdajů domácností. V souvislosti s tím je nutné zmínit i velmi nízkou nabídku finančně výhodného a dostupného nájemního bydlení, jež by vyhovovalo i bezbariérovostí (MPSV, 2019, s. 9). Za rok 2020 činily průměrné měsíční výdaje domácností za bydlení 5 979 Kč. Domácnosti jednotlivců starších 65 let vynaložily nejmenší částku na bydlení měsíčně – 4 566 Kč. Do zmiňovaných výdajů se zahrnuje pouze nájemné a úhrada za užívání bytu. Nespadají sem naopak náklady na pořízení bydlení, splátky/hypotéky na dům/byt, ani náklady na běžné opravy (ČSÚ, 2022, 18–19). 21,4 % procent domácností seniorů nad 65 let dá za bydlení více než 40 % jejich celkového příjmu (tamtéž). Obecně jsou náklady na bydlení seniorů v České republice

23 % příjmů seniora (MPSV, 2021, nestránkováno). Vysoké náklady na bydlení ostatně dokazují i údaje o příspěvku na bydlení. 45 % domácností, které pobírá příspěvek na bydlení, zahrnuje alespoň jednu osobu, jež pobírá důchod (MPSV, 2019, s. 10). Sak a Kolesárová (2012, s. 74) ještě upozorňují na možnou expanzi poptávky po domově důchodců. Pro část seniorů, hlavně těch, kteří žijí sami ve velkých městech, přestává být velmi reálné placení nájemného, které převyšuje samotný jejich důchod. Ve svém výzkumu poukazují i na bydlení žen, kdy matky a babičky respondentů žijí v některých případech samy, pravděpodobně důsledkem vyššího věku dožití žen či větší soběstačnosti žen se postarat o sebe sama (tamtéž, s. 76). Dokument Strategie přípravy na stárnutí zmiňuje tato opatření: dostupnější bezbariérové bydlení pro seniory – například podporovat budování bydlení seniorů na venkově, dotace pro výstavbu a modernizaci bezbariérových bytů, či i dostupnější kvalitní sociální a zdravotní služby (MPSV, 2019, s. 23). Jako další opatření se uvádí podpora sendvičové generace a neformálních rodinných pečujících (MPSV, 2021, nestránkováno).

I přes to všechno jen každý desátý obyvatel počítá s tím, že bude potřeba si určitým způsobem upravit bydlení. Navíc by se takové změny měli řešit ideálně už v produktivní věku (Molnárová, 2020, nestránkováno). V rámci přípravy na stáří je například vlastní bydlení bráno jako nejdůležitější, i když je potřeba samozřejmě brát v potaz náklady na vodu, elektřinu a topení. Ochota v produktivním věku investovat do bydlení, hypotéky apod., je nejlepší možnou investicí na stáří. Je zřejmé, že ne každý člověk takového cíle dosáhne, nicméně měl by o tom uvažovat alespoň ten, kdo má průměrné příjmy. Jako další varianta se nabízí i přestěhování se před začátkem stáří do bytu, či domu, který bude odpovídat požadavkům staršího člověka (Machanec, 2013, nestránkováno). Jak bylo řečeno výše, ve vyšším věku mohou nastat určité změny a je potřeba jim přizpůsobit i bydlení. Bydlet v bytě bez výtahu nebo mít koupelnu s vanou se nejeví jako dobrá volba. Je nutné uvažovat o bezbariérovosti, vhodném osvětlení, neklouzavých površích, bezpečnosti, dostupnosti služeb či sociálních kontaktů (Janda, 2012, s. 156). Existuje několik variant, jak bydlet ve stáří. Ve vlastních bytech či domech bydlí v současnosti 75 % lidí nad 65 let a 46 % z nich žije osaměle. Dnes již není zvykem, že v jednom domě žije několik generací. Ne vždy se navíc děti mohou postarat o své rodiče. Pokud nejsou lidé schopni postarat se o sebe sami, případně za pomoci pečovatelské služby nebo svých blízkých, nabízí se domovy pro seniory, eventuálně domovy se zvláštním režimem. Pokud žijí starší lidé ve vlastním bydlení, ne vždy je uzpůsobeno a dá se uzpůsobit potřebám staršího člověka (i-senior.cz, 2020, nestránkováno). Často, i když ne lehce, se v takových situacích uvažuje nad tím, zda vlastní nemovitost nepronajmát a nepřestěhovat se do lépe uzpůsobeného

bydlení, případně domova pro seniory nebo apartmánů. Apartmány představují tzv. hotel pro penzisty. Bydlení se realizuje v samostatných domech či bytech a k dispozici jsou všechny potřebné služby. Ne vždy je navíc tato služba finančně nedostupná. Velmi záleží na lokalitě bydlení (i60.cz, 2017, nestránkováno).

2.2.3.4 Zdraví a prevence

Zdraví a prevence je jedna ze zásadních oblastí z hlediska stáří a přípravy na stárnutí populace. Lze hovořit o dlouhodobé péči, která je v České republice poskytována formálně, tj. lůžkové a ambulantní služby, či neformálně, tj. rodina a komunita. Dochází k neefektivnímu vynakládání veřejných zdrojů, hlavně z důvodu nejednoznačné legislativy (MPSV, 2019, s. 11). Důležitým tématem je i prevence zdraví a specializované geriatrické péče – starší lidé prožijí přibližně 20 let s určitou formou zdravotního omezení, které má dopad na jejich kvalitu života. Je nutné se tedy zaměřit i na specializovanou geriatrickou péči včetně komplexní diagnostiky, tj. podpora lékařů, vzdělávání v tomto oboru apod. (tamtéž).

MPSV (2019, s. 11) také doporučuje rozvíjet služby asistovaného života. Směřují totiž k zachování přirozeného prostředí seniora, jeho samostatnosti a bezpečí. Asistovaný život může zvýšit kvalitu života seniorů a také jim pomoci zůstat aktivními v komunitě či práci. Veřejnost v České republice bohužel ale není o této službě zatím dostatečně informována. Důležitá je i jeho odlehčovací (respitní) funkce pro blízké osoby jedinců.

V rámci zdraví a prevence v kontextu přípravy na stáří je důležité zmínit i zdravý životní styl. Měl by být podpořený sportem, zdravou stravou, udržováním kondice apod. Zdravý životní styl významným způsobem ovlivňuje kvalitu života. Výzkumy ukazují, že jej řeší pouze polovina osob v produktivním věku, nicméně s rostoucím vzděláváním roste také podíl osob, kteří se o něj zajímají (Vosečková, 2014, s. 24–25).

2.2.2.5 Podpora a péče

V mezinárodním srovnání vydává Česká republika na sociální výdaje menší podíl HDP, než je průměr EU. Se stárnoucí populací budou více a více narůstat nároky na systém podpory a péče, velmi pravděpodobné je i riziko neudržitelnosti tohoto systému. Neplatí to jen pro nízké výdaje na sociální a zdravotní péči, problém je i v počtu pracovníků v sociálních službách, kterých bude potřeba o tisíce víc, než je tomu dnes. Drtivá většina lidí chce dle MPSV zůstat co nejdéle v domácím prostředí, tedy v případě, kdy to jejich zdravotní stav dovoluje. Do dalších let je ideální tedy sdílená péče, tj. kombinace péče blízkých za pomoci sociálních a zdravotních služeb (MPSV, 2019, s. 13). Mluví se i o vytvoření dostupného, a hlavně udržitelného systému

provázaných zdravotních a sociálních služeb (MPSV, 2021, nestránkováno). Geriatrické ambulance a ambulantní sociální a zdravotní služby jsou v současné době pro část obyvatelstva stále nedostupné a tlak na ně se neustále zvyšuje (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 9–10). Na venkově taktéž ubývá počet geriatrů (MPSV, 2021, nestránkováno).

2.2.2.6 Zaměstnanost a celoživotní učení

Ztráta zaměstnání a dlouhodobá nezaměstnanost lidí na 50 let je obvykle důvodem k dřívějšímu odchodu do důchodu. Ač je nezaměstnanost v České republice nízká, tak právě lidé nad 50 let jsou z výše zmiňovaného důvodu významně ohroženi na trhu práce (MPSV, 2019, s. 16). V roce 2020 pracovalo celkem 458,8 tisíc seniorů ve věku 60 a více let (ČSÚ, 2022, s. 55). Jedny z nejzásadnějších faktorů nižšího uplatnění starších osob na trhu práce jsou zdravotní problémy, případně ztráta motivace (MPSV, 2021, nestránkováno).

Celoživotní učení pak také hraje velmi důležitou roli pro adaptaci na změny prostředí, flexibilitu na trhu práce, občanské a osobní kompetence apod. V České republice probíhá vzdělávání seniorů v rámci několika institutů, konkrétně Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku či Virtuální univerzity třetího věku. Není zde zatím rozvinutý systém celoživotního učení v rámci podpory základních informačních a občanských kompetencí, které jsou klíčové pro udržení samostatnosti ve vyšším věku (MPSV, 2019, s. 18). Jako opatření je navrhována podpora a rozvoj celoživotního vzdělávání, flexibilních forem práce a aktivního stáří. Hovořit lze i o motivaci zaměstnavatelů pro zaměstnávání osob 50+, kvalifikace lektorů na práci se specifickými skupinami či ukotvení udržitelnosti aktivně pracovních vztahů (MPSV, 2019, s. 25). Vzdělávání ve starším věku je také spojeno s psychickým stavem člověka. Pokud jedinec vyvíjí určitou aktivní činnost, udržuje si tak zdravý psychický stav, svoji nezávislost, rozvíjí, udržuje si, či získává schopnosti apod. (Vosečková, 2014, s. 33). Do této skupiny aktivit lze jednoznačně zařadit i pohyb, který lidem dokáže udržet hmotnost, zlepšovat spánek, či posilovat klouby a kosti (tamtéž, s. 39).

Strategie samotná pak uvádí Desatero přípravy na stárnutí společnosti (MPSV, 2019, s. 22–26):

1. Spravedlivé důchody
2. Dostupnější a kvalitní sociální a zdravotní služby
3. Dostupnější bezbariérové bydlení pro seniory
4. Podpora sandwichové generace – každý pátý obyvatel v České republice se stará o svého blízkého, neformální péči se věnuje zhruba 400 tisíc lidí v průměru 37 hodinách týdně, jsou to většinou ženy ve středním, či ranném důchodovém věku. Jako opatření

byla navržena analýza možnosti započítávání doby do péče starobního důchodu, podpora sladování osobního a pracovního života, analýza většího počtu mužů do péče, případně neformální pečující jako cílová skupina sociálních služeb (MPSV, 2021, nestránkováno).

5. Příprava státu na stárnutí společnosti – zmapování dopadů stárnutí společnosti na státní správu a samosprávu
6. Podpora rodiny a mezilidských vztahů – podpora a analýza poradenských aktivit primární prevence pro osoby 50+ a pro pečující
7. Bezpečný život seniorů, boj proti násilí a tzv. šmejdům, zvýšení ochrany spotřebitele – v České republice není otázka ochrany práv seniorů komplexně řešena. Nastavená jsou opatření jako zvyšování informovanosti seniorů o jejich lidských a spotřebitelských právech, analýza věkové diskriminace a její překážek, podpora služeb prevence kriminality (MPSV, 2021, nestránkováno).
8. Celoživotní učení a aktivní stárnutí
9. Bezbariérový veřejný prostor
10. Osvěta a medializace tématu stárnutí – boj proti ageismu, odstranění předsudků k seniorům a stáří, příprava na stáří, v rámci výuky na školách by měla být podpora mezigenerační solidarity a spolupráce, osvětová konference ke dni seniorů (MPSV, 2021, nestránkováno).

Celá společnost by tedy měla věnovat pozornost strategiím, jež se budou zaměřovat na zabezpečování se na stáří a minimalizaci souvisejících rizik (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 10).

V rámci přípravy na stáří se lze zaměřovat i na přípravu sociální. Již před odchodem do důchodu by lidé měli mít dostatek informací o volnočasových aktivitách, zájmech a koníčcích pro starší lidi. Pokud se člověk nerealizuje v zaměstnání, měl by si najít jinou možnost, jak nakládat se svým volným časem (Janiš, 2016, s. 106). Tomeš (2019, s. 162) hovoří o nutnosti rozšíření povědomí o možnostech volnočasových aktivit ve starším věku, např. rozšíření školení, kurzů, možnosti účasti v různých občanských aktivitách, nevládních institucích či zájem o dobrovolnictví. Velmi důležitým faktorem je také podpora rodiny, udržování přátelských vztahů apod. Ať už kvůli možné sociální izolaci či kvůli ztrátě soběstačnosti. Pokud jedinec začne být nesoběstačný, může pečovat o seniora právě jeho rodina. V případě, že rodina takovou funkci nesplní, případně dotyčnou rodinu nemá, nastupuje až tehdy možnost využít různé pečovatelské služby (Vosečková, 2014, s. 25).

V dnešní době ovšem postrádá fenomén zabezpečování na stáří adekvátní teoretické uchopení, i přesto, že je velmi žádoucí (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 10).

Přípravou či zabezpečením se na stáří se obvykle chápe ochrana před nebezpečími, riziky či hrozbami, které může jednotlivce předvídat. Je možno ji tudíž chápat jako „proces zvládání rizik stáří, jako jsou zdravotní, ekonomická či sociální rizika.“ (tamtéž, s. 11). Volba zmiňovaného zvládání rizik stáří velmi úzce souvisí jak s individuálními dispozicemi jednotlivců, tak také institucemi, které současná společnost vytvořila s cílem pomoci svým občanům zvládat rizika stárnutí. Může jít například o důchodový systém, volnočasové a sociální služby pro seniory, systém zdravotní péče a také systém celoživotního vzdělávání. Samozřejmě závisí i na tom, jak dotyčný jednotlivým institucím důvěřuje. Moody (2001, s. 180) označuje zmiňované instituce jako tzv. „stříbrný průmysl“. Je možno do něj zařadit systém důchodového zabezpečení, zdravotní systém, finanční poradenství a služby, systém vzdělávání (např.: Univerzity třetího věku nebo vzdělávací centra pro seniory), služby pro seniory (domovy důchodců, pečovatelské služby, komunální služby, denní stacionáře), neziskové organizace, komunitní a neformální rodinnou péči.

Jádro problému přípravy na stáří spočívá zvláště v ideálu stárnutí, rizicích stáří a strategiích jejich eliminace (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 12). Autoři konstatují, že ideál stáří tvoří svým způsobem společnost. Pokud by ideál stáří znamenal sedět doma a nic nedělat, pouze čekat na smrt, byly by rizika stárnutí vskutku minimální. Představy o stárnutí se nicméně stále vyvíjí, platí zde tedy přímá úměra, že čím vyšší očekávání spojená s odchodem do důchodu, tím vyšší rizika stárnutí. Prodlužování délky života vyvolalo samozřejmě spoustu různých představ o krásném třetím věku, stejně jako pokusy institucí veřejné politiky o implementaci konceptů úspěšného, zdravého, produktivního, pozitivního nebo aktivního stárnutí. „Ideálem stárnutí je zpomalené stárnutí ve třetím věku a ideálním stáří je stáří, které si senioři dokážou sami strategicky modelovat.“ (tamtéž, s. 14). Zpomalené stárnutí prodlužuje období společenské aktivity, samostatnosti a soběstačnosti seniorů, jelikož je výsledkem kombinace individuální práce seniorů na sobě samých a vlivu institucí zabezpečování na stáří (tamtéž, s. 15). Co se týče rizik, je možno hovořit o sociálních, existenčních a zdravotních. Jsou jimi ohroženi nejen senioři, ale dokonce i „budoucí“ senioři. Všechna rizika jsou totiž velmi propojená a fungují jako spouštěče dalších rizik. Pozornost by měla být věnována hlavně tzv. zdrojovým rizikům, protože pokud se taková rizika minimalizují, je možné minimalizovat i rizika, která s nimi souvisí, tzv. rizika závislá. V případě zdravotních rizik se například na běžnou nemocnost může navázat potenciální zanedbanost, poté nesoběstačnost, a nakonec i předčasná smrt. Zdravotní

rizika jsou samozřejmě úzce provázána i s riziky sociálními a existenčními. Intenzita vnímání zmiňovaných rizik u jednotlivce velmi úzce souvisí se dvěma faktory, tj. mírou pravděpodobnosti uskutečnění rizik a očekávanou závažností jejich následků. Obrovskou roli v rámci rizik ve stáří mají samozřejmě i média, která dokážou jednotlivá rizika buďto velmi drammatizovat, či naopak poměrně hodně bagatelizovat, což může mít ne vždy dobré následky (tamtéž). Čulík (2010, nestránkováno) se ve svém článku věnuje i výsledkům výzkumu ohledně vnímání rizik stáří. Výsledky výzkumů ukazují, že vnímání rizik stáří, tj. obavy ze stáří a ztráty zabezpečení jsou po roce 1989 vyšší, než byly za socialismu.

Autoři v článku (Frič, Witz a Šmídová, 2017, s. 18) dále hovoří o individuální strategii zvládnutí rizik stáří. Jednotlivci nezůstávají obvykle u jedné strategie, které se drží, nicméně strategie zabezpečování na stáří kombinují tak, aby bylo samotné zabezpečování co nejpříjemnější. Kombinace jednotlivých rizik pak může podléhat i kulturním zvyklostem dané společnosti a vytvářet tak obvyklý vzorec strategií zabezpečování se na stáří. Autoři zmiňují následující:

1) Finanční strategie – velká škála možností, jež nabízí stát, stříbrný průmysl a také zapojování individuálních, vlastních finančních aktivit. Je možno se spoléhat na klasické státem garantované důchodové pojištění, které ale ne vždy musí zajišťovat určitý životní standard. Každý jednotlivec si může vytvářet finanční investice, spoření či pojištění. Tento krok v sobě ovšem nese dvě rizika, tj. senior se ušetřených prostředků nedožije či své úspory přežije, nicméně zůstane například do kritické fáze, tj. období čtvrtého věku, bez finančních prostředků. Lze také samozřejmě spořit individuálně, případně počítat s ušetřenými náklady, které by kupříkladu využil na děti a děti nemít. Opět tím ale člověk riskuje to, že peníze mu nevystačí a ani děti mu nepomůžou, protože je mít nebude. Otázkou nicméně zůstává i to, zda by se o něj děti postaraly, pokud by je měl.

2) Pracovní strategie – je zaměřena proti materiálnímu úpadku ve stáří, rizikům chudoby, ztrátě kompetencí, a i sociálnímu vyloučení. Obvykle se jedná o možnost pokračovat v podnikání nebo zaměstnání. Zajišťovat možnost pracovat i v důchodu ze strany státu. Nabízí se i možnost re-zaměstnání, dobrovolnictví, což už chrání spíše proti sociálnímu vyloučení než chudobě samotné. Riziko, které s sebou nese pracovní strategie, spočívá v její časové omezenosti. Ve čtvrtém věku s ní totiž obvykle nelze počítat.

3) Strategie rodinných investic – aktivity zaměřené na pomoc dětem (kupříkladu hlídání dětí, pomoc v domácnosti), případně i dalším příbuzným, jež by se mohli v budoucnu o daného člověka postarat. Spoléhá tedy na opětovanou podporu od svých blízkých, případně širší rodiny.

Základní předpoklad strategie je založení rodiny a její přípravy na péči o seniora ve stadiu čtvrtého věku. Rizika jsou pak selhání rodiny, domácí násilí, manipulace aj.

4) Strategie adaptace životního stylu – nejvíce viditelný projev politiky aktivního stárnutí. Lze hovořit o pestré paletě volnočasových aktivit, péče o své fyzické i mentální zdraví. Je možno uvést zdravé stravování, redukci tělesné hmotnosti, střídmost v užívání si života, pravidelné lékařské prohlídky, cvičení, sport, relaxace apod.

5) Strategie adaptace domácnosti – aktivity spojené s výměnou či úpravou bydlení, jež lépe vyhovují potřebám životního stylu ve stáří. V tomto případě existuje i možnost přestěhování se do domova důchodců nebo domu s pečovatelskou službou. Strategie řeší zdravotní rizika a rizika soběstačnosti, chudoby, zanedbatelnosti a sociálního vyloučení. Pokud ale proběhne přesun do pečovatelského zařízení, může dojít ke zvýšenému riziku ztráty autonomie a manipulace. V případě, že je přesun do jiného domova vynucený, dochází i k možné ztrátě sociální sítě dotyčného a vytvoření rizika sociálního vyloučení.

6) Strategie sociálních investic – hlavní záměr je orientován na vytváření a udržování kontaktů s co nejširším okruhem přátel, známých a sousedů. Může probíhat prostřednictvím dobrovolnictví, angažovanosti v péči o komunitu, účasti na veřejných a společenských akcích. Zde dotyčný opět očekává určitý reciproční vztah s lidmi, kteří mu můžou v případě nouze pomoci.

7) Duchovní strategie – co se praxe týká, je strategie především strategií čtvrtého věku. Hovoří se o ní jako o strategii vnitřního smíření s neodvratným osudem blížícího se konce života. Klíčovou roli zde hraje instituce církve a náboženství, jež mohou přinášet riziko závislosti, manipulace a nesamostatnosti.

8) Laissez Faire – ignoruje strategii aktivního stárnutí, která dává v potaz vyhýbání se rizikům stříbrného průmyslu. Propaguje zejména strategii nemyslet na stáří, neriskovat, že o investované peníze dotyčný přijde, nechat zkrátka věci tak, jak běží. Neřeší zdraví seniora, řídí se heslem „Tělo má jít do hrobu zhuntované“, senioři by si dle ní měli užívat života, dokud to jde a pak rychle umřít. Bohužel se z nich pak stávají senioři, kteří jsou již v období třetího věku nezaměstnaní, důchod jim stačí pouze na základní přežití, nemají žádné další finanční rezervy, stejně tak nemůžou využít ani rodinné zázemí. O strategii se často hovoří jako o nejrizikovější ze všech.

Příprava na stáří slouží i jako prostředek ke zlepšení schopnosti vypořádat se s výzvami stárnutí, a hraje důležitou roli pro to, aby lidé dokázali vhodně využít všechny příležitosti, které stáří nabízí (Kornadt et al, 2019, s. 609).

Příprava stáří a stárnutí je celoživotní a velmi široký proces, který v žádném případě nezahrnuje pouze finanční přípravu. Vyžaduje přípravu v mnoha oblastech (finance, bydlení, mezilidské vztahy, zdraví apod.), hlavně z důvodu přípravy na stáří jako důležitého kritéria pro pohodu v pozdějším životě (Apouey, 2018, s. 15). To, jak se budou jednotlivci připravovat, velmi záleží na jejich věku, ve kterém se právě nachází, kulturních zvyklostech země dotyčného a obecně v podmínkách společnosti, v níž žije (důchody, zdravotní pojištění, dávky sociálního zabezpečení, případně také stereotypy o starších lidech, postoje k nim, péče o starší občany) (Kornadt et al, 2019, s. 610).

3 Proseniorská edukace

Proseniorskou edukaci lze charakterizovat jako „aktivity zacílené na mezigenerační porozumění a společenské uznání stáří.“ (Šerák, 2009, s. 189). V současnosti je možno v České republice identifikovat několik mezigeneračních bariér, jež mají za důsledek konflikty, napětí a nedorozumění. V minulosti byli totiž jednotlivci na stáří určitým způsobem zvyklí – vyrůstali v široké mnohagenerační rodině, od dětství tedy byli se stářím konfrontováni. Naopak dnes, po rozpadu tradiční rodiny a z toho vyplývajícím nedostatkem zkušeností, se ve společnosti zhoršují mezigenerační vztahy. „Cílem proseniorské edukace je proto především vytvářet pozitivní obraz o seniorech a překonávat negativní stereotypy (agesismus).“ (Šerák, 2009, s. 191). Proseniorská edukace cílí na všechny generační skupiny a jejím obsahem je objasnit a vysvětlit problémy, které jsou spojené se stářím a stárnutím, s uvědoměním si stáří jako přirozené etapy života a také vytvořit pozitivní postoj k období stáří a ke starším lidem. Usiluje o mezigenerační porozumění, dialog, rodinnou a sociální podporu seniora apod. (Čornaničová a Petřková, 2004, s. 64). Kapitola se bude zabývat jak mezigeneračním učením, tak společenským uznáním stáří.

3.1 Mezigenerační učení

Mezigenerační učení je charakterizováno jako „jevy a procesy, které napomáhají obousměrnému (vzájemnému) přenosu poznatků, zkušeností a postojů v rodině.“ (Rabušicová, Kamanová a Pevná, 2011, s. 15). Příslušníci všech generací se mezi sebou tedy navzájem učí – jak v rodině (mezi dětmi, rodiči a prarodiči), tak také ve školách (mezi žáky a učiteli) a v neposlední řadě i v zaměstnání na pracovišti (starší a mladší zaměstnanci). Má charakter informálního učení, tj. bezděčného, nezáměrného. Nejenom rodiče či prarodiče předávají svá moudra dětem a vnukům, ale i děti mohou například prarodiče naučit využívat nové technologie. Na pracovištích lze v rámci mezigeneračního učení hovořit i o učení mezigeneračním neformálním, kdy dochází k předávání zkušeností a znalostí například v rámci mentoringu (Průcha, 2020, s. 61). Rabušicová, Kamanová a Pevná (2010, s. 164–165) konstatují, že u zrodu mezigeneračního učení stály demografické změny, tj. stárnutí populace, proměny tradiční rodiny a proměny společnosti vyplývající z přechodu ke společnosti vědění s požadavkem celoživotního učení. EAGLE (Hatton-Yeo, 2008, s. 3) charakterizuje mezigenerační učení jako „proces, jehož prostřednictvím získávají jednotlivci všech věkových kategorií dovednosti, znalosti, postoje a hodnoty, jež plynou z jejich každodenní zkušenosti, ze všech dostupných zdrojů a ze všech vlivů v jejich životech.“

Společnost je vytvořena z jednotlivců rozdílného věku, kteří mezi sebou vstupují do vzájemných interakcí a vytvářejí tak mezigenerační vztahy. Ty se mohou uskutečňovat v odlišných kontextech a prostředích – kupříkladu na pracovištích, v rodinách či ve vzdělávacích systémech (Corsten, 2007, s. 44). Veteška (2012, s. 46) zmiňuje, že mezigenerační vztahy představují jednu z velmi zásadních hybných sil vývoje společnosti. Mezigenerační interakcí se totiž předávají postoje, hodnoty, zvyky, dovednosti a vědomosti. V literaturách se objevuje i názor, že lidé patřící k určité generaci teoreticky patří i k různým kulturám, tudíž se mezigenerační komunikaci přirovnává ke komunikaci interkulturní. Tato teorie vznikla jako kritika k názorům na vývojová stádia, která „vyvolávají stereotypní pohledy na stárnutí jako na období deprimované a strastiplné.“ (Rabušicová, Kamanová a Pevná, 2010, s. 128). Předpokládá se, že mezigenerační kontakty jsou předpokladem pro to, aby lidé dokázali překonávat generační stereotypy a kategorizace. Lze upozornit i na důležitost mezigeneračních kontaktů hlavně pro mladší generaci, ta se většinou interakci se staršími lidmi vyhýbá, poněvadž nechce být konfrontována faktem, že do starší generace bude i ona jednou patřit (tamtéž). Starší generace pak té mladší přestává rozumět. Dříve bylo například vícegenerační bydlení velmi obvyklé, mladé a starší generace mezi sebou přicházely do kontaktu a stárnutí a stáří se tak pro ně stalo něčím, co je přirozenou součástí života (Veteška, 2017, s. 30).

Čím více roste věková segregace moderních společností, tím více dochází k úbytku příležitostí ke kultivaci mezigeneračních vztahů (Chudacoff, 1989, s. 102). Rabušicová, Kamanová a Pevná (2010, s. 129) taktéž tvrdí, že v současné době dochází k velkému oslabování kontaktů mezi jednotlivými generacemi. Lidé se raději socializují se svými vrstevníky, cítí se lépe, když komunikují s lidmi ze své vlastní generace. Pojí se s tím samozřejmě i chronologický věk člověka, který určitým způsobem definuje, co by měl jednatlivec v daném období dělat a co by měl přenechat „mladším“. Někteří autoři tvrdí, že mezigenerační učení je jen moderní označení pro proces dědictví po předcích. Rozdílem oproti jiným typům učení je právě zaměřenost na účastníky jednotlivých generací, jsou to buďto generace jdoucí za sebou nebo generace jdoucí ob jednu (tamtéž, s. 130). Někteří autoři dokonce tvrdí, že právě kvůli nedostatku příležitostí pro setkávání generací, mohou mít mladší generace vůči generacím starším ageistické postoje (diskriminace starších lidí) (Georgi, Höschl a Vidovičová, 2014, s. 267). O mezigeneračním učení lze uvažovat v souvislosti s rodinou (přenos mezi generacemi v rodině) či v rámci neformálního vzdělávání, tj. přenos mezi generacemi obecně (Rabušicová, Kamanová a Pevná, 2010, s. 130). Je možné hovořit o velkém přínosu mezigeneračních vztahů v souvislosti s přípravou na stáří. Prarodičové hrají velmi důležitou roli při přípravě na stáří svého vnoučete.

Je nutné pochopit rozdíl mezi mediálním obrazem starších lidí a realitou, pochopit potřeby starších lidí, jejich chování a názory (Koutová, 2017, nestránkováno).

3.1.1 Mezigenerační učení v rodině

V rodinách se všeobecně odehrávají různé učební činnosti, rodiny jsou tedy obvykle velmi aktivní prostředí. Je nutné zmínit, že záleží na ekonomickém postavení rodiny, na jejím počtu členů, typu rodiny, etnické příslušnosti rodiny apod. V rodinách se nejčastěji setkávají příslušníci dvou nebo tří generací (rodiče, děti a prarodiče). Rozsah kontaktů jednotlivých členů ale opět závisí na vztazích v rodině, atmosféře, či její soudržnosti (Průcha, 2020, s. 128). Ve výzkumu Rabušicové, Kamanové a Pevné (2011, s. 148) byly realizovány dotazníky a individuální rozhovory ve vybraných rodinách. Zjistilo se, že nejfrekventovanější je učení od starší generace, už méně frekventované je učení od více generací a od mladší generace. Od mladší se starší generace učí zejména ovládat nové technologie a počítačové dovednosti. Ve výzkumu byla položena i otázka, co se jednotliví respondenti naučili od starší generace. Nejvíce bylo zastoupeno sociální učení (jak se chovat ve společnosti, jak komunikovat s jinými lidmi apod.).

V současné době se podoba rodiny změnila. Lidé se stále déle připravují na výkon profese, cestují, mají daleko více možností než předchozí generace. Dostupnější je i antikoncepce, tudíž se už neřeší tzv. „české svatby“, kdy se partneři museli vzít z důvodu neplánovaného početí. Mateřství se odkládá na dobu neurčitou, spousta mladých lidí si užívá svobody, volnosti a nezávazných vztahů (Haškovcová, 2010, s. 68). V roce 2020 byl průměrný věk vstupu do manželství u žen 30,6 let, u mužů 32,6 let (ČSÚ, 2021, nestránkováno). Populární jsou nové formy soužití – singles (žijící samostatně a bezdětně), dobrovolná bezdětnost, „married but single“, nesezdané páry s dětmi, partnerství „na zkoušku“ apod. Všeobecně známý, tradiční typ rodiny, je tedy momentálně na ústupu. Velká část mladých lidí považuje za absurdní se vdávat/ženit a mít děti jen z toho důvodu, aby se o ně měl na stáří kdo postarat (Haškovcová, 2010, s. 68–69). Keller (2004, s. 40) upozorňuje na situaci ve stáří programově bezdětných občanů. V budoucnu budou „stáří dnešních programově bezdětných zajišťovat potomci těch, kdo si je pořídili a kdo si kvůli svým dětem snížili vlastní životní úroveň.“ V souvislosti s demografickým stárnutím je vhodné poukázat i na stále se prodlužující věk odchodu do důchodu a taktéž nemožnosti „babiček a dědečků“ postarat se o svá vnoučata. V dřívějších dobách mladé matky očekávaly, že jim s dětmi pomůžou rodiče či prarodiče. V současnosti se situace postupně mění. Pokud jsou prarodiče už v důchodu, chtějí si někteří z nich i užívat znovu nabyté svobody. Výzkumy nicméně ukazují, že asi třetina seniorů a seniorek starších 65

let pomáhá svým dětem s hlídáním vnoučat. Jako neuvážené se nicméně ukázalo i zrušení mnoha předškolních zařízení (školky a jesle) po roce 1989, nyní je patrná snaha o jejich znovuoobnovení (Haškovcová, 2010, s. 71). V současné době se rodiny více rozpadají, není neobvyklé, když lidé uzavírají třetí a čtvrtá manželství, rodiny jsou tudíž komplikovanější a diverzifikovanější (Vidovičová a Sedláková, 2007, s. 13).

Výzkumy poukázaly na fakt, že komunikace a interakce dětí a prarodičů ovlivňuje celkovou pohodu starších lidí. Takový vztah totiž uspokojuje jejich potřebu lásky a kontaktu s druhými lidmi. Celkově může rodina ovlivnit a zabránit tomu, aby byl starší člověk sociálně izolovaný a osamělý. Ti lidé, kteří mají harmonickou rodinu a jsou podporováni svými vnoučaty, vykazují vyšší životní spokojenost ve stáří (Georgi, Höschl a Vidovičová, 2014, s. 267).

3.1.2 Mezigenerační programy

Na základě změn tradiční rodiny jsou momentálně hledány nové cesty, jak mezigenerační výměnu uskutečňovat i mimo rodinu. Lze hovořit o tzv. mezigeneračních programech (Georgi, Höschl a Vidovičová, 2014, s. 269). „Mezigenerační programy vznikají za účelem redukování stereotypů mladých a starých, aby mohlo vzrůst vzájemné porozumění a důvěra mezi mladými a starými generacemi.“ (Cherri, 2008, s. 10). První programy vznikaly už v šedesátých letech minulého století, kdy se začaly projevovat změny ve společnosti charakteristické zejména oddělováním mladší a starší generace. Prvně byl tento problém pouze v rodinném prostředí, pak se začal rozšiřovat i do celé společnosti, kde chyběly příležitosti pro mezigenerační kontakt a podporu. Také už nebylo mnoho oblastí, které by byly společné pro více generací – lze hovořit například o hudbě, výtvarném umění, nových technologiích apod. Hlavně z toho důvodu začaly vznikat mezigenerační programy, tj. „plánované aktivity, které byly záměrně vytvořeny k tomu, aby spojovaly odlišné generace za účelem sdílení zkušeností, jež jsou pro ně prospěšné.“ (Hatton-Yeo, 2008, s. 32).

V současné době existuje několik možných typologií mezigeneračních programů (Kryštoň, Šerák a Tomczyk, 2014, s. 124). Je možné je rozdělit dle obsahu, specifického cíle a cílové skupiny – lze hovořit například o rozvoji komunity, mezigeneračním bydlení, mediální výchově, aktivním občanství, zaměstnatelnosti apod. (Hatton-Yeo, 2008, s. 7). Pinto (2009, s. 24–25) dále rozděluje mezigenerační programy do pěti oblastí – mezigenerační účast ve společenské angažovanosti, vylepšování obsahu a metod mezigeneračního učení, mezigenerační byty a veřejná prostranství, mezigenerační dialog a jeho budování či mezigenerační praxe v zaměstnání. Nejsou tedy jen homogenní skupinou, programů existuje

široká a pestrá škála, která se odlišuje svým obsahem, cílovou skupinou, poskytovatelem, místem realizace apod. (Rabušicová, Kamanová a Pevná, 2014, s. 108).

3.1.3 Situace v ČR

Rabušicová, Kamanová a Pevná (2014, s. 109) provedly obsáhlou analýzu situace mezigeneračních programů v České republice. Jednotlivé programy lze rozřadit dle poskytovatele, tématu, cílové skupiny apod. Poskytovatelé jsou většinou z různých kulturních a vzdělávacích institucí. V rámci zaměření převažují kulturní programy (umělecké dílny, výtvarné a hudební aktivita), dále sociální a podpůrné programy (začleňování seniorů směrem k rodinám a podpora při výchově dětí a vzdělávací program (např. ovládání počítače). Cílové skupiny jsou převážně dvě generace – rodiče/prarodiče a děti/vnoučata. Existují ale i programy, jejichž cílová skupina jsou tři generace žen – dcera, matka a babička (Rabušicová, Kamanová a Pevná, 2014, s. 111–112). Dle Vetešky (2017, s. 28) se obecně trend mezigeneračního vzdělávání vyskytuje v České republice pouze zřídka (například na Univerzitách třetího věku). Důvodem takového stavu je „nesystematičnost rozvoje této oblasti vzdělávání a nízká motivace aktérů k jeho používání.“ (Veteška, 2017, s. 28).

3.2 Společenské uznání stáří

Stárnutí Evropských populací je fenoménem 21. století. Prodlužuje se naděje dožití, lidé se dožívají stále vyššího věku, pozdější odchod do důchodu a ostatní změny postupně mění strukturu české společnosti. I z toho důvodu je stále realizován nespočet výzkumů ohledně stáří, stárnutí a postojů ke starším lidem (Vidovičová a Sedláková, 2007, s. 13). Zde je nutné nejprve definovat ageismus, tj. „ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu, manifestovaná skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich věku a/nebo jejich příslušnosti k určité kohortě/generaci.“ (Vidovičová, 2008, s. 113). Vágnerová, Svoboda a Hadj-Mousová (2007, s. 308.) jej charakterizují také jako „postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří.“ Staří je pak z hlediska ageismu jen období ztrát, zhoršené kvality života, člověk jen chátrá a zažívá celkový úpadek. Za zdroje ageismu jsou považovány: demografická panika (staří lidé jsou vnímáni jako ekonomické břemeno); kult mládí (důraz na fyzickou krásu, na mládí); strach ze stárnutí a smrti; ztráta mezigenerační kontinuity a solidarity a chybějící či nedostatečná výchova ke stáří a úctě k němu. Ageismus se obvykle projevuje na pracovním trhu, ve zdravotní a sociální péči, v životním prostředí, dopravě, médiích – nepravdivý obraz stáří, dále i v odmítání, podceňování a někdy až odporem ke starým lidem (Vidovičová a Sedláková, 2005, s.14). Čevela a Kalvach

(2012, s. 107) také zmiňují, že typickým projevem ageismu může být například i psaní petičí proti výstavbě domů pro seniory obyvateli bydlících kolem. Kromě stereotypů o starších lidech, kterým bude věnována podkapitola níže, komplikují postavení starších lidí ve společnosti i nedostatky porozumění mezi generacemi. Lze usuzovat, že dříve byl pohled na starší lidi a obecně na stáří a stárnutí buď pouze pozitivní, nebo negativní. Dnes vedle sebe existují oba pohledy, ač výzkumy ukazují, že postoje ke stáří, stárnutí a starším lidem jsou spíše negativní, občas ambivalentní. Velký význam k vytváření těchto postojů má hlavně výchova v dětství (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 17). Velmi často se stává, že mladí lidé mají ke svým známým seniorům, tj. babičkám a dědečkům, mnohdy úplně jiný postoj než k seniorům „neznámým“. Ke svým blízkým seniorům mají vztah pozitivní, kdežto k neznámým seniorům je takový vztah často negativní, dá se také říct, že jim určitým způsobem senioři „vadí“ (Haškovcová, 2012, s. 11). Starší lidi nelze segregovat, naopak je potřeba je integrovat do celé společnosti. Společnost by také měla stáří a stárnutí chápat jako něco přirozeného, jako svoji neoddělitelnou součást (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 52). Chápání a vnímání stáří a stárnutí je vytvářeno společností samotnou. Mladí lidé jsou povětšinou plní energie, zdraví, důraz kladou na osobní kariéru, a tak logicky stáří a stárnutí nemají na předních příčkách svého žebříčku hodnot. Stáří je pro ně vzdálené až tak, že neexistuje (Haškovcová, 2012, s. 11).

3.3 Negativní stereotypy o seniorech

V současné společnosti není situace starých lidí jednoduchá, v některých případech lze hovořit až o gerontofobii, tj. chorobném strachu ze stáří a stárnutí. Taková situace je ovšem posílána různými zažitými stereotypy o starých lidech (Špatenková a Smékalová, 2015, s. 13). Lze ovšem usuzovat, že velká část předsudků a stereotypů o seniorech bude ze společnosti postupně vytlačována, hlavně vlivem celkového stárnutí populace. Senioři budou tak schopni aktivně pronikat do všech oblastí společenského života, včetně oblasti pracovní (Šerák, 2009, s. 191). S nevhodným chováním ke starším lidem se lze setkat v obchodech, dopravních prostředcích, na úřadech a tam, kde jsou pro mladší generace starší lidé velkou překážkou (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 59).

Palmore (In: Tošnerová, 2002, s. 7–8) definoval následující stereotypy o stáří:

- 1) Nemoc – zažitá představa, že jsou všichni staří lidé nemocní
- 2) Impotence – ve stáří už není sexualita důležitá, takové aktivity jsou taktéž považovány za nesmyslné a zvrácené
- 3) Ošklivost – jak je mladší věk spojován s krásou, starší věk je spojován s ošklivostí

- 4) Snížení duševních schopností – stáří jako období úpadku, kdy už si lidé nic zapamatovat nedokážou
- 5) Duševní nemoc – všichni starší lidé trpí duševními onemocněními
- 6) Zbytečnost – člověk není ve stáří ekonomicky aktivní a produktivní, je tudíž zbytečný
- 7) Izolace – starší lidé jsou osamocení, vyhýbají se kontaktu s lidmi a jsou izolovaní
- 8) Chudoba/bohatství – zde existují dva možné pohledy – lidé mají buďto představu, že všichni staří lidé jsou chudí a žijí na hranici chudoby, nebo jsou naopak velmi bohatí.
- 9) Deprese – všichni senioři trpí depresí
- 10) Politická moc – představa, že pokud starších lidí pořád přibývá, mají možnost ovlivnit politické události volbami.

„Starší lidé jsou prezentováni jako nevhlední, pohoršující, nebezpeční svým chováním, hygienou, zdravotním stavem včetně infekčních chorob.“ (Čevela a Kalvach, 2012, s. 108). V současné době se objevuje i tzv. „elderspeak“, tj. komunikace se staršími lidmi, která má hlasitější projev, jednoduché věty, elementární slovní zásobu apod. Mluví se i o „secondary baby talk“, také známé jako druhotné dětské řeči (Hrozenská a Dvořáčková, 2013, s. 58).

Důsledky takové diskriminace pak mají několik podob. Diskriminovaní lidé se mohou uchýlit k alkoholismu, sociální izolaci, zneužívání psychotropních látek, segregovanému bydlení, sebevraždě apod. Z výzkumů vyplynulo, že kvalita vztahů v rodině mezi generacemi ovlivňuje postoje k vícegeneračnímu soužití, stáří a stárnutí obecně (Čevela a Kalvach, 2012, s. 109).

4 Generace X, Y a Z

Pro lepší pochopení celé problematiky se následující kapitola bude zabývat charakteristikou generací X, Y a Z. Dle Jandourka (2012, s. 94) je generace definována jako „seskupení spřízněných věkových skupin. Velká skupina lidí, jejíž příslušníci jsou spojeni stejným způsobem myšlení a prožívají důležité momenty své osobní biografie ve stejných historických a kulturních podmínkách.“ V daném kontextu diplomové práce jsou jednotlivé generace dány kalendářním věkem. Přibližně ve stejném věku totiž budou jednotliví zástupci generací navštěvovat základní, střední či vysokou školu, budou si v témže věku hledat životního partnera a také si vybírat povolání. Trvání jedné generace se usuzuje v rámci dvaceti nebo třiceti lety, resp. doba mezi tím, kdy měla děti matka a její dcera (tamtéž). McCrindle a Wolfinger (2010, s. 13) charakterizují generaci jako průměrný časový interval mezi narozením rodičů a jejich potomků. Nicméně vzhledem k tomu, že jednotlivé generace se velmi rychle mění v kontextu dnešního zrychleného světa, není tato definice úplně správná a vypovídající. Již neplatí tradiční životní etapy a jim odpovídající povinnosti pro dnešní děti a mládež. Dětství se výrazně zkrátilo a tradiční dospělé povinnosti dvacátníků a třicátníků byly vytlačeny. Třicet jedna je nových dvacet jedna. Autoři se shodují v nové definici, tj. generace jako skupina lidí narozených ve stejné době, formovaná stejným obdobím a ovlivněná stejnými sociálními znaky – jinými slovy, skupina spojená stejným věkem, fází a podmínkami života ovlivněných stejnými technologiemi, událostmi a zkušenostmi (tamtéž, s. 14). Inglehart jako první navrhl generační kohortovou teorii jako způsob rozdělení populace do segmentů – generačních kohort. Takové kohorty sdílejí stejné postoje, myšlenky, hodnoty a přesvědčení založené na jejich narození ve stejném časovém období a prožívají podobné zkušenosti v rámci sociálních, politických a ekonomických událostí. Dané zkušenosti se pak odráží v jejich základních hodnotách, jež se mohou týkat práce, peněz, sexuálního chování apod. Hodnoty obvykle zůstávají konstantní po celý život a vytvářejí generační identitu. Literatura uvádí generační kohorty jako Baby Boomers, Generace X, Generace Y a Generace Z (Lissitsa a Orift, 2016, s. 305). Je nutné zmínit, že se generace v Česku/Československu velmi výrazně liší od těch samých generací ve Spojených státech amerických. I když jsou si v jistých věcech velmi podobné, přece jenom se v komunismu a postkomunismu ubírala česká společnost poměrně jiným směrem (Klimeš, 2019, nestránkováno).

Před nástupem generace X lze evidovat ještě dvě generace. Konkrétně Tichou generaci, rozenou v letech 1925–1945, tj. v období mezi dvěma světovými válkami. Po tiché generaci nastoupila generace Baby boomers, jejíž zástupci byli narozeni v letech 1946–1964) (Aksen, 2014,

nestránkováno). I generace Z má generaci, která následuje po ní – je možno hovořit o tzv. generaci Alfa. Generace Alfa jsou lidé narození v roce 2010 a později (McCrindle, 2014, s. 219). Od narození mají k dispozici internet, neomezený přístup k informacím a znalostem (Nenadál, 2018, s. 215). V rámci tématu práce se kapitola bude soustředit pouze na generace X, Y a Z.

4.1 Generace X

Generace X byla narozena v letech 1965–1979 (McCrindle, 2014, s. 10). V Česku je tato generace nazývána jako generace Husákových dětí. Zástupci generace X se narodili na začátku sedmdesátých let v rámci velké populační vlny iniciované tehdejší státní politikou, konkrétně tedy v čele s Gustavem Husákem, odtud označení „Husákovy děti“. Populační vlna byla tehdy ovlivněna novomanželskými půjčkami, novým bydlením v panelácích či zvýšenými přídávky na děti. Pamatují si socialismus, ale zároveň zažili optimismus divokých devadesátých let – bylo možné začít podnikat, cestovat, studovat apod. Lidé v této generaci se už masově neženili, nevdávali a určitým způsobem začali tušit, že ve stáří nevyžijí jen ze státního důchodu. Životní hodnoty generace jsou klidný život, vlastní bydlení a finanční zabezpečení (lmc.eu, 2020a, nestránkováno). Byli vychováváni v prostředí, kde zkrátka neexistovala nezaměstnanost, jelikož byla trestným činem. Pracovat musel každý, v jiném případě byl označen za příživníka (Strašilová, 2014, nestránkováno). Jako zaměstnanci považují přesčasy za normální, nepotřebují být za ně odměňováni, většinou jsou i věrní svým zaměstnavatelům a firmě, dokážou velmi tvrdě pracovat (Berg, 2020, s. 15) Obecně se museli velmi dobře prosazovat na trhu práce vzhledem k jejich početnosti. Například při jejich nástupu do základní školy, byly třídy od A až po F, dětí bylo vskutku hodně. Naopak nebylo až tak mnoho školek, porodnic, případně i zkouškových termínů na vysokých školách (Berg, 2020, s. 130). Dle Strašilové (2014, nestránkováno) je možné, že až tato generace odejde do penze, důchodový systém se může zhroutit, o čemž se psalo i v přecházejících kapitolách. Momentálně je tato generace nejzaměstnanější a neodvádí ji od povinností problémy s dětmi. Všichni jsou určitým způsobem zapojeni do pracovního procesu. Stáří si dvě třetiny z nich představují jako ne úplně bohaté na přátele a společenský život. Nicméně jsou z velké části přesvědčeni o tom, že péče o nejstarší členy rodiny má zůstat v rodině. 70 % jednotlivců generace X věří a spoléhá na to, že státní důchod bude jejich hlavní zdroj příjmů v penzi. Za další, ne však tak velké, finanční zdroje v důchodu považují penzijní připojištění a úspory. Dále malá část z nich považuje jako důležitý zdroj financí zaměstnání na plný úvazek, větší část pak na úvazek zkrácený. Lze v tomto

případě hovořit i o půjčkách, životním pojištění, či investicích. V rámci přípravy na stáří se spoléhají na zdravotnictví (chodí také nejčastěji na preventivní prohlídky), případně na samoléčbu či očkování (Potůček, 2020, s. 15).

V některých literaturách je možné se setkat i s označením Post Boomer, Slackers, případně Baby Busters (McCrindle, 2014, s. 11).

4.2 Generace Y

Lidé narození v období 1980–1994 (McCrindle, 2014, s. 11). V rámci této generace upřednostňují jednotlivci vyšší životní úroveň, osobní život, manželské a partnerské vztahy narozdíl od generace X, u níž nebyl partnerský a rodinný život až tak velkou prioritou. Generace Y chce sice dosahovat velkých úrovní na karierních žebříčcích, nicméně jen velmi nerada tomu obětuje jejich osobní život. V tomto smyslu lze hovořit i o jiných nárocích na pracovní místo, pracovní úvazek, povahu práce, případně místo zaměstnání. Jejich představa o budoucí práci má řadu specifik, která jsou velmi odlišná od generace X (Kocianová, 2010, s. 108). Velmi klíčové je pro ně získávání a rozšiřování zkušeností, pracovních schopností a dovedností, rádi by krásné pracovní kanceláře, smysluplnou práci a také otevřenou komunikaci ze strany zaměstnavatelů. Bez potíží využívají hypotéky a úvěry, peníze jsou pro tuto generaci prostředkem. Ve svém životě vítají změny, neberou je jako něco špatného. Bez rozpaků mění zaměstnavatele a pracovní místa, pokud jsou výhodnější nebo se jedná o zajímavější a smysluplnější práci (tamtéž). Generaci Y se také říká „Havlovy děti“ (Berg, 2020, s. 134). Hlavní hodnota pro tuto generaci je něco „mít“, případně mít něco ze Západu. Po sametové revoluci bylo totiž potřeba dohnat západní svět. Většina žila a žije dodnes dle hesla „kdo nekrade, okrádá rodinu“. V rámci jejich života byly zrušeny novomanželské půjčky, zvyšovaly se ceny potravin a dalšího zboží. Docházelo taky k tzv. poškození společnosti v podobě drog, prostitutek a zbraní. Celkový hon za penězi způsobil větší počet rozchodů, soudy o majetek apod. Berg (2020, s. 135) označuje tuto generaci jako generaci pragmatickou, tj. generaci bez lásky, nezávislou, spoléhající se jen na sebe – většinou taktéž neočekávají nic od státu.

Pro generaci je naprosto přirozené používat nejrůznější digitální technologie, jsou obklopeni televizí, počítači, informačními a komunikačními technologiemi a jejich učení je ve většině případů spíše vizuální než verbální (Průcha, 2014, s. 60). Důležité je také zmínit, že oproti generaci X je generace Y důvěřivější k internetu obecně, kupříkladu k internetovému bankovníctví, dávají přednost zprávám z internetu než z televize či novin apod. (tamtéž, s. 60).

Zástupci dané generace se totiž už v mládí setkali s nástupem internetu a počítačů v domácnostech (lmc.eu, 2020b, nestránkováno). Obecně jsou jednotliví lidé patřící do generace Y sebevědomí, nezávislí a toužící po úspěchu. Jsou pro ně přednější praktické dovednosti než formální vzdělávání. Dělají také velkou hranici mezi pracovním a osobním životem (lmc.eu, 2020b, nestránkováno).

V rámci věkového rozmezí u generace Y se začínají ustalovat sociální a rodinné vazby, v mnoha případech zůstávají poté neměnné až do důchodového věku (Potůček, 2020, s. 11). Můžou se začít také projevovat první známky chronických zdravotních potíží, při čemž jejich důsledky se naplno projeví ve stáří. Pracovní a rodinné vyčerpání začíná dosahovat maxima, nicméně s ním rostou i příjmy a výdaje člověka. Můžou tedy zvažovat, kam prostředky, které jim při uhrazení všech nákladů zbyly, investovat. Dle výzkumů ovšem velké části této generace nezbydou peníze navíc. Později narozené zástupce této generace čeká také otázka, zda mít, či nemít děti, případně jakou strategii na stáří zvolit. Spousta z jednotlivců patřící do generace Y uvažuje nad stářím jako nad obdobím relaxace, všeobecného pohodlí, příjemných zážitků a aktivního společenského života. Ač je zmíněn aktivní společenský život, nelze hovořit o touze angažovat se ve veřejných věcech v komunitě. V tomto případě je upřednostňován spíše volný čas a osobní aktivity jedince. Dle Potůčka (2020, s. 11) je to něco, co je typické pro většinu české populace. Z pohledu této generace by měl péči o starší občany zajišťovat jak stát, tak nejbližší příbuzní, ideálně stejnou měrou. S pomocí státu ale samozřejmě počítají a mají od něj jasná očekávání, na rozdíl od obcí, kterým příliš nevěří. Obce ale často fungují jako zřizovatel širokého spektra služeb pro seniory. Spoléhání na přátele a na jejich pomoc ve stáří u této generace značně klesá.

V rámci přípravy na stáří se generace Y obává rozpadu penzijního systému jako takového. I tak ale počítají se státním důchodem jako hlavním zdrojem příjmů, nejčastěji v kombinaci s penzijním připojištěním (Potůček, 2020, s. 12).

Je možno se setkat i s označením KIPPERS (Kids In Parents Pockets Eroding Retirement Savings). Jedná se o lidi, kteří i přes svůj věk žijí stále u rodičů, dostávají najíst, mají vypráno, uklizeno apod. Rodiče tedy živí své dospělé děti, místo aby takové peníze odkládali na důchod. Odtud i samotný význam zkratky KIPPERS (McCrinkle, 2014, s. 12).

4.3 Generace Z

Zástupci této generace se narodili v letech 1995–2009 (McCrindle, 2014, s. 14). „Zetka“ přišla na svět v době budování kapitalismu, v polovině devadesátých let. V té době se také řada dospělých rozhodla odložit početí dětí na dobu neurčitou, na později a mít jedno, maximálně dvě děti. Hlavně z toho důvodu patří generace Z mezi slabší ročníky, s čímž je spojován i jejich budoucí nedostatek na pracovním trhu. Generaci Z v jejich životě ovlivnily dvě události. První z nich teroristický útok 11. září 2001 a poté strach z terorismu obecně. Další z událostí byla světová ekonomická krize trvající od roku 2007 do roku 2012. Z toho důvodu vnímají svět jako nebezpečné a nejisté místo, kde je potřeba spoléhat sám na sebe. Někteří z nich jsou přesvědčení o tom, že nemusí chodit do obvyklé práce (Volek, 2019, s. 56).

Dle Dimocka (2019, nestránkováno) žijí v rozšířené, dvojitě, realitě, bez problémů se totiž dokážou přesunout z reality virtuální do reálného světa. Netráví mnoho času ani s prarodiči, neznají život starších generací, nezajímají se o něj. Ne vždy dobře pochopí látku vykládanou učitelem, rozhodně se ale naučí vědomostem a dovednostem v případě, kdy mohou věci sami objevit. Využívají sociální sítě jako Twitter, Instagram či Snapchat. Žijí i tzv. „Instalife“, což je taková realita, kterou by si pro sebe představovali a takovou ji i tvoří na sociálních sítích. Bohužel málokdy je taková realita pravdou. Dokáže je vykolejit i maličkost, jako je například bolest v krku. Svě rodiče poučují o tom, jak by je (svě děti) měli správně vychovávat (Berg, 2020, s. 137). Nejnovější výzkumy ukázaly, že generaci Z charakterizuje sebestřednost, vztek, nízké sebevědomí a citlivost. U předchozích generací končilo období adolescence kolem dvacátého roku věku, u generace Z se toto období prodloužilo až do jejich 25. roku věku. Je také více ohrožena depresemi a úzkostmi. Velký důraz kladou na práci, která bude v souladu s jejich sociálními a enviromentálními názory. V opačném případě jsou schopni z dané práce odejít. Jsou více náchylní na kritiku, jsou tedy zranitelnější a křehčí oproti předchozím generacím. Na druhou stranu mohou být ovšem otevřenější vůči osobnostnímu rozvoji, mentoringu či koučingu. Vyžadují i frekventovanější zpětnou vazbu od svého nadřízeného (Rücker, 2022, nestránkováno).

V angličtině je generace Z často označována jako „digital natives“ (Louženská, 2021, nestránkováno), v České republice se lze setkat i s označením „bytová generace“ (Berg, 2020, s.136). Většinu ze zástupců této generace zajímají peníze, často chtějí ihned na pracovních pohovorech vědět, jakou odměnu za práci dostanou. Jsou velmi podnikaví, je zřejmé, že budou mít i více zaměstnaní, tj. při hlavním pracovním úvazku budou mít i jiné zdroje příjmu. Je možno hovořit i o investování na finančních trzích, programování webů, natáčení videí na

sociální sítě apod. Jedná se o velmi rychlou generaci, bohužel takovou rychlost vyžadují i od ostatních. Obvykle neuznávají formální vzdělávání, nicméně vzdělávají se sami prostřednictvím různých videích v rámci širokého spektra výukových online platform (Louženská, 2021, nestránkováno). McCrindle (2014, s. 16) také zmiňuje, že čerpají informace spíše z videí než ze samotného čtení, tj. raději si zapnou video shrnující problém, než aby o něm přečetli celý článek.

S přípravou na stáří a na důchod si lidé v této generaci mnoho starostí nedělají. Stáří si představují jako období s velkým množstvím volného času, který budou věnovat přátelům, známým, koníčkům a cestování. Nepředstavují si ale stáří jako část života, kde by se lidé angažovali v dobrovolnických aktivitách. V rámci generace Z chodí na pravidelné prohlídky, či se nechá očkovat o dost menší počet lidí, než tomu bylo u předchozích generací. Často se obávají nedostatku míst v zařízeních pro seniory, v pečovatelských službách apod. Bojí se, kde budou v důchodu bydlet, nicméně neočekávají, že by se důchodový systém v České republice rozpadl. Ze všech generací jsou v této otázce největší optimisté (Potůček, 2020, s. 8–10).

Generace Z vyrůstá v rychle se měnící době a začne svou kariéru v době, kdy bude celá populace masivně stárnout. Budou tedy pracovat a žít o dost déle než předchozí generace (McCrindle, 2014, s. 14).

Je velice nutné zmínit to, že v jeden časový úsek jsou jednotliví zástupci generací v různých životních fázích. Rozdílné problémy a otázky řeší mladé rodiny, jiné senioři a teenageři (Volek, 2019, s. 57).

5 Empirické šetření: Rozdíly v přípravě na stáří a stárnutí u reprezentantů generací X, Y a Z

5.1 Cíle empirického šetření

Cílem empirického šetření bude zjistit, zda a jak se jednotliví reprezentanti generací X, Y a Z na stáří a stárnutí připravují a zda se mezi sebou liší.

5.2 Metodika empirického šetření

Sběr dat proběhl formou kvantitativního dotazníkové prostředí, které bylo vytvořeno v online prostředí Google Forms. Celkovou podobu dotazníku lze najít v Příloze A.

Všechna data byla sbíraná ve středně velkých firmách v České republice. Nutno podotknout, že jednotlivé firmy se nacházely ve velkoměstě – Praha, městě – Uherské Hradiště a vesnici – Hluk. Jednotlivé společnosti jsou si podobné pouze svou velikostí, nemají stejné pole zájmu. Dotazník byl distribuován ve spolupráci s personálními odděleními jednotlivých firem prostřednictvím e-mailu. Sběr dat proběhl v červnu 2022.

Dle Průchy (2020, s. 114) je dotazování „způsob shromažďování informací od respondentů (dotazovaných subjektů), a to na základě buď písemně předkládaných otázek či výroků, nebo na základě výpovědí v rozhovorech.“ Průcha (tamtéž, s. 115) také konstatuje, že dotazník se používá pro zjištění postojů a názorů různých skupin respondentů, ale zároveň i pro získání jejich úsudků o edukační či jiné realitě. Reichel (2009, s. 118–120) charakterizuje dotazník jako způsob sběru dat, jenž je velmi rozšířen. Jedná se o písemný způsob dotazování, kdy respondenti odpovídají dle návodu na dané otázky.

Dotazník je rozdělen do tří částí. První část tvoří výroky, jež jsou spojeny s přípravou na stáří a stárnutí. Výroky byly definovány s pomocí literatury, která se preseniorskou edukací zabývá, lze hovořit o Lucii Vidovičové, Heleně Haškovcové či jednotlivých strategických dokumentech MPSV. Inspirace byla taktéž čerpána i z výzkumu Střední generace 2004 a Život ve stáří 2002. Respondenti na otázky odpovídali pomocí pětistupňové škály od naprosto souhlasím, spíše souhlasím, nevím, spíše nesouhlasím a naprosto nesouhlasím. Odpovědi byly následně vyhodnoceny pomocí pěti bodové škály.

Další oddíl dotazníku byl zaměřen na možnosti spoření na stáří, na současnou ekonomickou situaci respondentů, na optimální začátek přípravy na stáří a stárnutí, dále na problémové oblasti seniorů a také na oblasti, na které je potřeba se ve stáří a na stáří zaměřit.

Třetí část se věnovala sociodemografickým otázkám, tj. otázky orientované na pohlaví, vzdělání, věk a bydliště respondentů.

5.2.1 Charakteristika výběrového souboru

Nejprve je potřeba vymezit základní a výběrový soubor. Reichel (2009, s. 76) definuje základní soubor jako „souhrn objektů, který lze vymezit, podchytit, identifikovat a z něhož se pak vybírá“. Jedná se tedy o rozsáhlou populaci objektů, jež je zmenšená o nedosažené či nedosažitelné jednotky. Výběrový soubor (taktéž vzorek) pak charakterizuje jako „množinu objektů/jednotek, která ve výzkumu zastupuje základní soubor.“ (Reichel, 2009, s. 76).

V empirickém šetření této práce je výběrový soubor utvořen zástupci generací X, Y a Z, kteří jsou zaměstnání u společností zmiňovaných výše.

Na dotazník odpovědělo celkem 381 respondentek a respondentů. Minimální rozsah výběru n_{min} z populace o n prvcích je v rámci tohoto šetření 259 osob. Hodnota byla získána tímto postupem $n_{min} = 0,1 \times \sqrt{n}$ (Chrásková, 2016, s. 23). V roce 2021 bylo podle informací z ČSÚ 6 684 359 osob, jež je možné zařadit do zástupců generací X, Y a Z. Minimálního rozsahu výběru pro toto dotazníkové šetření bylo docíleno.

Respondenty šetření je možné rozdělit do tří skupin na základě jejich roku narození:

- a) Generace X – osoby narozené od roku 1965 (včetně) do roku 1979 (včetně)
- b) Generace Y – osoby narozené od roku 1980 (včetně) do roku 1994 (včetně)
- c) Generace Z – osoby narozené od roku 1995 (včetně) do roku 2009 (včetně) – je důležité zmínit, že z důvodu roku narození není možné zařadit do šetření všechny respondenty v této skupině, proto byly do daného šetření zahrnuty jenom osoby starší 15 let. V rámci generace Z tedy osoby od 15 do 27 let.

5.2.2 Stanovení hypotéz

Hypotézy byly stanoveny na základě studia odborné literatury v teoretické části práce:

- Hypotéza 1 (H1): Jednotlivé generace se v přípravě na své vlastní stáří liší.
- Hypotéza 2 (H2): Začátek přípravy na stáří vnímá každá generace jinak.
- Hypotéza 3 (H3): Lidé s vysokoškolským vzděláním se o přípravu na stáří zajímají více než lidé s nižším vzděláním.

5.2.3 Testování dat

Pomocí deskriptivní a induktivní statistiky byly vyhodnocovány získaná data. Úkolem popisné neboli deskriptivní statistiky je dle Chráska (2017, s. 16) „shromážděná data popsat tak, aby poskytovala co možná nejpřesnější, přehlednou a názornou informaci o měřených hromadných jevech.“ Úlohou induktivní statistiky je pak pomáhat zjistit, zda je, či není mezi sledovanými jevy určitý vztah (tamtéž).

Testování dat se uskutečnilo v programu Excel, jenž byl pomocí jednak pro přehlednější uspořádání dat a taktéž pro deskriptivní a induktivní statistiku.

Celkové testování hypotéz je možno najít v Příloze B.

5.3 Výsledky šetření a interpretace dat

5.3.1 Výsledky deskriptivní statistiky

Do dotazníkového šetření se zapojilo 381 respondentek a respondentů. Jejich rozdělení dle pohlaví a jednotlivých generací je uvedeno níže.

Tabulka 1. Četnost respondentů dle jejich pohlaví

Pohlaví	Absolutní četnost
Muž	169
Žena	212
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 44,4 % žen a 55,6 % mužů.

Tabulka 2. Četnost respondentů dle jejich nejvyššího dosaženého vzdělání

Nejvyšší dosažené vzdělání	Absolutní četnost
ZŠ	18
SŠ bez maturity	39
SŠ s maturitou	201
VOŠ	8
VŠ	115

Součet	381
---------------	-----

Zdroj: vlastní zpracování

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 4,7 % respondentů se základním vzděláním, 10,2 % respondentů se středoškolským vzděláním bez maturity, 52,8 % respondentů se středoškolským vzděláním s maturitou, 2,1 % respondentů s vyšším odborným vzděláním a 30,2 % respondentů s vysokoškolským vzděláním.

Tabulka 3. Četnost respondentů dle jejich příslušnosti k dané generaci

Generace	Absolutní četnost
Generace X	114
Generace Y	147
Generace Z	120
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

Co se týče příslušnosti respondentů k jednotlivým generacím, v rámci zástupců generace X se šetření zúčastnilo 29,9 %, v rámci generace Y 38,6 % a v rámci generace Z 31,5 %.

Otázky 1–16 byly seřazeny do pětibodové škály a zaměřeny byly na přípravu na vlastní stáří jednotlivých respondentů. Při vyhodnocování těchto otázek, bylo použito tzv. skóre přípravy na stáří (bodový součet jednotlivých odpovědí), tj. součet odpovědí od naprosto souhlasím (1) až po naprosto nesouhlasím (5).

Nejvyšší počet, který může každý respondent za tuto sadu otázek získat, je 80, nejméně pak 16. Vzhledem k tomu, jak jsou jednotlivé otázky formulovány, platí zde pravidlo, že čím vyšší skóre, tím menší je respondentova příprava na stáří (tím méně se na stáří připravuje a přemýšlí o něm) a naopak. V rámci každé generace bylo sečteno takové skóre a vyděleno počtem jednotlivých respondentů u dané generace.

Tabulka 4. Průměrné skóre přípravy na stáří respondentů dle jejich příslušnosti ke generaci

Generace	Absolutní četnost
Generace X	39,43859649

Generace Y	43,46938776
Generace Z	45,5

Zdroj: vlastní zpracování

Na výsledcích v tabulce je možno vidět menší rozdílné skóre přípravy na stáří mezi generací X a ostatními generacemi.

Dotazníkové šetření se dále zabývalo otázkou, kdy podle respondentů začíná stáří. Respondenti mohli vybírat z šesti odpovědí, kdy šestá byla otevřená. U šesté otázky byly nasbírány jen takové odpovědi, které se mohly zařadit do již uvedených, pouze byly napsány jinými slovy. Tato odpověď zde tedy není uvedena. Poměrně zásadní rozdíl lze zaznamenat u odpovědi *Když člověk odejde do důchodu*, ke které se přiklonilo nejvíce respondentů.

Tabulka 5. Četnosti odpovědí respondentů dle jejich představy o začátku stáří

Začátek stáří	Absolutní četnost
Když člověk dosáhne určitého kalendářního věku.	90
Když se člověk přestane účastnit společenského života.	23
Když člověk začne mít zdravotní potíže.	59
Když člověk odejde do důchodu.	139
Když se tak člověk cítí.	70
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

23,6 % respondentů odpovědělo na danou otázku *Když člověk dosáhne určitého věku*, pouze pro 6 % respondentů začíná stáří v době, kdy se člověk přestane účastnit společenského života. 15,5 % respondentů usuzuje, že stáří začne ve chvíli, kdy začne mít člověk zdravotní potíže a 18,4 % si myslí, že stáří začíná v okamžiku, kdy se tak člověk cítí. Nejvíce respondentů, tj. 36,5 % si myslí, že stáří začíná v době, kdy člověk odejde do důchodu. Pokud se zaměříme na níže zanalyzovanou otázku v rámci generací, zjistíme, že se generace neliší v názoru na to, kdy

začíná stáří, naopak, nejvíce odpovědí u všech generací bylo, že stáří začíná v době, kdy člověk odejde do důchodu.

Tabulka 6. Četnosti odpovědí respondentů dle jejich představy o začátku stáří u generace X

Začátek stáří generace X	Absolutní četnost
Když člověk dosáhne určitého kalendářního věku.	21
Když se člověk přestane účastnit společenského života.	16
Když člověk začne mít zdravotní potíže.	15
Když člověk odejde do důchodu.	36
Když se tak člověk cítí.	26
Součet	114

Zdroj: *vlastní zpracování*

Tabulka 7. Četnosti odpovědí respondentů dle jejich představy o začátku stáří u generace Y

Začátek stáří u generace Y	Absolutní četnost
Když člověk dosáhne určitého kalendářního věku.	36
Když se člověk přestane účastnit společenského života.	7
Když člověk začne mít zdravotní potíže.	26
Když člověk odejde do důchodu.	58
Když se tak člověk cítí.	20
Součet	147

Zdroj: *vlastní zpracování*

Tabulka 8. Četnosti odpovědí respondentů dle jejich představy o začátku stáří u generace Z

Začátek stáří u generace Z	Absolutní četnost
Když člověk dosáhne určitého kalendářního věku.	33
Když se člověk přestane účastnit společenského života.	0
Když člověk začne mít zdravotní potíže.	18
Když člověk odejde do důchodu.	45
Když se tak člověk cítí.	24
Součet	120

Zdroj: vlastní zpracování

Další otázka se týkala strachu ze stáří. 40,9 % respondentů má ze stáří obavu, naopak 59,1 % obavu ze stáří nemá.

Tabulka 9. Četnost odpovědí respondentů dle jejich strachu ze stáří

Strach ze stáří	Absolutní četnost
Ano	156
Ne	225
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci této otázky by bylo vhodné uvést i skóre přípravy na stáří u jednotlivých respondentů na základě jejich strachu ze stáří.

Tabulka 10. Četnost odpovědí respondentů dle jejich strachu ze stáří

Strach ze stáří	Absolutní četnost
Ano	44
Ne	42,14732143

Zdroj: vlastní zpracování

V tabulce lze vidět, že míra přípravy na stáří se neliší v závislosti strachu ze stáří. Je zde malý rozdíl, nicméně není statisticky významný.

Tabulka 11. Četnost odpovědí respondentů dle jejich názoru ohledně věku přípravy na stáří

Příprava na stáří v závislosti věku	Absolutní četnost
18–30 let	119
31–40 let	122
41–55 let	77
Až při odchodu do důchodu	6
Na stáří se nijak nepřipravuji	57
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

Z tabulky je možné konstatovat, že 31,2 % respondentů usuzuje, že na stáří je potřeba začít se připravovat mezi 18–30 lety. 32 % respondentů si myslí, že vhodný věk k začátku přípravy na stáří je 31–40 let. Další část respondentů, konkrétně 20,2 % uvedlo, že ideální věk k začátku přípravy na stáří je 41–55 let. Pouze 1,6 % respondentů usuzuje, že příprava na stáří je vhodná až při odchodu do důchodu a 15 % respondentů se na stáří nijak nepřipravuje.

V rámci výše uvedené otázky by bylo vhodné uvést i četnost odpovědí na jednotlivé otázky u generací X, Y a Z. Daná otázka byla součástí hypotézy 2, proto ji lze více zpracovanou najít v podkapitole níže, případně i v Příloze B.

Tabulka 12. Četnost odpovědí respondentů generace X dle jejich názoru ohledně věku přípravy na stáří z pohledu generace X

Příprava na stáří v závislosti věku u generace X	Absolutní četnost
18–30 let	22
31–40 let	36
41–55 let	43
Až při odchodu do důchodu	0
Na stáří se nijak nepřipravuji	13

Součet	114
---------------	-----

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 13. Četnost odpovědí respondentů generace Y dle jejich názoru ohledně věku přípravy na stáří z pohledu generace Y

Příprava na stáří v závislosti věku u generace Y	Absolutní četnost
18–30 let	40
31–40 let	56
41–55 let	19
Až při odchodu do důchodu	3
Na stáří se nijak nepřipravuji	29
Součet	147

Zdroj: vlastní zpracování

Tabulka 14. Četnost odpovědí respondentů generace Z dle jejich názoru ohledně věku přípravy na stáří z pohledu generace Z

Příprava na stáří v závislosti věku u generace Z	Absolutní četnost
18–30 let	57
31–40 let	30
41–55 let	15
Až při odchodu do důchodu	3
Na stáří se nijak nepřipravuji	15
Součet	120

Zdroj: vlastní zpracování

Je zde vidět velmi signifikantní rozdíl mezi odpovědí „Až při odchodu do důchodu“ a odpověďmi ostatními.

Tabulka 15. Četnost odpovědí respondentů dle jejich názoru ohledně zajištění péče o staré občany

Péče o staré občany	Absolutní četnost
Jejich rodiny	30
Rodiny i státu	330
Státu	21
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

Ohledně názoru na péči o staré občany odpovědělo 7,9 % respondentů, že péče je záležitostí pouze rodiny starého občana. Pouze 5,5 % si myslí, že jde o záležitost státu a 86,6 % tvrdí, že se jedná jak o záležitost státu, tak i záležitost jeho rodiny. I Potůček (2020, s. 8) konstatuje, že více než 40 % lidí napříč všemi generacemi usuzuje, že péče o staré občany by měl zajišťovat stejnou měrou jak stát, tak jejich rodina. Vidovičová, Rabušic a Mazáčová (2003, s. 25) pak ve svém výzkumu uvedli, že většina respondentů se o své staré občany postará, nicméně je potřeba, aby jim k tomu stát vytvořil institucionální podmínky.

Tabulka 16. Četnost odpovědí respondentů dle jejich měsíčního příjmu

Měsíční příjem respondentů	Absolutní četnost
Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci a současně si odkládám peníze na stáří.	123
Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, nicméně si neodkládám peníze na stáří.	42
Musím uvažovat, co si můžu a nemůžu koupit, abych byl/a schopný/á odložit si peníze na stáří.	129
Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, ale spíše si odložím peníze na stáří.	24

Můj měsíční příjem mi vystačí pouze na mé výdaje, nedokážu si spořit ještě na penzi.	54
Nejsem schopný/á vyjít s mým měsíčním příjmem, nedokážu ještě spořit na stáří.	9
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

V souvislosti s touto otázkou je důležité uvést i „skóre přípravy na stáří“:

Tabulka 17. Četnost odpovědí respondentů dle jejich měsíčního příjmu

Měsíční příjem respondentů	Absolutní četnost
Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci a současně si odkládám peníze na stáří.	41,67479675
Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, nicméně si neodkládám peníze na stáří.	49,07142857
Musím uvažovat, co si můžu a nemůžu koupit, abych byl/a schopný/á odložit si peníze na stáří.	40,95348837
Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, ale spíše si odložím peníze na stáří.	39,875
Můj měsíční příjem mi vystačí pouze na mé výdaje, nedokážu si spořit ještě na penzi.	43,66666667
Nejsem schopný/á vyjít s mým měsíčním příjmem, nedokážu ještě spořit na stáří.	42,33333333

Zdroj: vlastní zpracování

Nejnižší skóre, tj. nejvyšší zájem o přípravu na jejich vlastní stáří, měli respondenti, jejichž měsíční příjem je charakterizován jako Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, ale spíše si odložím peníze na stáří. Naopak největší skóre měli respondenti, jejichž měsíční příjem je charakterizován jako Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, nicméně si neodkládám peníze na stáří.

Tabulka 18. Četnost odpovědí respondentů dle jejich účastí na vícegeneračním soužití

Vícegenerační soužití	Absolutní četnost
Ano	195
Ne	186
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

Na otázku ohledně vícegeneračního soužití odpovědělo 51,2 % respondentů, že někdy žilo ve vícegeneračním soužití, naopak 48,8 % ve vícegeneračním soužití nikdy nežilo. Zde by bylo vhodné uvést i skóre ohledně přípravy na stáří na základě vícegeneračního soužití respondentů.

Tabulka 19. Průměrné skóre přípravy na stáří dle vícegeneračního soužití respondentů

Vícegenerační soužití	Absolutní četnost
Ano	42,2957
Ne	43,48205

Zdroj: vlastní zpracování

Rozdíl sice není statisticky významný, jde ale vidět menší rozdíl mezi těmi, kteří ve vícegeneračním soužití někdy žili a těmi, kteří v něm nikdy nežili. Jak už bylo zmíněno i v kapitole 3, je možné hovořit o velkém přínosu mezigeneračních vztahů v souvislosti s přípravou na stáří. Prarodičové hrají velmi důležitou roli při přípravě na stáří svého vnoučete. Je nutné pochopit rozdíl mezi mediálním obrazem starších lidí a realitou, pochopit potřeby starších lidí, jejich chování a názory (Koutová, 2017, nestránkováno).

Tabulka 20. Četnost odpovědí respondentů dle jejich kontaktu se seniory

Kontakt se seniory	Absolutní četnost
Často	201
Zřídka	171
Vůbec ne	9

Součet	381
---------------	-----

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci této otázky je opět vhodné uvést i skóre přípravy na stáří u jednotlivých odpovědí:

Tabulka 21. Průměrné skóre přípravy na stáří dle kontaktu respondentů se seniory

Kontakt se seniory	Absolutní četnost
Často	40,89552
Zřídka	45,08187
Vůbec ne	46,33333

Zdroj: vlastní zpracování

Lze si všimnout rozdílného skóre u odpovědi často a vyššího skóre u odpovědi často a vůbec ne. Rozdíl nicméně není statisticky významný, a tak se spojitost mezi kontaktem se seniory a přípravou na stáří respondentů nepotvrdila.

Výzkum se zaměřoval i na otázku ohledně spoření na stáří. V otázce bylo možno vybrat více odpovědí, kdy poslední z nich byla otevřená.

Tabulka 22. Četnost odpovědí respondentů dle jejich spoření na stáří

Aktuálně využívané formy spoření na důchod	Absolutní četnost
Penzijní připojištění / Doplnkové penzijní spoření	228
Spořicí účty	153
Investice (do akcií, podílových fondů)	132
Soukromý penzijní fond	15
Žádné spoření nevyužívám	72
Jiné:	18

Zdroj: vlastní zpracování

U otázky č. 21 bylo možno vybrat více odpovědí. Penzijní připojištění / Doplnkové penzijní spoření využívá 59,8 % respondentů, spořicí účty 40,2 %, investice 34,6 % a soukromý penzijní

fond 3,9 % respondentů. 18,9 % bylo těch, kteří nevyužívají žádné spoření na důchod a v otevřené odpovědi *Jiné* odpovědělo 4,7 % dotazovaných následovně: investice do nemovitostí, investice do drahých kovů, investice do kryptoměn a dluhopisů. Dle průzkumu v České republice se zjistilo, že 24 % Čechů neplánuje odejít do důchodu s úsporami, protože si je nevytváří, nepočítá s nimi a neplánuje je. 40 % respondentů dle toho stejného výzkumu využívá penzijní spoření / doplňkové penzijní připojištění. Co se týče spořicí účtu, disponuje jimi zhruba 50 % dotazovaných (peníze.cz, 2022, nestránkováno). Je možné konstatovat, že Češi jsou ochotni odkládat své peníze na spořicí účty, jelikož si je v případě krize mohou v co nejkratším horizontu vybrat (Hrabica, 2022, nestránkováno).

Je vhodné se v rámci tématu práce zaměřit i na využívané formy spoření na stáří z pohledu jednotlivých generací.

Tabulka 23. Četnost odpovědí respondentů dle jejich spoření na stáří z pohledu zástupců generace X

Aktuálně využívané formy spoření na důchod u generace X	Absolutní četnost
Penzijní připojištění / Doplnkové penzijní spoření	90
Spořicí účty	48
Investice (do akcií, podílových fondů)	53
Soukromý penzijní fond	5
Žádné spoření nevyužívám	11
Jiné:	6

Zdroj: vlastní zpracování

Penzijní připojištění / Doplnkové penzijní spoření využívá v rámci generace X 78,9 % respondentů, spořicí účty 42,1 % respondentů, investice 46,5 % respondentů, soukromý penzijní fond 4,4 % respondentů. Žádné spoření nevyužívá 9,6 % dotazovaných a na odpověď *Jiné* odpovědělo 5,3 % respondentů, jejichž odpovědi byly investice do nemovitostí, drahých kovů a kryptoměn.

Tabulka 24. Četnost odpovědí respondentů dle jejich spoření na stáří z pohledu zástupců generace Y

Aktuálně využívané formy spoření na důchod u generace Y	Absolutní četnost
Penzijní připojištění / Doplnkové penzijní spoření	78
Spořicí účty	54
Investice (do akcií, podílových fondů)	49
Soukromý penzijní fond	7
Žádné spoření nevyžívám	34
Jiné:	12

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci generace Y využívá penzijní připojištění / doplňkové penzijní spoření 53,1 % respondentů, 36,7 % využívá spořicí účty, 33,3 % investice, soukromý penzijní fond využívá 4,8 % dotazovaných. 23,1 % bylo takových respondentů, které nevyžívají spoření žádné a 8,2 % odpovědělo *Jiné*, konkrétně: kryptoměny, nemovitosti a dluhopisy.

Tabulka 25. Četnost odpovědí respondentů dle jejich spoření na stáří z pohledu zástupců generace Z

Aktuálně využívané formy spoření na důchod u generace Z	Absolutní četnost
Penzijní připojištění / Doplnkové penzijní spoření	60
Spořicí účty	51
Investice (do akcií, podílových fondů)	30
Soukromý penzijní fond	3
Žádné spoření nevyžívám	27
Jiné:	0

Zdroj: vlastní zpracování

50 % respondentů aktuálně využívá penzijní připojištění / doplňkové penzijní spoření, 42,5 % respondentů využívá spořicí účty, 25 % investice, soukromý penzijní fond využívá 2,5 %

respondentů a 22,5 % respondentů nevyužívá žádné spoření. Na otázku Jiné nebyla v rámci generace Z zaznamenána žádná odpověď.

Obecně je dle odpovědí na tuto otázku možné pozorovat, že penzijní připojištění / doplňkové penzijní spoření stále převládá jako hlavní forma spoření na stáří. Což ostatně dokazuje i výzkum Penzijní společnosti ČSOB. Průzkum zjistil, že dvě třetiny lidí v České republice si na stáří spoří a nejčastěji pomocí penzijního spoření / doplňkového penzijního připojištění. Další formou, i když už méně frekventovanou, jsou spořicí účty, což potvrdila výše uvedená otázka (ČSOB, 2022, nestránkováno). Generace X měla také ze všech generací nejméně dotazovaných, kteří si na stáří nespoří vůbec – konkrétně 9,6 %. U generací Y a Z toto číslo přesáhlo 20 %.

Respondenti dále v dotazování odpovídali na otázku *S jakou oblastí mají dle Vás senioři ve stáří problém?* Při zodpovídání otázky mohli vybrat více možností.

Tabulka 26. Četnost odpovědí respondentů dle nejproblémovější oblasti seniorů

Problémová oblast	Absolutní četnost
Finanční oblast	303
Zdravotní oblast	324
Volnočasové aktivity	90
Každodenní stereotyp	237
Špatná orientace v nových technologiích	264
Absence pravidelného kontaktu s rodinou	165
Sociální izolace (bez přátel)	231
Neschopnost se o sebe postarat	234

Zdroj: vlastní zpracování

Pokud bychom uvedli procentuální výsledky, nejproblémovější oblast, se kterou mají podle respondentů senioři problém, je oblast zdravotní, na kterou odpovědělo 79,5 % respondentů. Druhá nejproblémovější je oblast finanční s 85 %. Co se týče oblastí volnočasových aktivit, pouze 23,6 % respondentů si myslí, že je to jedna z problémových oblastí. Jako problémovou oblast seniorů zvolilo 62,2 % respondentů každodenní stereotyp. Poměrně velké procento respondentů usoudilo, že nejproblémovější oblast je i špatná orientace v nových technologiích, konkrétně 69,3 %. Absence pravidelného kontaktu s rodinou zvolilo 43,3 % respondentů,

sociální izolaci (bez přátel) vybralo 60,6 % respondentů a neschopnost o sebe se postarat poté 61,4 % respondentů. Dle Mühlpachra (2008, s. 28) jsou problémy starších lidí následující: vyšší nemocnost, společenská izolace, osamělost, ekonomické zbláznění aj. V kapitole 2.2.1.1 bylo taktéž zmíněno, že v poslední době převyšovaly příjmy všech domácností úroveň příjmu domácností seniorů a že s rostoucím věkem seniorů a seniorek se zvyšuje podíl osob, jež jsou ohroženi chudobou (MPSV, 2019, s. 8).

Opět je důležité zanalyzovat otázku v rámci generací X, Y a Z.

Tabulka 27. Četnost odpovědí respondentů dle nejproblémovější oblasti seniorů z pohledu generace X

Problémová oblast dle generace X	Absolutní četnost
Finanční oblast	84
Zdravotní oblast	95
Volnočasové aktivity	26
Každodenní stereotyp	75
Špatná orientace v nových technologiích	67
Absence pravidelného kontaktu s rodinou	38
Sociální izolace (bez přátel)	64
Neschopnost se o sebe postarat	62

Zdroj: vlastní zpracování

V přepočtu na procenta by pak odpovědi vypadaly následovně: finanční oblast 73,7 %, zdravotní oblast 83,3 %, volnočasové aktivity 22,8 %, každodenní stereotyp 65,8 %, špatná orientace v nových technologiích 58,8 %, absence pravidelného kontaktu s rodinou 33,3 %, sociální izolace 56,1 % a neschopnost o sebe se postarat 54,4 % respondentů.

Tabulka 28. Četnost odpovědí respondentů dle nejproblémovější oblasti seniorů z pohledu generace Y

Problémová oblast dle generace Y	Absolutní četnost
Finanční oblast	123
Zdravotní oblast	121
Volnočasové aktivity	31

Každodenní stereotyp	87
Špatná orientace v nových technologiích	113
Absence pravidelného kontaktu s rodinou	67
Sociální izolace (bez přátel)	89
Neschopnost se o sebe postarat	91

Zdroj: vlastní zpracování

Dle procent respondenti odpovídali následovně: finanční oblast 83,7 %, zdravotní oblast 82,3 %, volnočasové aktivity 21,1 %, každodenní stereotyp 59,2 %, špatná orientace v nových technologiích 76,9 %, absence pravidelného kontaktu s rodinou 45,6 %, sociální izolace 60,5 % a neschopnost o sebe se postarat 61,9 % respondentů.

Tabulka 29. Četnost odpovědí respondentů dle nejproblémovější oblasti seniorů z pohledu generace Z

Problémová oblast dle generace Z	Absolutní četnost
Finanční oblast	96
Zdravotní oblast	108
Volnočasové aktivity	33
Každodenní stereotyp	75
Špatná orientace v nových technologiích	84
Absence pravidelného kontaktu s rodinou	60
Sociální izolace (bez přátel)	78
Neschopnost se o sebe postarat	81

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci procent odpovídali jednotliví zástupci generace Z následovně: finanční oblast 80 %, zdravotní oblast 90 %, volnočasové aktivity 27,5 %, každodenní stereotyp 62,5 %, špatná orientace v nových technologiích 70 %, absence pravidelného kontaktu s rodinou 50 %, sociální izolace 65 % a neschopnost o sebe se postarat 67,5 % respondentů.

Pokud bychom se zaměřili na analýzu zástupců generací v rámci dané otázky, je možné dospět k tomu, že generace X a Z usuzuje, že nejproblémovější oblast seniorů je oblast zdravotní

a generace Y považuje za nejproblémovější oblast finanční. Na nejméně problémové oblasti u seniorů se shodly všechny generace, tj. oblast, se kterou mají senioři nejmenší problém je dle nich oblast volnočasových aktivit.

Další otázka se zabývala oblastmi, o kterých si respondenti myslí, že je třeba se na ně na stáří zaměřit. Otázka měla více možností odpovědí.

Tabulka 30. Četnost odpovědí respondentů dle oblasti, na kterou je potřeba se v rámci přípravy na stáří zaměřit

Oblast, na kterou je potřeba se ve stáří zaměřit	Absolutní četnost
Úprava bydlení (např. na bezbariérové)	210
Vytváření nových přátelských vztahů	144
Volnočasové aktivity	279
Zdravý životní styl	246
Vzdělávání se	147
Podpora vztahů s rodinou a s přáteli	300

Zdroj: vlastní zpracování

Respondenti odpovídali napříč generacemi následovně. 55,1 % respondentů usuzuje, že by se ve stáří měli zaměřit hlavně na úpravu bydlení, dalších 37,8 % pak na vytváření nových přátelských vztahů, 73,2 % na volnočasové aktivity, 64,6 % na zdravý životní styl, 38,6 % na vzdělávání se a 78,7 % na podporu vztahů s rodinou a přáteli.

Tabulka 31. Četnost odpovědí respondentů dle oblasti, na kterou je potřeba se v rámci přípravy na stáří zaměřit z pohledu generace X

Oblast, na kterou je potřeba se ve stáří zaměřit z pohledu generace X	Absolutní četnost
Úprava bydlení (např. na bezbariérové)	60
Vytváření nových přátelských vztahů	43
Volnočasové aktivity	89
Zdravý životní styl	60
Vzdělávání se	47

Podpora vztahů s rodinou a s přáteli	88
--------------------------------------	----

Zdroj: vlastní zpracování

Co se týče generace X, procentuální vyjádření odpovědí vypadá následovně: pro 52,6 % respondentů je důležitá úprava bydlení na stáří, 37,7 % usuzuje, že je důležité vytváření nových přátelských vztahů, 78,1 %, čili nejvíce se zaměřuje na volnočasové aktivity, na zdravý životní styl 52,6 %, na vzdělávání se 41,2 % a pro 77,2 % je důležité zaměřit se na podporu vztahů s rodinou a přáteli.

Tabulka 32. Četnost odpovědí respondentů dle oblasti, na kterou je potřeba se v rámci přípravy na stáří zaměřit z pohledu generace Y

Oblast, na kterou je potřeba se ve stáří zaměřit z pohledu generace Y	Absolutní četnost
Úprava bydlení (např. na bezbariérové)	81
Vytváření nových přátelských vztahů	59
Volnočasové aktivity	112
Zdravý životní styl	105
Vzdělávání se	52
Podpora vztahů s rodinou a s přáteli	125

Zdroj: vlastní zpracování

Generace Y v rámci procent odpovídala následovně: 55,1 % respondentů usuzuje jako důležitou oblast úpravu bydlení, 40,1 % vytváření nových přátelských vztahů, 76,2 % volnočasové aktivity, 71,4 % zdravý životní styl, 35,4 % vzdělávání se a 85 % podpora vztahů s rodinou a přáteli.

Tabulka 33. Četnost odpovědí respondentů dle oblasti, na kterou je potřeba se v rámci přípravy na stáří zaměřit z pohledu generace Z

Oblast, na kterou je potřeba se ve stáří zaměřit z pohledu generace Z	Absolutní četnost
Úprava bydlení (např. na bezbariérové)	69
Vytváření nových přátelských vztahů	42
Volnočasové aktivity	78

Zdravý životní styl	81
Vzdělávání se	48
Podpora vztahů s rodinou a s přáteli	87

Zdroj: vlastní zpracování

Generace Z a její odpovědi jsou následující: 57,5 % respondentů považuje úpravu bydlení za velmi důležitou, 35 % považuje za důležité vytváření nových přátelských vztahů, 65 % se zaměřuje na volnočasové aktivity, na zdravý životní styl 67,5 % respondentů, dále na vzdělávání se 40 % respondentů a 72,5 % usuzuje jako důležitou oblast podporu vztahů s rodinou a přáteli.

Při srovnání jednotlivých generací v rámci výše uvedené otázky, je možné konstatovat, že pro generaci X jsou na stáří a ve stáří důležité volnočasové aktivity, pro generaci Y a Z je klíčová podpora vztahů s rodinou a přáteli. Nejméně frekventovaná odpověď byla u zástupců generace X a Z vytváření nových přátelských vztahů, u generace Y to bylo vzdělávání se.

Tabulka 34. Četnost odpovědí respondentů dle jejich bydliště

Bydliště	Absolutní četnost
Vesnice	54
Městys	12
Město	201
Velkoměsto	114
Součet	381

Zdroj: vlastní zpracování

V rámci otázky bydliště 14,1 % respondentů uvedlo bydliště na vesnici, 3,1 % městys, 52,8 % město a 29,9 % velkoměsto. Považovala jsem za vhodné zde uvést i rozdílnost skóre přípravy na stáří v závislosti na místu bydliště.

Tabulka 35. Průměrné skóre přípravy na stáří dle bydliště respondentů

Bydliště	Absolutní četnost
Vesnice	41,72222

Městys	40,5
Město	43,73134
Velkoměsto	42,25439

Zdroj: vlastní zpracování

Z výše uvedené tabulky je možno usoudit, že se příprava na stáří jednotlivých respondentů v závislosti na jejich bydlišti významně neliší.

5.3.2 Výsledky induktivní statistiky

Součástí přílohy B je celkové testování hypotéz.

Hypotéza 1

Jednotlivé generace se v přípravě na stáří liší byla navržena na základě Manuálu přípravy na stáří pro občany (Potůček, 2020, s. 1–28), který popsal jednotlivá věková období v rámci jejich přípravy na stáří. O generaci Z zmiňoval, že na přípravu na stáří mají spoustu času, generaci Y jako generaci, pro niž přestává být pojem stáří abstraktním pojmem a generaci X jako generaci, která už má představu o tom, jaké bude jejich stáří a jak se na něj připravit. Jako další podklad pro tvorbu hypotézy byl použit i výzkum Přípravy na stáří v jiných věkových kategoriích (Kornadt a Rothermund, 2014, s. 228–338), jehož jeden z výsledků zaznamenal, že jednotlivé generace se liší svým přístupem k přípravě na stáří, stárnutí a důchod obecně.

Hypotéza byla testována pomocí otázek 1–16 a také z otázky 27, která byla zaměřena na věk respondenta. V rámci otázek 1–16 respondenti vybírali ze škály naprosto souhlasím (1) až po naprosto nesouhlasím (5). Výše zmiňované otázky 1–16 byly sestaveny na základě odborné literatury v rámci kapitoly 2, taktéž na základě výzkumu Střední generace 2004.

Testováním hypotézy 1 jsem se snažila poukázat na rozdíly v přípravě na stáří u generací X, Y a Z. Testování hypotézy nicméně potvrdilo, že s pravděpodobností 95 % se jednotlivé generace v rámci přípravy na své vlastní stáří neliší. I když má generace X nejnižší skóre přípravy na stáří, tj. nejvíce se připravuje, není zde statisticky významný rozdíl a generace se proto statisticky neliší. Je možné se ale zaměřit na jednotlivé otázky samostatně a otestovat je hlouběji. Při daném testování bylo zjištěno, že i když se generace v přípravě na své vlastní stáří

neliší, daní respondenti mají na otázky ohledně přípravy názor a nesměřují v těchto otázkách k tzv. středovým tendencím.

Zástupci generace X projevili největší souhlas s otázkou č. 7 - *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli* – tj., většina souhlasí a počítá s tím, že se bude ve stáří stále stýkat se svými blízkými. Nejvyšší průměr má otázka číslo 10 - *Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří*. Většina respondentů si tedy nevyhledává informace ke a na stáří.

U generace Y byl souhlas vyjádřen nejvíce s otázkou číslo 7 - *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli*. Nejmenší souhlas pak s otázkou číslo 5 *Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří*.

Zástupci generace Z taktéž nesměřovali ke středovým tendencím, jak ukázala signifikance.

Generace Z projevila největší souhlas s otázkou číslo 7 - *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli*. Naopak nejmenší souhlas projevila s otázkou číslo 5 *Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří*.

V rámci testování hypotézy 1 se potvrdilo, že hypotéza nebyla potvrzena. Je možné se zaměřit i na analýzu jednotlivých otázek, která potvrdila, že zástupci jednotlivých generací mají dokonce i stejné preference na jednotlivé otázky.

Hypotéza 2

Začátek přípravy na stáří vnímá každá generace jinak byla stanovena na základě výzkumu Života ve stáří z roku 2002 a Střední generace z roku 2004. Výzkum ukázal, že respondenti v důchodovém věku, předdůchodovém věku a střední generace se liší v tom, v kolika letech je vhodné začít s přípravou na stáří. Třetina respondentů, který byla starší 60 let odpověděla, že o přípravě na stáří začala uvažovat až po padesátce, další třetina se tím nikdy nezabývala. U mladších respondentů ji 37 % začalo řešit kolem čtyřicátého a padesátého roku věku, 22 % z nich nad přípravou nikdy nepřemýšlelo (Svobodová, 2010, nestránkováno).

K testování hypotézy 2 byla zapotřebí data z otázky č. 19 - *Od kolika let je potřeba se na stáří připravovat?* a otázky č. 27, která se týkala věku respondenta.

Zpočátku bylo nejdůležitější prokázat, že existuje vztah mezi generacemi a vnímáním věku začátku přípravy na stáří. Testováním hypotézy se zjistilo, že lze najít rozdílné preference u generací v případě začátku přípravy na stáří. S pravděpodobností 95 % lze tedy konstatovat, že četnost odpovědí se v souvislosti s vnímáním začátkem přípravy na stáří u jednotlivých generací různí.

Při hlubším testování hypotézy se zjistilo, že pro každou generaci je začátek přípravy na stáří důležitý v jiném věku.

Generace X usuzuje, že je potřeba se na stáří připravovat od 41–55 let. Generace Y usuzuje, že příprava na stáří je důležitá od 31–40 let a generace Z vnímá přípravu na stáří důležitou od 18–30 let. I další výzkumy potvrzují, že generace X obvykle spoléhá na to, že budou ve stáří žít hlavně ze starobního důchodu, a tak s přípravou na stáří nespěchají. Naopak generace Z už tuší, že ze starobního důchodu nevyžije, a proto s přípravou začíná dříve (ČSOB, 2020, nestránkováno). I jiné výzkumy potvrdily, že mladí lidé začínají o spoření na stáří uvažovat mezi 20–30 lety, někteří z nich dokonce tvrdí, že je třeba se spořením začít nejpozději v 18 letech (novinky.cz, 2022, nestránkováno)

Podrobnější testování hypotézy 2 je možné najít v Příloze B.

Hypotéza 3

Hypotéza 3 Lidé s vysokoškolským vzděláním se o přípravu na stáří zajímají více než lidé s nižším vzděláním byla definována na základě odborné literatury, jež byl zmíněna už v kapitole 1.1. Podle Lasletta (1991, s. 88) je vzdělávání součástí přípravy na cestu do stáří. Právě vzděláním se jedinec na stáří a stárnutí připravuje, hledá cesty, zkoumá jednotlivé překážky. V roce 2004 byl proveden i výzkum Střední generace, který taktéž ukázal, že se na stáří nejméně připravují lidé s nižším vzděláním, kdežto nejpozitivnějším přístupem ke stáří a stárnutí se vyznačují lidé s vysokoškolským vzděláním (Svobodová, 2010, nestránkováno).

Jednotlivá data potřebná k této hypotéze byla testována opět v rámci otázek 1–16 a otázky 28, jejímž obsahem bylo nejvyšší dosažené vzdělání respondenta.

Testováním se hypotézu podařilo ověřit a je možné konstatovat, že s pravděpodobností 95 % je příprava na stáří u vysokoškolsky vzdělaných lidí a lidí s nižším stupněm vzdělání rozdílná.

Podrobnější testování hypotézy je možno najít v Příloze B.

5.4 Diskuze

5.4.1 Diskuze metod šetření

Celková tvorba a testování výše uvedeného bylo na základě postupu, jenž ve své knize z roku 2016 uvádí Chráska – Metodologie pedagogického výzkumu.

Na začátku kvantitativního výzkumu byly veškeré hypotézy definovány jako hypotézy věcné. Je důležité zmínit, že každou hypotézu je nutné převést do podoby statistické hypotézy, pouze tak je lze totiž testovat statistickými metodami (Chráska, 2016, s. 62). Chráska (tamtéž) pak

konstatuje, že podstatné je i definování alternativní a nulové hypotézy. Nulová hypotéza tvrdí, „že mezi proměnnými, které zkoumáme, není vztah.“ (Chráska, 2016, s. 62). V případě, že statistická analýza ukáže, že nulovou hypotézu lze odmítnout, je možné přijmout hypotézu alternativní (tamtéž). Při testování hypotéz se ověřuje, zda mezi sebou dané proměnné souvisí a po prověření existence daného stavu je usilováno o zjištění míry závislosti mezi jevy. O existenci vztahu lze rozhodovat pomocí statistických testů významnosti. Výsledkem testů je „rozhodnutí, zda mezi jevy existuje tzv. statisticky významný vztah.“ (tamtéž, s. 63). Rozhodování v statistických testech významnosti má pravděpodobností charakter, tzn. není možné, z pohledu realizátora výzkumu, říct, že si je výsledkem naprosto jist. Riziko, že by byla neoprávněně odmítnuta nulová hypotéza, se charakterizuje jako hladina významnosti. V rámci tohoto šetření byla hladina významnosti nastavena na 0,05.

Testování statistické významnosti bylo provedeno v rámci testu dobré shody chí-kvadrát, jehož cílem je zjistit, zda „četnosti, které byly získány měřením v pedagogické realitě, se odlišují od teoretických četností, které odpovídají dané nulové hypotéze.“ (Chráska, 2016, s. 64).

5.4.2 Souhrn šetření a diskuze s literaturou

Cílem kvantitativního šetření bylo zjistit, zda a jak se jednotliví zástupci generací X, Y a Z připravují na stáří a stárnutí a jak se mezi sebou liší.

Hypotéza 1

Hypotéza 1, jejíž znění je Jednotlivé generace se v přípravě na stáří liší nebyla testováním potvrzena. Byla sice stanovena na základě odborné literatury a výzkumu, nicméně testováním se nepotvrdila. Bylo tedy nutné přijmout nulovou hypotézu, tj. Jednotlivé generace se v přípravě na své vlastní stáří neliší. Generace X sice vykazovala nejnižší „skóre na přípravu na stáří“ u jednotlivých otázek a v rámci všech generací, nicméně se zde neprojevil statisticky významný rozdíl. Nejvyššího „skóre přípravy na stáří“ dosáhla naopak generace Z, tj. o přípravu na stáří se ze všech generací zabývá nejméně. Jak už bylo ale řečeno výše – ani zde se neprojevil statisticky významný rozdíl.

Otázky 1–16, na kterých byla hypotéza postavena, byly definovány na základě studia odborné literatury a jsou obsahem jednotlivých kapitol v teoretické části práce. Jednotlivé otázky byly sestaveny tak, aby pokryly jednotlivé aspekty preseniorské edukace – tj. sebevzdělávání, hmotné zabezpečení, udržování sociálních vztahů, spoření na stáří, fyzická a psychická kondice, volnočasové aktivity aj.

To, že se jednotlivé generace neliší v rámci přípravy na své stáří potvrdila i analýza jednotlivých otázek. Generace X nejvíce souhlasila s výrokem *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli*, na které se shodly a taktéž nejvíce souhlasily i generace Y a Z. Pokud se lze zaměřit na výroky, se kterými generace Y a Z souhlasily nejméně, je to výrok *Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří*. Generace X nejméně souhlasila s výrokem *Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří*.

Hypotéza 2

Hypotéza 2, tj. Začátek přípravy na stáří vnímá každá generace jinak byla testováním potvrzena. Jak bylo zmíněno výše, byla stanovena na základě výzkumu Střední generace z roku 2004. Každá z generací přemýšlí o začátku přípravy na stáří jinak. Generace X usuzuje, že vhodný začátek přípravy na stáří je od 41–55 let. Generace Y konstatuje, že příprava na stáří je důležitá od 31–40 let a generace Z vnímá přípravu na stáří důležitou od 18–30 let. Což ostatně dokazuje i výzkum Střední generace, který tvrdí, že pro třetinu střední generace je důležitá příprava na stáří kolem čtyřicátého až padesátého roku věku.

Pokud bychom se na danou otázku ohledně začátku přípravy na stáří zaměřili hlouběji, nejčastější odpověď byla, že 31–40 let je ideální věk, kdy začít s přípravou na stáří, usoudilo tak 32 % respondentů. Jak již bylo zmíněno v teoretické části práce, příprava na stáří by se měla stát celoživotním programem, jenž bude široce pojatý a většina by si měla uvědomit, že jsou sami odpovědní za jejich vlastní stáří (Gruberová, 1999, s. 31). Šiklová (2015, nestránkováno) dále zmiňuje, že nejpozději by se lidé měli na stáří připravovat opravdu nejpozději od padesátého roku věku. Na základě odborné literatury také lze usoudit, že generace Y a Z preferuje dlouhodobou přípravu na stárnutí, naopak generace X střednědobou přípravu.

Hypotéza 3

Hypotéza 3 Lidé s vysokoškolským vzděláním se o přípravu na stáří zajímají více než lidé s nižším vzděláním byla definována na základě studia odborné literatury. Jedním z výzkumů, který byl podnětem pro vytvoření takové hypotézy byl výzkum Střední generace z roku 2004. Autoři zkoumali, jak výše vzdělání ovlivňuje přípravu jedinců na jejich stáří. Zjistili, že lidé s vyšším vzděláním se na stáří připravují a na přípravu jako takovou se zaměřují více než lidé s nižším vzděláním (Svobodová, 2010, nestránkováno). K podobnému závěru došel i jiný výzkum v České republice, který zjistil, že si na stáří nijak nespoří a nepřispívají především lidé se základním vzděláním, či výučním listem (peníze.cz, 2022, nestránkováno). Testováním se hypotéza 3 potvrdila. Ukázal se statisticky významný rozdíl mezi lidmi se základním nebo

středním vzděláním bez maturity a lidmi se středoškolským vzděláním s maturitou či vysokoškolským vzděláním.

Detailnější testování hypotézy 3 lze najít v Příloze B.

Limity empirického šetření

Limitem daného empirického šetření může být to, že se neprovádělo po celé České republice, ale pouze v určitém velkoměstě, městě a vesnici. V rámci možného rozsahu práce jsem nicméně zvolila alespoň tři různé společnosti, které se sebou nijak nespojují a nejsou si ani svým zaměřením nijak podobné.

Dalším limitem se jeví i rok narození generace Z. Jelikož je generace narozená v letech 1995–2009, museli by se do šetření zapojit i lidé od 13 let, jež ještě nejsou ekonomicky aktivní. Na základě tématu diplomové práce byly do šetření zahrnuty pouze ročníky od roku 2007.

5.5 Shrnutí

V závěru empirické části práce lze tedy tvrdit, že se rozdíly mezi jednotlivými zástupci generací X, Y a Z neprokázaly. Dokonce bylo zjištěno, že jednotlivé generace tíhnou ke stejným odpovědím u jednotlivých otázek, které se stáří týkají. Menší rozdíl pouze zaznamenat u generace X, která nejvíce nesouhlasila s otázkou č. 10 *Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří*, kdežto ostatní generace nejvyšší možnou měrou nesouhlasily s otázkou č. 5 *Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří*. Jako otázku, se kterou všechny generace souhlasily nejvíce, lze označit otázku č. 7 *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli*.

Kde se už ale rozdíly projeví, byl věk, od kterého zástupci jednotlivých generací považují za důležité začít se připravovat na jejich stáří. Generace X takový začátek vnímá od 41–55 roku věku, generace Y zase od 31–40 roku věku a generace Z od 18–30 let. V souhrnu generací a celé otázky byla nejpreferovanější odpovědí odpověď b), tj. od 31–40 let.

Pozornost byla ve výzkumu dále soustředěna i na výši vzdělání a přípravou na stáří. Bylo zjištěno, že příprava na stáří je vyšší u vysokoškolsky vzdělaných lidí než u lidí s nižším stupněm vzdělání.

V práci byl zkoumán i pohled respondentů na začátek stáří. Ani zde se však neobjevil významný rozdíl mezi generacemi, všechny tři generace totiž usoudily, že stáří začíná v okamžiku, kdy člověk odchází do důchodu.

Jako další byly zkoumány souvislosti s vícegeneračním bydlením a strachem ze stáří a přípravou na stáří. U žádné z nich se ovšem neprokázal statisticky významný rozdíl, nicméně je možno vidět menší rozdíl v přípravě na stáří u lidí, kteří žili nebo žijí ve vícegeneračním soužití a u lidí, kteří v něm nikdy nežili. Vyšší míru přípravy na stáří vykazovali ti lidé, kteří někdy ve vícegeneračním soužití žili. Podobně byl zkoumán i strach ze stáří. Vyšší míru přípravy na stáří vykazali lidé, kteří mají ze stáří obavu než ti, kteří ze stáří obavu nemají.

Testováním byla zaměřena pozornost i na ekonomickou situaci respondentů v souvislosti s jejich přípravou na stáří. Ukázalo se, že na stáří se nejvíce připravují ti, jejichž ekonomická situace se dá charakterizovat jako *Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, ale spíše si odložím peníze na stáří*. Nejméně se pak připravují ti respondenti, jejichž měsíční příjem je charakterizován jako *Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, nicméně si neodkládám peníze na stáří*.

Výzkumné otázky byly dále zaměřeny i na problémové oblasti seniorů. Generace X a Z zvolila jako tu nejproblémovější oblast zdravotní oblast a generace Y oblast finanční. Všechny generace se naopak shodly v tom, že nejméně problémová je oblast volnočasových aktivit. Na problémové oblasti navazovala otázka, na jakou oblast by se měli lidé ve stáří a na stáří nejvíce soustředit. Generace X zvolila jako stěžejní oblast volnočasových aktivit, generace Y a Z podporu vztahů v rodině. U generace X a Z byla v této otázce nejméně frekventovaná odpověď vytváření nových přátelských vztahů, u generace Y to bylo vzdělávání se.

6 Závěr

Příprava na stáří by se měla stát důležitou částí života člověka. Stejně, jako se jedinec připravuje na dospělý věk v dětství, měl by se tak připravovat i na stáří. Jak už bylo zmíněno na začátku práce, lze vidět, že preseniorská edukace nemá v České republice ještě tak širokou působnost a snaží se své místo najít. Nutno podotknout, že málokdo tuší, co preseniorská edukace znamená a co v sobě daný pojem nese za obsah.

Cílem diplomové práce bylo identifikovat rozdíly v rámci preseniorské edukace (sebevzdělávání, hmotné zabezpečení, udržování sociálních vztahů, společenské aktivity apod.) u zástupců generací X, Y a Z. Práce byla vytvořena na základě studia odborné literatury a také kvantitativního dotazníkového šetření. Šetření bylo realizováno v České republice ve vybraném velkoměstě, městě a vesnici, kde byl dotazník distribuován v jednotlivých společnostech.

V první části se diplomová práce zabývá stářím, jeho možnými dopady v životě člověka, byly také identifikovány i různé typy stárnutí a demografická situace v České republice. Značná pozornost byla věnována i preseniorské edukaci a proseniorské edukaci. V rámci preseniorské edukace byly zmíněny jednotlivé přístupy k přípravě na stáří, možné strategie adaptace na stáří a taktéž byly popsány i vybrané strategické dokumenty, jež se přípravou na stáří zabývají. Podkapitola proseniorské edukace soustřeďovala pozornost na mezigenerační vztahy. Vzhledem k zaměření empirického šetření byla pozornost kladena i na vymezení generací X, Y a Z. Cílem empirického šetření bylo zjistit, zda a jak se jednotliví reprezentanti generací X, Y a Z na stáří a stárnutí připravují a zda se mezi sebou liší.

Výsledky empirického šetření prokázaly, že se zástupci generací X, Y a Z nijak neliší v přípravě na své vlastní stáří. Prokázaly se mezi nimi určité menší rozdíly, ale rozdíl nebyl statisticky významný, aby se vztah dal potvrdit. V rámci generací byla nalezena i shoda jednotlivých odpovědí na otázky ohledně stáří, kdy respondenti projeví stejný souhlas a nesouhlas s danými otázkami. Potvrdilo se ale, že každá generace přemýšlí o začátku přípravy na stáří jinak. Generace X zvolila pozdější rok začátku přípravy na stáří, kdežto generace Z ten nejdřívejší. Projevila se i spojitost mezi vzděláním a mírou přípravy na stáří. Ukázalo se, že vysokoškolsky vzdělaní lidé se na stáří připravují více než lidé s nižším stupněm vzdělání. Výzkum také studoval i další otázky, jež jsou předmětem kapitoly 5. Jedna z nich se soustředila i na oblasti, na které by se měli respondenti ve stáří a na stáří zaměřit. I v nich se jednotlivé generace shodly.

Dle mého názoru může být diplomová práce podnětem pro další výzkum, případně být i přínosem pro obor Andragogika jako takový. Sloužit může i jako zdroj informací o přípravě

na stáří, ať už lze hovořit o různých oblastech, na které je potřeba se ve stáří zaměřit (jaké jsou možnosti spoření si na stáří apod.), či případně jak se k přípravě na stáří staví zástupci jednotlivých generací X, Y a Z.

Seznam použitých informačních zdrojů

- AKSEN. Střet generací v ČR a jejich charakteristika. AkSen [online]. Praha: AkSen, 2014 [vid. 2022-05-14]. Dostupné z: <http://www.aksen.cz/clanek/stret-generaci-v-cr-jejich-charakteristika>.
- APOUEY, Bénédicte H. Preparation for old age in France: The roles of preferences and expectations. *The journal of the economics of ageing* [online]. Elsevier B.V, 2018, **12**, 15–23 [vid. 2022-04-22]. ISSN 2212-828X. Dostupné z: doi:10.1016/j.jeoa.2017.11.003.
- BALTES, Paul B. a Margret M. BALTES. *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press, 1993–1990, xv, 397 s.: il. ; 23 cm. ISBN 0-521-43582-X.
- BERG, Monika van den. *Jak se vzájemně chápat: generace X, Y, Z*. Praha: Grada, 2020, 228 stran : ilustrace ; 21 cm. ISBN 978-80-247-2139-2.
- BORJI, H.S. 4 Global Economic Issues of an Aging Population. In: *Investopedia.com* [online]. 9.8.2021 [vid. 2022-03-27]. Dostupné z: <https://www.investopedia.com/articles/investing/011216/4-global-economic-issues-aging-population.asp>.
- BRODANI, Jana. Kdo neodejde do penze s 1,5 milionu korun, ve stáří nevyžije. In: *seznamzpravy.cz*. 6.5.2022 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/audio-podcast-agenda-kdo-neodejde-do-penze-s-15-milionu-korun-ve-stari-nevyzije-201194>
- BURDA, Patrik a Lenka ŠOLCOVÁ. *Ošetrovatelská péče 2. díl Pro obor ošetrovatel*. Grada, 2016, 234 stran. ISBN 978-80-271-9253-3.
- CIESLAR, Jan. Věková skladba obyvatel Česka se výrazně promění. In: *czso.cz* [online]. 28.11.2018 [vid. 2022-04-24]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-skladba-obyvatel-ceska-se-vyrazne-promeni>.
- CORSTEN, Michael. Čas generací. *Sociální studia* [online]. 2007 [vid. 2022-06-07].
- ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum, 2016, 152 stran ; 21 cm. ISBN 978-80-246-3404-3.

ČEVELA, Rostislav a Libuše ČELEDVÁ. *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. Praha: Grada, 2014, 238 s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-80-247-4544-2.

ČEVELA, Rostislav a Zdeněk KALVACH. *Sociální gerontologie Úvod do problematiky*. Grada, 2012, 264 stran. ISBN 978-80-247-7995-9.

ČSOB.CZ. Průzkum: Tři čtvrtiny Čechů mají obavu ze svého finančního zajištění v důchodu. *csob-penze.cz* [online]. Praha: csob.cz, 23.5.2022 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z: <https://www.csob-penze.cz/pruzkum-tri-ctvrtiny-cechu-maji-obavu-ze-sveho-financniho-zajisteni-v- Duchodu/>.

ČSOB.CZ. Vzpomínky na stáří: Mladí lidé chtějí mít na důchod úspory, ale reálně jsou se spořením na štíru. *csob.cz* [online]. Praha: csob.cz, 28.1.2020 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z: <https://www.csob.cz/portal/-/tz200128>.

ČSÚ. Aktuální populační vývoj v kostce [online]. Praha: Český Statistický úřad, 2021 [vid. 2022-03-27]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/aktualni-populacni-vyvoj-v-kostce>.

ČSÚ. *Senioři v ČR v datech* [online]. Praha: Český Statistický úřad, 2022 [vid. 2022-04-27]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2021>.

ČULÍK, Jan. Pozoruhodná míra nespokojenosti s režimem. In: *britskelisty.cz* [online]. 2.7.2010 [vid. 2022-04-27]. Dostupné z: <https://legacy.blisty.cz/art/53323.html>.

DIMOCK, Michael. Defining generations: Where Millennials end and Generation Z begins. *pewresearch.org* [online]. Washington, DC: *pewresearch.org*, 17.1.2019 [vid. 2022-08-06]. Dostupné z: <https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/01/17/where-millennials-end-and-generation-z-begins/>.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012, 112 s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-80-247-4138-3.

ERVIK, Rune a LINDÉN, Tord Skogedal. *The Making of Ageing Policy*. Cheltenham: Edward Elgar Publishing Limited, 2013, 41 s. ISBN 978-1-78195-2481.'

FINEX.CZ. Penzijní systém v Česku – Jak fungují důchodové pilíře a jaký je jejich význam? *Finex.cz* [online]. Praha: finex.cz, 21.9.2021 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://finex.cz/penzijni-system-v-cesku-jak-funguji-duchodove-pilire/>.

FRIČ, Pavol, Petr WITZ a Michaela ŠMÍDOVÁ. Zabezpečení na stáří: koncept rizik a strategií jejich eliminace. *Forum Socialni Prace* [online]. Prague: Charles University, Faculty of Arts, 2017, (2), 9–23 [vid. 2022-05-01]. ISSN 1804-3070.

GEIST, Bohumil. *Psychologický slovník*. 2. vyd. Praha: Vodnář, 2000, 425 s. : obr. ISBN 80-86226-07-7.

GEORGI, Hana, Cyril HÖSCHL a Lucie VIDOVIČOVÁ. *Gerontologie: současné otázky z pohledu biomedicíny a společenských věd*. Praha: Karolinum, 2014, 288 stran : ilustrace ; 24 cm. ISBN 978-80-246-2628-4.

GRUBEROVÁ, Božena. *Gerontologie*. 1. vyd. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Zdravotně sociální fakulta, 1998. 89 s. ISBN 80-7040-286-5.

HASMANOVÁ MARHÁNKOVÁ, Jaroslava. *Aktivita jako projekt: diskurz aktivního stárnutí a jeho odezvy v životech českých seniorů a seniorek*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2013, 170 s. ; 23 cm. ISBN 978-80-7419-152-7.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vydání druhé, podstatně přepracované a doplněné. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 stran : ilustrace 22 cm. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie*. Galén, 2012, 194 stran. ISBN 978-80-7492-058-5.

HATTON-YEO, Alan. *The Eagle Toolkit for Intergenerational Activities* [online]. EAGLE, 2008 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z:
https://www.academia.edu/17954944/the_eagle_toolkit_for_intergenerational_activities.

HEŘMANOVÁ, Hana a Vladimír PACOVSKÝ. *Gerontologie*. [1. vyd.]. Praha: Avicenum, 1981, 298 s

HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, 96, iv s. obr. příl. ISBN 978-80-247-4697-5.

HOVORKA, Jiří. Nová čísla o důchodech: Čtrnáct lidí bere přes 70 tisíc měsíčně. In: *Peníze.cz* [online]. 20.10.2021 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.penize.cz/starobni-duchod/429559-nova-cisla-o-duchodech-ctrnact-lidi-bere-pres-70-tisic-mesicne>.

HRABICA, Pavel. Spořit si na důchod? Jedná se o drsný závod s časem a inflací. *metro.cz* [online]. Praha: metro.cz, 7.5.2022 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z:
https://www.metro.cz/sporit-si-na-duchod-jedna-se-o-drsny-zavod-s-casem-a-inflaci-pnc-/spolecnost.aspx?c=A220505_181900_metro-spolecnost_hala.

HROZENSKÁ, Martina a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Sociální péče o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2013, 191 s. : il., formuláře ;. ISBN 978-80-247-4139-0.

CHERRI, H. CH. Y. *Intergenerational learning in Hong Kong: A narrative inquiry*, [online]. Nottingham: University of Nottingham, 2008. [vid. 2022-06-11]. Dostupné z: <http://etheses.nottingham.ac.uk/486/1/Cherri_Ho_EdD_Thesis_2008.pdf>.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. 2., aktualizované vydání. Praha: Grada, 2016, 254 stran: ilustrace; 24 cm. ISBN 978-80-247-5326-3.

CHUDACOFF, Howard P. *How old are you?: age consciousness in American culture*. Princeton: Princeton University Press, 1989, x, 232 s., [10] s. obr. příl. : il. ; 25 cm. ISBN 0-691-00621-0.

i60.CZ. Bydlení v penzi. Jaké zvolit? *i60.cz* [online]. Praha: i60.cz, 12.2.2017 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.i60.cz/clanek/detail/16621/bydleni-v-penzi-jake-zvolit>.

I-SENIOR.CZ. 7 efektivních způsobů, jak spořit na stáří. *I-senior.cz* [online]. Hať: I-senior, 23.10.2020 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.i-senior.cz/7-efektivnich-zpusobu-jak-sporit-na-stari/>.

JANDA, Josef. *Zajištění na stáří: jak se co nejlépe připravit na podzim života*. Praha: Grada, 2012, 197 s. ; 21 cm. ISBN 978-80-247-4400-1.

JANDOUREK, Jan. *Slovník sociologických pojmů: 610 hesel*. Praha: Grada, 2012, 258 s. ; 22 cm. ISBN 978-80-247-3679-2.

JANIŠ, Kamil. *Volný čas seniorů*. Praha: Grada, 2016, 156 s. ISBN 978-80-247-5535-9.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada, 2004a, 861 s. : il. ; 26 cm. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Zdeněk. *Szu.cz: Úspěšné stárnutí a aktivní stáří* [online]. Praha: © Státní zdravotní ústav, 2004b [vid. 2022-03-22]. Dostupné z: http://www.szu.cz/uploads/documents/czsp/edice/plne_znani/starnuti.pdf.

KELLER, Jan.: Mezigenerační solidarita a krize systémů pojištění. In: SÝKOROVÁ, Dana a Oldřich CHYTIL (eds.): *Autonomie ve stáří. Strategie jejího zachování*. Albert 2004. str. 39– 45. ISBN 80-7326-026-3.

KLEVETOVÁ, Dana. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2., přepracované vydání. Praha: Grada, 2017, 224 stran : ilustrace ; 21 cm. ISBN 978-80-271-0102-3.

KLIMEŠ, David. Jak asociální Česko přichází o generaci youtuberů. In: *aktualne.cz* [online]. 4.11.2019 [vid. 2022-05-15]. Dostupné z: <https://nazory.aktualne.cz/komentar-jak-asocialni-cesko-prichazi-o-generaci-youtuberu/r~03afb12efd4311e988f50cc47ab5f122/>.

KOCIANOVÁ, Renata. *Personální činnosti a metody personální práce*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-6933-2.

KOUTOVÁ, Radka. Rodina, to je i babička a dědeček. In: *sancedetem.cz*. 30.11.2017 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z: <https://sancedetem.cz/rodina-je-i-babicka-dedecek>.

KORNADT, Anna E, Klaus ROTHERMUND. Preparation for old age in different life domains: Dimensions and age differences. *International Journal of Behavioral Development*. [online] CARY: OXFORD UNIV PRESS, 2014, 32(3), 228–238 [vid. 2022-06-22]. ISSN 0165-0254. Dostupné z: doi: 10.1177/0165025413512065.

KORNADT, Anna E, Peggy VOSS, Helene H FUNG, Thomas M HESS a Klaus ROTHERMUND. Preparation for Old Age: The Role of Cultural Context and Future Perceptions. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences* [online]. CARY: OXFORD UNIV PRESS, 2019, 74(4), 609–619 [vid. 2022-04-22]. ISSN 1079-5014. Dostupné z: doi:10.1093/geronb/gby075.

KOUKOLÍK, František. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum, 2014, 227 s.; 21 cm. ISBN 978-80-246-2464-8.

KRYSTOŇ, Miroslav, Michal ŠERÁK a Łukasz TOMCZYK. *Nové trendy ve vzdělávání seniorů = Nowe trendy w edukacji seniorów*. Banská Bystrica: Asociace institucí vzdělávání dospělých ČR, 2014, 252 s. ISBN 9788090453180.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002, 198 s. : 10 obr., tab. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011, 141 s. ; 21 cm. ISBN 978-80-247-3604-4.

KUČERA, Tomáš. Jak se připravit na spokojené stáří? Odborníci nabídli zajímavé rady. *NN.cz* [online]. Praha: nn.cz, 1.3.2018 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.nn.cz/spolecnost-nn/tiskove-centrum/tiskove-zpravy/jak-se-pripravit-spokojene-stari-odbornici-nabidli-zajimave-rady.html>.

KUCHAŘOVÁ, Věra. *Život ve stáří: Zpráva o výsledcích empirického šetření* [online]. Praha: VÚPSV, 2002 [vid. 2022-30-06]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/zivest.pdf>.

KUCHAŘOVÁ, Věra., RABUŠIC, Ladislav a Lenka EHRENBERGEROVÁ. *Střední generace. Zpráva o výsledcích empirického šetření*. Praha: VÚPSV, 2004. 68 s.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 3. přeprac. a dopl. vyd., 1. vyd. v Gradě. Praha: Grada, 1998, 343 s. : il. ISBN 80-7169-195-X.

LASLETT, Peter. *A fresh map of life: the emergence of the third age*. Cambridge: Harvard University Press, 1991, xiii, 213 s. : grafy, tab. ISBN 0-674-32327-0.

LOUŽENSKÁ, Pavlína. *Chtějí peníze, zajímají je značky a pořád se učí. Nastupující generace Z vše změní*. In: *aktualne.cz*. 30.12.2021 [vid. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://zpravy.aktualne.cz/ekonomika/generace/r~27f3c502640211ec8fa20cc47ab5f122/>.

LISSITSA, Sabina a OFRIT KOL. *Generation X vs. Generation Y – A decade of online shopping*. *Journal of retailing and consumer services* [online]. OXFORD: Elsevier, 2016, 31, 304–312 [vid. 2022-05-15]. ISSN 0969-6989. Dostupné z: [doi:10.1016/j.jretconser.2016.04.015](https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.04.015).

LMC.EU. *Jak na generaci X? Nepleťte si čtyřicátníky s firemním inventářem*. *Lmc-eu* [online]. Praha: lmc.eu, 8.1.2020a [vid. 2022-05-08]. Dostupné z: <https://magazin.lmc.eu/clanky/jak-na-generaci-x-neplette-si-ctyricatniky-s-firemnim-inventarem/>.

LMC.EU. *Mileniálové rostli ve svobodě, na železnou loajalitu nehrají*. *Lmc-eu* [online]. Praha: lmc.eu, 26.2.2020b [vid. 2022-05-016]. Dostupné z: <https://magazin.lmc.eu/clanky/milenialove-rostli-ve-svobode-na-zeleznou-loajalitu-nehraji/>.

MACHANEC, Tomáš. *Nespoléhejte jen na stát. Samotné důchodové připojištění ale na stáří nestačí*. In: *HN.cz*. 18.3.2013 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://hn.cz/penze-pripojisteni/c1-59495730-nespolehejte-jen-na-stat-samotne-duchodove-pripojisteni-ale-na-stari-nestaci>.

MCCRINDLE, Mark. *The ABC of XYZ: understanding the global generations*. 3rd ed., fully expanded and updated. Bella Vista, Australia: McCrindle Research, 2014, xiv, 269 s., [8] s. obr.přil. ISBN 9780992483906.

MCCRINDLE, Mark a Emily WOLFINGER. *Az XYZ ábécéje. A nemzedékek meghatározása*. *Korunk* [online]. Korunk Baráti Társaság, 2010, (11), 13–18 [vid. 2022-05-08]. ISSN 1222-8338.

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Důchodci si od ledna polepší v průměru o 805 korun. *Mpsv.cz* [online]. Praha, 9.9.2021 [vid. 2022-04-30]. Dostupné z: https://www.mpsv.cz/documents/20142/2061970/TZ09_09_2021_+Valorizace+d%C5%AFchod%C5%AF+po+v%C3%BDpo%C4%8Dtu_final.pdf/fa2b8033-e701-aae9-c295-efa494c0d808.

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. *Národní akční plán podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017: aktualizovaná verze k 31. 12. 2014*, Praha: MPSV, 2015. ISBN 978-80-7421-111-9.

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. *Strategie přípravy na stárnutí společnosti 2019-2025* [online]. Praha: MPSV ČR 2019 [vid. 2022-04-30]. Dostupné z: https://amsp.cz/wp-content/uploads/2019/08/Strategie-p%C5%99%C3%ADpravy-na-st%C3%A1rnut%C3%AD-spole%C4%8Dnosti-2019-2025-ma_ALBSBADJYUA2.pdf.

Ministerstvo práce a sociálních věcí České republiky. Vláda schválila desatero, které připraví Česko na stárnutí. *Mpsv.cz* [online]. Praha, 13.9.2021 [vid. 2022-04-30]. Dostupné z: <https://www.mpsv.cz/-/vlada-schvalila-desatero-ktere-pripravi-cesko-na-starnuti>.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Pečovatelsví 1. díl Učebnice pro obor sociální péče - pečovatelská činnost*. Grada, 2010, 1 online zdroj (276 stran). ISBN 978-80-247-6942-4.

MOLNÁROVÁ, Lenka. Přípravy na stáří Češi podceňují. čtvrtina si nespoří ani neupravuje bydlení. In: *rsts.cz* [online]. 25.2.2020 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z: <https://www.rsts.cz/pripravy-na-stari-cesi-podcenuji-ctvrtina-si-nespori-ani-neupravuje-bydleni/>.

MOODY, Harry R. Productive Aging and the Ideology of Old Age. In MORROW-HOWELL, Nancy, James HINTERLONG a Michael W. SHERRADEN (eds.). *Productive Aging*. Baltimore: Johns Hopkins University Press, 2001, s. 175–194. ISBN 978-0801865572.

MUDRÁK, Jiří. IRENA SLEPIČKOVÁ. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Karolinum, 2016, 164 stran. ISBN 978-80-246-3120-2.

MÜHLPACHR, Pavel. *Základy gerontologie*. Brno: MSD, 2008. ISBN 978-80-7392-072-2.

OECD. *Reforms for an ageing society*. Paris: OECD, 2000, 217 s. : tab., grafy. ISBN 92-64-17687-X.

NENADÁL, Jaroslav. *Management kvality pro 21. století*. Praha: Management Press, 2018, 366 stran : ilustrace ; 24 cm. ISBN 978-80-7261-561-2.

NOVINKY.CZ. Mladí Češi přípravu na důchod podceňují, spoří si jen polovina z nich. *Novinky.cz* [online]. Praha: Seznam.cz, 06.07.2022 [vid. 2022-07-06]. Dostupné z: <https://www.novinky.cz/finance/clanek/mladi-cesi-pripravu-na-duchod-podcenuji-spori-si-jen-polovina-z-nich-40402178>

http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, Nakladatelství Karolinum, 2019, 368 stran ; 24 cm. ISBN 978-80-246-4383-0.

PACOVSKÝ, Vladimír, *Geriatrická diagnostika*, Praha: Scientia Medica 1994, ISBN: 80-85526-32-8.

PENÍZE.CZ. Polovina Čechů může spořit maximálně 2000 Kč měsíčně. *penize.cz* [online]. Praha: penize.cz, 2.5.2022 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z: <https://www.penize.cz/sporeni/433832-polovina-cechu-muze-sporit-maximalne-2000-kc-mesicne>.

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, 2013, 181 stran : grafy, tabulky ; 21 cm. ISBN 978-80-210-6310-5.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. *Gerontagogika : úvod do teorie a praxe edukace seniorů*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004. ISBN 8024408791.

PICHAUD, Clément, Isabelle THAREAU, Abigail KOZLÍKOVÁ a Daniel BLONDIAUX. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998, 156 stran : černobílé ilustrace. ISBN 80-7178-184-3.

PINTO, Teresa Almeida, Iris MARREEL a Alan HATTON-YEO. *Guide of Ideas for Planning and Implementing Intergenerational Projects*. 2009. ISBN 9898283017.

POTŮČEK, Martin. *Rozhodovací uzly v životě podle prof. Martina Potůčka. Manuál přípravy na stáří pro občany*. 1 vyd. Praha: CESES FSV UK a MPSV, 2020, s. 5-7.

PROCHÁZKOVÁ, Eva. *Biografie v péči o seniory*. Praha: Grada Publishing, 2019, 199 stran : barevné ilustrace ; 24 cm. ISBN 978-80-271-1008-7.

PRŮCHA, Jan. *Andragogický výzkum*. Praha: Grada, 2014, 152 s. ; 24 cm. ISBN 978-80-247-5232-7.

PRŮCHA, Jan. *Psychologie učení: teoretické a výzkumné poznatky pro edukační praxi*. Praha: Grada, 2020, 268 stran : obrázky, tabulky ; 21 cm. ISBN 978-80-271-2853-2.

PTÁČKOVÁ, Hana a Radek PTÁČEK. *Psychosociální adaptace ve stáří a nemoci*. Praha: Grada, 2021, 184 stran : ilustrace, grafy ; 21 cm. ISBN 978-80-271-0876-3.

RABUŠIC, Ladislav. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova universita, 1995, 192 s. tab., grafy. ISBN 80-210-1155-6.

RABUŠICOVÁ, Milada, Lenka KAMANOVÁ a Kateřina PEVNÁ. Čas a věk hraje roli: Tři generace v kurzech. *Studia paedagogica* [online]. 2010, 15 (1), s. 125–146 [vid. 2022-05-16]. ISSN 2336–4521. Dostupné z: <https://journals.phil.muni.cz/studia-paedagogica/article/view/18707/14768>.

RABUŠICOVÁ, Milada, Lenka KAMANOVÁ a Kateřina PEVNÁ. Mezigenerační učení v prostředí komunit: koncept a mapování výzkumného terénu. *Studia paedagogica (Brno)* [online]. 2014, 19(1), 103–124 [vid. 2022-06-07]. ISSN 1803-7437. Dostupné z: doi:10.5817/SP2014-1-6.

RABUŠICOVÁ, Milada, Lenka KAMANOVÁ a Kateřina PEVNÁ. *O mezigeneračním učení*. Brno: Masarykova univerzita, 2011, 208 s. : il. ; 21 cm. ISBN 978-80-210-5750-0.

REICHEL, Jiří. *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada, 2009, 184 stran; 21 cm. ISBN 978-80-247-3006-6.

RÜCKER, Martin. Přerostlé děti. Generace Z osciluje mezi strmým profesním růstem a depresí a vztekem bez práce. In: *e15.cz*. 23.4.2022 [vid. 2022-05-16]. Dostupné z: <https://www.e15.cz/domaci/prerostle-deti-generace-z-osciluje-mezí-strmým-profesním-růstem-a-depresi-a-vztekem-bez-prace-1389481>

SAK, Petr a Karolína KOLESÁROVÁ. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012, 225 stran : barevné ilustrace, grafy ; 24 cm. ISBN 978-80-247-3850-5.

STRAŠILOVÁ, Gabriela. „Husákovy“ versus „Havlovy děti“. In: *czso.cz* [online]. 20.12.2014 [vid. 2022-05-08]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/52002e2055>.

SVOBODOVÁ, Kamila. ANALÝZA: Příprava na stáří. *Demografie.info* [online]. Praha: demografie.cz, 19.7.2010 [vid. 2022-06-07]. Dostupné z:

http://www.demografie.info/?cz_detail_clanku&artclID=714.

ŠERÁK, Michal. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009, 207 stran : ilustrace. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠIMÁK, M. Czech system of pension insurance and its current problems. *Journal of Nursing, Social Studies and Public Health*. České Budějovice: University of South Bohemia in České Budějovice, Faculty of Health and Social Sciences, Czech Republic 2010, 1(2), pp. 29–37. ISSN 1804–1868.

ŠIKLOVÁ, Jiřina. V sedmdesáti je pozdě připravovat se na stáří, upozorňuje Jiřina Šiklová. *ct24.ceskatelevize.cz* [online]. Praha: ceskatelevize.cz, 2.11.2015 [vid. 2022-05-06]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/1610233-v-sedmdesati-je-pozde-pripravovat-se-na-stari-upozorňuje-jirina-siklova>.

ŠOLCOVÁ, Iva. Psychosociální aspekty stárnutí^{1,2}. *Československá psychologie* [online]. Praha: Institute of Psychology, Academy of Science, 2011, 55(2), 152 [vid. 2022-03-24]. ISSN 0009-062X.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015, 232 stran : ilustrace, portréty ; 24 cm. ISBN 978-80-247-5446-8.

ŠTĚRBOVÁ, Kateřina. Jak se připravit na spokojené stáří? Odborníci nabídli zajímavé rady. *NN.cz* [online]. Praha: nn.cz, 1.3.2018 [vid. 2022-05-07]. Dostupné z:

<https://www.nn.cz/spolecnost-nn/tiskove-centrum/tiskove-zpravy/jak-se-pripravit-spokojene-stari-odbornici-nabidli-zajimave-rady.html>.

ŠTYGLEROVÁ, Terezie. Do poloviny století bude o polovinu více seniorů. In: *Statistika&My.cz* [online]. 27.2.2019 [vid. 2022-03-27]. Dostupné z:

<https://www.statistikaamy.cz/2019/02/27/do-poloviny-stoleti-bude-o-polovinu-vice-senioru/>.

ŠVANCARA, Josef. *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 82 s.

TOMEŠ, Igor. *Povinná sociální solidarita*. Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-3938-3.

TOMEŠ, Igor a Kateřina ŠÁMALOVÁ. *Sociální souvislosti aktivního stáří*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Nakladatelství Karolinum, 2017, 254 stran : grafy ; 21 cm. ISBN 978-80-246-36.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Ageismus: průvodce stereotypy a mýty o stáří*. Praha: Ambulance pro poruchy paměti, 2002. ISBN 80-238-9506-0.

VÁGNEROVÁ, Marie, Mojmír SVOBODA a Zuzana HADJ-MOUSSOVÁ. *Vývojová psychologie. II., Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. : il. ; 22 cm. ISBN 978-80-246-1318-5.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada, 2007, 96 stran : ilustrace. ISBN 978-80-247-2170-5.

VETEŠKA, Jaroslav. *Gerontagogika: psychologicko-andragogická specifika edukace a aktivizace seniorů*. Druhé doplněné a rozšířené vydání. Praha: Česká andragogická společnost, 2017, 175 stran ; 23 cm. ISBN 978-80-905460-7-3.

VETEŠKA, J. Význam a vnímání mezigeneračních vztahů v edukačním kontextu. In: BALOGOVÁ, Beáta. (ed.). *Mezigeneračné mosty – vstupujeme do roka mezigeneračnej solidarity*. Prešov: Filozofická fakulta Prešovskej univerzity, 2012, s. 45–52. ISBN 978- 80-555-0548-0.

VIDOVIČOVÁ, Lucie. *Stárnutí, věk, diskriminace: nové souvislosti*. Brno: Mezinárodní politologický ústav Masarykovy univerzity, 2008, 233 stran ; tabulky, grafy. ISBN 978-80-210-4627-6.

VIDOVIČOVÁ, Lucie, Ladislav RABUŠIC a Martina MAZÁČOVÁ. *Senioři a sociální opatření v oblasti stárnutí v pohledu veřejnosti*. Zpráva z empirického výzkumu. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2003. Výzkumné zprávy. ISBN neuvedeno.

VIDOVIČOVÁ, Lucie, Lucie GALČANOVÁ BATISTA, Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ a Dana SÝKOROVÁ. *Stáří ve městě, město v životě seniorů*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2013, 371 stran : ilustrace, tabulky ; 23 cm. ISBN 978-80-7419-141-1.

VIDOVIČOVÁ, Lucie, Marcela PETROVÁ KAFKOVÁ, Barbora HUBATKOVÁ a Lucie GALČANOVÁ BATISTA. *Stárnutí na venkově: podoby aktivního stárnutí a kvalita života v rurálních oblastech*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2018, 141 stran : ilustrace, grafy ; 23 cm. ISBN 978-80-7419-280-7.

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Renáta SEDLÁKOVÁ. Neviditelná agenda aneb stáří a zdraví v českých médiích. *Fórum sociální politiky*. Praha: Výzkumný ústav práce a sociálních věcí, 2007, roč. 1, č. 3, s. 13–17, 4 s. ISSN 1802-5854.

VIDOVIČOVÁ, Lucie a Radka SEDLÁKOVÁ. Mediální analýza obrazu seniorů[online]. Praha: Diakonie ČCE, 2005 [vid.2022-05-29]. ISBN neuvedeno. Dostupné z: <http://www.spvg.cz/medialni-analyza-obrazu-senioru/>.

VOLEK, Martin. Jak oslovit generaci Z. *Retail News*. 2019, roč. 9, č. 1, s. 56–57. ISSN 2336-7997.

VOSEČKOVÁ, Alena. *Kapitoly z psychologie stáří pro studenty sociální práce*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2014, 64 stran. ISBN: 978-80-7435-376-5.

VOSTRÝ, Michal a Jaroslav VETEŠKA. *Kognitivní rehabilitace seniorů: psychosociální a edukační souvislosti*. Praha: Grada, 2021, 173 stran : grafy ; 24 cm. ISBN 978-80-271-2866-2.

WALKER, Alan. *A strategy for active ageing. International social security review (English edition)* [online]. Oxford UK and Boston, USA: Blackwell Publishers, 2002, 55(1), 121–139 [vid. 2022-04-30]. ISSN 0020-871X. Dostupné z: doi:10.1111/1468-246X.00118.

WHO. *Active Ageing: A Policy Framework*. [online]. 2002 [vid. 2022-03-21]. Dostupné z: http://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/en/.

WIESMANN, Ulrich a Hans-joachim HANNICH. A salutogenic inquiry into positive aging - a longitudinal analysis. *Aging & mental health* [online]. England: Routledge, 2019, 23(11), 1562-1568 [vid. 2022-04-30]. ISSN 1360-7863. Dostupné z: doi:10.1080/13607863.2018.1501667

ZAMBIANCHI, Manuela. *Positive aging, Positive Psychology and Tourism. A challenging new area of investigation?*. *Almatourism* [online]. University of Bologna, 2017, 8(15), 1–15 [vid. 2022-04-30]. ISSN 2036-5195. Dostupné z: doi:10.6092/issn.2036-5195/6700.

ZAVÁZALOVÁ, Helena, a kol. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

ZIMMELOVÁ Petra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. Faktory ovlivňující adaptaci klientů v Domově pro seniory Máj, p. o. *Kontakt* [online]. 2007, 9(2), 353–357. [vid. 2022-04-27] ISSN 1212-4117. Dostupné z: <https://kont.zsf.jcu.cz/pdfs/knt/2007/02/21.pdf>.

Seznam příloh

Příloha 1

Dobrý den,

jmenuji se Denisa Krhová a jsem studentka Univerzity Karlovy, kde studuji Andragogiku a management vzdělávání. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění níže uvedeného dotazníku, za cílem sběru informací k napsání své diplomové práce.

Tématem práce je Příprava na stáří z pohledu zástupců jednotlivých generací X, Y a Z.

Dotazník je zcela anonymní a nezabere Vám více než 10 minut.

Děkuji za Váš čas.

Souhlasíte s následujícími výroky?

	Naprostou souhlasím	Spíše souhlasím	Nevím	Spíše nesouhlasím	Naprostou nesouhlasím
1) Příprava na stáří je velmi důležitá už v prvních letech dospělosti.					
2) Už přemýšlím o tom, jak budu trávit svůj volný čas v důchodu.					
3) Chodím pravidelně na preventivní lékařské prohlídky.					
4) Pravidelně sportuji a udržuji se v dobré fyzické kondici.					
5) Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří.					
6) I ve stáří se plánuji dále vzdělávat a navštěvovat různé vzdělávací instituce.					

7) Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli.					
8) V důchodu plánuji pracovat alespoň na zkrácený úvazek.					
9) Státní důchod mi nepokryje většinu mých výdajů v důchodu.					
10) Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří.					
11) Stále se snažím udržovat moji psychickou kondici.					
12) Na stáří si pravidelně spořím.					
13) Přemýšlím o tom, kde budu ve stáří bydlet.					
14) Snažím se žít zdravě a udržovat zdravý životní styl.					
15) Už teď mám takové volnočasové aktivity, se kterými počítám i ve stáří.					
16) Mám přehled o různých službách pro seniory / sociální pomoci seniorům v městě, kde žiji.					

Věnujte, prosím, pozornost následujícím otázkám:

17) Kdy podle Vás začíná stáří?

- a) Když člověk dosáhne určitého kalendářního věku.
- b) Když se člověk přestane účastnit společenského života.
- c) Když člověk začne mít zdravotní potíže.
- d) Když člověk odejde do důchodu.
- e) Když se tak člověk cítí.

18) Máte ze stáří strach?

- a) Ano
- b) Ne

19) Od kdy je potřeba se na stáří připravovat?

- a) 18–30 let
- b) 31–40 let
- c) 41–55 let
- d) Až při odchodu do důchodu
- e) Na stáří se nijak nepřipravuji

20) Péče o staré občany je záležitostí:

- a) Jejich rodiny
- b) Státu
- c) Rodiny i státu

21) Jaké formy spoření na stáří aktuálně využíváte? Je možné vybrat z více odpovědí

- a) Penzijní připojištění / Doplňkové penzijní spoření
- b) Spořicí účty
- c) Investice (do akcií, podílových fondů)
- d) Soukromý penzijní fond
- e) Žádné spoření nevyužívám
- f) Jiné:

22) Jaká věta vystihuje Vaši současnou situaci ohledně měsíčního příjmu?

- a) Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci a současně si odkládám peníze na stáří.
- b) Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, nicméně si neodkládám peníze na stáří.
- c) Musím uvažovat, co si můžu a nemůžu koupit, abych byl/a schopný/á odložit si peníze na stáří.
- d) Jsem schopný/á koupit si všechno, co chci, ale spíše si odložím peníze na stáří.
- e) Můj měsíční příjem mi vystačí pouze na mé výdaje, nedokážu si spořit ještě na penzi.
- f) Nejsem schopný/á vyjít s mým měsíčním příjmem, nedokážu ještě spořit na stáří.

23) S jakou oblastí mají dle Vás senioři ve stáří problém?

- a) finanční oblast
- b) zdravotní oblast
- c) volnočasové aktivity
- d) každodenní stereotyp
- e) špatná orientace v nových technologiích
- f) absence pravidelného kontaktu s rodinou
- g) sociální izolace (bez přátel)
- h) neschopnost se o sebe postarat

24) Na jakou oblast je nejdůležitější se ve stáří zaměřit?

- a) úprava bydlení (např. na bezbariérové)
- b) vytváření nových přátelských vztahů
- c) volnočasové aktivity
- d) každodenní stereotyp
- e) zdravý životní styl
- f) vzdělávání se
- g) podpora vztahů s rodinou a přáteli

25) Žil/a jste někdy, případně žijete ve vícegeneračním soužití? (prarodiče, rodiče a děti)

- a) Ano
- b) ne

26) Přicházíte do styku se seniory?

- c) Ano
- a) Často
- b) Zřídka
- c) Vůbec ne

27) Napište, prosím, číslem Váš rok narození:

28) Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní škola
- b) Středoškolské bez maturita
- c) Středoškolské s maturitou
- d) Vyšší odborné
- e) Vysokoškolské

29) Jste:

- a) Muž
- b) Žena

30) Kde žijete? Pokud se nedokážete zařadit, napište název Vašeho bydliště:

- c) Vesnice
- d) Městys
- a) Město
- b) Velkoměsto
- c) Jiné:

Příloha 2 – Testování hypotéz

Věcná hypotéza: Jednotlivé generace se v přípravě na své vlastní stáří liší.

Statická hypotéza: Příprava na vlastní stáří se u jednotlivých generací liší.

Nulová hypotéza: Příprava na vlastní stáří se u jednotlivých generací neliší.

Alternativní hypotéza: Příprava na vlastní stáří se u jednotlivých generací liší.

	Pozorované četnosti	Očekávané četnosti
Generace X	39,43859649	42,80266142
Generace Y	43,46938776	42,80266142
Generace Z	45,5	42,80266142
	128,4079842	128,4079842

Jednotlivé generace se ve vztahu k seniorům množstvím předsudků neliší. Sečtením bodů u otázek 1–16 a jejím vydělením počtu respondentů v dané generaci jsme získali pozorované četnosti.

Signifikance: 0,800609386

Test na hladině $\alpha = 0,05$ – zamítáme alternativní hypotézu, přijímáme nulovou.

Lze konstatovat, že s pravděpodobností 95 % se příprava na stáří respondentů u jednotlivých generací neliší. Avšak je patrné, že generace X má nejnižší skóre přípravy na staří, je možno tedy usoudit, že se na staří připravuje nejvíce. V rámci statistiky lze ale není statisticky významný rozdíl a generace se statisticky neliší.

Pokud bychom otázky 1–16 zanalyzovali, zjistili bychom ho, se kterou otázkou zaměřenou na přípravu na stáří, souhlasili nejvíce a se kterou nejméně. Skóre přípravy na stáří je vždy bodový součet u každé otázky v rámci dané generace.

Generace X	Skóre přípravy na stáří celkem	očekávané četnosti
1Příprava na stáří je velmi důležitá už v prvních letech dospělosti.	323	281

2) Už přemýšlím o tom, jak budu trávit svůj volný čas v důchodu.	330	281
3) Chodím pravidelně na preventivní lékařské prohlídky.	236	281
4) Pravidelně sportuji a udržuji se v dobré fyzické kondici.	251	281
5) Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří.	437	281
6) I ve stáří se plánuji dále vzdělávat a navštěvovat různé vzdělávací instituce.	258	281
7) Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli.	131	281
8) V důchodu plánuji pracovat alespoň na zkrácený úvazek.	287	281
9) Státní důchod mi nepokryje většinu mých výdajů v důchodu.	193	281
10) Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří.	465	281
11) Stále se snažím udržovat moji psychickou kondici.	160	281
12) Na stáří si pravidelně spořím.	247	281

13) Přemýšlím o tom, kde budu ve stáří bydlet.	254	281
14) Snažím se žít zdravě a udržovat zdravý životní styl.	236	281
15) Už teď mám takové volnočasové aktivity, se kterými počítám i ve stáří.	268	281
16) Mám přehled o různých službách pro seniory / sociální pomoci seniorům v městě, kde žiji.	420	281
Součet	4496	4496

Signifikance: 3,49008E-92

Vzhledem k signifikanci je možno usoudit, že jednotliví respondenti na dané otázky názor mají, nesměřovali ke středovým tendencím.

Nejnižší průměr má otázka č. 7 - *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli* – tj. většina souhlasí a počítá s tím, že se bude ve stáří stále stýkat se svými blízkými. Nejvyšší průměr má otázka číslo 10 - *Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří*. Většina respondentů si tedy nevyhledává informace ke stáří.

Generace Y	Skóre přípravy na stáří celkem	očekávané četnosti
1) Příprava na stáří je velmi důležitá už v prvních letech dospělosti.	409	399,375
2) Už přemýšlím o tom, jak budu trávit svůj volný čas v důchodu.	468	399,375
3) Chodím pravidelně na preventivní lékařské prohlídky.	319	399,375

4) Pravidelně sportuji a udržuji se v dobré fyzické kondici.	358	399,375
5) Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří.	628	399,375
6) I ve stáří se plánuji dále vzdělávat a navštěvovat různé vzdělávací instituce.	417	399,375
7) Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli.	211	399,375
8) V důchodu plánuji pracovat alespoň na zkrácený úvazek.	409	399,375
9) Státní důchod mi nepokryje většinu mých výdajů v důchodu.	259	399,375
10) Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří.	615	399,375
11) Stále se snažím udržovat moji psychickou kondici.	275	399,375
12) Na stáří si pravidelně spořím.	353	399,375
13) Přemýšlím o tom, kde budu ve stáří bydlet.	397	399,375
14) Snažím se žít zdravě a udržovat zdravý životní styl.	289	399,375
15) Už teď mám takové volnočasové aktivity, se kterými počítám i ve stáří.	404	399,375

16) Mám přehled o různých službách pro seniory / sociální pomoci seniorům v městě, kde žiji.	579	399,375
Součet	6390	6390

Signifikance: 9,4068E-113

Zde je možno opět na základě signifikance usoudit, že respondenti v generaci Y nesměřovali ke středovým tendencím a na danou problematiku určitý názor mají.

U generace Y byl souhlas vyjádřen nejvíce s otázkou číslo 7 - *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli.* Nejmenší souhlas pak s otázkou číslo 5 *Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří.*

Generace Z	Skóre přípravy na stáří celkem	očekávané četnosti
1) Příprava na stáří je velmi důležitá už v prvních letech dospělosti.	291	341,25
2) Už přemýšlím o tom, jak budu trávit svůj volný čas v důchodu.	399	341,25
3) Chodím pravidelně na preventivní lékařské prohlídky.	333	341,25
4) Pravidelně sportuji a udržuji se v dobré fyzické kondici.	291	341,25
5) Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří.	534	341,25

6) I ve stáří se plánuji dále vzdělávat a navštěvovat různé vzdělávací instituce.	378	341,25
7) Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli.	165	341,25
8) V důchodu plánuji pracovat alespoň na zkrácený úvazek.	324	341,25
9) Státní důchod mi nepokryje většinu mých výdajů v důchodu.	192	341,25
10) Aktivně vyhledávám informace o přípravě na mé stáří.	525	341,25
11) Stále se snažím udržovat moji psychickou kondici.	252	341,25
12) Na stáří si pravidelně spořím.	357	341,25
13) Přemýšlím o tom, kde budu ve stáří bydlet.	381	341,25
14) Snažím se žít zdravě a udržovat zdravý životní styl.	279	341,25
15) Už teď mám takové volnočasové aktivity, se kterými počítám i ve stáří.	300	341,25
16) Mám přehled o různých službách pro seniory / sociální pomoci seniorům v městě, kde žiji.	459	341,25
Součet	5460	5460

Signifikance: 1,28411E-92

Zástupci generaci Z nesměřovali ke středovým tendencím, jak ukázala signifikance.

Generace Z projevila největší souhlas s otázkou číslo 7 - *Ve stáří se stále plánuji stýkat se svými blízkými a přáteli.* Naopak nejmenší souhlas projevila s otázkou číslo 5 - *Zajímám se o možnosti volnočasových aktivit seniorů, které bych mohl/a provozovat v mém stáří.*

Hypotéza 2 (H2)

Věcná hypotéza: Začátek přípravy na stáří vnímá každá generace jinak.

Statistická hypotéza: Četnosti odpovědí v rámci začátku přípravy na stáří se u jednotlivých generací liší.

Nulová hypotéza: Četnosti odpovědí v rámci začátku přípravy na stáří jsou u jednotlivých generací stejné.

Alternativní hypotéza: Četnosti odpovědí v rámci začátku přípravy na stáří se u jednotlivých generací různí.

	Generace X	Generace Y	Generace Z	součet
18–30 let	22	40	57	119
31–40 let	36	56	30	122
41–55 let	43	19	15	77
Až při odchodu do důchodu	0	3	3	6
Na stáří se nijak nepřipravuji	13	29	15	57
součet	114	147	120	381

Očekávané četnosti:

35,60629921	45,9133858	37,480315
36,50393701	47,0708661	38,4251969
23,03937008	29,7086614	24,2519685
1,795275591	2,31496063	1,88976378
17,05511811	21,992126	17,9527559

Signifikance: 3,00944E-08

Test na hladině $\alpha = 0,05$ – zamítáme nulovou hypotézu, přijímáme alternativní. S pravděpodobností 95 % se četnosti odpovědí ve spojitosti se začátkem přípravy na vlastní stáří u jednotlivých generací různí. V následující části je zaměřena pozornost na jednotlivé generace a jejich vnímání začátku stáří.

GENERACE X:

	pozorovaná četnost	očekávaná četnost
18–30 let	22	22,8
31–40 let	36	22,8
41–55 let	43	22,8
Až při odchodu do důchodu	0	22,8
Na stáří se nijak nepřipravuji	13	22,8
součet	114	114

Signifikance: 1,04381E-10

S pravděpodobností 95 % generace X usuzuje, že nejvhodnější začátek přípravy na jejich vlastní stáří je v období 41–55 letech věku.

GENERACE Y:

	pozorovaná četnost	očekávaná četnost
18–30 let	40	29,4
31–40 let	56	29,4
41–55 let	19	29,4
Až při odchodu do důchodu	3	29,4
Na stáří se nijak nepřipravuji	29	29,4
součet	147	147

Signifikance: 2,83989E-11

S pravděpodobností 95 % generace Y usuzuje, že nejvhodnější začátek přípravy na jejich vlastní stáří je v období 31–40 letech věku.

GENERACE Z:

	pozorovaná četnost	očekávaná četnost
18–30 let	57	24
31–40 let	30	24
41–55 let	15	24
Až při odchodu do důchodu	3	24
Na stáří se nijak nepřipravuji	15	24
součet	120	120

Signifikance: 8,58223E-15

S pravděpodobností 95 % generace Z usuzuje, že nejvhodnější začátek přípravy na jejich vlastní stáří je v období 18–30 letech věku.

Hypotéza 3 (H3)

Věcná hypotéza: Lidé s vysokoškolským vzděláním se o přípravu na stáří zajímají více než lidé s nižším vzděláním.

Statistická hypotéza: Příprava na stáří závisí na výši dosaženého vzdělání.

Nulová hypotéza Příprava na vlastní stáří je stejná u vysokoškolsky vzdělaných lidí a lidí s nižším stupněm vzděláním.

Alternativní hypotéza: Příprava na stáří je u vysokoškolsky vzdělaných lidí a lidí s nižším stupněm vzdělání rozdílná.

	Počet respondentů	Součet předsudků	Předsudkové skóre
VŠ	115	6301	54,7913043
VOŠ	8	410	51,25
SŠ s maturitou	201	8703	43,29850746
SŠ bez maturity	39	1350	34,61538462
ZŠ	18	543	30,16666667

Očekávané četnosti:

	Pozorované četnosti	Očekávané četnosti
VŠ	54,7913043	42,82437261
VOŠ	51,25	42,82437261
SŠ s maturitou	43,29850746	42,82437261
SŠ bez maturity	34,61538462	42,82437261
ZŠ	30,16666667	42,82437261
Součet	214,121863	214,121863

Signifikance: 0,035340885

Test na hladině $\alpha = 0,05$ – zamítáme nulovou hypotézu, přijímáme alternativní. S pravděpodobností 95 % je příprava na stáří u vysokoškolsky vzdělaných lidí a lidí s nižším stupněm vzdělání rozdílná.