

## **Abstrakt**

Úspěšné stárnutí je stále více aktuálním tématem vzhledem k rychle stárnoucí populaci a je tedy klíčové zabývat se tím, jak se staří lidé adaptují na přicházející stáří, a zda se lze na něj nějakým způsobem připravit. Model zvládání životních problémů – Selektce, optimalizace a kompenzace představuje celoživotní adaptační strategii, která právě ve stáří vede k úspěšnému stárnutí. Vedle adaptace mají svůj význam i postoje ke stárnutí a stáří, které mají vliv i na sebepojetí seniora. Předkládaná diplomová práce si kladla za cíl zmapovat postoje ke stáří a používání modelu zvládání životních problémů u vzorku mladších a starších českých seniorů pomocí dotazníků SOC a AAQ. Výzkum měl také kvalitativní aspekt, který se zaměřoval na zmapování tématu přípravy na stáří a strategií vedoucích k úspěšnému stárnutí. Ukázalo se, že se mladší a starší senioři mezi sebou liší pouze v používání strategie Zvolené selektce, v dalších strategiích nebyl nalezen rozdíl mezi věkovými skupinami. V oblasti postojů se mezi sebou věkové skupiny také nelišily. Z výsledků i vyplývá, že mezi používáním strategie SOC a vlastním postojem ke stáří neexistuje vztah. Senioři doporučují mladým lidem i svým vrstevníkům myslet na své zdraví, udržovat kvalitní vztahy s rodinou a přáteli a věnovat se společenskému životu a svým zálibám. Diplomová práce otevřela téma úspěšného stárnutí a může inspirovat v šíření konceptu zvládání životních problémů.

### **Klíčová slova:**

Senioři, stáří, postoje, ageismus, adaptace, strategie zvládání životních problémů, model SOC, úspěšné stárnutí