

**UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ**

**Fakulta humanitních studií**

**Motivace k aktivitě seniorů s omezenou soběstačností**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Vedoucí bakalářské práce:**

**Mgr. Olga Doňková**

**Vypracovala:**

**Milena Procházková**

**Brno 2012**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci „Motivace k aktivitě seniorů s omezenou soběstačností“ zpracovala samostatně a použitou literaturu uvedenou v seznamu literatury.

Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

Brno 20.4.2012

.....  
Milena Procházková

## **Poděkování**

Děkuji slečně Mgr.Olze Doňkové za laskavou a trpělivou pomoc při vedení mé bakalářské práce.

Děkuji panu PhDr. Josefu Zemanovi za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Milena Procházková

# OBSAH

Úvod	5
<b>Teoretická část</b>	
<b>1. Fenomén stáří</b>	7
1.1. Stáří – vnitřní diferenciací pojmů	8
1.2. Společenská reflexe pojmu stáří	9
<b>2. Aktivní stáří jako společenský trend u nás i ve světě</b>	10
2.1. Stárnutí populace a společenské zadlužování	10
2.2. Péče o kvalitu života vzrůstající populace seniorů	11
2.3. Realita péče o staré lidi u nás	12
2.4. Fenomén stáří a proměna současné rodiny	12
2.5. Senior v současné rodině	13
2.6. Některé společenské akce ve prospěch seniorů	14
2.7. Problém vztahu ve stáří	14
<b>3. Motivace k aktivitě seniorů</b>	16
3.1. Motivace obecně	16
3.2. Příprava na stáří jako motivace k prevenci budoucích obtíží	17
3.3. Možnosti odborné práce se seniory s cílem zvýšení motivace k aktivnímu stáří	19
<b>Vlastní výzkum – praktická část</b>	
<b>4. Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek</b>	21
<b>5. Charakteristika a popis výzkumného vzorku</b>	22
<b>6. Použité metody</b>	23
<b>7. Prezentace výsledků</b>	28
<b>8. Závěry výzkumu</b>	40
<b>Resumé</b>	46
<b>Anotace</b>	48
<b>Seznam studijní a použité literatury</b>	49
<b>Seznam příloh</b>	52

## Úvod

Svou bakalářskou práci uvádím citátem dr. Haškovcové, který podle mého názoru vhodně předznamenává téma, o němž chci psát. „*Otevření se problematice stáří nám umožňuje pochopit stáří v nás a kolem nás. Jen tak poznáme spojitost a doceníme spjatost všech úseků života člověka. Respektovat kontinuitu života předpokládá vědět, že stáří je právě tak jen závěrečnou etapou před koncem života, jako je v něm přítomno od jeho počátku, vědět, že o kvalitě svého stáří rozhodujeme a spolurozhodujeme po celý život.*“ (Haškovcová, 2010, s. 10)

Jako dítě jsem měla neurčitý pocit, že stáří je jakási „zvláštní nemoc“. Někdy jsem prožívala něco jako úzkost, že je to nemoc, která je nevyлéčitelná. Dost brzo mě začalo napadat, že i já budu stará, ale uklidňovalo mě, že „až někdy“. V dospívání jsem objevila, že stáří může být příjemné, protože člověk se už nemusí o nic snažit. Dokonce může chtít a očekávat, že mu mladí budou pomáhat. Potom přišla doba dospělosti, optimismus mladého manželství a radost z malých dětí a napadlo mě, že tohle již starý člověk nemůže zažít. Že se mu buď stýská po létech optimismu a síly, nebo že smutně lituje, že to nikdy neprožil. Přemýšlela jsem o příbuzných a známých, kteří patřili buď k těm prvním, nebo k těm druhým, a začalo mě napadat, jaká vlastně budu já.

Teprve ve zralejším věku, pod vlivem zkušeností s dospíváním dětí a vývojem mého manželství, ale nejvíce asi pod vlivem studia mi dochází, že stáří, jeho podmínky a danosti a jeho prožívání, je také výsledkem toho, co člověk dělal dříve. Někdy výsledkem nezáměrným, někdy přímo výsledkem cílevědomě dosaženým. A stojím před dilematem: Má se člověk ještě v období plné síly již starat o své budoucí stáří a různými způsoby se na stáří zabezpečovat, nebo má věnovat většinu sil na pomoc druhým, dětem a dalším blízkým a spolehnout se, že pak oni pomohou mně? Nebo se dokonce spolehnout, že už toho ve stáří tolik potřebovat nebudu a prostě vystačím s tím, co samozřejmě u nás stát a společnost starým lidem zaručují?

Velmi mě oslovila monografie prof. Haškovcové *Fenomén stáří* z r. 2010, která od prvních stránek provádí čtenáře výše uvedenými a podobně naléhavými otázkami. Hned jedna z úvodních kapitol *Fáze lidského života* shrnuje na několika stranách jakousi současně poznávanou logiku vývoje člověka, doplněnou citacemi vybraných současných i starších autorů, která vlastně zahajuje celou práci takovou uklidňující moudrostí: „*Takto život člověka probíhá, a není to špatně.*“ (Haškovcová, 2010, s. 10) V následujících kapitolách již poznáváme další a další údaje z dílčích výzkumů i

obecnějších studií, které dokazují, že některé souvislosti jsou důležité, a že některé kroky jsou více zdůvodněny než jiné. Mám pocit, že jsem nikdy nečetla odbornou knihu, která by na mě zapůsobila tak skvělým skloubením smyslu pro konstrukci příběhu se suverénní orientací v odborné stránce problematiky. Proto jsem se také rozhodla nazvat první kapitolu své práce stejně jako autorka celou svou monografií.

# Teoretická část

## 1. Fenomén stáří

*„Každý člověk stárne již od zrození a každý stárne jinak. Proces stárnutí je vždy diskontinuitní, což znamená, že v některých obdobích svého života člověk stárne rychleji, v jiných pomaleji. Proto známe staré mladíky a mladé staříky. V běžném životě je za starého člověka považován každý, kdo dosáhl penzijního věku. Jak se postupně zvyšuje věková hranice pro odchod do důchodu, posunuje se i věkové pásmo, které označujeme jako období stáří.“ (Haškovcová, 2010, s. 20-21)*

Stáří je tedy pojem, kterému dává konkrétní společnost pokaždé trochu jiný obsah. V době mých prarodičů převažovalo mínění, že stáří je doba odpočinku. Běžně se říkalo: „už je na odpočinku.“ Současný pohled zdůrazňuje něco jako odpočinek, ale aktivní. Podle Haškovcové (Haškovcová, 2010) na vznik tohoto současného společenského postoje mělo vliv několik společenských procesů. Na prvním místě je to *humanismus* jako antropologická koncepce stavějící člověka a jeho práva do středu všech společenských úvah a snah. Zvláště vlivná a propracovaná je nyní problematika lidských práv vyjádřená ve Všeobecné deklaraci lidských práv z konce čtyřicátých let minulého století, která se opakovaně aktualizuje a hraje stále větší roli nejen v západních zemích, ale postupně i v dalších státech. Jejím důsledkem je současný důraz na autonomii každého člověka, na kterou má sice právo, ale také odpovědnost za to, jestli si pro vlastní autonomii vytvořil podmínky. Současný obsah pojmu stáří je podle Haškovcové (Haškovcová, 2010) ovlivněn také nynějším ideálem mládí, který na jedné straně nutí stárnoucího člověka soutěžit co nejdéle s mladými v profesi a tělesné kondici, ale zároveň může zvyšovat strach ze stáří, protože člověk v určitém věku z této soutěže „vypadne“.

*„Domnívám se, že stále platí úsloví: Jsi tak starý, jak se cítíš. Když má člověk strach z nových věcí, potom je starý bez ohledu na věk. Pokud je ale otevřený světu kolem sebe, o vše se zajímá, je aktivní, pak se cítí vnitřně mladý. Toto vnitřní mládí bychom si měli uchovat po celý život.“ (Grun, 2010, s. 21) Jak napsal ve stáří Albert Schweitzer: „Dokud tvé srdce není lhostejné k poselství krásy, radosti, smělosti a velikosti, jsi mladý.“ (in Grun, 2010, s. 21)*

## 1.1 Stáří – vnitřní diferenciacie pojmů

Stáří je vnitřně značně diferenciovaný pojem. Různí autoři označují jednotlivé aspekty stáří různě. Stuart-Hamilton (Stuart-Hamilton, 1999) odlišuje od sebe dvě fáze stáří: mladší stáří (65-75 let) a pokročilé stáří (75 a více let). Toto dělení však není zdaleka jediné. Tentýž autor uvádí pohled odlišující primární projevy stárnutí, tedy ty dané a neodstranitelné, od projevů sekundárních, které „nejsou nutným doprovodným jevem“ (tamtéž, s. 18). Autor také zmiňuje koncepci třetího a čtvrtého věku, se kterou se v poslední době můžeme setkat častěji. Odlišuje věk relativní nezávislosti a autonomie, který je udržován prostřednictvím osobních aktivit seniora do co nejvyššího věku od období, kdy především díky ztrátě samostatné mobility je senior odkázán na komplexní pomoc (Zeman, 2012).

Sýkorová (Sýkorová, 2004) klade důraz na pojem autonomie, který je předmětem mnoha výzkumů, a dělí citované autory na ty, kteří zdůrazňují důležitost *vlastních zdrojů* (myslí tím fyzické a duševní kapacity, finanční rezervy a využití sociálních podpor) a ty, kteří zdůrazňují roli individuální konstelace symbolických, vnitřních a externích podmínek. Pochopila jsme to tak, že někteří autoři zdůrazňují spíše různé formy fyzického zabezpečení se na stáří, zatímco druzí zdůrazňují spíše adaptaci pomocí toho, co mají senioři k dispozici.

Existuje také pojem *věk sociální* (Stuart-Hamilton, 1999), což je pojetí, že společnost do určitého člověka v určitém věku něco promítá a něco od něj očekává. Sociální věk se tím pádem liší podle příslušnosti k sociální skupině, vzdělání, zaměstnání, pohlaví atd. Salfická (Salfická, 2011) uvádí starší koncepci Pacovského z r. 1990, která odlišuje *věk funkční* od dalších vývojových stádií seniora, a zdůrazňuje tak velkou individuální odlišnost jednotlivých lidí. Osobně se mi zdá, že toto starší pojetí jakoby nadřazuje profesní úspěšnost ostatním dimenzím člověka. Nelze nezmínit ještě starší pojetí E. Eriksona ze čtyřicátých let minulého století, který odlišuje v rámci své koncepce osmého věku osobnost integrovanou od osobnosti zoufalce. Integrovaný starý člověk našel rovnováhu mezi touhami, přáními, možnostmi naplňování potřeb a osobními zdroji, zatímco dezintegrovaný člověk se trápí nad pocitem nedosažitelnosti tohoto stavu.

Klevetová a Dlabalová (Klevetová, Dlabalová, 2008) ve své knize *Motivační prvky při práci se seniory* nabízejí velmi podnětnou kapitolu *Struktura životních vývojových potřeb* a uvádí příklady z vlastní praxe, jak je možné základní životní



potřeby i v seniorském věku uspokojovat. Vycházejí z dělení Vágnerové, a rozdělují základní životní potřeby do šesti oblastí:

- *Potřeba stimulace správnými podmínkami*
- *Potřeba smysluplného světa*
- *Potřeba plánovat činnosti v denním rytmu a čase se sebou a s druhými*
- *Potřeba jistoty sociální role a pozice ve společnosti*
- *Potřeba identity a uznání vlastního „já“ sebou samým i druhými*
- *Potřeba otevřené budoucnosti – naděje, perspektivy*

(Klvetová, Dlabalová, 2008, s. 57)

Od první oblasti je kapitola plná inspirací k praktické práci, zde hlavně v nabídce různých způsobů stimulace smyslových orgánů seniora. Naplnění potřeby smyslu vidí hlavně v udržení určité rytmicity života. Patří sem nejen určitá pravidelnost v uspořádání dne, ale i různé rituály, způsoby slavení událostí, střídání práce a odpočinku atd. Podobně postupují autorky i v dalších oblastech, včetně oblasti otevřená budoucnost, a jejich zkušenosti jsou velmi inspirativní.

## **1.2 Společenská reflexe pojmu stáří**

Pojem *sociální stáří* inspiruje ještě k jednomu typu úvah, a tím je obraz stáří v současných médiích. Pod vlivem knihy prof. Haškovcové jsem si též uvědomila, že jsou často v televizi a dalších médiích staří lidé ukazováni jako bezmocní chudáci, kteří již nemohou nic změnit na svém osudu a jsou v podstatě odkázáni na benevolenci úřadů a politiků, protože jejich možnosti obrany proti svévoli jsou značně omezené. Potěšilo mě, že existují kvalitní sociologické výzkumy obrazu stáří v českých médiích. Brněnská vysokoškolská vyučující Renata Sedláková zveřejnila např. v roce 2009 studii *Obraz seniorů a stáří v českých médiích aneb přispívají mediální obrazy k vytváření věkově inkluzivní společnosti?* (Sedláková, 2009) Tento a další výzkumy přesvědčivě dokazují, že v zájmu atraktivnosti pořadu či reportáže je často využíváno klišé popisovat starého člověka jako popletu, podivína nebo dokonce sobeckého parazita.

Uvědomila jsem si, jak hluboký má podivné slovo *ageismus* obsah, a že jeho podobný zvuk se slovem *racismus* nebo *komunismus* je velice sdělný. Pod heslem *ageismus* jsem objevila definici podle L. Vidovičové (Vidovičová, 2005): „*Ageismus - neboli věková diskriminace, je ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na*

*základě jejich chronologického věku a/nebo jejich příslušnosti k určité generaci.“* Problematikou ageismu se u nás zabývá i známá publicistka a spisovatelka Jiřina Šiklová (2003), např. v knize *Deník staré paní*.

## **2. Aktivní stáří jako společenský trend u nás i ve světě**

První světové shromáždění o stárnutí se konalo r. 1982 ve Vídni a jeho *Mezinárodní akční plán* byl ve stejném roce přijat na půdě OSN. Tento dokument se však týkal pouze vyspělých zemí, a proto bylo úkolem dalšího světového shromáždění v Madridu v r. 2002 směřovat zkoumání této problematiky na celou světovou populaci. Závěrečná politická deklarace vyzvala, aby se státy angažovaly v oblasti aktivní účasti seniorů na životě společnosti a na jejím rozvoji v oblasti uchování zdraví a tělesné a duševní pohody do stáří, a v oblasti zajištění příznivého a podpůrného prostředí. Z našeho pohledu je zajímavý dokument *Zelená kniha EU (Špidla, 2005) „Nová mezigenerační solidarita jako odpověď na demografické změny“*, jehož autorem je náš první eurokomisař Vladimír Špidla. Je v něm několik důležitých konstatování:

- Počet obyvatel EU bude klesat, v r. 2050 bude mít pouze Velká Británie a Francie více obyvatel než dnes
- Ještě nikdy nebylo dosaženo ekonomického pokroku bez pokroku demografického
- Zvyšování lidského kapitálu
- Zvyšování zaměstnanosti
- Vyšší míra mezigenerační solidarity

Celá tato oblast se bouřlivě rozvíjí. Rok 2012 byl vyhlášen Rokem seniorů (přesněji Rokem aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity). Jako důvody k tomuto rostoucímu zájmu uvádím – stárnutí populace a společenské zadlužování.

### **2.1 Stárnutí populace a společenské zadlužování**

Asi nejstručněji lze charakterizovat problém stárnutí populace konstatováním, že se lidský věk sice neprodlužuje, ale vyššího a vysokého věku se dožívá stále více lidí, Tuto skutečnost vyjadřuje demografický pojem *střední délka života* a jeho synonymum *pravděpodobnost dožití*. Definice zní: pravděpodobnost dožití člověka v určitém věku je vypočítaným údajem o věku v letech, kdy polovina stejně starých zemře. Jde tedy o relativní údaj, který se vypočítává z úmrtnostních tabulek stále znovu a znovu. Je logicky nejnižší v okamžiku narození a zvyšuje se pro jednotlivce s již dosaženým

věkem. Například naděje dožití ve věku 65 let se v Brně podle údajů ÚZIS mezi lety 2000 a 2009 zvýšila u mužů o 1,5 roku (na 15,2 roku), u žen o 1,2 roku (na 18,3 roku). Muži, kterým bylo v roce 2009 65 let, by se tedy teoreticky měli dožít 80,2 let, ženy 83,3 roku (Plán aktivního stárnutí v Brně, 2011).

## **2.2. Péče o kvalitu života vzrůstající populace seniorů.**

Kvalita života je pojem vyjadřující hodně různorodou skutečnost. Proto je také nejrozumnějším způsobem definován. Různými orgány jsou stanovena kritéria, na základě kterých jde o kvalitu života určité populace vyjadřovat kvantitativně. Speciální problematikou měření kvality života u seniorů se u nás zabývala Ondrušová (2009) v časopise *Česká geriatrická revue*. Její studie přináší obsáhlé informace ze zahraničních výzkumů a představuje podrobně nástroje, kterými lze kvalitu života seniorů, speciálně kvalitu života geriatrických pacientů, kvantifikovat a měřit.

Psychologie nabízí podoby konceptualizace toho, co se pod pojmem *kvalita života* nalézá.

*Spokojenost se životem* – to, co činí člověka spokojeným, co ke spokojenosti přispívá a také vliv jednotlivých společenských institucí

*Prožívaná subjektivní pohoda* – hodnocení kvality života jako takového. Subjektivní pohoda může být prožívána jak aktuálně (emoce, nálady), tak v delším časovém období. Ta je pak výsledkem nashromážděných emocionálních zkušeností, podle Nepožitkové (Nepožitková, 2009)

Z hlediska společnosti je však asi důležité, aby nespokojených lidí nebyla většina, protože by to zvyšovalo riziko, že situace zneužije nějaká skupina, a uplatní se oproti ostatním mocensky. Sociologové vyjadřují podobnou skutečnost pojmem soudržnost společnosti (Tuček, 2008). Společnost, v níž je významná skupina občanů nespokojená, má nižší soudržnost, protože tito nespokojení by mohli prosazovat něco jiného, než většina lidí potřebuje. Pokud by byli třeba senioři převážně nespokojení se svojí kvalitou života, mohli by třeba zvolit nebo vytvořit politickou stranu, která nebude podporovat zařízení pro děti, třeba školství, ale budou financována zařízení, která slouží převážně jim. Tím by patrně celá společnost postupně stále více trpěla. Proto vnímám úsilí o hledání cest, jak zvyšovat kvalitu života seniorů jako velmi důležitou nejen z pohledu etického. A také proto, že nejde jen o záležitost finanční a zdravotní, ale také,

a možná především, o věc určité kultury. Kultury společenské (vlídné zacházení se starými), psychologické (porozumění, sdílení, úcta) a duchovní (ve stáří roste pro jednotlivce často význam religiózních hodnot). Proto osobně souhlasím se společenským trendem, ve kterém je hledání jak řešit otázky kvality života seniorů, obecně uznávaným a závažným celospolečenským problémem.

### **2.3. Realita péče o staré lidi u nás**

Není účelem této části práce popsat celou širší problematiku, a tak se chci zmínit jen o několika aspektech. Začnu-li od vlády ČR, pak vidím jako důležité dva počiny: v r. 2006 zřídila vláda *Radu vlády pro seniory*, což je poměrně velký orgán v čele s ministrem práce a sociálních věcí. Jsou zde dále zastoupena klíčová ministerstva a vrcholné ústavní orgány. Samozřejmostí je několik představitelů organizací seniorů a nestátních organizací s programem péče o seniory.

V r. 2008 vláda schválila Národní program přípravy na stárnutí, který obsahuje výzvy k podpoře tvorby strategií zaměstnavatelů vůči starším zaměstnancům a zvýšení jejich zaměstnanosti, výzvy k podpoře rodiny, ke zlepšování funkčního zdraví seniorů, k zabránění diskriminaci na základě věku a k ochraně seniorů v rizikových situacích. Za významné považuji i navazující kroky na nižších úrovních státní správy a samosprávy.

V Brně došlo v lednu letošního roku k veřejnému představení *Plánu aktivního stárnutí ve městě Brně*. (Plán aktivního stárnutí v Brně, 2012) Jde o obsáhlý dokument, který má 150 strana obsahuje analytickou a návrhovou část. Analytická část poskytuje velice podrobné údaje o obyvatelstvu města a identifikuje trendy, kterými se současná situace mění. Návrhová část specifikuje plány a snahy, které budou orgány města podporovat. Příkladem může být např. podpora vícegeneračních volnočasových aktivit, kterými se myslí akce pro seniory s jejich vnoučaty. Důležitá je také výzva k většímu využívání profesních znalostí seniorů nebo vytváření více příležitosti k jejich setkávání.

### **2.4. Fenomén stáří a proměna současné rodiny**

Při mé práci se starými lidmi a zvláště potom při rozhovorech s nimi pro vypracování této práce jsem si uvědomila, jak současná rodina vytvořila pro seniory odlišnou situaci od rodin jejich mládí, které známe z nedávné historie. Na toto téma mi byla doporučena kniha z r. 2006 *Životní cyklus. Sociologické a demografické*

*perspektivy* (2006) od editorek Dany Hamplové, Petry Šalamounové a Gabriely Šamanové ze Sociologického ústavu Akademie věd. (Hamplová a kol., 2006) Kniha přináší příspěvky autorů, které pokrývají celý život člověka a věnují se důležitým otázkám, které se k určitému věku vztahují. Např. příspěvek Ivana Chorváta *Rodinné vztahy, vazby a perspektivy na pozadí procesu modernizace* (In Hamplová a kol., 2006) přináší celkový pohled na současnou rodinu a její základní problémy, které vyjadřuje většinou stručnou citací stěžejních výroků dalších autorů. Příklad: „*zatímco dříve byla rodina týmem dělícím se o práci, dnes je párem dělícím se o emoce*“ Beck-Gernsheim (In Hamplová a kol., 2006, s. 10). Zaujaly mě dále úvahy tohoto autora, které zase podkládá citacemi dalších renomovaných autorů, o novém významu někdejší romantické lásky pro povahu současné rodiny, o historickém významu vzniku nukleární rodiny pro industrializaci západních zemí, o vztahu mezi narůstající touhou po svobodě moderního člověka a jeho postoji k dětem a reprodukční funkci rodiny atd.

## **2.5. Senior v současné rodině**

Z hlediska seniorů přinášejí všechny změny současné rodiny řadu specifických problémů. Za nejzávažnější považuji dilema každého dnešního seniora, jak budovat svoji nezávislost a autonomii, a při tom neoslabovat vztahy s generací dospělých dětí a dospívajících vnuků. Díky posunu plodnosti na přelom třetí a čtvrté dekády věku u žen (věk prvorodiček se podle Českého statistického úřadu v r. 2010 blížil k 28 roků) a ještě do vyššího věku u mužů se často sejde potřeba rodičovské péče o malé dítě s potřebou prarodiče tohoto dítěte začít intenzivně pečovat o svoji vlastní nezávislost, a hrozí, že budou zklamána očekávání obou stran. (Průměrný věk prvorodiček, 2011) Mladá matka má v druhé půli rodičovské dovolené a po jejím uplynutí obtíže v profesním uplatnění, její matka v sedmé dekádě věku již nemůže převzít ani příležitostnou péči o vnouče. Dochází k tomu mimo jiné i proto, že její nezávislost a často i péče o ještě staršího manžela stojí na její usilovné snaze věnovat se pravidelně tělesnému pohybu, kultuře a přátelským vztahům. Cítí, že bez toho by se brzo sama stala závislou na cizí pomoci a situaci nyní téměř čtyřicetileté dcery se dvěma relativně malými dětmi by spíše zkomplikovala. V rodinách s dlouhodobě dobrými vztahy je toto dilema překonáno na základě kompromisů, které vztahy nenaruší, v rodinách s problematickými vztahy postupně narůstá vzájemné obviňování a kritické odcizování.

## 2.6. Některé společenské akce ve prospěch seniorů

Tento problém mohou pomoci řešit některá opatření komunální rodinné politiky. V některých městech a regionech je například k dispozici nabídka akcí pro prarodiče a děti, které umožní při malých časových nákladech společné zážitky členů věkově vzdálenějších generací, čímž se mohou vydatně upevnit jejich vztahy a zároveň demonstrovat snahu odlehčit v mezích možností rodičům těchto dětí, a tím i upevnit vztahy s nimi (Koncepte rodinné politiky města Brna, 2011). Na tomto příkladu a jistě i na mnoha podobných lze demonstrovat, že současná forma mezigenerační solidarity v rámci rodiny již nemůže tolik stát na univerzálně platném modelu, jehož podstatnou součástí by byla „role hlídacích babičky na plný úvazek“. Byla totiž umožněna již dnes neexistujícími podmínkami: Tyto babičky bývaly o deset let mladší (ženy rodily téměř o deset let dříve), mívaly již nárok na důchod (při třech dětech se chodilo do důchodu v 55 letech) a měly většinou nižší vzdělání, takže většinou méně kvalifikovaná práce v důchodovém věku pro ně nebyla atraktivní. Dnešní mezigenerační solidarita v rámci rodiny musí stát více na kvalitě vztahů než na množství fyzické pomoci. Vztahy se při tom udržují a rozvíjejí spíše občasnými intenzivními kontakty a častějšími kontakty elektronickými, pokud nejsou blokovány nevyřešenými problémy nebo zjištěnými některé strany (Zeman, 2012).

V Brně také vznikl v loňském roce první Senior Point, tedy místo, kde může senior získat všechny potřebné informace denně od 8 do 17 hod. Je umístěn v Augustiniánském klášteře na Starém Brně a může sloužit nejen jako místo setkávání, ale i jako místo dalšího sebevzdělávání. (Senior point v Brně, 2011)

## 2.7 Problém vztahů ve stáří

Staří lidé jsou často kritičtí ke svým nejbližším, obvinují je hlavně z nezájmu o svou osobu a z neochoty pomoci. Někdy dokonce hledají důkazy pro údajnou zjištěnou nepřejícnost mladých. Proto mě velmi zaujala přednáška PhDr. Josefa Zemana *Sociální a vztahové aspekty stáří*, (Zeman, 2012) při které jsem na mnohé ze svých otázek dostala podložené odpovědi. Dovolím si parafrázovat některé hlavní myšlenky. Dnešní staří lidé jsou vystaveni působení kombinace dvou nepříznivých tříd faktorů. Dožívají se sice častěji vysokého věku, to však zároveň znamená, že je delší a náročnější období postupné ztráty sil, zhoršování smyslových funkcí, u mnohých i zhoršování intelektuálních funkcí, celkové zpomalování psychických procesů a nárůst délky období

zvýšeného nebezpečí úrazu, ale i nezvládnutí náročnějších situací a častějšího výskytu trapných okamžiků.

Druhou třídu nepříznivých faktorů pro dnešní seniory představují nároky dnešní společnosti: obecný nárůst nároků na výkonnost, složitost nových technologií komunikace, emoční bezohlednost medií, nárůst celkové anonymity prostředí, četnost velkých změn známého prostředí v důsledku přestaveb, oprav, apod. Tato kombinace obecně zvyšuje u seniorů osobní hladinu úzkosti a zvyšuje nebezpečí fyzických i psychických „úrazů“, které dále zhoršují jejich psychickou odolnost. Svoji roli hraje také fakt, že vyšší koncentrace starších a velmi starých lidí přináší automaticky vyšší výskyt různých negativních událostí, které jsou okamžitě medializovány i neformálně sdělovány pomocí moderních prostředků komunikace, což působí na mnohé seniory dojmem, že nejrůznějších ohrožení a nehod stále přibývá.

Vyšší úzkostnost seniorů vyvolává větší nároky na vztahy. Více je zatěžuje. Senior se snaží redukovat svoji úzkost „vypovídáním se“, bohužel často stejně úzkostnému partnerovi či příteli, který postupně před touto situací utíká. To je interpretováno jako nepříjemné chování, nezájem, neláska. Zvyšuje se tendence k rezignaci na kvalitu vztahů. Vztahy se stávají více instrumentální, tj. potřebné pouze k dosažení něčeho pro mě: k dosažení pomoci, podpory, ochrany, zabezpečení. S tím automaticky mizí projevy soucítění, něžnosti a tělesných prožitků vzájemnosti. U některých starších manželských párů to vede k nekonečným výčitkám mezi dospělými dětmi a jejich staršími rodiči, k pocitům nevděčnosti na jedné a k pocitům opuštěnosti na druhé straně. Ze sociologického hlediska se vztahům ve stáří věnuje práce D. Sýkorové *Bezdětnost ve stáří* (Sýkorová, 2008), kde se objevuje význam vztahů nepříbuzenských a vztahů přes jednu generaci.

Výše zmiňovaná přednáška dr. Zemana byla organizována Centrem pro rodinu a sociální péči v Brně, a byla pojata jako součást vzdělávání pro lektory neformálních skupin seniorů, které vznikají buď zcela spontánně, nebo jsou iniciovány třeba sociálními odbory obecních úřadů nebo církevními institucemi. Takovéto skupiny mají schopnost představovat jakousi novou sociální oporu, bezpečné sociální prostředí, ale i skutečnou vzájemnou pomoc jak fyzickou, tak psychickou, kterou si senioři vzájemně poskytují. Využívají k tomu především možnosti sdělování osobních pozitivních

zkušeností, které jsou pro ostatní segmenty společnosti natolik bezvýznamné, že prostě nejsou obvyklými komunikačními prostředky dostupné.

### 3. Motivace k aktivitě seniorů

#### 3.1. Motivace obecně

Nakonečný definuje *motivaci* jako „*intrapsychický proces, který má svůj zdroj ve vnitřní a vnější situaci individua*“. „*Funkcí motivace je uspokojování potřeb individua, vyjadřujících nějaké nedostatky v jeho fyzickém a sociálním bytí.*“ (Nakonečný, 1996, s. 16-17) Tato jednoduchá definice je upřesňována nejen autorem samým, ale i stovkami dalších psychologů a příbuzných vědců v nepřeborném množství odborné literatury. Např. Vágnerová *spojuje motivaci „s emočním prožitkem, který slouží jako signál určité potřeby, jako prostředek hodnocení aktuálního stavu či situace, a stimuluje jednání, zaměřené na její uspokojení“.* (Vágnerová, 2007, s. 168) Pozadu nezůstává ani literatura pro praxi a literatura obecně poučná. Jejím příkladem se pro mě stala kniha *Tajemství motivace* (Plamínek, 2007), která sděluje velmi jednoduchou formou zkušenosti špičkového manažera a lektora vzdělávání pro tuto kategorii pracovníků. Jeho *7 základních pravidel motivace* (např. nepřizpůsobujte lidi úkolům, ale úkoly lidem; lidé musí být spokojeni alespoň s něčím atd.) se pro mě stalo důležitým poznatkem, který se mi daří někdy zužitkovat. Usnadňuje to moji pečovatelskou práci se seniory, a zažila jsem, jak v okamžiku bezradnosti, kdy jsem žádána o nesplnitelný úkol, mohu podle zmíněných pravidel lépe vnímat zvláštní citlivost druhého na jiné podněty, než jak to vnímám já (pravidlo č. 3), nebo v okamžiku bezradnosti věnovat větší péči vysvětlení toho, co právě dělám (pravidlo č. 5) a udělat tak situaci pro seniora srozumitelnější.

#### 7 základních pravidel motivace:

1. Nepřizpůsobujte lidi úkolům, ale úkoly lidem.
2. Lidé musejí být spokojeni alespoň s něčím.
3. Jiní lidé mohou být citliví na jiné podněty než vy.
4. Obava z nepříjemného může motivovat stejně jako touha po příjemném.
5. Mnohdy stačí práci dobře definovat a vysvětlit.
6. Při motivaci myslete na druhého, ne na sebe.
7. Aktuální motivy jsou souhrou vlivu osobnosti, prostředí a situace.

(Plamínek, 2007, s. 25)



Např. paní V., léta upoutaná na lůžko, ráda poslouchá rozhlas, proto ho vždy před svým odchodem z jejího bytu zapnu a nastavím hlasitost podle jejího přání (Pravidlo č. 2).

### 3.2. Příprava na stáří jako motivace k prevenci budoucích obtíží

K této problematice existuje důležitý odborný text pražské socioložky Kamily Svobodové. Autorka měla možnost srovnávat dva soubory respondentů, totiž seniory a lidi střední generace. Zkoumala např. *v jakém období svého života si lidé začnou uvědomovat nutnost nějakým způsobem se na stáří připravit.* (Svobodová, 2010). Z uvedených tabulek výsledků je zřejmé, že vzorek lidí střední generace uvádí, že se na stáří začali připravovat nejčastěji mezi čtyřiceti až padesáti lety věku (38,8%), zatímco mezi seniory uvádí ve zpětném pohledu, že se v tomto věku začalo připravovat jen 13,4% respondentů. Je otázkou, zda je tento rozdíl dán rozdílným společenským klimatem doby, v níž se zkoumaný jev konal, nebo vyšší odpovědností dnešní střední generace. Autorka rozlišuje přímé a nepřímé způsoby přípravy na stáří. Typicky *nepřímou* přípravou jsou podle výzkumu různé koníčky, které respondenti doufají provozovat i v seniorském věku, typicky *přímou* přípravou jsou různé druhy finančního zabezpečení. Autorka uzavírá svůj výzkum identifikací tří strategií přípravy. Lidé nejčastěji volí pasivní způsoby přípravy a jsou to převážně lidé s nižším vzděláním a zastávající méně kvalifikovanou práci. Při bližším pohledu se zdá, že do této kategorie započítala autorka i ty, kteří se na stáří nepřipravují vůbec. Naproti tomu existuje skupina respondentů, kteří se připravují aktivně, a to především finančním a majetkovým zabezpečením.

Patří sem i skórování v položce „hovory s dětmi o případné podpoře“. Střední strategie se nachází mezi těmito dvěma. Osobně mi připadá, že autorka pojala přípravu na stáří příliš materiálně.

Za dobrou přípravu na stáří je nutné považovat také, nebo dokonce především, přípravu psychologickou.

Například V.E. Frankl (2006) viděl jako nejdůležitější snahu člověka *směřování ke smyslu*, čemuž rozuměl jako nepřestávající hledání odpovědí na dílčí zásadní otázky. S postupujícím věkem člověka jsou otázky stále naléhavější. Zdravý člověk nároky těchto naléhavých otázek zvládá, usilovně hledá osobní odpovědi a tím své duševní

zdraví zpětně upevňuje a posiluje. Rezignovat na naléhavé životní otázky po smyslu věcí a událostí, ignorovat je, představuje podle Frankla cestu od povrchního poklidu k přetrvávající nespokojenosti a k neuróze. Její podstatou je stav, který Frankl nazývá existenciální vakuum. Odstranění tohoto stavu je možné jen intenzivní hloubkovou psychoterapií. Tato teorie se rodila v padesátých letech minulého století a připadá mi pro dnešní dobu velice přínosná, protože máme více příležitostí, jak přemýšlení o smyslu věcí a událostí přehlušit všudypřítomnou nabídkou pokleslé zábavy. Domnívám se, že u této příležitosti obava, že pro dnešní mladé lidi bude přijetí nároků stáří asi obtížnější, protože povrchní zábava je už asi ve vyšším věku nebude uspokojovat a nic jiného nebudou mít k dispozici.

C.G. Jung hovořil o životní cestě (In Grün, 2010, s. 27), která sice probíhá u každého člověka jinak, ale nelze se na ní zastavit, a už vůbec ne se vracet. Chtít si „udržet mládí“ je z tohoto hlediska nezodpovědné, protože to brání přijímání toho nového, co další etapy života přinášejí. Grün hovoří přímo o *umění žít*, protože pravý umělec také musí neustále hledat něco nového, nikoli opakovat staré. Šťastné stáří je podle Grüna podmíněno nalezením cesty k sobě samému. Na této cestě je několik důležitých milníků. Jako první uvádí Grün zásadu *Přijmout vlastní životní příběh a opustit minulost*. Znamená to nepřemýšlet úpěnlivě o tom, jak by probíhal můj život, kdyby se to či ono nepříhodilo. Naopak, přijmout svůj životní příběh neznamena určité události přijmout s nelibostí, nýbrž „*pokoušet se v tomto životním příběhu vnitřně přitakat vlastnímu životu a sobě samému*“ (Grün, 2010, s. 83). Další zásadou je *Žít život směrem dopředu a rozumět mu směrem dozadu*. Tímto výrokem Grün přímo cituje V. Frankla, ale zařazuje ho do svého výkladu jeho zdůvodňováním. I když už nemůžeme dělat vůbec nic pro druhé, „*můžeme žít vědomě v solidaritě s druhými*“. (In Grün, 2010, s. 85) Prostředky k tomu jsou odmítání vlastního bolestíinství, mrzutosti, smutku. Konečně zásada *Minulost nemůžeme změnit, ale postoj k ní ano* může být vnímána jako základ psychologické práce se seniory.

Odborná psychologická práce se seniory je u nás dostupná buď ve zdravotnických zařízeních, a jejich psychologických a psychotherapeutických ambulancích, anebo v zařízení sociálních služeb. V posledních letech jsou seniory často vyhledávány manželské a rodinné poradny. (Některá tato zařízení přijala název Poradny pro manželství rodinu a mezilidské vztahy). Tento trend souvisí jednak s tím, že lidé u nás obecně častěji využívají psychologických služeb, a patrně i s tím, že manželské vztahy

seniorů jsou ohroženy novými skutečnostmi, které jsem popsala výše. Je to jednak nový nárok na kvalitu vztahů – vztahy již nejsou pouhým zabezpečením, ale především zdrojem emočního uspokojení. Dostát tomuto očekávání je s přibývajícím věkem problematičtější. Pro seniora s narůstající úzkostí je stále těžší být příjemným partnerem. Tento fakt potvrzuje statistika Českého statistického úřadu: rozvodovost dlouhodobě trvajících manželství stále stoupá, v r. 2011 se rozvedlo 15% manželství, která trvala déle než 25 roků. Za dobu sledování rozvodovosti jsou manželství trvající 25 let a déle patrně nejrychleji narůstající kategorií rozvodů.

### **3.3. Možnosti odborné práce se seniory s cílem zvýšení motivace k aktivnímu stáří**

Motivace k aktivnímu stáří začíná faktickou změnou postoje (Zeman, 2012). Tato změna probíhá většinou tak, že člověk kolem padesáti pěti let nebo později přejde od neurčitých úvah a jednotlivých dílčích rozhodnutí k celkové změně zaměření svých hlavních aktivit. Jejich cílem začne být postupné naplnění konkrétní představy života za několik let, tedy až přejde do důchodu. Většinou to znamená zúžení, ale i zintenzivnění dosavadní zájmové činnosti, u někoho také posun k zájmovým činnostem méně fyzicky náročným. Podstatným momentem této změny je skutečnost, že vychází z rozhodnutí jedince, že není výsledkem tlaku aktuálních obtíží nebo vnějších tlaků. Tím je umožněno, že jde o rozhodnutí svobodná, která jsou psychologicky mnohem příznivěji přijímána. Jedinec se cítí jejich autorem, nikoli jejich obětí.

*„Kdo je i ve stáří ochoten se učit, kdo se rád baví s lidmi, aby se od nich něco dozvěděl, ten zůstává živý.“ (Grün, 2010, s. 38)*

Tento krok je obzvláště důležitý ve vztahové oblasti. Pro mnohé je potřebné znovu obnovit a posílit kvalitu manželského vztahu. Slouží k tomu např. účast na různých akcích pro manželské páry, které nabízejí různé neziskové organizace nebo církve. Někteří objeví nové způsoby, jak prožít pro oba zajímavý víkend apod. Stejně je potřebné postupně zúžit a zintenzivnit přátelské vztahy, a to jak individuální, tak společné. Dnešní komunikační technika umožňuje zintenzivnit přátelské vztahy i v pozdějším věku, kdy je již osobní setkávání obtížnější. Haškovcová mluví v této souvislosti o „*druhém životním programu*“, jehož cílem je individuální radost (Haškovcová, 2010, s. 123). Obzvláště pozitivně hodnotí *Univerzity třetího věku* a jejich

přínos pro aktivní stáří. Domnívám se však, že tato nabídka pro většinu populace z nejrůznějších důvodů dostupná není.

V této souvislosti mě zaujala kniha *Reminiscenční terapie* od autorek Naděždy Špatenkové a Barbory Bolomské. Autorky sdělují, že metoda vznikla ve Velké Británii, a definují reminiscenční terapii jako „speciální metodu práce se seniory, která je založena na uznání důležitosti vzpomínání“ (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 9). Cílem metody je dosažení integrity osobnosti, protože usnadňuje adaptaci na množství změn, které stárnutí a stáří přináší. Autorky vypočítávají 8 funkcí vzpomínání:

- *Zdůraznění pozitivních stránek osobnosti člověk a zachování sebepojetí*
- *Zvýšení pocitu vlastní hodnoty*
- *Udržení pocitu osobní identity*
- *Změna negativního image a narušení stereotypů o stáří*
- *Získání stimulační a příjemné zkušenosti*
- *Získání materiálu pro proces bilancování*
- *Dosažení integrity v pojetí vlastního života*
- *Nabytí nesmrtelnosti* (Špatenková, Bolomská, 2011, s. 12)

Autorky každou z funkcí podrobně popisují, což umožňuje představit si konkrétní práci touto metodou. Reminiscenční terapii lze i různým způsobem zaměřit. Integritivní zaměření má posílit pocit smysluplnosti života, instrumentální vzpomínání má aktualizovat zkušenosti, které klient dříve měl a které mu mohou pomoci při řešení současných problémů. Transmisivní vzpomínání má zdůraznit kulturní kontinuitu nebo předávání hodnot z generace na generaci. Narativním vzpomínáním se mají získat autobiografická data. Reminiscenční terapie může mít různé formy – je individuální nebo skupinová, může se lišit podle využitého prostředí nebo podle předem vyhlášeného záměru. Je vhodné také využít různých pomůcek – fotografií, obrazů, nahrávek, krásné literatury.

Autorky uvádějí též řadu praktických zkušeností ze zařízení pro seniory, kde se tato metoda již používá, doporučují vhodné složení skupin, přiměřený počet setkání a praktické rady pro vedení skupiny. Publikace je pro mou denní práci se seniory velkou inspirací, musím však vymyslet, jak uplatňovat ověřené poznatky v situaci individuální práce se seniorem, kdy musím splnit přesně vymezené úkony péče a nemohu požadovat větší časový prostor, než jaký je pro objednané úkony určen.

# Vlastní výzkum – praktická část

## 4. Cíle výzkumu a formulace výzkumných otázek

Cílem mé bakalářské práce je nalézt a popsat motivační faktory ovlivňující aktivitu seniorů s omezenou soběstačností. Na základě tohoto cíle byly formulovány následující výzkumné oblasti (A, B) a z nich plynoucí výzkumné otázky (VO):

### **A. Motivace k aktivitě na základě vnějších předpokladů:**

**VO1:** Jak ovlivňuje délka užívání sociální péče seniory z hlediska jejich aktivity?

**VO2:** Jak ovlivňuje míra vlastní soběstačnosti seniorů jejich aktivitu?

**VO3:** Jak ovlivňuje míra, dříve konaných, fyzicky náročnějších aktivit (vyžadující pohyb, cestování) jejich aktuální spokojenost?

### **B. Motivace k aktivitě na základě subjektivního vnímání vnějších předpokladů**

**VO4:** Jak ovlivňuje existence dobrých sociálních vztahů s rodinou seniory z hlediska jejich aktivity?

**VO5:** Jak ovlivňují dobré sociální vztahy s rodinou seniory z hlediska existence jejich cílů, přání, tužeb?

**VO6:** Jak ovlivňuje míra vlastní autonomie seniory z hlediska jejich spokojenosti?

## 5. Charakteristika a popis výzkumného vzorku

K výzkumu byli přizváni senioři, kteří jsou uživateli sociální péče v různém rozsahu a v různé délce užívání a bydlí v Brně.

Užívání sociální péče je základním a společným předpokladem pro výběr všech dotazovaných osob.

Jiné společné kritérium výběru dotazovaných osob nebylo uplatněno, protože cílem bylo zahrnout co nejširší a nejpestřejší vzorek seniorů.

Výzkumný soubor čítal celkem 10 respondentů, z toho 7 žen (tj. 70 %) a 3 mužů (tj. 30 %) (viz Tabulka č. 1).

Respondenti byli ve věku v rozmezí od 63 do 90 let, průměrný věk respondentů byl 78 let. Nejpočetnější skupina respondentů se nacházela ve věkové kategorii od 75 do 85 let (viz Tabulka č. 1).

Co se týče dosaženého vzdělání, největší počet respondentů byl s ukončeným učebním oborem bez maturity, 4 respondenti (tj. 40 %). Vzdělání základní, střední s maturitou a vysokoškolské měli vždy dva respondenti.

Všichni respondenti užívali péče minimálně jeden rok, maximální doba péče byla více než 7 let. Respondenti užívající péči do dvou let byli 3, v rozmezí 2 až 4 roky byli dva a nad 4 roky jich bylo 5 (Viz tabulka č. 8).

Tabulka č. 1 „Celkový počet dotazovaných seniorů s údaji o věku a pohlaví“

Dotazovaní senioři			Rozložení v intervalech podle věku			průměrný věk
Celkem	ženy	muži	do 75 let	od 75 do 85	85 a více	
10	7	3	3	5	2	78

Tabulka č. 2 „Dosažené vzdělání respondentů“

základní	střední odborné (učební obory bez maturity)	střední odborné nebo všeobecné s maturitou	vysokoškolské
2	4	2	2

## 6. Použité metody

Pro výzkum byla zvolena kvalitativní metoda založená na získání dat polostrukturovanými rozhovory s vybraným vzorkem seniorů.

Rozhovor byl veden na základě připravených otázek a doplňujících podotázek, které byly voleny tak, aby se v rámci rozhovoru probraly všechny podstatné a důležité oblasti, a aby byla zachována co nejvyšší shoda probíraných témat v jednotlivých rozhovorech.

Rozhovory byly vedeny s ohledem na zdravotní stav dotazovaných seniorů, byla volena přiměřená rychlost i terminologie. Rozhovory byly vedeny podrobně, s cílem vyčerpát probírané téma, ale zároveň byl dodržován určitý spád rozhovoru, aby jeho délka byla pro seniory přiměřená jejich zdravotnímu stavu a schopnosti soustředit se na dané téma. Doba trvání rozhovorů byla v intervalu od 45 do 75 minut.

Tabulka č. 3 „Otázky a upřesňující (rozšiřující) podotázky použité v rozhvorech“

<b>I. Jak dlouho užíváte sociální služby? Které konkrétně?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Necháváte si jen vozit obědy, nebo vám někdo nakupuje, pomáhá s úklidem, doprovází vás k lékaři, chodí na poštu, pomáhá s koupáním, stříhá nehty nebo vlasy?</li><li>• Je to pracovník pečovatelské služby nebo někdo z vaší rodiny, soused, známý?</li></ul>
<b>II. Co vás nejvíce bavilo před tím, než jste začal užívat sociální služby?</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Rád jste chodil na výlety, vycházky, zájezdy, na ryby? Nebo jste sportoval-plaval, hrál fotbal, míčové hry?</li><li>• Byl jste spíše čtenářem zábavné literatury, detektivek, románů, dobrodružné literatury? Nebo jste četl literaturu odbornou, naučnou, vzdělávací?</li><li>• Chodil jste rád za kulturou na koncerty, do divadla, do kina, na výstavy? Nebo jste raději doma sledoval pořady v televizi, filmy a záznamy divadelních představení na videokazetách, DVD, prohlížel fotoalba nebo časopisy?</li><li>• Jaké koníčky jste měl před odchodem do důchodu? Zaměstnání vám bylo i koníčkem? Jste kutil, zahrádkář, věnoval jste se údržbářským (ručním) pracím? Jste sběratel (známky, odznaky, pивní tácky, ...)?</li></ul>
<b>III. Co se změnilo od doby, kdy jste začal užívat sociální služby?</b>

- Chodíte do přírody, za sportem či za kulturou méně často? Jste závislý na doprovodu nebo odvozu?
- Jak je to s vašimi koníčky? Opustil jste je nebo změnil? Z vlastní vůle nebo vlivem okolností (finance, zdravotní obtíže, jiný důvod)?

**IV. Co byste potřeboval udržet (nebo vrátit) z toho, co se vám dříve líbilo, co vás těšilo?**

- Možná jste uvažoval o způsobu, jak si zajistit výpůjčky knih, časopisů, hudebních nosičů z knihovny?
- Což zkusit hledat způsob, jak se dostat častěji do přírody, za kulturou, na sportovní utkání? Zkusit zajistit za přijatelnou částku vhodný, ochotný doprovod?
- Každý můžeme mít nějaký cíl nebo tajné přání, co bychom se ještě chtěli naučit, dozvědět. Umět užívat počítač, navštívit nějaké místo u nás nebo v zahraničí, vyhledat dávného přítele, sestavit rodokmen nebo začít psát kroniku, rodinné paměti. Máte nějaké, láká vás něco?

Rozhovory byly zaměřeny na zjištění důležitých údajů z období života seniorů, kdy byli plně při síle, kdy se maximálně mohli věnovat svým aktivitám, pak období, kdy začala přicházet první omezení až po současný stav, kdy jsou v menší či větší míře odkázáni ve svém životě na pomoc jiných.

Rozhovory byly zaznamenány na diktafon a následně převedeny do písemné podoby. Natáčení rozhovorů probíhalo na základě písemného souhlasu dotazovaných s pořízením zvukového záznamu rozhovoru a s jeho použitím v bakalářské práci. Písemné přepisy nejsou kvůli velkému objemu dat součástí bakalářské práce v celém rozsahu.

Rozhovory byly zpracovány do tabulek na základě předem stanovených kritérií a označeny podle stanovených hodnot.

V následujících tabulkách jsou uvedeny jednotlivá kritéria a hodnoty, které byly přiřazovány k jednotlivým dotazovaným osobám.

**Pro každou skupinu výzkumných otázek byla zpracována množina kritérií a příslušných hodnot dané kategorie.**



Tabulka č. 4 „Motivace k aktivitě na základě vnějších předpokladů – kritéria hodnocení (Výzkumná oblast A)“

<b>I. Délka doby, po kterou uživatel čerpá sociální péči</b>	
1.	1 – 2 roky
2.	3 - 4 roky
3.	nad 4 roky
<b>II. Soběstačnost – míra závislosti klienta na péči</b>	
1.	málo závislý (užívá obědy, užívá pomoc s obtížnými úkoly)
2.	středně závislý (užívá pomoc i s některými běžnými úkoly)
3.	velmi závislý (užívá pomoc i se základními úkoly)
<b>III. Dřívější aktivity – míra intenzity</b>	
1.	velká intenzita (věnoval se více aktivitám, investoval hodně času)
2.	střední intenzita (věnoval se výrazněji pouze jedné aktivitě nebo více aktivitám bez velkého nasazení, investoval méně času)
3.	malá intenzita (věnoval se jen omezeně, investoval málo času)
<b>IV. Současné aktivity</b>	
1.	koná v podobném rozsahu co do druhu činností
2.	chce zachovat současné aktivity, výjimečně je rozvíjet, nové neplánuje
3.	snaha pouze o zachování autonomie

Pro přesnější popis konaných aktivit bylo použito rozdělení na činnosti, které vyžadují fyzické nasazení (např. cestování) v souvislosti s konáním aktivity a na činnosti, které lze realizovat v bytě nebo v blízkém okolí, tedy činnosti méně fyzicky náročné, duševní.

Tabulka č 5. „Příklady činností fyzicky náročnějších a méně fyzicky náročných“

<b>Fyzicky náročnější („cestuji, dělám“)</b>	<b>Méně fyzicky náročné („zůstávám, dívám se, poslouchám“)</b>
Sportovat rozhodovat zápasy (rozhodčí) organizovat soutěže turistika	sledovat sport v televizi chodit jako divák na zápasy hrát šachy
hrát divadlo jako ochotník hrát jako hudebník	navštěvovat divadlo navštěvovat kino

tančit (závodně i na plesech, zábavách)	poslouchat reprodukovanou hudbu
Cestovat cestovat a při tom: - fotografovat, - natáčet filmy - sbírat věci z cest	navštěvovat výstavy navštěvovat kina sledovat televizi psát číst sbírat (známky, odznaky)
pěstovat rostliny chovat zvířata	ruční práce (šití, pletení) modelářství

Tabulka č. 6 „ Motivace k aktivitě na základě subjektivního vnímání vztahů a situace – kritéria hodnocení (Výzkumná oblast B)“

<b>I. Soběstačnost</b>	
1.	málo závislá (jen obtížnější úkony, malý počet)
2.	středně závislá (obtížné i snadnější úkony, větší počet)
3.	velmi závislá (snadné úkony, velký počet, intenzivní nebo ústavní péče)
<b>II. Autonomie (sebevláda, schopnost a možnost řídit děje svého života)</b>	
1.	podstatně (určuje děje podle své vůle, vykonává sám nebo s pomocí)
2.	částečně (určuje základní děje svého života, přizpůsobení se okolnostem)
3.	omezeně až vůbec (určuje málo až vůbec děje svého života, většinou se musí přizpůsobit okolnostem)
<b>III. Vztahy s rodinou</b>	
1.	velmi dobré (oboustranně dobré, péče i příznivě vnímaná komunikace)
2.	běžné (běžná péče, fungující komunikace)
3.	špatné až neexistující (nepečuje, komunikace špatná nebo žádná)
<b>IV. Cíle, přání, touhy</b>	
1.	existují silné (touha vyslovená i žitá, konkrétní cíl, vůle po dosažení)
2.	existují slabé (obecnější cíle, váhání, zda mohou být dosaženy)
3.	neexistují (nemá vlastní konkrétní cíl, vše navržené odmítá)
<b>V. Aktivita</b>	
1.	usilování/aktivita
2.	jen vyplňuje čas
3.	rezignace/pasivita

K oběma tabulkám je přiřazeno celkové vnímání spokojenosti a nespokojenosti (tedy kategorie spokojen, smířen, nespokojen) se svou současnou situací, jak ji sdělili jednotliví respondenti. (Viz Tabulka č. 7)

Tabulka č. 7 „Vnímání spokojenosti se současnou situací“

<b>V. Pocit spokojenosti</b>	
1.	Spokojen
2.	Smířen
3.	Nespokojen

## 7. Presentace výsledků

### Výzkumná oblast A: Motivace k aktivitě na základě vnějších předpokladů

#### VO1: Jak ovlivňuje délka užívání sociální péče seniory z hlediska jejich aktivity?

(Viz Tabulka č. 8)

Vztah mezi rostoucí délkou užívání péče a klesající aktivitou je zřejmý. Nejedná se sice o jednoznačný, lineární pokles aktivity s rostoucí délkou trvání péče, ale když srovnáme jednotlivé skupiny seniorů se srovnatelnou délkou péče, pak členové těchto skupin vykazují obdobnou míru aktivity a také převážná míra aktivit v dané skupině klesá s rostoucí délkou péče.

Například ve skupině s dobou trvání péče „nad 4 roky“ (5 seniorů) jsou čtyři výrazně méně aktivní než senioři s dobou trvání péče „do dvou let“, (3 senioři). Pouze v jednom případě lze říct, že senior s péčí kratší než „dva roky“ vykazuje obdobnou aktivitu jako senior s péčí „nad 4 roky“.

Ve skupině seniorů s dobou trvání péče „od 3 do 4 let“ v jednom případě vykazuje aktivitu bližší skupině seniorů s dobou trvání péče „do 2 let“ a v jednom případě vykazuje aktivitu bližší skupině seniorů s dobou trvání péče „nad 4 roky“.

Příkladem reakce na dlouhodobou péči uvádím citaci z rozhovoru s paní Janou, která užívá péči dlouhou dobu a nyní již není připravena se zúčastnit společenské nebo kulturní události:

*„Já jsem na tu nemoc nebyla připravená. Doktorka mi nabídla důchod, ve 42 letech, ale to jsem odmítla.*

*Ale za rok mě ochrnula ruka, a pak už jsem šla do důchodu, bylo mě 43 let.*

*Ale chodila jsem sama do 64 let, protože jsem cvičila každý den a stále cvičím, ale chodit ven to nejde, protože nemám rovnováhu a nemám ani už žádné šaty.“*

#### Shrnutí výsledků:

I při poměrně krátkých intervalech, které byly stanoveny pro rozlišení délky trvání sociální péče, lze zaznamenat, že „s délkou trvání sociální péče u seniorů klesá aktivita“.

## **VO2: Jak ovlivňuje míra vlastní soběstačnosti seniorů jejich aktivitu?**

(Viz Tabulka č. 8)

### **Senioři v kategorii soběstačnosti „málo závislí“ (3 z 10):**

1. Konají v současné době aktivity náročnější na pohyb a fyzickou kondici převážně v „omezeném počtu druhů činností“ (3).
2. Konají aktivity méně fyzicky náročné, vyžadující méně pohybu, aktivity duševní v „podobném rozsahu co do druhu“ (2) a omezeném počtu druhů (1).
3. Pro „málo závislé“ seniory se snížení aktivit projevuje nejméně a zůstává zachována značná pestrost vykonávaných činností, a to jak v kategorii aktivit náročnějších na fyzickou kondici, tak i v kategorii aktivit méně náročných na fyzickou kondici.
4. V kategorii fyzicky náročnějších aktivit je zaznamenáno omezení, pokud tito senioři byli v této kategorii velmi aktivní (2), anebo zůstane intenzita na podobné úrovni (1). Naopak u kategorie méně náročných aktivit zůstává intenzita shodná (2), anebo dokonce se ze stavu „koná minimálně“ posunula do stavu „koná omezený počet druhů“ (1).

### **Senioři v kategorii soběstačnosti „středně závislí“ (3 z 10):**

1. Konají v současné době aktivity náročnější na pohyb a fyzickou kondici v „omezeném počtu druhů činností“ (1), popř. „minimálně nebo vůbec“ (2).
2. Konají aktivity méně fyzicky náročné, vyžadující méně pohybu, aktivity duševní výhradně v „omezeném počtu druhů“ (3).
3. Senioři „středně závislí“ již nevykonávají aktivity fyzicky náročnější a vyžadující pohyb ve větším rozsahu. Většinou jsou omezeni na jeden až dva druhy aktivit, které zvládnou (např. jízda autem), anebo nevykonávají žádnou aktivitu tohoto druhu.

Naopak u aktivit méně fyzicky náročných zůstává aktivita na vyšší úrovni. Většina seniorů koná omezený počet druhů těchto aktivit poměrně intenzivně. Je zaznamenán i nárůst aktivity z dřívější malé intenzity na činnost srovnatelnou s ostatními seniory v kategorii „středně závislý“ (1).

### **Senioři v kategorii soběstačnosti „velmi závislí“ (4 z 10):**

1. Konají v současné době aktivity náročnější na pohyb a fyzickou kondici v „omezeném počtu druhů“ (1), „minimálně“ nebo vůbec“ (3).

2. Konají aktivity méně fyzicky náročné, vyžadující méně pohybu, aktivity duševní v celém spektru, tedy v „podobném rozsahu co do druhu“ (1) v „omezeném počtu druhů“ (2) a „minimálně nebo vůbec“ (1).

3. Senioři „velmi závislí“ až na výjimky již nevykonávají aktivity fyzicky náročnější a vyžadující pohyb. Ve vybraném souboru je touto výjimkou pan Oldřich, který aktivně hraje na hudební nástroje a zvládá hrát dlouhé pasáže. Mezi ostatními „velmi závislími“ seniory se obdobná činnost nevyskytuje.

Naproti tomu u aktivit méně fyzicky náročných jsou mezi seniory „velmi závislími“ větší rozdíly. Již zmiňovaný pan Oldřich je velmi aktivní, vytrvalý a vykonává i tvůrčí činnost (komponování). Pouze jeden senior nevykonává aktivity žádné a neprojevuje zájem o žádný druh činnosti. Jeden senior vykonává „omezený počet druhů“ aktivit, ale jejich rozsah se poměrně rychle snižuje a jeden senior vykonává „omezený počet druhů“ aktivit stabilně a na podobné úrovni jako senioři středně závislí.

Pokud eliminujeme dva seniory s krajní polohou soběstačnosti, tedy seniora s číslem 1 (paní Eva) „málo závislou“, která je velmi aktivní a i dříve byla velmi aktivní převážně v činnostech „méně fyzicky náročných a duševních“ a která pokračuje v podobných aktivitách i nyní, a na druhé straně seniora s číslem 8 (paní Justina), která je „velmi závislá“, je v ústavní péči, tedy mimo svůj domov, a má velké omezení smyslové, zvláště zraku a sluchu, není ve zbývajícím vzorku možné vysledovat sestupnou tendenci aktivit se snižující se úrovní soběstačnosti.

Například senior číslo 2 (pan Oldřich), jako „velmi závislý“ je stejně aktivní jako senior s číslem 7 (pan Zdeněk), který je „málo závislý“, avšak oba vykazují vyšší aktivitu než senior s číslem 9 (paní Jarmila), která je „málo závislá“, ale má stejnou aktivitu jako senior s číslem 4 (paní Eliška), která je „velmi závislá“.

Z výsledků získaných ze sledovaného vzorku vyplývá, že nebyla nalezena souvislost mezi mírou soběstačnosti dotazovaných a jeho aktivitou.

#### Shrnutí výsledků:

Na základě zjištěných výsledků nelze stanovit jednoznačný vliv míry soběstačnosti na aktivitu seniorů.

### **VO3: Jak ovlivňuje míra, dříve konaných, fyzicky náročnějších aktivit (vyžadující pohyb, cestování) jejich aktuální spokojenost?**

(Viz Tabulka č. 8)

Respondenti se fyzicky náročnějšími aktivitám a cestování věnovali velmi rozdílně, a to jak počtem aktivit i počtem let, kdy se aktivitě věnovali, tak také energií a prostředky, které do aktivity vkládali.

Členové skupiny respondentů, kteří se věnovali fyzicky náročnějšími aktivitám, vykazují při vlastním hodnocení své současné spokojenosti tyto údaje:

1. ve skupině „velká intenzita“ věnování se fyzicky náročnějšími aktivitám, která má 5 členů, se cítí se svou současnou situací spokojen 1 člen, smířeno 0 členů, nespokojeni 4 členové.
2. ve skupině „střední intenzita“ věnování se fyzicky náročnějšími aktivitám, která má 3 členy, se cítí se svou současnou situací spokojen 1 člen, smířen 1 člen, nespokojen 1 člen.
3. ve skupině „malá intenzita“ věnování se fyzicky náročnějšími aktivitám, která má 2 členy, se cítí se svou současnou situací spokojen 1 člen, smířen 1 člen, nespokojeno 0 členů.

Většina respondentů, kteří byli před příchodem omezení aktivní v činnostech, které vyžadovaly fyzickou sílu a pohyblivost, musela tyto aktivity s příchodem zhoršeného zdravotního stavu velmi rychle, někdy téměř okamžitě omezit.

.

Uvádím zde příklady z rozhovoru s paní Janou:

1. *„Na zahradu jsme chodili s vnukem. Ale já jsem už měla pak problém tam dojít. Zahrada skončila a já jsem skončila.“*

*Já jsem celý život byla úžasně pracovitá. Já jsem nevydržela chvíli sedět.“*

2. Najdete si nějaký cíl, jste velmi šikovná.

*„Nemůžu. Neumím s tím žít, těžko se mi s tím žije.“*

A s panem Jaroslavem:

1. Pane Jaroslave, byl jste kutil?

*„No jáje. Já jsem měl tady v garáži všechno zařízené. Já tam byl furt. Mohl jsem tam dělat generálky. Všecko možné.*

*A když jsem byl tam dole, pak jsem si skočil najíst nebo něco koupit a pak jsem dělal dál.*

*Mě to bavilo.“*

Tady v bytě to už asi nejde dělat?

*„Nic z toho.“*

Většina respondentů ze zkoumaného vzorku, která se dřívějším fyzicky náročnějším aktivitám intenzivně věnovala, se v současnosti cítí nespokojena. Výjimku tvoří pan Zdeněk, který byl dříve velmi aktivní i ve fyzicky náročných činnostech. O většinu těchto aktivit v souvislosti se zdravotním omezením přišel, ale zachoval si do současnosti schopnost samostatného pohybu mimo byt.

Respondenti ze zkoumaného vzorku, kde byla intenzita fyzických aktivit „střední“ nebo „nízká“, se cítí většinou se svým současným stavem „smíření“, anebo „spokojeni“.

Shrnutí výsledků:

Na základě zjištěných výsledků se lze domnívat, že senioři, kteří se dříve věnovali fyzicky náročnějším aktivitám, vykazují v současné době menší míru spokojenosti“.

## **Výzkumná oblast B: Motivace k aktivitě na základě subjektivního vnímání vnějších předpokladů**

### **VO4: Jak ovlivňuje existence dobrých sociálních vztahů s rodinou seniory z hlediska jejich aktivity?**

(Viz Tabulka č. 9)

Srovnání skupiny respondentů, kteří mají vztahy s rodinou „velmi dobré“, „běžné“ a „špatné až neexistující“ po přiřazení míry aktivity, kterou vykazují, ukazuje, že v každé z těchto skupin existuje minimálně jeden respondent, který má aktivitu na nejvyšší sledované úrovni.



Zjištěné skutečnosti:

1. Aktivita respondentů s „velmi dobrými“ vztahy s rodinou souvisí často s aktivitou této rodiny, kdy respondenti se „účastní“ aktivit, které pro ně rodina připravila, ale málo souvisí s vnitřní motivací samotného respondenta. Jsou to často aktivity související s rodinnými událostmi, jako jsou například narozeniny členů rodiny nebo návštěva hřbitova při výročí úmrtí partnera nebo sourozence. Někdy se jedná o účast na návštěvě vzdálenějších příbuzných nebo známých, při které se realizují prohlídky zajímavých pamětihodností nebo míst známých z mládí respondenta, ke kterým měl vztah. Tyto aktivity sice rozšiřují počet celkových aktivit, nejsou ale dány vnitřními motivy.

2. Při srovnání respondentů ve skupině s rodinnými vztahy „velmi dobrými“ a „běžnými“, ve kterých je podobný počet respondentů (4 a 5), vykazují větší aktivitu respondenti ve skupině s rodinnými vztahy „velmi dobrými“ než „běžnými“.

3. V obou skupinách (vztahy „velmi dobré“, „běžné“) se vyskytuje respondent, který je umístěn v ústavní péči. Paní Justina se vztahy „běžnými“ již nemá zájem o žádné aktivity, je velmi pasívní. Paní Miloslava se vztahy „velmi dobrými“, která i přes to, že pobyt v ústavní péči nevnímá pozitivně, vykazuje aktivitu, jíž se snaží smysluplně využít čas - citace z rozhovoru: *„Chtěla bych ten život smysluplně dožít, léčím, co je třeba, nechtěla bych ho nijak ukrátit, ale když pán zavolá, půjdu ráda.“*

Shrnutí výsledků:

Výzkum ukázal, že skupina respondentů s „velmi dobrými“ vztahy s rodinou vykazuje větší aktivitu než skupina se vztahy „dobrymi“. Pokud ale vezmeme v úvahu skutečnosti uvedené v této části vyhodnocení v bodě 1 (účast seniorů na aktivitě organizované rodinou bez přímé vnitřní motivace) a vysokou aktivitu pana Jaroslava, jehož vztahy s rodinou prakticky „neexistují“, je nutno konstatovat, že na vybraném vzorku respondentů nelze určit ovlivnění aktivity seniorů dobrými sociálními vztahy s rodinou

## VO5: Jak ovlivňují dobré sociální vztahy s rodinou seniory z hlediska existence jejich cílů, přání, tužeb?

(Viz Tabulka č. 9)

Bylo zkoumáno, jaké cíle a přání mají respondenti ve skupině se vztahy „velmi dobrými“ a „běžnými“ a „špatnými až neexistujícími“. Cíle a přání se dají rozlišit na ty, které souvisí s běžným životem klienta, na vylepšení jeho běžného života, na zvýšení samostatnosti a na cíle, které mají povahu nadstavby nad běžným chodem domácnosti, cíle a přání tvůrčí, cestovní apod.

Příklady cílů a přání respondentů ve skupině se vztahy „velmi dobrými“:

- a) pan Oldřich                      přeje si komponovat, touží dokončit některá svá hudební díla a touží stále fotit
- b) pan Zdeněk                      přeje si být dokumentátorem v klubu důchodců
- c) paní Miloslava                    přeje si cestu k moři, i když v tomto případě si sama paní Miloslava uvědomuje malou reálnost tohoto cíle. Nejlépe tuto situaci popisují její slova:
- „Tak já jsem celý život toužila vidět moře. Celý život. A doposud toužím! Tak já ještě nemůžu umřít.“*
- A o pár minut v rozhovoru dále v odpovědi na otázku: „A kdy se podíváte k tomu moři?“
- „To já už nemůžu, protože nemůžu letět letadlem. Vnučka by mi to zaplatila, ale to už se musím smířit s tím, že se tam nedostanu. Ale víte, jaké já jsem měla krásné sny, že jsem u moře? Dostalo se mi to tímto způsobem.“*

Příklady cílů a přání respondentů ve skupině se vztahy „běžnými“:

- a) paní Eliška                      přeje si instalaci rampy v domě, kam se přestěhovala, protože v současné době ji schody brání častěji opouštět byt
- b) paní Jarmila                      navštívit Luhačovice, kde byla se svým zesnulým manželem několikrát na dovolené.

Příklady cílů a přání respondentů ve skupině se vztahy „špatnými až neexistujícími“:

- c) pan Jaroslav                      elektrický vozík

přeje si elektrický vozík pro zajištění samostatnosti, protože nemá v pažích sílu na to, aby se mohl na mechanickém vozíku pohybovat po ulicích, a brání mu tato skutečnost ve větší samostatnosti, ale jeho velmi silným vnitřním motivem je možnost komunikace s ženami, která mu velmi chybí. Uvádím zde část z rozhovoru na toto téma:

*„Já tady vidím jezdit. Dvě holky a dva kluci. Kluci jsou na vozíku, elektrickém ...*

*Tak vidím, jak jede okolo a vždycky ty holky, ty pečovatelky za ním utíkají. A ten jeden kluk, ten, když jede nahoru, tak jede pomalu. Ona mu pak stačí.*

*A když jedou zpátky, tak on ju vezme na klín a hurááá ...*

*Valí to dolů.*

*Kdybych měl ten vozejk, tak jsem nejspokojenější člověk na světě.“*

Z výčtu jednotlivých cílů je patrné, že skupina seniorů se vztahy „velmi dobrými“ se orientuje na cíle a přání nadstavbové, které přesahují zajištění chodu domácnosti, avšak u skupiny respondentů se vztahy „běžnými“ a „špatnými až neexistujícími“ převažují přání zajišťující chod domácnosti.

Zjištěné výsledky ukázaly:

- a) existenci většího počtu cílů, přání a jejich silnější vnímání, silnější touhu je realizovat u skupiny s „velmi dobrými“ rodinnými vztahy
- b) rozdílnost cílů v závislosti na kvalitě vztahů s rodinou, kdy platí, že čím lepší vztahy v rodině, tím víc cílů nadstavbových, tedy cílů a přání mimo oblast zajištění běžného chodu domácnosti.

Shrnutí výsledků:

Na základě zjištěných výsledků se lze domnívat, že dobré sociální vztahy s rodinou pozitivně ovlivňují množství i skladbu cílů seniorů.

## VO6: Jak ovlivňuje míra vlastní autonomie seniory z hlediska jejich spokojenosti?

Autonomie (sebevláda) respondentů ve vybraném vzorku je velmi rozdílná. Je zde uveden přehled počtu členů skupin z vybraného vzorku respondentů s autonomií „podstatnou“, „částečnou“ i „omezenou až neexistující“ a v rámci tohoto rozčlenění počty respondentů vykazující hodnoty „současné aktivity“ i stavu „spokojenosti“ se současnou svojí situací.

1. ve skupině respondentů mající autonomii „podstatnou“, která má 4 členy, jsou členové aktivní tak, že „usilují a sami chtějí konat“ 3 členové, pouze „vyplňuje volný čas“ 1 člen a „rezignovaný, pasivní“ není žádný člen a zároveň se cítí se svou současnou situací spokojeni 3 členové, smířeni 1 člen a nespokojeno 0 členů.

2. ve skupině respondentů mající autonomii „částečnou“, která má 2 členy, jsou členové aktivní tak, že „usilují a sami chtějí konat“ 0 členů, pouze „vyplňují volný čas“ 2 členové a „rezignovaný, pasivní“ není žádný člen a zároveň se cítí se svou současnou situací spokojeno 0 členů, smířeno 0 členů a nespokojeni 2 členové.

3. ve skupině respondentů mající autonomii „omezenou až žádnou“, která má 4 členy, jsou členové aktivní tak, že „sám chce konat“ 1 člen, „pouze vyplňuje volný čas“ 1 člen, „jsou rezignovaní, pasivní“ 2 členové a zároveň se cítí se svou současnou situací spokojeno 0 členů, smířeno 0 členů a nespokojen 1 člen.

Ve zkoumaném vzorku se ukazuje souvislost mezi autonomií a aktivitou i autonomií a spokojeností respondentů.

Aktivita se s klesající mírou autonomie snižuje pozvolně, ale i ve skupině s autonomií „částečnou“ i „omezenou až žádnou“ existují respondenti, kteří jsou velmi aktivní, sami usilují o konání mnoha činností a investují do nich značnou dávku energie, času i prostředků.

Vnímání „spokojenosti se současným stavem“ u respondentů se zachovanou „podstatnou“ mírou autonomie je vysoká a většina členů uvádí, že je spokojena.

U členů zkoumaného vzorku, kteří mají autonomii „částečnou“ nebo „omezenou až žádnou“, dochází k výraznému posunu k nespokojenosti, přičemž hodnocení svého

současného stavu se prakticky neliší u členů s autonomií „částečnou“ a „omezenou až žádnou“.

Ztráta možnosti ovlivňovat svůj život vnímají velmi negativně.

Uvádím některé příklady z rozhovorů:

1. paní Justina (byla nedávno umístěna do ústavní péče)

Cítím, že umístění v ústavu vnímáte jako příkoří, že tím trpíte?

*„No to víte, starý člověk, když musí přijímat něco, co pro něj bylo nemyslitelný... ale zvykám si.“*

Co je pro Vás tady radostné a co Vám vadí?

To, že jste mezi lidmi a nejste sama, je to pro vás radostné?

*„Ne, to není. To je nutnost, který jsem se podvolila.“*

*Co můžu dělat? Jen támhle ležet na posteli a sedět a dumat.“*

2. pan Jaroslav

*„Mohl jsem si sám jít nakoupit a nebyl odkázanej. Otravovat sousedy nebo něco takového. I když to udělaj bez jakékoliv poznámek, ale...“*

*Přece je to jenom takový částečný obtěžování.*

*A když jsem v obchodě, když chci zmrzlinu, tak si koupím zmrzlinu...*

*Ale když to píšu, tak si na všechno nevzpomenu“*

*„Zajet si nakoupit, anebo tady dolů na to pivo.“*

*Eventuelně, už jsem neměl pivo ani nepamatuji, ani nevím, jak chutná.“*

*„Už jsem nebyl šest let venku“*

Shrnutí výsledků:

Zjištěné výsledky ukazují, že pokles autonomie snižuje spokojenost seniorů.

Ve zkoumaném vzorku jsou určité signály, které ukazují na pokles aktivity v souvislosti s poklesem autonomie, ale změna není průkazná u všech členů zkoumané skupiny. Také snižování aktivity v souvislosti s poklesem autonomie je pozvolné, nestejněměrné.

<b>TABULKA č. 8</b>	„Motivace k aktivitě na základě vnějších předpokladů“									
<b>Osoba</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Eva	Oldřich	Jaroslav	Eliška	Marie	Jana	Zdeněk	Justina	Jarmila	Miloslava
<b>I. UŽÍVÁ PÉČI V LETECH</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1. 1-2 roky										
2. 3 - 4 roky										
3. nad 4 roky										
<b>II. SOBĚSTAČNOST</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>
1. málo závislá										
2. středně závislá										
3. velmi závislá										
<b>III. DŘÍVĚJŠÍ AKTIVITY - MÍRA INTENZITY</b>										
Typ A "Náročnější na pohyb, fyzickou kondici"	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>
Typ B "Méně pohybu, méně fyzicky náročný"	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>
1. konal ve velkém rozsahu										
2. konal v omezeném rozsahu										
3. konal v malém rozsahu										
<b>IV. SOUČASNÉ AKTIVITY</b>										
Typ A "Náročnější na pohyb, fyzickou kondici"	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
Typ B "Méně pohybu, méně fyzicky náročný"	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1. koná v podobném rozsahu co do druhu										
2. koná omezený počet druhů										
3. koná minimálně nebo vůbec										
<b>Subjektivní pocit spokojenosti Ano / Ne</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>
1. spokojen										
2. smířen										
3. nespokojen										

Tabulka č. 9	„Motivace k aktivitě na základě subjektivního vnímání vztahů a situace“									
Osoba	Eva	Oldřich	Jaroslav	Eliška	Marie	Jana	Zdeněk	Justina	Jarmila	Miloslava
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>I. SOBĚSTAČNOST</b>	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3
1. málo závislá										
2. středně závislá										
3. velmi závislá										
<b>II. AUTONOMIE (sebevláda)</b>	1	1	3	2	1	3	1	3	2	3
1. podstatně										
2. částečně										
3. omezeně až vůbec										
<b>III. RODINA – VZTAHY</b>	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1
1. velmi dobré										
2. běžné										
3. špatné až neexistující										
<b>IV. CÍLE / PŘÁNÍ / TOUHY</b>	2	1	1	2	2	3	1	3	2	2
1. existují silné		komponovat	el. vozík	rampa			vést		Luhačovice	moře
2. existují (slabé)							dokumen-			
3. neexistují							taci			
<b>V. AKTIVITA</b>	1	1	1	2	2	3	1	3	1	2
1. usilování/aktivita										
2. jen vyplňuje čas										
3. rezignace/pasivita										
<b>Subjektivní pocit spokojenosti Ano / Ne</b>	1	1	3	3	2	3	1	3	3	2
1. spokojen										
2. smířen										
3. nespokojen										

## 8. Závěry výzkumu

Cílem předkládaného empirického šetření bylo nalézt možné faktory, které pozitivně či negativně ovlivňují aktivitu seniorů, faktory, které vedou seniory k úsilí, činnosti, spokojenosti a naopak k pasivitě, rezignovanosti, nespokojenosti.

U vzorku 10 zkoumaných osob byla hledána souvislost mezi podmínkami, ve kterých se senioři nacházejí, dobou užívání péče, jejich soběstačností, autonomií, minulými aktivitami, a jejich současnou aktivitou, existencí cílů, spokojeností.

### Výzkumem bylo zjištěno:

1. Získaná data ukazují, že s délkou trvání sociální péče u seniorů klesá jejich aktivita.
2. Na základě zjištěných výsledků nelze stanovit jednoznačný vliv míry soběstačnosti na aktivitu seniorů.
3. Na základě zjištěných výsledků se lze domnívat, že senioři, kteří se dříve více věnovali fyzicky náročnějším aktivitám, vykazují v současné době menší míru spokojenosti.
4. Na vybraném vzorku respondentů nelze určit ovlivnění aktivity seniorů dobrými sociálními vztahy s rodinou.
5. Na základě zjištěných výsledků se lze domnívat, že dobré sociální vztahy s rodinou pozitivně ovlivňují množství i skladbu cílů seniorů.
6. Pokles autonomie snižuje spokojenost seniorů. Ve zkoumaném vzorku jsou určité signály, které ukazují na pokles aktivity v souvislosti s poklesem autonomie, ale změna není průkazná u všech členů zkoumané skupiny a také snižování aktivity v souvislosti s poklesem autonomie je pozvolné, nestejněměrné.



## **Poznatky získané z rozhovorů a jejich zpracování nad rámec formulovaných výzkumných otázek.**

V průběhu rozhovorů i při zpracování rozhovorů bylo zjištěno, že u většiny respondentů se v některé části rozhovoru vyskytuje jimi zmíněná událost, která popisuje konkrétní konání respondenta, po kterém následuje vnější uznání, ocenění, pochvala nebo vnitřní pocit uspokojení, hrdosti spojený s konkrétním činem.

Příklady:

1. paní Miloslava

*„Vyráběla jsem pro Naději před Vánoci, když má Naděje na výstavišti stánek. Tak jsem vyráběla panáčky a paní ředitelka říkala, že to šlo na odbyt, a tak jsem byla ráda, že jsem ještě užitečná.“*

2. paní Eliška

*„Když jsme přijeli s dětma z ústavu, tak hned bylo vidět, že jsou z ústavu a já měla doma zbytky vln a tak jsem opletla celé oddělení.*

*A pak jsem dělala na nedonošencích, a paní doktorka nám zvyšovala teplotu v inkubátorech, protože děti měly studené nohy, tak já jsem se naštvála a napletla jsem jim ponožky.*

*A každý mimino mělo jiné ponožky, paní doktorka byla spokojená, děcka měla teplé nohy.“*

3. pan Oldřich

*„Já se nechci chlubit jako kantor, ale já říkám, že kantor musí vědět, co může a co nemůže.*

*Přišel jsem do třídy, to byl JUK, jednoučební kurz. A hahaha... někdo přišel.*

*Tak já jsem je prostě postavil do latě.“*

4. pan Zdeněk

Umíte s počítačem?

*„Mě prozatím počítač nebaví, ale já se do něho vpravím jedna dvě. Ale já se v té technice rychle zorientuji.“*

V rozhovorech byly patrné rozdíly mezi příběhy, které vyprávěly ženy a muži. Ženy ve svých krátkých příbězích většinou povídaly o tom, jak posloužily (své rodině, svému okolí) a muži většinou, jak vyrobili nějaké dílo, jak zvládli situaci. Muži i ženy velmi emocionálně, pozitivně komentovali kladnou reakci okolí (členů rodiny, nadřízených, podřízených, kolegů, sousedů).

Příkladem motivace, která měla dopad na aktivitu dřívější a vedla ji k pocitu spokojenosti, je příběh paní Jany. Ztráta motivace ji přivedla k nynější pasivitě.

Uvádím citaci z rozhovoru:

*„Já jsem v devadesátém roku opatrovala vnoučka, ale oslepla jsem a musela jsem k doktorovi a musela jsem se léčit.*

*A chtěla jsem to ambulantně, ale on mě řekl: “Každá druhá vyletěla komínem a vy si takto vymýšlíte.”*

*A já si řekla, každá druhá možná jo, ale já ne, já musím opatrovat vnoučka, protože jsem to slíbila.*

*A tak jsem to měla na pětiletky, ještě pět let, ještě pět let... a teď už nevím.*

*Co tady budu dělat.*“

V jednom krátkém odstavci je patrná silná motivace, vůle, která paní Janu vedla k překonání nemoci a k péči o svá vnoučata, ze slov je cítit velké odhodlání a síla. Vzápětí přichází rezignace a smutek, protože již neexistuje smysluplný cíl.

V teorii uváděné potřeby (viz bod 1.1. Teoretické části) vědomí smyslu konání, potřeby uznání vnějškem (rodina, okolí), potřeba pochvaly a z toho pramenící pocit potřeby, užitečnosti, i obdivu, jsou nejen velkými motivy pro konání (aktivitu), ale zásadně se podílejí na spokojenosti seniorů.

V rozhovorech s dotazovanými se tato vyjádření objevují v jednotlivých příbězích, v náznacích, někdy jsou vyslovena, tak jako u paní Jany, ale většinou jsou poznatelná jen z projevů neverbálních, z důrazu, jakým jsou slova pronášena, z oživení, které je znatelné, a někdy také z přání předvést důkazy takovýchto aktivit (např. ukázat listinné ocenění, fotografie apod.)

**Na základě výsledků bakalářské práce byly identifikovány problémy, se kterými se senioři s omezenou soběstačností setkávají a byly popsány možné příčiny vedoucí k jejich nespokojenosti.**

V průběhu zpracování bakalářské práce byly identifikovány následující problémy:

1. S rostoucí délkou péče senioři přestávají být aktivní.
2. Senioři, kteří se dříve věnovali převážně aktivitám náročným na fyzickou kondici a pohyb (cestování), se obtížně vyrovnávají se sníženou soběstačností a cítí se nespokojeni.
3. Senioři, kteří mají narušené vztahy s rodinou, mají méně cílů, přání a tužeb do budoucna a jejich cíle jsou ve větší míře zaměřené pouze k zajištění chodu domácnosti.
4. Omezení autonomie seniorů vede k prudkému snížení pocitu spokojenosti.
5. Senioři se cítí vyřazení ze života, protože ztrácejí pocit „užitečnosti, potřebnosti“.

Příčiny výše uvedených problémů.

1. Lidé nejsou připraveni na stáří z období pozdějšího produktivního věku (do 65 let)
2. Senioři jsou ve společnosti izolováni, vnímáni jako vydělená skupina, pěstuje se kult mládí, média vytvářejí obrazy „důchodců“ jako konfliktní skupiny, která ekonomicky zatěžuje společnost.
3. Nabízená pomoc, služby, aktivity jsou často „vymyšleny a poskytnuty“ bez zjištění, zda o ně senior skutečně stojí, zda jsou v souladu s jeho zájmy, potřebami, přáními.
4. Je nabízeno málo aktivit, které jsou vnímány jako objektivně potřebné a užitečné pro společnost a nejsou jen aktivitami pro „ukrácení času“.

**Na základě výsledků bakalářské práce byla navržena doporučení pro řešení identifikovaných problémů.**

1. Poskytnout lidem v pozdějším produktivním věku informace o možných scénářích, které je čekají:
  - nabádat je, aby své aktivity s předstihem rozložili mezi fyzicky náročnější a méně náročné, duševní, aby při zhoršení svého zdravotního stavu nepřišli o většinu aktivit
  - nabádat je, aby přemýšleli a našli si aktivity, které budou moci realizovat i při určitém zdravotním omezení a které budou mít objektivní užitečnost a smysl a pokud budou i ekonomicky přínosné, bude to jejich výhodou

- aby přemýšleli s předstihem o bydlení, např. se přestěhovali do bytu s výtahem, rampou, do bytu menšího, nebo udělali stavební úpravy (rozšíření dveří, výměnu vany za sprchu apod.).

2. Snažili se, dokud to jde, být pracovně činnými, vytvořili si vazby na zájmové skupiny, které existují dlouhodobě s cílem získat širší spektrum kontaktů, nejlépe s lidmi různých věkových skupin (sportovní, kulturní a jiné oddíly a kroužky).

Zapojili se do zájmových činností jako spoluorganizátoři, dokumentaristé, hodnotitelé, popřípadě tvůrci drobných odměn, památkových předmětů apod.

3. Ze strany všech, kteří přicházejí do kontaktu se seniory (rodina, sociální služby, neziskové organizace), musí být dodržovány určité zásady:

- činnosti nabízené a připravované musí být realizovány v souladu se zájmy, přáními a vůlí seniora, musí být dopředu vyjasněno, že se takovouto činností chce zabývat, že jí porozumí a vnímá její smysl

- při přípravě činností se musí více dbát na přání a zájmy seniorů, vnímat každého člověka zvlášť a nechat jej konat to, co je mu nejbližší, nebo s čím přijde sám, popř. co vychází z jeho potřeb a přání.

4. Rodina i pečovatelská služba by měla respektovat v maximální míře autonomii seniorů.

Umožnit seniorům co největší podíl na chodu domácnosti. Upřednostnit opatření, které umožní, aby se postarali sami, před opatřením, které potřebu zabezpečí jinou osobou.

5. Hledat co nejvíce možností zapojit seniory do běžného života společnosti. Hledat aktivity co nejbližší běžným činnostem a úkolům produktivních lidí a alespoň jednu takovou aktivitu spolu se seniorem pro něj nalézt.

**Zlepšit situaci seniorů a řešit výše zmíněné problémy mohou následující subjekty:**

1. Senior, kterého se tyto problémy dotýkají
2. Rodina
3. Pečovatelská služba
  - pečovatelky
  - sociální pracovníce
4. Obce prostřednictvím
  - zájmu o problematiku seniorů
  - komunikací s místními seniory
  - zřizováním klubu seniorů
  - denních stacionářů
5. Neziskové organizace
  - co nejpestřejší nabídkou od jednotlivých konkrétních akcí po soustavnou vzdělávací činnost připravující na stáří
  - spolupracovat s vedením obcí a podporovat zájem o problematiku seniorů
6. Stát
  - legislativa (ve vztahu k zaměstnavatelům, pracovnímu trhu)
  - dotační (a vzdělávací) politika
  - celospolečenská tj. mediální osvěta
7. Každý člen společnosti
  - změnou vnímání seniorů a tím snahou změnit společenskou atmosféru
8. Církevní organizace
  - angažovaností na výše uváděných úrovních

## Resumé

Bakalářská práce pojednává o motivačních faktorech mající vliv na aktivitu a spokojenost seniorů s omezenou soběstačností.

Je zaměřena na souvislost podmínek, ve kterých se senioři nacházejí (délka užívání péče, míra soběstačnosti, vztahy s rodinou) a vnitřní motivaci, která určuje jejich aktivitu, plánování do budoucna, jejich spokojenost.

V části teoretické jsou uvedeny poznatky získané s literatury, která se problematikou motivace seniorů a procesem stárnutí zabývá, Jsou zde uvedeny konkrétní díla od českých i zahraničních autorů i s citacemi z těchto děl.

V další části práce je formulováno šest výzkumných otázek, které jsou předmětem zkoumání.

Otázky jsou srovnatelně zaměřeny na souvislost vnějších podmínek (např. délkou užívání péče, soběstačností) s aktivitou a spokojeností seniorů a na souvislost vnitřních pocitů (např. vztahy s rodinou, existencí cílů, přání, tužeb, autonomií) s aktivitou a spokojeností seniorů.

Byla navržena metoda kvalitativního výzkumu, prováděná polostrukturovanými rozhovory se vzorkem deseti respondentů, kteří užívají péči rozdílnou dobu, muži i ženy s rozdílnou mírou soběstačnosti. Získané rozhovory byly ze zvukových nahrávek přepsány, vyhodnoceny a výsledky byly zaneseny do dvou tabulek, které následně umožnily porovnat zjištěné údaje s formulovanými výzkumnými otázkami.

V závěru výzkumu je konstatováno, že závislosti formulované ve výzkumných otázkách se podařilo z části nalézt a z části nebyly závislosti nalezeny.

V závěru bakalářské práce jsou uvedeny také poznatky zjištěné při vyhodnocování rozhovorů a dat uvedených v tabulkách nad rámec výzkumných otázek. Jedná se o vztah mezi aktivitou seniorů, jejich spokojeností a užitečností konání pro jiné, o potřebě uznání a touze po zapojení do běžného života.

Závěr bakalářské práce také obsahuje identifikaci zjištěných problémů, jejich příčin a jsou zde navrženy způsoby jejich řešení.

Dále je konstatováno, že cíle práce bylo dosaženo, že se podařilo potvrdit nebo vyvrátit formulované závislosti ve výzkumných otázkách a že práce přinesla i poznatky nad rámec zadání a navrhuje konkrétní směry dalšího zkoumání v zájmové oblasti.

## **Anotace**

Práce je zaměřena na zjištění a popsání motivačních faktorů k aktivitě seniorů se sníženou soběstačností. Zkoumá vztahy mezi podmínkami, ve kterých se senioři nacházejí, využití volného času před zahájením užívání péče a dopad omezení soběstačnosti na jejich aktivitu, existenci cílů, přání a na spokojenost.

Výsledky zkoumání slouží k identifikaci problémů, popsání příčin jejich vzniku a návrhu řešení samotnými seniory i dalšími subjekty.

### **Klíčová slova**

aktivita, autonomie ve stáří, motivace, senior, soběstačnost seniorů, spokojenost seniorů, stáří

## **Annotation**

The thesis is focused on finding and describing motivational factors for activities of senior citizens with limited self-reliance. It examines the relations among the conditions that senior citizens find themselves in, the use of spare time before they start using the care and the impact of limited self-reliance on their activities, the existence of goals, wishes and contentedness.

The results of the research will help identify problems and describe the causes of their emergence and a proposal for solutions by the senior citizens themselves along with other subjects.

### **Key words**

active old age, autonomy in old age, contentedness of seniors, motivation, old age, self-reliance of seniors, senior citizen



## Seznam literatury

ERIKSON, E. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999. ISBN 807106291X.

FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 8072950851

GRUSS, P. (ed.) *Perspektivy stárnutí*. 1. vydání. Praha: Portál, 2009. ISBN 9788073676056

GRÜN, A. *Umění stárnout*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2009. ISBN 9788071953166

GRÜN, A. *Život je teď aneb umění stárnout*. 1. vydání. Praha: Portál, 2010. ISBN 9788073677497

HAMPLOVÁ, D., ŠALAMOUNOVÁ, P., ŠAMANOVÁ, G. *Životní cyklus. Sociologické a demografické perspektivy*. Praha: Sociologický ústav Akademie věd České republiky, 2006. ISBN 8073300826

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vydání. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 88087109199

HARTL, P. *Psychologický slovník*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Budka, 1993. ISBN 8090154905

NAKONEČNÝ, M. *Motivace lidského chování*. 1. vydání. Praha: Academia 1997. ISBN 8020005927

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 8071781843

PLAMÍNEK, J. *Tajemství motivace*. Praha: Grada, 2008. ISBN 9788024719917

PRŮŠA, L. *Sociální služby – srovnání ČR a EU*. Praha: Centrum sociálních služeb Praha, 2008. ISBN 804525184

STUART – HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 8071782742

SÝKOROVÁ, D. *Bezdětnost ve stáří. K sociální integraci bezdětných seniorů*. Sociologický časopis. 2008, roč. 44, sv. 1, s. 113-138. ISSN 0038-0288

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (Edf.) *Autonomie ve stáří – Strategie jejího zachování*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě ve spolupráci s nakladatelstvím František Šalé – ALBERT, 2004. ISBN 8073260263

ŠIKLOVÁ, J. *Deník staré paní*. Kalich, Praha 2003. ISBN 8070178655

ŠPATENKOVÁ, N., BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 9788072627110

TUČEK, E.(Ed): (2008) *Soudržnost v diferencující se společnosti*. SÚ AVČR Praha, 246 s. ISBN 978-80-7330-145-3

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Nakladatelství Karolinum, 2007. ISBN 9788024608419

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007. ISBN 9788024721705

Koncepce rodinné politiky města Brna: (2011) [online].[cit. 2012-02-27]. Dostupný z www: <[http://www.brno.cz/fileadmin/user\\_upload/sprava\\_mesta/magistrat\\_mesta\\_brna/OSMT/politika.pdf](http://www.brno.cz/fileadmin/user_upload/sprava_mesta/magistrat_mesta_brna/OSMT/politika.pdf)>

Nepožítková, J. *Kvalita života a subjektivní charakteristiky zdraví*, diplomová práce Pedagogická fakulta MU (2009) [online].[cit. 2012-3-22]. Dostupný z www: <[http://www.google.com/url?sa=t&rc=tj&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Fth%2F152553%2Fpedf\\_m%2FKvalita\\_zivota\\_a\\_subjektivni\\_charakteristiky\\_zdravi.doc&ei=gS-VT7KMG4-r-QbKu8WkBA&usg=AFQjCNF1W78Muj68A1Zk-4rDtuRICd0pA](http://www.google.com/url?sa=t&rc=tj&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CCcQFjAA&url=http%3A%2F%2Fis.muni.cz%2Fth%2F152553%2Fpedf_m%2FKvalita_zivota_a_subjektivni_charakteristiky_zdravi.doc&ei=gS-VT7KMG4-r-QbKu8WkBA&usg=AFQjCNF1W78Muj68A1Zk-4rDtuRICd0pA)>

Ondrušová, J.(2009): *Měření kvality života u seniorů*. [online].[cit. 2012-01-11]. Dostupný z www: <[http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr\\_09\\_01\\_07.pdf](http://www.geriatrickarevue.cz/pdf/gr_09_01_07.pdf)>

Plán aktivního stárnutí v Brně: (2012) [online].[cit. 2012-02-28]. Dostupný z www: <[http://www.regionalnirozvoj.cz/tl\\_files/soubory/Starnuti/Dokument\\_PAS/Plan\\_aktivniho\\_starnuti.pdf](http://www.regionalnirozvoj.cz/tl_files/soubory/Starnuti/Dokument_PAS/Plan_aktivniho_starnuti.pdf)>

Průměrný věk prvorodiček: (2011) [online].[cit. 2012-01-18]. Dostupný z www: <[http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/obyvatelstvo\\_hu](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/obyvatelstvo_hu)>  
Sociální politika 7-8/2011: (online) <http://www.mpsv.cz/cs/1215>

Rozvodovost v r. 2011 podle ČSÚ: (2012) [online].[cit. 2012-03-26]. Dostupný z www: <<http://www.czso.cz/csu/csu.nsf/informace/coby031312.doc>>

Salfická, V. *Faktory ovlivňující adaptaci seniorů v domově pro seniory*, diplomová práce FSS MU(2011)

Sedláková, R.: (2009) *Obraz seniorů a stáří v českých médiích aneb přispívají mediální obrazy k vytváření věkově inkluzivní společnosti?* [online].[cit. 2012-03-26]. Dostupný z www: <[http://www.pulib.sk/elpub2/FF/Bocak1/pdf\\_doc/sedlakova.pdf](http://www.pulib.sk/elpub2/FF/Bocak1/pdf_doc/sedlakova.pdf)>

Senior point v Brně (2011) [online].[cit. 2012-03-30]. Dostupný z www: <<http://www.ceskatelevize.cz/ct24/regiony/135356>>

Vidovičová, L. (2005) *Věková diskriminace – ageismus: úvod do teorie a výskyt diskriminačních přístupů ve vybraných oblastech s důrazem na pracovní trh*. VÚPS Praha, [online].[cit. 2012-04-06]. Dostupný z www: <<https://is.muni.cz/publication/620364/cs?lang=cs>>

Zeman, J.: *Aktivní stáří aneb jak se nejdříve postarat sám o sebe*. Přednáška v Centru pro rodinu a sociální péči., Josefská 1, Brno 10.1.2012

## **Seznam příloh**

1. Příklad rozhovoru – písemný záznam
2. Souhlas s použitím údajů získaných rozhovorem v bakalářské práci (vzor)

## **Příloha č. 1**

**Muž – pan Oldřich K.**

**Pane K., já se Vás zeptám.**

**Před kolika lety jste asi začal brát obědy od pečovatelské služby?**

Je to asi dva roky.

**Dva roky zpátky.**

**Do té doby jste si vařil sám nebo vaše paní?**

Ne to ne, já jsem chodil do školy, kde jsem dříve učil, tak tam je vývařovna tak tam jsem chodil.

Pak už jsem nemohl chodit, nemohl jsem to zvládat.. a proto jsem šel, ale nejdřív jsem nebyl v Naději, někde jinde, ale pak paní Boženka Lanková, chválila. A pak já jsem v Naději několikrát hrál před tím, já v Naději hrávám na harmoniku, tak pak jsem přestoupil.

**Na harmoniku hrajete.**

To nevíte?

**Vím to. A je to akordeon?**

No.

**Tahací harmonika.**

**A ještě jsem se Vás pane K. chtěla zeptat.**

Ale to pořád pane K....

**Jak máte zařízenou ostatní péči? Kdo Vám chodí nakupovat?**

**Rodina?**

Takové ty lehčí věci, tak to si jdu sám.

**Jdete si sám. Výborně!**

Protože mám poručeno, jako abych chodil. ze zdravotních důvodů.

Větší nákup mě dělá vnuk, který je ve Střelcích.

On má auto, on sem několikrát jede a tokový ty těžší nákupy, třeba mlíko, tak to on nakoupí a potom, dcerka přijede jedenkrát za týden tady uklidit, uvařit pudink, mám rád pudink, a to všechno.

a představte si, že mám žáka, který je tak starý jako moje dcera a dokonce spolu tančili souboru.

**Opravdu!**

A ten před chvílkou volal, jestli něco nepotřebuji a ten mi dělá všechno, jako svému tátovi.

**Je to možné.**

No.

**Takový věrný žák. To se málokdy vidí.**

Skutečně. Výborný. Standa K.

A je zaměstnaný jako provozní technik.

On byl výborným tanečníkem, začal v souboru písní a tanců, kde i holka, dcerka, potom tančil v dospěláku chvílku, ale potom přesedlal na slovenské tance, on je temperamentní, a ty mu ještě více seděly než takový ty vláčný.

Ona byla velká sběratelka tanečních úprav, Jelínková, jestli jste slyšela, Jelínková.

Mezinárodně uznávaná osobnost, už ale zemřela.

na natáčela filmy, typické tance.

Tancovala sólo, s valaškami.

**Takže je o vás velký zájem.**

**Pane K., kdo Vás vozí k lékaři?**

K lékaři jsem jezdíval sanitkou.

Jak jsem měl ten úraz tak několikrát mě zavezl vnuk a ten se o mě velmi pečlivě stará.

On se dal na studium, dělá si maturitu a nyní prodává drahé kameny.

A on je hodně zaměstnaný.

A nyní hodně cestuje.

**A kdo vám pomáhá s péčí o vlasy?**

**A s koupáním? Koupat se chodíte sám?**

Koupal mě vždycky on, ale nyní mě občas umyje hlavu.

Dcera se stydí mě koupat, pač jsem její tatínek, a tak já vlezu do vany umyju se a ona mě hlídá.

Já nejsem neschopný, jen málo schopný.

**Samozřejmě.**

**A co nehty a stříhání vlasů?**

To jdu normálně ke kadeřnici.

To mě kolikrát zavede ten žák a nebo on mě taky vozil.

A ten mě taky telefonoval, že přijde.

**Co Vás nejvíc bavilo, než jste měl omezenou hybnost, než k vám začala chodit pečovatelská služba? Nebo než Vám začali pomáhat s nakupováním, umýváním? Jaké jste měl koníčky, kromě hudby?**

Já jsem byl učitelem.

**Učitelem hudby?**

Ne. Já jsem byl obyčejným učitelem.

Matematik, fyzik, chemik a přírodopisec. ale nejvíc jsem učil hudební výchovu.

**Jejda...smích.**

Ale aprobaci nemám. Já jsem se pohyboval pořád mezi děčkama a já jsem dlouho učil i po důchodě, manželka jak ji skončilo, ona 10 ledna se narodila, a do důchodu šla 31. ledna. Nemohli ji přemluvit.

A já jsem se tak nepokoušel protože ji to vyčerpává, ona byla příliš pečlivá.

Kdyby ji chyběla někde tečka za větou, ona by v noci vstala a šla ji tam doplnit...

Když už potom byla nemocná, já jsem přestal učit, byl jsem doma na procenta, a až pak zemřela tak jsem šel opět učit.

Já jsem učil až mě bylo přes sedmdesát roků a když mě bylo 75, tak onemocněla učitelka hudební výchovy a to nechtěl nikdo učit na té škole, Dunajské.

Tak tam chodím velice často.

Tak tam mě jako uprosila. A to bylo zajímavé.

Já se nechci chlubit jako kantor, ale já říkám že kantor si musí vědět, co může a co nemůže.

Přišel jsem do třídy to byl JUK, jednoučební kurz. A hahaha... někdo přišel.

Tak já jsem je prostě postavil do latě. Podívejte se, já su prostě starý chlap, vy jste mladý děcka, já prostě potřebuji tady něco udělat, vy se chcete taky trochu pobavit.

Uděláme si úmluvu. tehdy už se mohly některé ty šlágry učit, dokonce byly zařazeny do programu.

Já musím některé věci splnit.

Vy mě budete respektovat a co se naučíme v té krátké době, tak nám zbyde čas a pak budeme dělat věci aby vás to zajímalo.

A tehdy byla velice populární písnička „Ty falešná frajárko“, a tak povídám to naučíme se to.

A holky vzhlíželi.. a kluci, za mlada jsem zpívat „Ach Ty jsi úžasná“.. a děvčata se roztavila

a na konce každé hudební výchovy jsme museli zpívat obě dvě písničky. A já jsem neměl žádný problém.

**To je skvělé. Dokázal jste jim vyjít vstříc. Hmm.**

**Já myslím, že to žáci, to každý ocení.**

**Pane K. Chtěla jsem se zeptat. Kromě vašeho povolání, které Vám bylo koníčkem a hudby, měl jste ještě nějaké jiné zájmy, třeba výlety, vycházky, výpravy?**

My jsme s manželkou byli v pohraničí, mezi Polskem a Českem, to byly hory, Šerák a to všechno, ale já jsem nelyžoval, ale manželka lyžovala, ne nijak moc ale lyžovala..

Ona byla jednu dobu industriální učitelkou, šití a vaření a to bylo žádaný.

Myslím do 53 roku se to učilo a potom se to přestalo. Učili se zahrady a dílny.

Učila háčkovat.

**Ruční práce.**

Vařit a to všechno, čili a ona chodila po těch okolních vesnicích a v prostřední vsi měla středisko. A představte si, tam byl takový cíp, a okolo bylo Polsko a tady byla škola obecná a ona musel to obejít a jedenkrát, když bylo hodně sněhu tak se jí to nechtělo tak honem, cupitala a když došla ke škole tak tam byli financi a chtěli legitimaci. a ona se třepala a oni jí to vrátili a říkali, pozdravujte manžela, on s náma hraje.

**To jí takhle vypekli. Tedy.**

Tak tam jsme chodívali. A já jsem byl fanatický fotograf od malička. Jako kluk jsem sbíral námel. Víte co to je?

**No to je taková nemoc.**

Née

**No to je cizopasník.**

Jo cizopasník, ale z toho se vyráběly velice důležité léky.

Pro ženský, když ony rodily.

Ten námel, to se jako, to byla velice žádaná droga v lékárnách, oni to vykupovali.

Čili já jsem to sbíral a našetřil jsem si šedesát korun a za to jsem si koupil fotoaparát.

Já byl spokojenej. A tehdy se to vyvolávalo. to byly takové sluneční papíry. Na slunce.

Já jsem měl deštník, tam jsem měl talíře, vývojku, vodu a ustalovač. A tam jsem měl rámeček.

A pak jsem šel na sluníčko.. 1,2,3,4,5,6,7,8,9...

**To je úžasné!!**

A šel jsem vyvolávat fotky.

A já vám ty fotky ukážu, co jsem dělal. Co jsem dělal z té krabičky to ještě mám.

A pak jsem fotografoval manželku, barevně, v roce 1961.

Když to začínalo.

**V roce 1961 barevně??**

**To jsou úžasné barvy.**

A tady, to je dcera.

**Vaše dcera.**

To jsem byl úplně fanatický.

Já jsem s tím souborem se dostal tam, kam bych se v životě nedostal.  
Čili, ta muzika byla pro mě, né droga, ale něco vysněného, co mě v životě moc pomáhalo.

Já když jsem byl otrávený, tak jsem si sedl za klavír a začal jsem si jenom brnkat.  
A je to věc, já vás asi otravuju.

**Neotravujete, proto jsem tady...**

A když jsem nastupoval do školy, tak ještě s jedním kantorem jsme přišly a zaklepali do sborovny, otevřeli a ozvalo se „Ven!!“

A to nebylo na nás to ředitel fackoval jednoho kluka a vyháněl ho.. a to se dlouho o tom povídalo na škole.

A pak mě posadili ve sborovně vedle jedny učitelky, byla o rok mladší, já jsem ji neznal, ale ona mě ano, pač já jsem dirigoval orchestr Učitelského ústavu. Já jsem se styděl, tak já jsem to nenacvičil, ale profesor ústavu, ale protože se ohlížel, takovou muziku, tak mě donutil to dirigovat.

Ono se rozšířilo, že jednám s profesory a kantory z ústavu a že tedy jsem s nima na tom velmi dobře a že tedy musím donášet.

A Vlastička, že vedle donašeče sedět nebude a sedla si jinam, na druhou stranu

**Jejda..**

No, sedla si jinam a pak si mě vzala.

**A pak si Vás vzala. No to je výborné pane K.**

**Chtěla jsem se zeptat. jaký druh literatury jste četl, nebo čtete?**

Samozřejmě tu školní literaturu jsme museli číst a my jako učitelé jsme museli mít široký záběr.

Já jsem například maturoval z Březiny a to byl můj zamilovanej symbolista, potom Šmirkovského...

toho ani já neznám..

a já si pamatuji všechny verše..

a pak jsem studoval s K. Kachyňou

a mám od něj tablo, jak vyvádí německý myši z českýho hradu...

a byly jsme tam jako panáci.. já spěchám od Thermopyl... a tak jsem tam byl

**Pane K., měl jste tedy v literatuře široký záběr. a četl jste i odpočinkovou, lehčí literaturu?**

Velice rád. Já jsem četl rád detektivky. a pak Karel May,

a já jsem hrál na varhamy a pan farář měl velkou knihovnu atáínek si půjčil ty májovky , on to hltal a já jsem to taky hltal a vždycky jsem dostal za odměnu, že to můžu číst.

A až něco uděláš, tak si můžeš jít číst.

Karel May byl můj zamilovaný a potom jako kantoři, my jsme měli čtenářský kroužek, byli jsme všichni mladí a měli jsme každou nedělu, to někteří šli do kostela a potom kostele se šlo do školy, a tam byl klavír, tam se hrálo a zpívalo se, básničky se přednášely, tehdy byla Manon Lescaut, celé pasáže.

*Drrrrrrrr!*

**Už vám přišel nejspíš Váš známý.**

My Vám zazpíváme, moje skladby.

**Dobře**

**Aspoň jednu si určitě nahraju, jestli budete ochotni.**

**Ještě bych potřebovala položit Vám zbytek otázek. Už jsme v půlce.**



**Je to obširnější s Vámi. Byl jste a ještě stále jste velmi aktivní.**

**Vy jste říkal, co jste všechno dělal. Co Vám zbylo, co jste si udržel za koníčky?**

**Fotíte ještě?**

Ještě fotím.

**A jak to máte se zrakem, můžete ostřit, nastavovat clony a tak?**

Mám po operaci šedého zákalu a .. já Vám to přečtu..

**To je hrozně malinké.**

Toto je moc malinké, ale ten zrak, na to si nemůžu stěžovat.

**Výborně.**

**Fotíte ještě, ale necháváte si vyvolat fotky jinde?**

Já jsem si dělal černobílou i tu barevnou , ale už se to nevyplatí, ty chemikálie, já když jsem to dělal poprvé , tak to bylo na pět litrů, já jsem to musel rozvažovat.

Ale neuvědomoval jsem si, že je to jedovaté.

**To bylo jedovaté, to se muselo dělat v rukavicích a pinzetou.**

Já jsem to dělal v rukavicích, ale měl jsem v nich díru.

A pak se to muselo hlídat, ale já jsem byl potmě a tak manželka hlídala za dveřmi a volala ještě pět minut, ještě dvě minuty...

**Když jste fotil, tak jste měl fotoalba, měl jste fotky uspořádané?**

Já vám je ukážu.

**Jenom se na to ptám.**

Já mám pro děti, pro každého.. Každý ode mě dostane album fotografií.

Kopie pochopitelně.

**Jak jste to měli s kulturou?**

**Divadla, kina, koncerty, výstavy?**

V pohraničí jsem byl tajemníkem osvětové besedy.

Byl jsem v orchestru střediska obvodního,

Byl jsem členem Sokola, členem divadelního kroužku, hrál jsem dokonce v té...

v Lucerně, hráli jsme tam operetu „Perly paní Serafinky“

Tu můj tatínek režíroval a my jsme to hráli v kostele, já jsem hrál na harmonium..

My jsme to v Mikulovicích hráli tak perfektně, že jsme to pak hráli v okresním městě Jeseníku, potom v Dolní Lipové, my jsme to hráli i v okolních vesnicích.

V Lipově jsem nám stalo, že jak jsme se vraceli, tak nebylo místo ve vlaku.

A náš režisér povídá, od toho jsu režisér abych to zrežíroval a stoupl si a řekl “Poslední vůz bude odpojen, přestupte si do předních vozů“.. a tak oni si přisedli a my jsme měli místo.

A jak jsme seděli, tak jsme zjistili, že jsme opravdu odpojení.

**To není možné!**

**On to přivolal.**

A oni nás pak odvezli autobusem.

**Takže Vy jste byl tajemníkem přes kulturu.**

Ano, v těch Mikulovicích. Od roku 1940 až do 1953. Byl jsem jako osvětovým pracovníkem, měl jsem vstup do kina zadarmo a ještě jsem byl takovým pošukem a v okolních vesnicích nebyly kina a v Jeseníku byl útvar, který dal film, vzali jsme promítací přístroj a oni tam měli „jako“ politickou osvětovou besedu a já jsem na ty besedy šel někdy já přednášet. A to bylo osvětové, třeba o vnik vesmíru a podobně..

A hrál jsem fotbal dokonce.

**Vy jste hrál fotbal? Jéé..**

Takže, sport to jste měl.

**Nyní jen už snad jen vycházky. Chodíte ven? Můžete chodit ven?**

Né. Jen si nakoupit a dneska jsem byl ráno u doktora.

Ale já musím něco dělat. Tak já nasednu ráno na autobus a jedu až na polikliniku, tam sejdu z kopečka, to mi jde výborně, ale do toho kopečka je to hrozně nepříjemný.

Ale já, já se snažím a dneska mě pochválil, že vypadám prostě, že mě to pomáhá, že jenom nasedím a nečumím.

**Dobře. Jestli je to na Osovou, možná by Vám vyhovovalo sejít na zastávku Kosmonautů z kopečka. Zastavuje tam aš autobus, jezdíte devětašedesátkou nebo čím?**

Devětašedesátkou.

**Nevím jestli tam má zastávku.**

Ona pak jezdí do Bosonoh, ale jeden autobus tam zastavuje, ale nevím který.

**To bychom pak zkusili dořešit**

**Byl jste sběratelem něčeho?**

Já když jsem byl malý, tak jsem byl úplně pošuk po motýlech.

Nádhera. No už jako děčko.

Potom, když jsem se dostal na školu, tak jsem tam zase měl sbírku. A tam zůstala.

Když jsem byl v Mikulovicích, měl jsem nádhernou sbírku.

Když jsem byl malý klučina, tak naši stavěli domeček.

dělali ty hliněný cihly, tak jsem viděl jak to dělají, tak jsem ukradl krabičku od sirek, vzal jsem jim těsta a udělal jsem si cihličky. tak velký jako krabička a z toho jsem stavěl domeček pro motýle, nachytl jsem si bělásky, a byl jsem strašně nešťastný, že v takovém krásném domečku co jsem udělal, nechtějí bydlet.

**To se jim ani nedivím. Bělásek zelný, že by bydlel v cihlovém domě. Ano.**

*Smích*

**Takže, sám jste je chytil, popsal?**

Ano, dal jsem je na ty napínáky. Bylo mi jich líto, ale ta krása mě uchvacovala.

Mě se ohromně líbil babočka osiková

Takováta modrokřídla..

Bělásci ovocný..a moc toho bylo.

A taky, sbíral jsem kameny.

**Vy jste sbíral kameny?**

A taky známky.

**Vy jste filatelista?**

**Možná bude jednodušší, když mi řeknete co jste nedělal.**

**To je úžasné.**

**A děláte ještě něco z toho? Zajímá vás to ještě?**

**Nemůžete chodit ven, ale můžete vše uspořádat.**

Fotografie.

A já jsem byl v na táboře, kde zahajoval pionýrský tábor Gagarin. Já jsem byl tak blízko Gagarina a já jsem ho fotil.

**Vy jste fotil Gagarina?**

Já mám jeho fotku.

**Jak jste na tom se znalostí práce s počítačem? Umíte pracovat s počítačem?  
Máte počítač?**

No jistěže.

**Jéé**

**Kdo Vás naučil?**

To píšu já na počítači. *(ukazuje notový záznam)*

**To je skvělé.**

Toto je pro kytaristy, toto je pro klavír se zpěvem.

A tady mám písničky, který ty děcka zpívali, ten můj kroužek...

A toto zpívaly ty moje holky, to je úprava..

**To mě synečku. Výborně.**

**Takže stále tvoříte, skládáte.**

**Co křížovky? Na to nemáte čas určitě?**

Křížovky jsem velice rád luštil do té doby než tam začali dávat anglický slova..

Manželka byla velká křížovkářka a tak jsme luštili dohromady...

**Ano. Ano**

Já jsem měl vzornou manželku a prostě jsem nešťastný, že jsem tak dlouho sám.

*(Hluboký povzdech)*

**Co kluby důchodců, kluby seniorů?**

Nejsem žádným členem ale do té Naděje chodím kolikátý rok.

Myslím, že čtvrtý rok asi.

Potom mě také vozili do Heršpic, tam je celodenní a potom jsem hrával, když mě někdo pozve, když má narozeniny.

Hrajeme tady s „Přemkem“

Ty věci máme natočený.

Dřív jsem normálně chodil do toho souboru, hrát k tanci a teď už se to nezvládá do těch souborů chodit, ale oni mě pořád zvou. A zvou mě na výročí založení „Černovického zpěváčka“, zvou mě jako čestného hosta.

**Úžasné.**

**Je něco, co by jste chtěl dělat, nebo pokračovat co bylo dřív a nemůžete?**

**Chtěl by jste třeba chodit ven, je něco co by jste si rád splnil.**

Být mezi děckama v souboru.

Být víc mezi dětmi, mezi Vašimi žáky.

**Zkoušel jste si sestavit rodokmen, psát rodinnou kroniku nebo paměti?**

Mám knížky.

**Opravdu. Vy už to všechno děláte.**

**Žádný sen a nesplněný cíl před vámi není, protože vy to všechno děláte.**

## Příloha č. 2

### SOUHLAS DOTAZOVANÉ OSOBY

**Souhlasím se zveřejněním mého rozhovoru, jména, příjmení, data narození, a případně mé fotografie v bakalářské práci „Motivace k aktivitě seniorů s omezenou soběstačností“ paní Mileny Procházkové.**

Pan/paní

Paní

.....

Milena Procházková

nar.: .....

nar.: 30. 12. 1973

podpis:

podpis:

.....

.....

V Brně dne

2012