

Senioři out nebo in

Dagmar Rudická

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ BRNO

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Dagmar Rudická**
Osobní číslo: **H138098**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Senioři out nebo in?**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím bakalářské práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na osobnost seniora a jeho postavení v současné společnosti;
- na zjištění zda a jaký vliv má aktivní sportovní činnost v mládí, v průběhu života i ve stáří na kvalitu života seniorů.

Součástí práce bude kvalitativní výzkum vedený formou rozhovorů se seniory o jejich zkušenostech s různými formami sportování a jeho vlivu na kvalitu života v jeho průběhu i ve stáří.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DESSAINT, M. Nezačínajte stárnout. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 232 s. ISBN 80-7178-255-6.

DIENSTBIER, Zdeněk. Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009, 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.

DVOŘÁČKOVÁ, D. Kvalita života seniorů. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112. s. ISBN 978-80-247-4138-3.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

HAYFLICK, Leonard. Jak a proč stárneme. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 1997, 426 s. ISBN 80-7176-536-8.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

PACOVSKÝ, Vladimír. O stárnutí a stáří. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

TOŠNEROVÁ, Tamara. Jak si vychutnat seniorská léta. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

Další literatura bude průběžně doplňována během práce na tomto textu.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Alena Pišková

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014


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




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk bakalářské práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen připouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na bakalářské práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze bakalářské práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 20.2.2015

DAGMAR RUDICKÁ *Dagmar Rudická*
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce je aktivní životní postoj lidí a jeho vliv na kvalitu prožívání jejich stáří. Teoretická část práce se zabývá základními pojmy souvisejícími se stářím a stárnutím – biologické, psychologické a sociologické stárnutí, periodizace stáří, projevy stáří, a také pojmy související s různými aktivitami lidí jako jsou – pohybové aktivity, životní styl, životní spokojenost, smysl života, vzdělávání seniorů. Praktická část se formou kvalitativního výzkumu věnuje zjišťování, jaký způsob prožití života vede ke spokojenému prožití stáří. Kvalitativní výzkum je doplněn rozhovory s respondenty a vyhodnocením výzkumných otázek.

Klíčová slova:

Stárnutí, stáří, gerontologie, geriatrie, periodizace stáří, projevy stáří, pohybové aktivity, životní styl, životní spokojenost, smysl života

ABSTRACT

The topic of my thesis is to point out active attitude of people's life and its influence on quality of age experiences. The theoretical part of this work goes in for notions that are closely linked with age and ageing - for example biological, psychological and sociological ageing, periodization of age, signs of age but also notions connected with different activities that people do - such as physical activities, lifestyle, life satisfaction, meaning of life moreover education level of retired/seniors. The practical, part in form of qualitative research, devotes to determining what type of living leads to a satisfied age experience. The qualitative research is filled with interviews with respondents and also evaluation of research questions.

Keywords:

Ageing, age, gerontology, geriatrics, periodization of age, symptoms of old age, physical activity, lifestyle, life satisfaction, meaning of life

Poděkování:

Děkuji paní doktorce Plškové za odborné vedení mé bakalářské práce, za její cenné rady, trpělivost, vstřícnost a optimismus, kterými mě vždy posunula o krok dál. Díky patří také respondentům, kteří mi umožnili nahlédnout do svých životů.

Poděkovat bych chtěla také mé rodině za jejich pochopení a podporu po celou dobu studia.

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

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	10
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	11
1.1 STÁRNUTÍ.....	11
1.2 STÁŘÍ	12
1.3 ASPEKTY STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	15
2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	20
2.1 KVALITA ŽIVOTA.....	20
2.2 SMYSL ŽIVOTA	21
2.3 ŽIVOTNÍ UDÁLOSTI.....	23
2.4 AKTIVNÍ ZPŮSOB ŽIVOTA.....	25
II PRAKTICKÁ ČÁST	30
3 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	31
3.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU.....	31
3.2 DESIGN VÝZKUMU.....	33
3.3 TECHNIKA SBĚRU DAT	34
4 VLASTNÍ VÝZKUM	36
4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	37
4.2 ANALÝZA KVALITATIVNÍCH DAT.....	39
4.3 VYHODNOCENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	43
ZÁVĚR	45
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	47
SEZNAM OBRÁZKŮ	50
SEZNAM TABULEK	51
SEZNAM PŘÍLOH	52

ÚVOD

„Nestárnout, to není jen udržet se, ale pořád růst, pořád získávat.“ T. G. Masaryk

Stárnutí je přirozený proces lidského vývoje, je součástí života každého jedince, začíná v podstatě okamžikem narození a během života pak dochází k proměnám společenských rolí. Záleží na každém jedinci jak tyto změny přijme, tak jak je uvedeno v úvodním citátu Tomáše Garrigua Masaryka. O stáří se v posledních letech hovoří stále více, protože v současné populaci starých lidí přibývá. Současná společnost stárne, odhady do budoucna ukazují, že v rámci Evropské unie bude do roku 2060 více jak třetina obyvatel starších šedesáti let. Senioři se tak stávají významnou ekonomickou skupinou v rámci obyvatelstva. Z těchto důvodů je jasné, že problematika stárnutí je nyní celosvětově v popředí zájmu. To, jak se společnost stará o své staré obyvatele, je ukazatelem její vyspělosti. Problematikou stáří se zabývá celá řada oborů a to jak medicínských, tak také společenských. Problematika stáří je také v popředí zájmu sociální pedagogiky. Nejde jen o léčení chorob, ale také o hledání optimálního způsobu života ve stáří, o udržení jak fyzické, tak duševní kondice. Kvalita života seniorů závisí jak na vynikajících zdravotních podmínkách, tak také na kvalitní životosprávě a v neposlední řadě také na aktivním využívání volného času. Mottem práce je zamyšlení nad tím, že zestárneme tak, jak jsme žili! Tedy, že způsob života člověka formuje a jeho celoživotní postoje se tak odráží i v kvalitě prožívání stáří. Lidé, kteří jsou součástí výzkumu, jsou aktivní v různých oblastech. Práce bude sledovat vliv jejich aktivit v průběhu života na kvalitu prožívání jejich stáří.

Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a praktické. V teoretické části budou vysvětleny pojmy, které se vztahují k tématu práce. První kapitola se bude věnovat stáří, faktorům stárnutí, periodizaci stáří, projevům stáří, druhá pak pohybovým aktivitám, životní spokojenosti, životnímu stylu, smyslu života, vzdělávání seniorů.

Na teoretickou část bude navazovat praktická, v níž úvodem popíšu metodologii výzkumu, podrobněji se budu věnovat kvalitativní metodě, analýze rozhovorů, jejich vyhodnocení a závěrům, které z těchto rozhovorů vyplynou.

Cílem bakalářské práce je pomocí kvalitativního výzkumu, prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů s respondenty vybranými záměrným, účelovým výběrem zjistit, zda má aktivní postoj k životu pozitivní vliv na plnohodnotné prožití stáří.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

„Plný a hodnotný život ve stáří – to je umělecké dílo.“ Karel Čapek

1.1 Stárnutí

Encyklopedie Universum z roku 2003 definuje stárnutí jako „zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností (involuci). Příčinou je genetické opotřebenání a poruchy schopnosti dělení buněk. K typickým projevům patří např. ateroskleróza (kornatění tepen), artróza (degenerace chrupavek), Alzheimerova choroba apod. Stárnutí je individuální (u různých jedinců nastupuje v různém věku a má jiný průběh) a asynchronní (jednotlivé orgány jsou opotřebávány nestejně)“ (Dienstbier, 2012, s. 14). Záleží však na přístupu každého jedince jak rychle se na něm stáří začne projevovat. Přístup k životu, životní optimismus, elán a aktivita ve všech oborech lidské činnosti je klíčová pro odsunutí hranice stáří či alespoň jejich projevů. Člověk má možnost žít zdravě, tedy sportovat, zdravě jíst a tak si co nejlépe zachovat tělesnou schránku po stránce biologické. Stejně tak důležité je se celoživotně vzdělávat, pracovat a udržovat si tak vysokou úroveň psychické pohody. Je také třeba být aktivní ve styku s ostatními lidmi, udržovat přátelství, neuzavírat se novým výzvám a posilovat tak sociální vazby v průběhu celého životního cyklu. Tyto myšlenky nejlépe shrnul Pacovský, který přípravu na stáří označil úkolem na celý život a rozdělil jí do tří částí či etap, jde o dlouhodobou, střednědobou a krátkodobou přípravu na stáří, která je z psychologického hlediska nejsložitější, protože jedinec krátce před samým odchodem do důchodu přichází o své dosavadní postavení, jistoty, vztahy a vazby a musí se adaptovat na novou životní situaci v důchodu (Pacovský 1990, s. 27-29).

Další cestu k udržení hodnotného způsobu života ve stáří popisuje ve své publikaci Kalvach, označuje jí jako „*Pět pé optimální adaptace*“ a zahrnuje v ní důležité předpoklady a zásady duševní životosprávy, jde o:

1. Perspektivu - jedná se o nutnost hledat nové cíle, neocitnout se bez programu, těšit se z maličkostí. Je důležité uvědomovat si opravdovou hierarchie hodnot, které jsou nadčasové i nadosobní.
2. Pružnost - znamená udržet si dobrou adaptaci v chování a v myšlení i ve vyšším věku, schopnost přizpůsobovat se novým situacím a neváhat pouštět se do nových úkolů a výzev, mít chuť nadále se vzdělávat a držet krok s technickým pokrokem.

3. Prozíravost - je vnímána jako umění organizovat si život, prozíravý člověk nedělá co je zbytečné, neopakuje svoje omyly, už za života reflektuje i nejzazší perspektivu života a tím i připravenost na smrt.
4. Porozumění pro druhé – je způsob, jak se člověk vcítuje do prožívání druhých lidí, jak chápe jejich pohnutky, chování a jednání. Důležitá je také dobrá nálada, která pomáhá vytvářet pohodovou atmosféru a usnadňuje tak navazování nových vztahů. Nejedná se však pouze o porozumění ze strany seniorů, apel je kladen na celou společnost, především na to, aby mladí lidé vnímali seniory jako plnohodnotné členy společnosti.
5. Potěšení – zde záleží na potřebách jednotlivců, na jejich temperamentu, vkusu či tvořivosti. Obecně řečeno sem patří kontakt s lidmi, se živou i neživou přírodou, umění, knihy, sbírky, rukodělné činnosti, cestování a mnoho dalších aktivit, jejichž prostřednictvím si senioři mohou udržovat dobrou náladu a těšit se tak z každodenních radostí života (Kalvach 1997, s. 70).

1.2 Stáří

Definic stáří nalezneme celou řadu, stejně tak jako časového rozlišení a zařazení jednotlivých mezníků stáří. Dle Vágnerové stáří „*přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech*“ (Vágnerová 2007, s. 299). Stáří jako konečnou etapu geneticky vyměřeného trvání života ve svém slovníku uvádějí (Hartl a Hartlová 2010, s. 562), dle Mühlpachra je stáří obecným označením poslední fáze ontogeneze, přirozeného průběhu života (Mühlpachr 2005, s. 16). Stejně jako existuje celá řada definic stáří, existuje také mnohé členění druhů stáří a pohledů na ně. Komplexní pohled nabízí opět Schola gerontologica, kde Mühlpachr na stáří pohlíží v rozměru biologickém. Zjednodušeně vidí dva přístupy, epidemiologický, v němž stárnutí a umírání jsou děje především nahodilé, přirozená smrt stářím neexistuje, v optimálních podmínkách může být život velmi dlouhý. Druhý přístup pak je gerontologický, v něm pak jsou stárnutí a umírání procesy povahou zákonité, jsou kódovány genetickou informací a přirozená smrt stářím existuje. V souvislosti se sociálním stářím Mühlpachr hovoří o sociální periodizaci života, která zjednodušeně člení lidský život do 3, eventuálně 4 velkých období, tzv. věků. První věk, období dětství a mládí je označován jako

předproduktivní věk, charakteristický růstem, vývojem, vzděláváním a profesní přípravou. Druhý věk je produktivní, jde o období dospělosti, produktivity ve všech oblastech života. Třetí věk je postproduktivní, implikující představu stáří jednak jako období poklesu zdatnosti se zvýšenou potřebou odpočinku, ale především jako jakési období za zenitem. Čtvrtý věk bývá někdy nesprávně označován jako fáze závislosti, to však odporuje konceptu úspěšného stárnutí a představě či snaze o zachování samostatnosti až do nejpokročilejšího věku. Posledním okruhem, který Mühlpachr v souvislosti s rozdělením pohledů na stáří vnímá je kalendářní (chronologické) stáří. To je vymezeno dosažením určitého stanoveného věku, od něhož se empiricky nápadněji projevují involuční změny. Uplatňuje se rovněž demografické hledisko, tedy čím více seniorů ve společnosti (čím starší populace), tím vyšší hranice stáří. V 60. letech minulého století stanovila komise Světové zdravotnické organizace (WHO) jako hraniční věk stáří 60 let. Z této premisy pak vychází další členění takto:

- 60 - 74 let = senescence, počínající, časná stáří
- 75 - 89 let = kmetství, senium, vlastní stáří
- 90 a více = patriarchium, dlouhověkost

V poslední době se však stále více uplatňuje členění po desetiletích, tedy:

- 65 - 74 let = mladí senioři
- 75 - 84 let = staří senioři
- 85 a více = velmi staří senioři

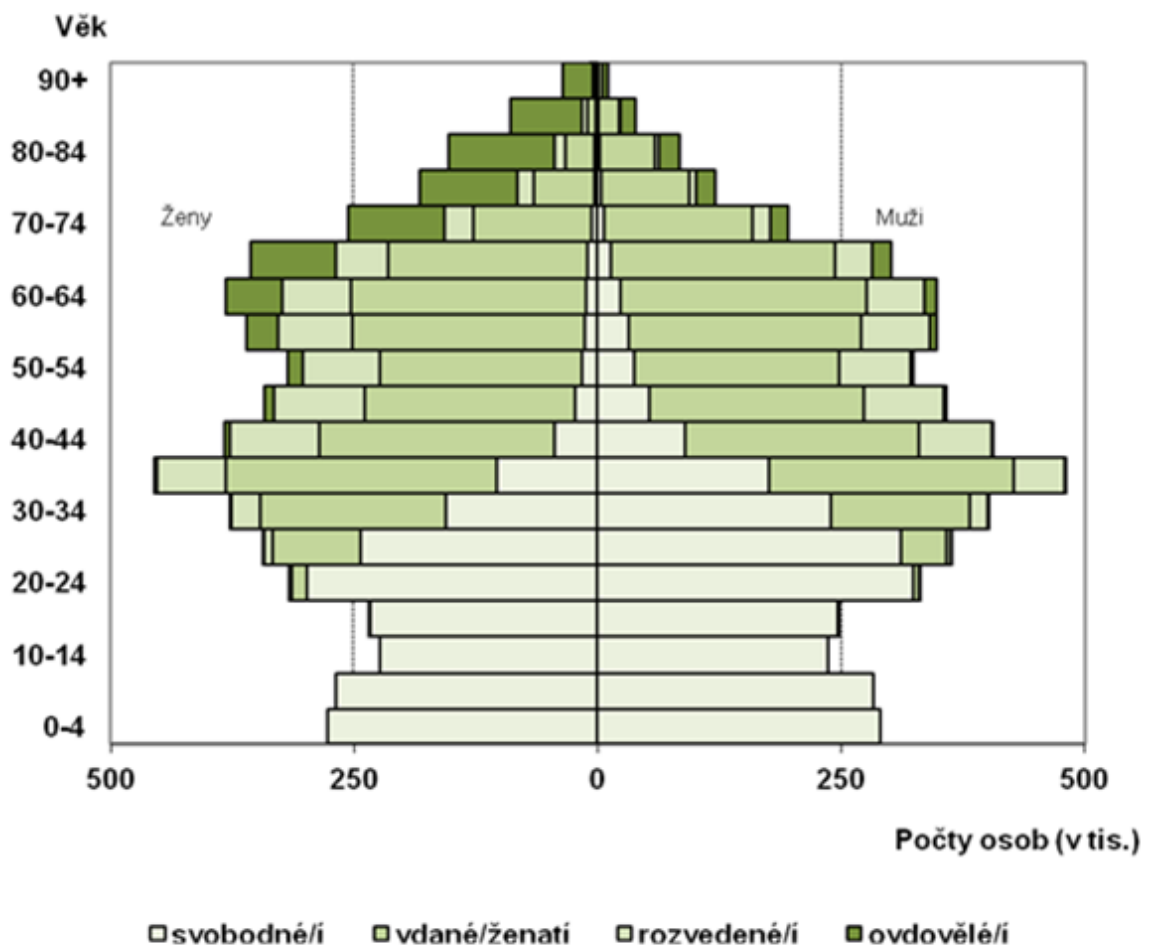
Z obou členění je patrné, že klíčový, ontogenetický bod je věk 75 let. Zároveň je také udávaná předpokládaná maximální délka lidského života, ta je stanovena na zhruba 125 let (Mühlpachr 2005, s. 16-18).

Demografie stáří

Demografie je věda o obyvatelstvu, zkoumající zákonitosti jeho rozvoje. Středem pozornosti demografie jsou procesy reprodukce obyvatelstva (natalita-porodnost, mortalita-úmrtnost), dále tzv. mechanický pohyb obyvatelstva (migrace) a faktory, které ovlivňují jak tyto procesy i jejich důsledky (Ilustrovaný encyklopedický slovník, I. Díl, 1980, s. 469).

Demografické stárnutí je pak proces, v rámci kterého se postupně mění věková struktura obyvatelstva a to takovým způsobem, že se zvyšuje počet lidí ve vyšších věkových

skupinách, naproti tomu se snižuje počet dětí. Označuje se také jako index stáří, ten udává počet obyvatel starších 65 let, kteří připadají na 100 obyvatel ve věku 0-14 let. Názornou informaci o složení obyvatelstva podle věku pak z těchto údajů přehledně udává věková pyramida, která ukazuje složení lidí podle věku a pohlaví v jednotlivých letech života člověka. Mühlpachr uvádí, že stárnutí populací je součástí demografické revoluce. Seniorů ve společnosti přibývá relativně - poklesem natality, absolutně - prodlužováním střední délky života a pokročilým stářím - prodlužováním délky života ve stáří (Mühlpachr 2001, s. 20).



Obrázek 1: Obyvatelstvo podle pohlaví, věku a rodinného stavu k 31. 12. 2013

Zdroj: ČSÚ 2015

1.3 Aspekty stárnutí a stáří

Procesem stárnutí nás provází celá řada aspektů, které jsou vzájemně propojeny a úzce spolu souvisí. Stárnutí se promítá do všech složek osobnosti, tedy do tělesné neboli biologické složky, do psychické a v neposlední řadě také do složky sociální.

Biologické aspekty stárnutí a stáří

Tělesné projevy stáří popisuje Dienstbier takto:

- **Svaly** atrofují, ve věku 80 let ubyde cca 50% svalové hmoty. Objevuje se svalová únava, třes rukou, chůze je pomalá, roste nebezpečí pádů, dochází ke ztrátě síly
- **Kosti** řídnou a stávají se křehčími, častěji se vyskytují zlomeniny, zkracuje se páteř, snižují obratle, mění se držení těla, především u žen řídnou kosti, ztrácejí se minerály
- **Klouby** trpí rozrušením opěrných oblastí a vznikem kostních výrůstků (osteofytů). Chrupavky se opotřebovávají a mění se kvalita jejich složení. Vzniká tím artróza, která je provázena bolestí. Vazy, které umožňují pevnost a pohyblivost kloubů, vápenatí, kostnatí a ztrácí pružnost.
- **Srdce** se zmenšuje a snižuje se jeho výkonnost. Srdeční sval proto zbytnuje, srdce se roztahuje, chlopně degenerují.
- **Cévy** ztrácejí svou pružnost, zpomaluje se průtok krve, tvoří se křečové žíly, mohou se uvolnit krevní sraženiny a hrozí ucpání žil či cév. Je nutné sledovat krevní tlak, neboť s věkem může stoupat jako důsledek zúžení cév.
- **Plíce** mění strukturu a funkci, s věkem se snižuje jejich kapacita a do těla se tak dostává méně kyslíku, vitální kapacita plic se snižuje až o 40%. Důsledkem je stupňující se námahová dušnost. Zvyšuje se vnímavost k infekci a zápal plic může seniory ohrozit na životě.
- **Trávicí systém** se stářím mění nejméně, pokud nastanou změny, pak jejich příčinou může být porušený chrup, nedostatek slin nebo poruchy polykání.
- **Játra** atrofují, tukovají, snižuje se produkce žlučových kyselin, to nutí ke změně stravy.
- **Ledviny** se zmenšují, snižuje se schopnost filtrace a tvorba moči, u osmdesátiletých průtok krve a filtrační schopnosti klesají až o 50%.

- **Močový měchýř** ztrácí svůj tonus a špatně zadržuje moč, dochází ke slábnutí funkce svalových svěračů a k možnosti inkontinence.
- **Pohlavní orgány**, dochází k poklesu pohlavní aktivity, u žen přestávají fungovat vaječníky, dochází k menopauze, zvyšuje se sklon k obezitě. U mužů atrofují varlata, prostata i penis, objevuje se selhávání erekce.
- **Mozek a nervová soustava**, váha a objem mozku se zmenšují, závitý zanikají. Stárnutí postihuje celou nervovou soustavu, stárnou nervy a nervová vlákna, snižuje se schopnost přenosu informací. Důsledkem těchto funkčních změn je zapomnětlivost, zpomalená reakce, výpadky paměti, snižuje se schopnost učit se a zvládat nové podněty. Degenerace nervové soustavy se projevuje na řeči. Naštěstí inteligence zůstává po celý život.
- **Smyslové orgány**, k degeneraci sluchu dochází postupně. U očí se degenerativní změny projevují ve formě šedého či zeleného zákalu (glaukomu). Čtvrtina populace má štěstí, neboť si uchová dobrý zrak po celý život. Chuť, stejně jako čich začínají otupovat po padesátce. Ztráta čichu způsobuje, že staří lidé hůře vnímají pachy, což může mít vliv na nedostatečnou tělesnou hygienu.
- **Kůže** ztrácí pružnost a ztenčuje se. Tvoří se vrásky, objevují se stařecké skvrny, vlasy vypadávají a šednou (Dienstbier 2012, s. 22).

Popsané změny jsou průvodními fyzickými projevy stárnutí a probíhají v čase souběžně, spolu s popsányými projevy se mění tvář i postava člověka, stejně tak jako jeho chůze i vyjadřování.

Psychologické aspekty stárnutí a stáří

Ve stáří dochází v důsledků biologických či psychosociálních vlivů ke změnám mnoha psychických funkcí. Této problematice se věnuje Vágnerová, která sleduje následující faktory:

- **Z biologického hlediska** jde o celkové zpomalení, obtíže v zapamatování si a vybavování souvislostí a dějů. Proces stárnutí má za následek různé strukturální i funkční změny mozku, typickým projevem těchto změn je atrofie mozku (úbytek mozkové tkáně), snížení tloušťky mozkové kůry či redukce symptomatických spojení. Vzhledem k těmto změnám zpracovává stárnoucí mozek některé informace jinak než dříve.

- Dalším faktorem, který má vliv na psychiku starých lidí jsou **psychosociálně podmíněné změny**, způsobené psychosociálními faktory jako jsou kohortová příslušnost, tedy společně sdílené okolnosti se svojí generací, změna potřeb při užívání dovedností a návyků, zjednodušující se stereotypy, manipulace společnosti, která se snaží staré lidi přimět k přijetí určitých postojů a modelů chování.
- **Proměna kognitivních funkcí** je nejmarkantněji patrná u funkcí, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Významnou změnou v této oblasti je zpomalení poznávacích procesů a prodloužení reakční doby na různé podněty. V praxi to pak znamená, že starým lidem vše trvá déle, dochází až k dvojnásobnému prodloužení doby potřebné ke zvládnutí určitého úkolu. Na tyto skutečnosti má vliv především zhoršená percepce, tedy příjem podnětů, jež jsou nutné pro orientaci v prostředí. Zde bývá často problém se zhoršováním zrakových a sluchových funkcí. Výhodou těchto nedostatků je pak to, že se dají poměrně snadno řešit kompenzačními pomůckami. Negativní stránkou zhoršeného vnímání podnětů je vyšší nutnost udržení pozornosti a soustředění, což mívá za následek napětí, úzkosti či deprese. Dalším z kognitivních faktorů je pozornost. Koncentrace pozornosti je dobře zvládnána, pokud jde o jednoduchou a známou činnost. Problémy nastávají, pokud je třeba pozornost rozdělit mezi více různorodých podnětů. V raném stáří se začínají také projevovat nedostatky paměťových funkcí a s nimi spojené obtíže s učením, paměť bývá méně přesná, senioři mívají problémy s vybavováním informací uložených v dlouhodobé paměti.
- **Proměna emočního prožívání** nemusí být vždy nápadná, avšak postupně klesá intenzita a frekvence emočních prožitků. Životní radosti jsou zredukovány na maličkosti, které jsou pro mladého člověka samozřejmostí, naopak senior je umí ocenit. Mění se pocit životní pohody, dochází k určitému smíření se životem, k jakémusi vyrovnání se sama se sebou. Vztahy k ostatním lidem se často zužují na rodinu, všeobecně dochází k redukci sociální sítě seniora. Do popředí se dostává potřeba bezpečí, pocit užitečnosti, sociálního kontaktu s blízkými lidmi a citových vazeb. Především pak potřeba akceptace a uznání, ale také otevřené budoucnosti a naděje (Vágnerová 2007, s. 315).

Sociální aspekty stárnutí a stáří

Hlavním mezníkem života ve stáří je odchod člověka do důchodu a s tím spojená změna životní role, která s sebou nese jasné známky stárnutí. Tyto okolnosti pak přinášejí změnu v interpersonálních vztazích. Z pracovního tempa, senior přichází do důchodu, kdy organizace času je již zcela na něm, což je pro mnohé zcela nová situace. Dalším milníkem je skutečnost, že ze života odchází celá řada blízkých přátel a vrstevníků. Tyto ztráty je třeba kompenzovat novými vztahy, jejichž navázání však ve vyšším věku nebývá jednoduché. Křivohlavý ve své knize Psychologie nemocí uvádí, jak můžeme stárnoucími lidem pomoci jejich strach ze stárnutí překonat. Je třeba především starší lidi nediskriminovat, tedy vyhnout se ageismu, mít pro ně pochopení, naslouchat jim a chválit je, nebagatelizovat jejich problémy a těžkosti a také nepřikazovat jim nutnost akceptovat stáří. Přijetí stáří je důležité, avšak smíření by mělo přijít přirozeně, nikoli z donucení (Křivohlavý 2002, s. 151). Potřeby starých lidí lze snadno znázornit prostřednictvím pyramidy potřeb amerického psychologa A. H. Maslowa.



Obrázek 2: Maslowova pyramida potřeb

Zdroj: vlastní

Pyramida potřeb odpovídá také potřebám seniorů. Pro starého člověka jsou nejdůležitější fyziologické potřeby. Jsou to základní potřeby, které stojí na prvním stupni pyramidy. Mezi ně patří výživa, zdraví, vylučování, dýchání, spánek, odpočinek, pohyb a chůze, hygiena, tišení bolesti, pláč, smích, fyzický kontakt. Na druhém stupni stojí potřeba bezpečí, především ekonomické zabezpečení, zajištění finančních jistot, dosavadní životní úroveň. Třetím stupněm jsou potřeby sociální. Významnou roli hraje komunikace, potřeba informovanosti, sounáležitosti, stejně tak jako potřeba lásky. Téměř na vrcholu pyramidy stojí potřeba lidí být v životě někomu užitečný, pro některé staré lidi se tato potřeba stává smyslem života. Na samém vrcholu pyramidy pak stojí seberealizace, snaha dát svému životu smysl, což u starých lidí vzhledem k ubývání životních sil nemusí být snadné.

Podobný pohled přináší K. Pichaud a I. Thaeuerová, když hovoří o menších ztrátách a velkých životních zvratech, kterým musí senior čelit a charakterizuje je následovně:

- Odchod do důchodu
- Odchod dětí a narození vnoučat
- Biologické a fyziologické změny
- Smrt partnera, blízkých a vrstevníků
- Změny bydlení, případně vstup do domova důchodců (Pichaud, Thaeuerová 1998, s. 27).

2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST

„Jediným rozumným cílem člověka v jeho životě je být šťastný“ Aristoteles

Tato kapitola je zaměřená na zjišťování, zda určitá aktivita, které se člověk v průběhu života věnuje, vede k jeho spokojenosti ve stáří. Ráda bych se proto v teoretické části práce věnovala také problematice a pojmům souvisejícím s oblastí životní spokojenosti, různým formám aktivit, kterým se člověk v průběhu života může věnovat, smyslu života ve stáří a také vhodnému životnímu stylu.

2.1 Kvalita života

„Obecně řečeno, studium kvality života v současné době znamená hledání a identifikaci faktorů, které přispívají k dobrému a smysluplnému životu a k pocitu lidského štěstí. Badatelé se rovněž zajímají o interakce a vztahy mezi těmito faktory.“ (Payne, 2005, s. 206). Payne uvádí, že přestože je tento pojem velice frekventovaný, není lehké najít názorovou shodu, zvláště proto, že se o kvalitě života hovoří jak v různých souvislostech, tak také v různých vědních disciplínách. Jsou to především psychologie, sociologie, kulturní antropologie, ekologie či medicína. *„Lze shrnout, že na nejobecnější úrovni je kvalita života chápána jako důsledek interakce mnoha různých faktorů. Jsou to sociální, zdravotní, ekonomické a environmentální podmínky, které kumulativně a velmi často neznámým (či neprobádaným) způsobem interagují, a tak ovlivňují lidský rozvoj na úrovni jednotlivců i celých společností. Objektivní kvalita života znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek života, sociálního statusu a fyzického zdraví. Skutečná kvalita života je potom určena osobním významem jednotlivých dimenzí a rozsahem, v jakém si je tedy daný člověk užívá“* (Payne 2005, s. 207). Dále se Payne věnuje třem přístupům ke zkoumání kvality života, je to psychologické pojetí kvality života, které sleduje životní spokojenost a prožívanou subjektivní pohodu, sociologické pojetí naopak zdůrazňuje atributy sociální úspěšnosti, jako jsou společenský status, majetek, vybavení domácnosti, vzdělání a rodinný stav. Poslední zkoumané hledisko je medicínské, těžištěm jeho sledování je psychosomatické a fyzické zdraví (Payne 2005, s. 211).

Různým úhlům pohledu na život seniorů a hlavně na možnosti jeho zkvalitnění se věnují také Pichaud a Thareaunová ve své knize *Soužití se staršími lidmi*. Jako důležité v oblasti zdraví člověka uvádějí faktory, které na lidské zdraví působí. Jsou to faktory kulturní, geografické, politické, zdravotnické, demografické a socioekonomické. Ty jsou výchozí podmínkou pro kvalitní prožití života člověka. Pro stárnoucího člověka (osobu potřebující péči) je pak také velmi důležitý soubor pečujících osob, do nichž řadíme především rodinu, ošetřovatele, včetně lékařů, přátele, sousedy, a pokud je to potřeba, pak také pečující dobrovolníky. Péči pak definují takto: „*Pečovat o někoho znamená pomáhat nemocnému nebo zdravému jedinci v udržování jeho dobrého zdravotního stavu nebo usilovat o opětné dosažení jeho úplného zdraví (či být s ním v posledních chvílích jeho života) vykonáváním činností, kterých by se zhostil sám, kdyby k tomu měl sílu, vůli nebo kdyby měl potřebné znalosti. Tyto činnosti jsou vykonávány takovým způsobem, aby to dotyčnému člověku pomohlo co možná nejrychleji znovu nabýt nezávislosti*“ (Pichaud, Thareaunová 1998, s. 63-65).

Dalším důležitým prvkem pomáhajícím zlepšit kvalitu života seniorů je dobrá komunikace, udržení kvalitních vztahů a zamezení samoty seniorů. Je třeba předcházet faktorům, které vedou k samotě, jako jsou, ovdovění či věk, nemoci či handicapy (neschopnost pohybu, hluchota, slepota), psychický stav (ztráty blízkých, nedostatek kontaktu s lidmi, poruchy chování) a sociální nebo ekonomické jevy (nedostatek finančních prostředků, aktivit, předsudky). Obranou před samotou pak jsou nejbližší, tedy rodina, v případě starých lidí, pak častěji například vnoučata, která senioři vnímají jako pokračování jejich rodové tradice. Dále také domácí zvířata, dobrovolnická činnost, čas trávený mezi vrstevníky v klubech seniorů, dobře ošetřené sousedské vztahy, telefonický kontakt s rodinou a přáteli nebo klidně i čas trávený odpočinkem u televize (Pichaud, Thareaunová 1998, s. 81).

2.2 Smysl života

„*Smysl života dává našemu životu význam. Je to důvod, proč tu jsme, je to filosofická otázka týkající se existence obecně. Smysl života může být také vyjádřen otázkami typu „Proč jsme tady?“, „O čem je život?“ nebo „Jaký je smysl existence?“ Mnozí lidé smysl života po celý život marně hledají, ti šťastní ho nacházejí a asi každý člověk měl někdy pocit, že smysl života*

ztratil. Pro každého člověka jsou v životě důležité určité hodnoty. V terapii se často hovoří o tom, že každý člověk se opírá o tři hlavní nohy. Jsou to vztahy, práce a záliby. Všechny tyto tři oblasti pak člověk po celý život rozvíjí a buduje (ačkoliv některé třeba více a některé méně). Všichni tedy můžeme vnímat jiný smysl našeho života v oblasti vztahů a jiný v souvislosti s prací atd. Je naprosto v pořádku zamýšlet se nad smyslem svého života ve spojitosti s různými jeho rovinami.“ (Kalina, © 2015). Psychoterapeut a kouč Kalina se dále zamýšlí nad tím, že i když se v průběhu života, například v důsledku změn způsobených stárnutím, jedna z rovin, v rámci nichž uvažujeme o smyslu života, zhroutí, musíme si uvědomit, že i navzdory této skutečnosti, se stále máme o co opřít (Kalina, © 2015).

Smysl života je pro člověka důležitý v jakékoli životní etapě. V dřívějších životních etapách však člověk nemá tolik času pro sebe a na přemýšlení a tak, pokud není v depresích či jinak duševně oslaben, nemá tolik času věnovat se těmto filozofickým myšlenkám. Ve stáří pak do popředí vystupují různé parametry, které hledání opravdového smyslu života ovlivňují. Patří mezi ně také víra. K tomuto fenoménu Vágnerová uvádí, že spirituální dimenze je přirozenou součástí lidského bytí. Tento potenciál je v průběhu života různým způsobem rozvíjen a může se i měnit. U starých lidí víra stabilizuje hodnotový systém a jistotu určitého řádu, poskytuje jim návod, jak zvládat rozličné zátěže, je jim oporou a může přispět k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří a s ním spojených problémů. Potřeba spirituálního směřování ve stáří velmi často narůstá. Za základní dimenzi spirituality stáří je považováno postupné odpoutávání se od reálného života a jeho vazeb. Pro staré lidi jsou důležité jak duchovní hodnoty, tak i církevní společenství, k němuž díky víře náleží. Ve stáří, kdy se mnohé hodnoty ztrácí, je jistota Boží existence důležitá, podle Fowlera jde o fázi univerzální víry, duchovní orientace pak umožňuje prožít přesah forem existence (Vágnerová 2007, s. 427).

Další oblast, které se Vágnerová v souvislosti s hledáním životního poslání zabývá, je vztah seniorů s dětmi a vnuky a měnící se role jednotlivých členů rodiny. Vztahy seniorů s dospělými potomky jsou již obvykle vyrovnané a stabilizované, v průběhu stárnutí rodičů ubývá ambivalence a disharmonie, narůstá četnost pozitivních vazeb s minimem konfliktů. Jejich vzájemný vztah je založen na emoční vazbě, s ní souvisí i aktuální četnost kontaktů. Důležitým ukazatelem dobrých vztahů je míra kognitivní shody v názorech, hodnotách, postojích a v uznávaných normách. Mezigenerační solidarita zahrnuje vzájemnou emoční vazbu a z ní vyplývající citovou oporu (projevy empatie, porozumění, náklonnosti a lásky),

ale i reálnou pomoc. Vztah rodičů a dětí ovlivňuje jejich teritoriální vzdálenost a z ní vyplývající vzájemná dostupnost. Děti a vnuci přinášejí starým lidem mnohé podněty a zážitky. Vztahy jsou jedním z nejvýznamnějších zdrojů uspokojení potřeby citové jistoty. Projevuje se zde také potřeba seniorů udržet si svou autonomii a své soukromí. V rámci rodiny je možné saturovat potřebu seberealizace, potvrdit si svůj význam alespoň pro své potomky, prožívat s nimi jejich úspěchy i neúspěchy jako svoje vlastní.

Fáze vztahů senioři a jejich děti:

- Fáze vzájemné nezávislosti a relativní symetrie
- Fáze postupného zvyšování závislosti starších lidí
- Fáze trvalé závislosti seniorů

Fáze vztahu senioři a jejich vnuci:

- Fáze asymetrického vztahu autority prarodičů k vnukům
- Fáze postupné symetrizace rolí
- Fáze nové asymetrie (Vágnerová 2007, s. 384).

Ve stáří může být pro seniory kromě členů rodiny a blízkých přátel, většinou vrstevníků smyslem života také starost o zvířata. „*Hovoříme o pozitivním působení přítomnosti psa na zdraví člověka. Canisterapie klade důraz na řešení problémů psychologických, citových a sociálně integračních. Nemusí se jednat jen o psa, ale i o jiné drobné zvíře (např. morče, králik) v rámci tzv. petterapie, rovněž založené na přímém kontaktu člověka se zvířetem*“ (Tošnerová, 2009, s. 130).

2.3 Životní události

Negativní životní události podle Payna kvalitu života ovlivňují jednak aktuálně a tím vyvolávají subjektivní pocity nespokojenosti, neklidu, strachu, úzkosti a depresí, vedou k poruchám spánku, nesoustředěnosti, sociální izolaci a také mohou vést ke změnám v sociálních vztazích. Z dlouhodobého hlediska pak životní události ovlivňují směřování jedince v možnostech naplňování životních cílů, uspokojování potřeb rozvoje a růstu, uskutečňování vnitřních možností a hledání nového smyslu života.

Životní událost tak může z hlediska kvality života znamenat:

- Změnu perspektivy
- Změnu hodnot
- Změnu smyslu života
- Zabrždění rozvoje a stagnaci
- Vážné ohrožení života (Payne 2005, s. 456).

Pro seniory pak takovýmto typickým životní předělem je odchod do důchodu, který, jak uvádí Vágnerová, pro člověka znamená ztrátu profesní role a s ní spojenou ztrátu společenské prestiže. Odchod do důchodu je také jasným signálem opuštění produktivního věku člověka a jakýmsi pomyslným vstupem do stáří. Je tedy významným společenským mezníkem. Skupina starších lidí v důchodu může být společností vnímána jako určitá sociální minorita, která je definována jako společensky nevýznamná, neproduktivní a tedy méně užitečná. Tyto jevy pak mohou vést k eliminaci starších lidí ze společnosti a k jejich vyloučení z aktivního dění. Období důchodu bývá také vnímáno jako doba, která nemá jasně vymezený obsah a obecně platný smysl (Vágnerová 2008, s. 356).

V současné době se však celá řada seniorů tomuto pasivnímu postoji brání a mnoho z nich je i v důchodovém věku stále pracovně činných a to buď formou přesluhování, částečného důchodu či souběhu pracovní činnosti a důchodu. Tomuto novému trendu napomáhá také fakt, že celá řada firem si své zaměstnance chrání a cení si jich i v důchodovém věku. Pracující senioři také často zastávají pracovní místa, která lze jen obtížně obsadit jinými pracovníky. Bočková v publikaci 50+ aktivně uvádí praktické rady jak si najít práci i v důchodu. Je třeba nebát se vyzkoušet i odlišné pracovní činnosti, vybírat si práci s ohledem na svoji celkovou kondici, rozebrat se zaměstnavatelem možnosti svého pracovního výkonu a mít dobré vlastní sebehodnocení, stálý pocit, že mám co nabídnout (Bočková 2011, s. 70).

Závěrečnou životní událostí je pak pro každého z nás smrt, která je nedílnou součástí našich životů. Obecný postoj ke smrti má podle Vágnerové tři základní složky:

- Citový vztah, obvykle vyjádřený strachem a úzkostí
- Kognitivní složku, která zahrnuje jak vlastní zkušenosti se smrtí blízkých lidí, tak také vědomosti o jejich umírání
- Chování, které bývá ovlivněno především emocemi

Strach ze smrti pak záleží na několika faktorech:

- Věku, s postupujícím věkem strach ze smrti ustupuje
- Genderu, ženy se smrti bojí méně než muži
- Osobnostním vlastnostem
- Míře obtížnosti právě prožívaného života, čím je život těžší, tím snáze je blíží se smrt akceptována
- Vyrovnaností s vlastním životem a stabilitě základních hodnot

Potřeby starých lidí jsou samozřejmě v bezprostřední blízkosti smrti různé, přesto je lze rozdělit asi takto:

- Potřeba citové jistoty a bezpečí
- Potřeba zachování sebeúcty
- Potřeba otevřené budoucnosti, pocitu přesahu vlastní fyzické existence

Umírání lze tedy chápat jako završení života, které jeho kvalitu nijak nenarušuje, protože k životu patří. Smrt ukončuje pouze fyzické bytí na světě, člověk však i nadále zůstává ve vzpomínkách blízkých a prostřednictvím toho, co zde zanechal a svých potomků je na symbolické úrovni přítomen stále. Slovy C. G. Junga „*Smrt je duševně stejně důležitá jako narození a je stejně integrální součástí života*“ (Vágnerová 2008, s. 435).

2.4 Aktivní způsob života

Podle Psychologického slovníku je aktivita definována jako „*pohyb, činnost, jednání; u živočichů činnost zaměřená k uspokojení základních životních potřeb, je ovlivněna vnitřními fyziologickými mechanismy a podněty z vnějšího okolí. U člověka se rozlišuje aktivita uvědomovaná a neuvědomovaná, popřípadě automatická, ovlivnitelná vůlí nebo autonomní, neovlivnitelná vůlí*“ (Hartl, Hartlová 2009, s. 27). Slovník dále definuje štěstí jako „*pocit tělesného i duševního blaha, bez tlaku neuspokojené potřeby, plnost bytí, vědomí, seberealizace*“ (Hartl, Hartlová 2009, s. 595).

V úvodu této podkapitoly cituji ze slovníku právě slova aktivita a štěstí, protože jak aktivní přístup k životu, tak dobrá pohoda a s ní související pocit štěstí jsou pojmy, které jsou pro kvalitní prožití stáří zásadní.

Psychická aktivita

Pro dobrou psychickou pohodu seniorů je zásadní subjektivní vnímání vlastní spokojenosti. Nejdůležitější je pochopitelně pevné zdraví, ale stejně tak důležitá je dobrá duševní pohoda. Správné posilování paměti a udržování dobrého psychického stavu si senioři zajistí různými činnostmi, jako jsou luštění křížovek či sudoku, poslech hudby, zpěv, hraní stolních her. Učení se novým dovednostem je ve stáří velmi důležité. Senioři tak průběžně zaměstnávají mozek. Zvládnutí nových technologií je také někdy pro seniory jediným možným spojením se světem. Veliký potenciál v této oblasti má výpočetní technika, která v komunikaci se světem umožňuje využití různých nově vznikajících sociálních sítí. Další velmi zajímavou možností je v současnosti studium pro seniory.

Vzdělávání seniorů

K současným trendům aktivního životního stylu patří také různé formy celoživotního vzdělávání. Dle Vetešky je cílem edukace seniorů:

- *Kultivace života a jeho obohacování*
- *Pochopení vývojových úkolů seniorského věku a usnadnění adaptace na jiný způsob života*
- *Udržování tělesné i duševní aktivity*
- *Pomoc při orientaci v dnešním rychle se měnícím světě* (Veteška 2011, s. 138).

Mühlpachr hovoří o různých možnostech vzdělávání seniorů. Jsou jimi Lidové univerzity, Akademie třetího věku či Kluby aktivního stáří. Nejnáročnějším způsobem vzdělávání pro seniory jsou Univerzity třetího věku, kde mohou starší lidé studovat v nejrůznějších oborech (Mühlpachr 2001, s. 29). Důležitým faktorem zde kromě vzdělávání je také kontakt s ostatními vrstevníky a možnost společenských vazeb.

Podrobnější členění forem vzdělávání nabízí Veteška, který se věnuje také historii Univerzit třetího věku. V České republice se jejich vznik datuje do roku 1986. Dnes jsou vzdělávací programy pro seniory nabízeny na mnoha českých univerzitách a vysokých školách a zájem o studium je tak veliký, že některé obory, jako například umění, zdravý životní styl či ekologie, jsou na několik let dopředu obsazeny. V roce 1993 bylo založeno občanské sdružení Asociace Univerzit třetího věku, které zabezpečuje vzájemnou informovanost svých členů a zajištění mezinárodních kontaktů. Vznikla také distanční forma vzdělávání,

kteřou je Virtuální univerzita třetího věku, určená těm, kteří se nemohou osobně účastnit přednášek. Další formou vzdělávání jsou Akademie a Kluby třetího věku, které uspokojují potřeby seniorů v regionech bez vysokých škol. Ty pak kromě pravidelných akcí zajišťují také jednorázové vzdělávací akce. Dalšími programy vzdělávání seniorů jsou kluby aktivního stáří, seniorská centra, kluby důchodců, vzdělávací programy typu 60+, 70+, výchovně-vzdělávací aktivity a kulturně-osvětové aktivity ve veřejných knihovnách, tematické zájezdy poznávacího charakteru pro seniory, sebemotivační a aktivizační programy seniorů, tréninky paměti, programy pohybových aktivit seniorů, sociální poradenství pro seniory, rehabilitační programy (Veteška 2011, s. 144).

Další aktivitou, která seniorům rozšiřuje obzory je cestování. To seniorské je v současné době na vzestupu. Cestovní kanceláře nabízí programy pro kategorii 50+ a v ní různé formy zájezdů, jak poznávací tak i pobytové, kde mohou senioři využívat cenově výhodnější termíny mimo hlavní sezónu.

Pro aktivní prožití stáří je dobré zaměřit se na sledování správných trendů ve všech oblastech života. Těmto trendům jsou věnovány následující oblasti.

Životospráva a pohyb

Stravě a zásadám zdravého životního stylu se věnuje Dienstbier, který zásady zdravé výživy shrnuje v následujících bodech:

- Nepřejídat se
- Omezit příjem tuků
- Minimalizovat spotřebu uzenin
- Zařazovat pravidelně vlákninu, tedy ovoce, zeleninu a zrniny
- Nahradit tučná masa bílými
- Snížit množství cukrů, olejů, alkoholu a piva
- Jíst potraviny s obsahem antioxidantů
- Strava by měla být pestrá, smíšená, podávaná v malých dávkách častěji v průběhu dne (Dienstbier 2012, s. 43).

Další součástí aktivního životního stylu je sportování. Dienstbier hovoří o tom, že ve stáří je dobré se věnovat jakémukoliv druhu pohybu, který seniorům vyhovuje, ať už jde o nejjednodušší pohyb, kterým je chůze, či dalších možnostech pomalého pohybu, jakými jsou

jóga nebo tai-či. Důležitá je pravidelnost a to jak ve sportování, tak také v dostatečném množství spánku. Myšlenky shrnuje následujícími slovy: „*Pravidelný tělesný pohyb v jakékoliv formě je návodem pro zpomalení stárnutí a oddálení stáří s prodlouženým přežitím*“ (Dienstbier 2012, s. 54).

Životní styl

Životní styl má podporovat zdraví fyzické, psychické, rodinné a sociální. Pokud to tak je můžeme hovořit o zdravém životním stylu. Tento pojem je v současnosti velmi frekventovaný a je v centru pozornosti celé řady vědních oborů. Suchý a Náhlovský ve své publikaci *Životní koučování a sebekoučování* uvádí 12 modulů, jejichž zvládnutí a osvojení si pozitivně ovlivňuje životní styl každého z nás. V tomto pojetí pak ruku v ruce se zdravým životním stylem jde také správná morálka, ve které není místo pro nic, co je v rozporu s dobrými mravy.

Základní moduly životního stylu:

- Emoce-schopnost uvědomit si a ovládat jak své tak emoce druhých lidí a vědomě na ně působit
- Vše vidět, slyšet, ale nesoudit
- Umění omluvit se a odpustit
- Umírněnost v osobních potřebách
- Plnit sliby a povinnosti
- Pět pilířů společenského chování-takt, ohleduplnost, úcta k lidem, estetičnost, smysl pro humor
- Pomáhat druhým
- Pavučina vztahů-udržovat a pečovat především o vztahy klíčové a důležité
- Umění aktivně odpočívat
- Optimismus a dobré naladění
- Proaktivita
- Učit se a růst (Suchý, Náhlovský 2012, s. 67)

Výhled do budoucnosti

V knize „*Co s námi bude?*“ se autor na základě různých výzkumů zamýšlí nad otázkami budoucnosti. Vývoj populace je vykreslen tak, že zhruba v roce 2030 budou senioři v kategorii 60+ nejbohatší populační skupinou, ale zároveň také budou mít dostatečné zdraví na to, aby aktivně běhali maratony, kupovali luxusní auta, hodinky či značkové oblečení, budou také nejpočetnější skupinou cestující do ciziny. A těmto trendům se bude muset přizpůsobit celá společnost. Stáří seniorů však přes jejich pravidelné cvičení a zdravý životní styl nelze zastavit a seniorům bude třeba pomoci, s použitím parafráze názvu známého filmu „Tato země bude muset být pro starý“. Bude třeba přizpůsobit životní podmínky, upravit nákupní centra, na současné obrovské plochy nákupních center nebudou mít senioři sílu, mezi regály tak najdeme lavičky, čtecí brýle či lupy. Nápisy budou větší a kontrastní, uličky široké a zboží umístěné tak, aby bylo dostupné například z invalidního vozíku. Také dopravní značky budou větší a zřetelnější by měly být také jízdní pruhy, protože v každém čtvrtém autě bude za volantem sedět senior (Vodička 2014, s. 22).

Díky těmto trendům je také problematika stáří a stárnutí důležitou a rozvíjející se oblastí zájmu sociálních pedagogů. Ti mohou působit v rozličných rolích v sociální oblasti související s péčí o seniory, v kultuře, sportovním vyžití, cestování, vzdělávání, dále také v rámci domovů důchodců či v rámci různých volnočasových aktivit seniorů.

Tento směr vývoje populace, stejně tak jako zvyšující se zájem společnosti o stále početnější skupinu seniorů, spolu s faktem, že tato problematika se tak dostává do popředí zájmu sociální pedagogiky, ve které jsou senioři silnou zájmovou skupinou, mě ovlivnil při výběru tématu bakalářské práce.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

3 METODOLOGIE VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

„Nic není tak obtížné, aby to nebylo možno zjistit vhodným kladením otázek“ Terentius

3.1 Charakteristika výzkumu

Existuje mnoho definic výzkumu. Gavora výzkum definuje jako *„systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají poznatky nové“* (Gavora 2000, s. 13).

Jinou definici výzkumu pak nabízí Hendl, který popisuje výzkum jako *„proces vytváření nových poznatků. Jedná se o systematickou a pečlivě naplánovanou činnost, která je vedena snahou zodpovědět kladené výzkumné otázky a přispět k rozvoji daného oboru“* (Hendl 2008, s. 28).

Gavora se dále věnuje také etapám výzkumu, ty jsou následující:

- Stanovení výzkumného problému - je třeba přesně formulovat, co chce výzkumník zkoumat, koho, kdy a v jakých situacích
- Informační příprava výzkumu - je nutné se na výzkum dobře připravit, studovat informační zdroje, konzultovat se zkušenějšími odborníky
- Příprava výzkumných metod - výzkumník si musí promyslet, jak na výzkumnou otázku odpovídat, je pro něj důležité správně vybrat vhodnou výzkumnou metodu a pro ní vhodný výzkumný nástroj
- Sběr a zpracování údajů - ty se registrují, zapisují, nahrávají a potom zpracovávají
- Interpretaci údajů - ty jsou jen hrubým materiálem a je potřeba je vysvětlit, propojit je s dosavadním poznáním a umožnit jejich využití v praxi
- Psaní výzkumné práce – tím bývá výzkum obvykle zakončen. Má podobu výzkumné práce, disertace, kvalifikační práce, studie nebo článku (Gavora 2000, s- 18-19).

Dříve než se začnu podrobněji věnovat postupu svého výzkumu, bych ráda uvedla rozdíly mezi základními typy metodologického výzkumu, tedy mezi kvantitativním a kvalitativním výzkumem. Gavora rozdíl vidí v tom, že *„kvantitativní výzkum pracuje s číselnými údaji. Zjišťuje množství, rozsah nebo frekvenci výskytu jevů, resp. jejich míru. Číselné údaje se dají matematicky zpracovat. Je možno je sčítat, vypočítat jejich průměr, vyjádřit je procentech nebo použít další metody matematické statistiky. Výzkumník v kvantitativním výzkumu se*

snaží držet odstup od zkoumaných jevů. Tím zabezpečuje nestrannost pohledu. Naopak kvalitativní výzkum uvádí zjištění ve slovní (nečíselné) podobě. Jde o popis, který je výstižný, plastický a podrobný. Více než čísla si cení významu, který komunikuje osoba. Výzkumník v kvalitativním výzkumu se snaží o sblížení se se zkoumanými osobami, o proniknutí do situací, ve kterých vystupují, protože jen tak jim může rozumět a může je popsat“ (Gavora 2000, s. 35).

Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumné části bakalářské práce je zjistit a porovnat vnímání životní spokojenosti seniorů, kteří jsou celý život aktivní v různých oblastech života se seniory, kteří poté co absolvovali povinné pracovní penzum, tráví stáří pouze prožíváním důchodu bez dalších aktivit. Výzkum bude porovnávat jak dalece subjektivní, individuální pohled na vlastní prožívání života ovlivňuje jeho hodnocení. Pro každého respondenta jsou podstatné a důležité různé hodnoty. Pro někoho to může být zdraví, sociální vztahy, rodina, profesní postavení nebo sociální status. Pro jiného zase naplno prožitý každý den, bez potřeby jakéhokoliv společenského postavení, ale s pocitem dobře vykonané každodenní práce a to až do vysokého věku. Nutnost každý den vykonat dobrý skutek, pomáhat potřebným, sportovat, pracovat, žít. Protože společnost postupně stárne a všeobecně panuje spíše negativní vnímání stáří a stárnutí, ráda bych svoji práci přispěla ke změně tohoto vnímání.

Výzkumné otázky

Má aktivní postoj k životu vliv na plnohodnotné prožití stáří?

Je životní spokojenost spojena s pozitivním postojem k životu?

Doplňující výzkumné otázky:

Jaké činnosti Vám pomáhají s překonáním zdravotních obtíží?

Jak ovlivňuje finanční situace kvalitu života seniorů?

Jaké faktory ovlivňují kvalitu života seniorů?

3.2 Design výzkumu

Pro výzkum byl vzhledem ke stanovenému výzkumnému cíli zvolen kvalitativní přístup. Disman přináší definici „*Kvalitativní výzkum je nenumerické šetření a interpretace sociální reality. Cílem tu je odkrýt význam podkládaný sdělovacím informacím. Kvalitativní výzkum používá induktivní logiku. Na začátku výzkumného procesu je pozorování, sběr dat. Pak výzkumník pátrá po pravidelnostech existujících v těchto datech, po významu těchto dat, formuluje předběžné závěry a výstupem mohou být nově formulované hypotézy nebo nová teorie*“ (Disman 2011, s. 285-287). Další ucelenou definici kvalitativního výzkumu uvádí Švaříček a Šed'ová: „*Kvalitativní výzkum je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založených na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu.*“ (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 17).

Z definic tedy vyplývá, že kvalitativní výzkum umožňuje výzkumníkovi zaměřit se na pochopení jednání a myšlení respondentů, na jejich pohnutky a životní potřeby. Umožňuje nám pozorování respondentů v jejich přirozeném prostředí a nasbírání velkého množství dat a informací. Dalším krokem, který je nutné udělat, je zvolit si výzkumný vzorek respondentů, kteří budou zařazeni do výzkumu. Zde byla jasná záměrná volba, protože cílem práce je sledovat určitou aktivitu, která člověka životem provází. Bylo tedy nutné oslovit seniory, kteří se v průběhu života věnovali určité činnosti, které se v rámci rozhovorů budeme věnovat.

Mioviský se výběru metody výzkumného vzorku pro kvalitativní výzkum ve své publikaci věnuje a za zřejmě nejrozšířenější považuje právě mnou vybranou metodu záměrného (účelového) výběru. „*Za záměrný (někdy také účelový) výběr výzkumného vzorku označujeme takový postup, kdy cíleně vyhledáváme účastníky podle jejich určitých vlastností. Kritériem výběru je právě vybraná (určená) vlastnost (či projev této vlastnosti) nebo stav (např. příslušnost k určité sociální nebo jiné skupině). Znamená to, že na základě stanoveného kritéria cíleně vyhledáváme pouze ty jedince, kteří toto kritérium splňují a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit*“ (Mioviský 2006, s. 135).

Jiné upřesnění výběru výzkumného vzorku přináší Gavora, který uvádí: „*U kvalitativního výzkumu jde o výběr záměrný. Nikdy se tu nepožívá náhodný výběr (ve smyslu statistické náhodnosti), který je typický pro kvantitativní výzkum. Záměrný výběr je potřebný proto, aby vybrané osoby byly vhodné, tj. aby měly potřebné vědomosti a zkušenosti z daného prostředí. Jen tak mohou podat o něm informačně bohatý a pravdivý obraz. Tyto osoby výzkumník vyhledává a podrobuje je zkoumání. Výběr je vždy reprezentativní – osoby dobře reprezentují dané prostředí. Rozsah výběru se neurčuje statisticky, jako u kvantitativního výzkumu, ale řídí se saturací. Výběr se ukončí, když výzkumník zjistí, že informace od dalších osob nepřinášejí nová data, opakují se*“ (Gavora 2000, s. 183-184).

Dalším krokem v průběhu přípravy bylo stanovení typu rozhovoru, prostřednictvím kterého je důležité získat potřebné informace. Byl zvolen polostrukturovaný rozhovor, který Hendl charakterizuje takto: „*Návod k rozhovoru je seznam otázek nebo témat, jež je nutné v rámci interview probrat. Tento návod má zajistit, že se skutečně dostane na všechna pro tazatele zajímavá témata. Návod k rozhovoru představuje seznam témat, která je potřeba probrat, a která se jeví jako zajímavá. Předností je možnost volně přizpůsobovat formulaci otázek dané situaci s cílem držet se tématu, a zároveň využívat vlastních zkušeností. Rozhovor se přizpůsobuje povaze problému a je orientován na proces, to znamená, že jde o postupné zjišťování, ověřování a analýzu dat, přičemž se pomalu odhaluje jejich podstata a vzájemný vztah*“ (Hendl 2008, s. 174-175).

3.3 Technika sběru dat

Po stanovení kvalitativního výzkumu, jako metody, kterou budou získávány informace pro výzkum, byl záměrným výběrem osloven zkoumaný vzorek populace. V práci byl použit polostrukturovaný rozhovor, a proto bylo nutné připravit si kostru rozhovoru. Jeřábek ve své knize představuje krátký postup, který je vhodný zvolit na začátku rozhovoru. Ideální je na začátku představit jak sebe, tak také obecně výzkum, pro který je rozhovor prováděn, stejně tak jako vysvětlit dotazovanému co tento výzkum znamená pro něj. Krátce ho informovat o metodách a o tom proč byl vybrán. Ujistit ho, že jím uvedené údaje jsou důvěrné a že budou použity pouze pro účely uvedeného výzkumu a jeho jméno zůstane anonymní (Jeřábek 1993, s. 75). Přípravě rozhovoru se také intenzivně věnují Švaříček a Šed'ová, kteří řízení

rozhovoru a typům otázek věnují celou podkapitolu. Badatel konverzaci řídí prostřednictvím hlavních, navazujících a pátracích otázek. Délka rozhovoru by měla být asi hodinová, rozdělená do úvodní, hlavní a ukončovací fáze, kterým odpovídají také typy otázek. Začátek rozhovoru popisují totožně jako Jeřábek, přidávají ještě požádání o souhlas k participaci na výzkumu a případně také souhlas s nahráváním rozhovoru. Po představení by pak měly následovat otázky mající navodit pohodovou atmosféru, dát najevo empatii, jde o otázky úvodní. Hlavní otázky, které následují, pak tvoří páteř rozhovoru, jádro výzkumu. „*Hlavní otázky překládají témata z vědeckého jazyka do běžné řeči, aby jim respondent rozuměl a mohl na ně smysluplně odpovídat. Původní výzkumná otázka je zpravidla příliš abstraktní a široká. Hlavní otázky musí být pečlivě konstruovány s ohledem na to, aby neomezovaly nebo nepředurčovaly odpovědi a zároveň aby pokrývaly zájem výzkumu*“. V této části výzkumu lze také použít navazující a dynamické otázky. „*Navazující otázky jsou zásadní pro získání hloubky, detailu a jemných rozdílů. Doporučuje se klást navazující otázky na témata, jež jsou nejvíce důležitá pro dotazovaného jedince, a na témata, která jsou v souladu s výzkumnou otázkou. Dynamické otázky jsou takové otázky, které udržují vzájemnou interakci během rozhovoru mezi badatelem a účastníkem, jejich cílem je udržet tok řeči a stimulovat respondenta k vyprávění*“. Nedílnou součástí rozhovoru jsou pak ukončovací otázky. Ty jsou důležité proto, aby konec rozhovoru neprobíhal ve spěchu a nebyl odbytý či vůči dotazovanému neuctivý (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 162-169).

4 VLASTNÍ VÝZKUM

„Moudří mluví, aby něco řekli, blázni rozprávějí, jen aby povídali“ Platón

Pro vlastní výzkum byla vytvořena baterie otázek pro polostrukturovaný rozhovor a stanoveny výzkumné otázky. Jak jsem výše uvedla, záměrným výběrem jsem si určila skupinu respondentů, které jsem oslovila s prosbou o rozhovor. Všichni respondenti mi vyhověli a já si s nimi postupně sjednala schůzky, které jsem jednak nahrávala a také jsem si v průběhu rozhovoru pořizovala ručně psanou osnovu, tak abych měla hlavní myšlenky zdůrazněny. Tento zkrácený záznam jsem pak použila pro analýzu dat, u které jsem však používala také celé nahrávky rozhovorů. Dvě z nich jsou pak doslovně přepsány a jsou součástí práce jako její přílohy. Kritériem výběru respondentů byl důchodový věk, jejich nejvyšší věková hranice nebyla určena. Osloveni byli čtyři muži a čtyři ženy, většina z nich jsou celoživotně aktivní lidé, ale do výzkumu jsem kvůli možnosti zohledňovat životní styl seniorů zařadila i pasivní důchodce. Mužskou část oslovených tvoří dva v mládí vrcholoví sportovci, ligoví hráči házené. První z nich měl však poměrně krátce po aktivní sportovní dráze těžkou havárii na motocyklu, kterou překonal díky své vitalitě a fyzické kondici. Jeho sportovní možnosti však byly poněkud limitovány, i když právě pro svého sportovního ducha nikdy aktivního sportování nezanechal. Druhý z nich byl reprezentant a později trenér házené v zahraničí. Dalším respondentem je profesor chemie a vedoucí pracovník Akademie věd, který je však v současnosti paralyzován nemocí. Tento fakt rozhovor zcela ovlivnil, přestože jsem ho z těchto důvodů nemohla v plném znění citovat, rozhodla jsem se i použitelné fragmenty zachovat a ve své práci zmínit. V průběhu tohoto rozhovoru jsem si uvědomila, že jakákoliv aktivita, konaná kdykoliv v průběhu života nemá na kvalitu stáří žádný vliv v případě, že se člověk dostane do zdravotních problémů, které není možné silou vůle, pozitivních myšlenek či jakékoliv jiné snahy překonat. Posledním mužským respondentem byl pasivní senior, který byl ze zdravotních důvodů od čtyřiceti let v invalidním důchodu, poté přešel do starobního důchodu. V průběhu let svůj život věnoval pouze pasivnímu přijímání role nemocného, naprosto bez snahy se osudu postavit a vyvinout jakoukoliv aktivitu, která by mu přinesla životní změnu a rozptýlení. Ženskou část respondentů tvoří profesorka na vysoké škole, žijící plnohodnotným životem, mající mnoho různorodých aktivit. Ač v důchodovém věku, odchod do důchodu odkládá, neustále rozvíjí své znalosti studiem, aktivně působí v pěveckém souboru, věnuje se automobilovému sportu,

rodině, vnoučatům. Další respondentkou je čerstvá vdova, do téměř sedmdesáti let nepřetržitě pracující jako účetní, jejímž životním posláním je starost o seniory. Není sice aktivní ve sportovním oboru, ale žije v neustálém zájmu jak o dění pracovní, tak společenské a kulturní. Další respondentkou je žena, která strávila část života v pasivní roli manželky, ale právě se vstupem do důchodu se rozhodla zbytek svého života strávit podle svých představ. Začala chodit do divadla a do společnosti, cvičit v Sokole, a protože v mládí byla aktivní sportovkyní, brzy se stala cvičitelkou seniorů, chodí na semináře a další vzdělávací kurzy. Poslední respondentkou je seniorka s nejvyšším věkem mezi sledovanými, letos 93letá, stále aktivní v oblasti pracovních povinností, stále udržující kontakty s kolegy ze svých bývalých zaměstnání ve zdravotnictví, školství a kultuře. Každý den doma cvičí, nyní po nedávném úrazu už se sebou není tolik spokojená, ale stále se udržuje v pohybu. Dosud žije sama, ale je v denním kontaktu s dcerami a vnoučkami, vztah s rodinou považuje za velmi důležitý a moc si chválí jistotu, kterou v dětech má. Ve svém věku je naprosto soběstačná, velmi komunikativní, optimistická a vstřícná.

4.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Respondent 1

Muž, věk 81 let, vysokoškolské vzdělání, stavební inženýr, celoživotně pracující ve firmě Škoda Plzeň, v dospělosti si poté co ukončil sportovní kariéru jako ligový hráč a reprezentant v házené doplnil bakalářské vzdělání v oboru trenérství a léta při práci pracoval jako trenér házené. Do důchodu odešel v roce 1992, poté byl ještě do roku 2001 aktivní jako pracující důchodce, nyní pomáhá jako správce sportovního areálu. Ženatý, jedináček, 2 synové, 4 vnuci.

Respondent 2

Muž, 83 let, vysokoškolské vzdělání, inženýr lesnictví, pracující jako projektant ve firmě Agroprojekt, do důchodu v roce 1990, poté dalších 25 let pracoval na vedlejší pracovní činnosti. Ženatý, 1 bratr, 2 dcery, 4 vnuci.

Respondent 3

Muž, 70 let, vysokoškolské vzdělání, chemik, profesor chemie, doktor věd, dlouholetý ředitel Akademie věd, v pracovním životě aktivní člen různých vědeckých týmů, pracujících jak u nás tak ve světě, vyjíždějící například i do Spojených států, kde se účastnil výzkumů ve svém oboru. Nyní již v důchodu, stále ale podle zdravotních možností vědecky činný. Ženatý, 1 bratr, 2 děti, 4 vnuci. Odpovědi od tohoto respondenta, zařazuji jen u některých otázek, protože vzhledem ke zdravotnímu stavu nedokázal na otázky věnující se různým druhům aktivit odpovědět.

Respondent 4

Muž, 72 let, vyučen v oboru mechanik, povolání bagrista, poté jako mechanik v Dopravním podniku města Brna, kde také jezdil s tramvají. V roce 1985 šel do částečného invalidního důchodu, v roce 1990 do plného. Před deseti lety pak do starobního důchodu. Ženatý, 1 sestra, 2 dcery, 4 vnuci.

Respondentka 1

Žena, 60 let, vysokoškolské vzdělání, pedagog, dosud pracující jako pedagog a psycholog. Rozvedená, 1 sestra, 2 dcery, 1 vnuk.

Respondentka 2

Žena, 69 let, středoškolské vzdělání, ekonomka, dlouhá léta pracující jako operátorka ve výpočetní středisku, posledních 25 let jako účetní, v důchodu 7 let, dosud stále pracující jako živnostnice. Vdova, 3 sourozenci, 1 dcera, 2 vnuci.

Respondentka 3

Žena, 70 let, středoškolské vzdělání, pedagogické, dlouhodobě pracující jako ředitelka v mateřské škole. Do důchodu odešla v roce 2002, dosud stále pracující na poloviční úvazek v mateřské škole se zaměřením na děti s vadami řeči. Vdaná, 7 sourozenců, 2 dcery, 4 vnuci.

Respondentka 4

Žena, 93 let, středoškolské vzdělání, zdravotní sestra u soukromých lékařů, aktivně pracující do 75 let, nyní stále aktivní jako prodejce. V roce 1971 přežila velmi těžkou autonehodu, která jí uvrhla do invalidního důchodu nikoliv však do pasivity. Vdova, 1 bratr, 2 dcery, 4 vnoučata, 4 pravnoučata

Kostra rozhovoru

Připravila jsem si 25 otázek, které tvořily kostru rozhovorů. V průběhu rozhovoru vyplouvaly na povrch různá témata blízká jednotlivým respondentům. Rozhovor byl uzpůsoben vždy té tématice či oblasti, na kterou byli respondenti zaměřeni. Baterie otázek je součástí práce v jejích přílohách, stejně tak jako dva doslovně přepsané rozhovory, které jsou v přílohách také uvedeny.

Postupovala jsem tak, že v úvodu rozhovoru jsem se představila a vysvětlila cíl svého výzkumu. Respondentům jsem vysvětlila, proč jsem si je do své studie vybrala a obeznámila je s dalším postupem. Požádala jsem je o svolení k nahrávání rozhovoru a zaručila jim ochranu jejich osobních údajů. Následovala hlavní fáze rozhovoru, ve které jsem pokládala připravené otázky, které sloužily jako základní nit příběhů a souvisely s aktivitami jednotlivých respondentů. Ve všech případech jsme se však věnovali také tématice, která byla pro dotazované momentálně stěžejní. U některých to byl zdravotní stav, který se se zvyšujícím se věkem dostává do popředí zájmu seniorů, protože řadu jejich aktivit ovlivňuje, či přímo je neumožňuje. Ať už jde přímo o fyzické aktivity nebo v případě bolestí také o chuť do života. Někteří se rozvyprávěli o svém současném zaměření, jednalo se o aktivity spojené se znovunalezeným sportováním, aktivitami okolo práce, často se jednalo o naplnění životních rolí babiček a dědečků a o jejich radosti spojené s rodinným životem. Na závěr rozhovorů jsem se vždy ještě zeptala, zda není něco, co by senioři chtěli sami doplnit. Pokud tuto potřebu měli, pak šlo především o osobní postřehy a přání. V závěru jsem se respondentů ptala na jejich dotazy, které však neměli. Rozhovory končili poděkováním a ve všech případech byli vedeny v maximálně přátelské atmosféře. Ochota seniorů sdílet jejich životní příběhy a chuť mi pomoci, radost ze zájmu o jejich osobu, byli pro mě milým překvapením a velikou podporou v práci.

4.2 Analýza kvalitativních dat

Poté co jsem dokončila rozhovory, bylo nutné provést systematizaci dat, tak jak o ní hovoří Miovský: „*V první části zpracování a rozřídění dat provádíme úkony pomáhající rozlišit data dle zdroje, použité metody, případně dalších kritérií, která jsou smysluplná vzhledem k plánované analýze. V zásadě se jedná o krok, při kterém třídíme data podle určitých kritérií. Tato kritéria stanovujeme předem, avšak v průběhu analýzy může dojít*

k přehodnocení těchto kritérií a proces třídění dat může být proveden znovu od začátku dle aktuálně upravených kritérií. Výsledek systematizace dat tedy není nikdy konečný a vždy podléhá potřebám výzkumníka a jeho záměrům pro analýzu. Dalším krokem jsou dílčí úpravy dat, usnadňující práci s nimi. Mezi velmi rozšířené úpravy záznamů patří tzv. redukce prvního řádu. Cílem této operace je učinit přepis plynulejším a usnadnit analytickou práci s ním“ (Miovský 2006, s. 209). Na tuto počáteční fázi analýzy získaných dat pak navazuje jejich kódování. Definici tohoto postupu nacházíme u Saussa a Corbinové, kteří otevřené kódování definují jako, „část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů. Během otevřeného kódování jsou údaje rozebrány na samostatné části a pečlivě prostudovány, porovnáním jsou zjištěny podrobnosti a rozdíly, a také jsou kladeny otázky o jevech údaje reprezentujících. Během tohoto procesu jsou zvažovány a zkoumány naše vlastní i cizí domněnky o jevu, což vede k novým objevům“ (Sauss, Corbinová 1999, s. 43).

Na základě těchto postupů jsem stanovila pět kategorií, kterým jsem přidělila určitý, pro jednotlivé respondenty charakteristický kód.

První zkoumanou kategorií jsou důležité životní hodnoty.

Důležité životní hodnoty			
Respondentka 1	Vztah s rodinou	Respondent 1	Sportování
Respondentka 2	Být prospěšná	Respondent 2	Životní rytmus
Respondentka 3	Kontakt s lidmi	Respondent 3	Zdraví
Respondentka 4	Rodinné zázemí	Respondent 4	Rodinné zázemí

Tabulka 1: Důležité životní hodnoty

Tato kategorie s sebou přinesla v rámci rozhovorů první bilancování a zamyšlení se nad minulostí.

„Můj postoj k hodnotám se nemění, mění se jen postoj k mé tělesné schránce, která bohužel nezvládá vše, co bych chtěl, jinak naštěstí zůstávám stejný, můžu si víc pospat, ale životní rytmus mi zůstal“.

„Dříve jsem měla stále pocit, že něco nestíhám, nyní jsem tempo zpomalila, jsem vyrovnanější, beru věci, jak přicházejí, mám méně emocí, rozlišuji podstatné od nepodstatného, snažím se být v kontaktu s lidmi, pečovat o sebe“.

Další kategorií jsou zkoumané aktivity.

Konkrétní aktivita			
Respondentka 1	Sportování, umění	Respondent 1	Sportování
Respondentka 2	Starost o seniory	Respondent 2	Sportování
Respondentka 3	Práce s dětmi	Respondent 3	Věda
Respondentka 4	Umění	Respondent 4	Sportování

Tabulka 2: Konkrétní aktivity

Zde se velmi jasně projevilo zaměření jednotlivých respondentů a jejich aktivní postoj k životu, přátelům, práci či rodině.

„Pro mě je to jednoznačně sport, ve všem co jsem dělal, jsem chtěl být spokojený se svým výkonem, jak ve škole, tak v práci, ve sportu, v trenérství“.

„U mě je to asi starost o seniory, která mě provází celým životem, aniž bych tomu šla jakkoliv naproti, tak okolnosti mi vždy do života přivály někoho, o koho bylo třeba se postarat. Tato péče mě celoživotně naplňuje“.

Třetí kódovanou kategorií je rodina a její vliv na celoživotní aktivity seniorů.

Vliv rodinného zázemí na životní aktivity			
Respondentka 1	Málo společných zájmů	Respondent 1	Velká podpora a společné pouto
Respondentka 2	Tolerance a podpora	Respondent 2	Pilíř ve všech aktivitách
Respondentka 3	Spíše nepochopení	Respondent 3	Absolutní podpora
Respondentka 4	Pozitivní vliv a tolerance	Respondent 4	Motivace a podpora

Tabulka 3: Vliv rodinného zázemí na životní aktivity

„Přímý vliv na moje aktivity manžel neměl, ale trávili jsme spolu čas a vycházeli si vstříc, byli jsme k sobě celý život tolerantní“.

„Můj vztah ke sportu pochází z mé rodiny, ta měla sokolskou tradici, z toho pak vznikla moje účast na basketu, handecu, lyžování. U nás doma se úspěchy ve škole braly automaticky, s partnerkou máme ke sportu také stejný vztah, takže tam nebyla žádná změna. Když jsme pak měli vlastní děti, tak jsme se věnovali sportu s nimi, sportovali jsme společně s rodinami přátel ze sportu. Takže tahle parta, ta mě provází celým mým životem“.

Další zkoumanou kategorií dat, jsou otázky smyslu života, myšlenky a hodnoty, kterých si senioři nejvíce cení.

Opravdový smysl života			
Respondentka 1	Něčemu věřit	Respondent 1	Přátelství
Respondentka 2	Zdraví, přátelství	Respondent 2	Přátelství, rodina
Respondentka 3	Zdraví, rodina, víra	Respondent 3	Zdraví
Respondentka 4	Láska	Respondent 4	Zdraví

Tabulka 4: Opravdový smysl života

„Pro mě má v životě opravdový smysl rodina, na kterou je spolehnutí. Potřebuju mít silný citový vztah, pak se cítím spokojený. No a taky zdraví, bez toho to nejde, to je jasný“.

„Pro mě má opravdový smysl láska, bez lásky je život chudý. Člověk musí mít pořád někoho rád, své blízké, přátele, lidi, ale klidně i zvířata nebo věci, to je jedno“.

Poslední kategorií jsou zásadní životní okamžiky, hodnoty či základní stavební kameny, na kterých respondenti stavěli své životy, které byly jejich pilíři v časech dobrých i zlých.

Zásadní životní okamžiky			
Respondentka 1	Rodinné zázemí	Respondent 1	Celoživotní přátelství
Respondentka 2	Dobrá pocit z prospěšnosti	Respondent 2	Přátelé na celý život
Respondentka 3	Nalezení vlastní vyrovnanosti	Respondent 3	Skvělá rodina
Respondentka 4	Pevné rodinné vazby	Respondent 4	Rodina

Tabulka 5: Zásadní životní okamžiky

U sportovně založených respondentů byl společným prvkem odpovědi v této oblasti vznik celoživotních přátelství spojených se sportováním v mládí.

„Nástup na gympl a s ním spojený vznik naší sportovní party, která nám vydržela na celý život, pak sport, celoživotní kvalitní přátelství“.

„Gympl-úžasná parta, spojení na celý život, pokračovalo na VŠ a ve sportu, 5 nádherných let, pak přesun do Plzně, Škoda Plzeň-práce i trénování házené, rodina, dnes vnuci“.

U ostatních respondentů to byly okamžiky spojené se založením vlastní rodiny, s výchovou dětí, stejně jako důležité kroky spojené s povoláním či posláním.

„Odchod z rodného domu na vesnici na internát do Břeclavi, pak závodní tancování, první zaměstnání a přesun do Brna, vdavky a dítě, úmrtí rodičů, revoluce, po které jsem se stala živnostnicí, poslední zlom mi pak přinesla smrt manžela před dvěma roky, tu překonávám stále, nejvíce prací“.

„Svatba a s ní spojený odchod z venkovského domova do Brna, na město jsem si musela dlouho zvykat, připadala jsem si stísněná. Dalším mezníkem bylo ukončení vzdělání a nástup do MŠ, pak přesun do velké MŠ na pozici ředitelky a vybudování dobrého jména, následoval důchod a s ním spojený vstup do Sokola, cvičení tam mě nyní zcela naplňuje“.

4.3 Vyhodnocení výzkumných otázek

Má aktivní postoj k životu vliv na plnohodnotné prožití stáří?

Na tuto otázku všichni respondenti odpověděli jednoznačně ano. Jak sportovně založení, tak také v ostatních oblastech života aktivní lidé vnímají potřebu jakékoliv činnosti, která člověka obohacuje za správnou, a také v průběhu stáří se všichni snaží být aktivní. Důležitým omezením je však ve stáří zdravotní stav.

Je životní spokojenost spojena s pozitivním postojem k životu?

I tato otázka je spojena s pozitivní odpovědí. Všichni respondenti uváděli, že dobré přátelské, partnerské, pracovní, sousedské vztahy, stejně jako pevné vztahy v rodině, bezproblémové pracovní či domácí prostředí, spolu s vnitřní pohodou a veselou myslí, tedy pozitivní ladění, je pro životní pohodu a spokojenost zásadní.

Ovlivňuje zdravotní stav kvalitu prožívání stáří?

Důležitost této výzkumné otázky pro mě vyvstala až v průběhu rozhovorů. Dokud jsou senioři zdraví či relativně zdraví a mají aktivní životní postoj, je vše v nejlepším pořádku. Jakmile se ale objeví nemoc v rozsahu, který není možné ovlivnit pozitivním životním postojem, pak vše ostatní zcela ustupuje do pozadí a zdravotní stav je to jediné, co je člověk schopen řešit. Dokonce se mi v případě jednoho respondenta stalo, že nedokázal ně některé otázky zaměřené na životní hodnoty vůbec odpovídat, respektive všechny odpovědi souviseli právě s navrácením zdravotní pohody. Z rozhovorů tedy vyplývá, že dobrý zdravotní stav má zásadní vliv na kvalitu prožívání života.

Jak ovlivňuje finanční situace kvalitu života seniorů?

Finanční situace seniory ovlivňuje, ale pro většinu mých respondentů není limitní. Někteří z nich už sice nemohou dělat vše, co by chtěli, například často jezdit k moři či chodit na všechna divadelní představení a koncerty, ale všichni shodně odpovídají, že finance jejich život sice ovlivňují, ale jejich aktivity neomezuje. Někteří z nich dokonce přímo odpovídali, že peníze je například při sportování neomezuje vůbec. Jako charakteristickou uvádím tuto odpověď:

„Finance určitě rozhodují, ale podle mě nedělají člověka šťastným jen ony, když se někdo narodí jako hrabě, tak rozhazuje zase daleko víc. My všechno vybudovali od nuly a myslím, že se nemáme za co stydět, takže peníze jsou určitě důležité, ale nejsou to, co rozhoduje o kvalitě života“.

Jaké faktory ovlivňují kvalitu života seniorů?

Z rozhovorů s oslovenými respondenty vyplývá, že kvalitu života seniorů ovlivňuje zásadně dobrý zdravotní stav, silné rodinné zázemí, pevné přátelské vztahy, víra, láska, pozitivní pohled na svět, duševní i fyzická aktivita.

Z výzkumu vyplývá, že pozitivní lidé přistupují k životu optimisticky a konstruktivně v každém věku, že vnímání sebe sama není ovlivněno rostoucím věkem, že mysl člověka zůstává tak mladá, jak jí sami dovolíme. Setkání s respondenty mě díky jejich životním postojům a hodnotám velmi kladně ovlivnilo a obohatilo moje názory na život, posílilo moje uvědomění si co je a co není v životě podstatné.

ZÁVĚR

„Žijte dobrý a čestný život. Až zestárnete a podíváte se zpátky, budete se moci radovat podruhé“ Dalajláma

Záměrem bakalářské práce bylo umožnit náhled do života seniorů, kteří jsou po celý svůj život aktivní, podhalit tak pozitivní stránku stáří a stárnutí a zároveň tím napomoci optimistickému pohledu společnosti na podzim života jejich občanů.

Teoretická část práce popisuje změny, které stárnoucího člověka provázejí. V úvodní kapitole věnované stáří a stárnutí popisuje aspekty stárnutí, kterými jsou biologické, psychologické a sociologické stárnutí, dále se věnuje demografickým údajům. V druhé kapitole se pak práce zabývá oblastí životní spokojenosti, rozebírá smysl života, pojmy jako jsou víra, rodina a měnící se role stárnoucích členů v rámci rodiny. Popisuje životní události, které člověka na cestě životem potkávají, zabývá se také problematikou blížící se smrti a postojem k ní. V neposlední řadě se také věnuje aktivitám seniorů, ať už jde o důležitost životosprávy a pohybu, stejně tak jako potřebě udržovat si dobrou psychickou kondici. Věnuje se také možnostem, které dnešní doba v této oblasti přináší, jako jsou Univerzity třetího věku, Kluby důchodců a celá řada dalších aktivit, které jsou v současnosti seniorům dostupné. Závěr teoretické části bakalářské práce tvoří zamyšlení nad budoucností, která naši společnost čeká ve formě stárnoucí populace.

Na teoretickou část navazuje část praktická. Ta ve své úvodní kapitole rozebírá teoretické pojmy z oblasti metodologie výzkumu, dále pak činnosti související s kvalitativním výzkumem, objasňuje pojmy, jako jsou polostrukturovaný rozhovor, záměrný výzkumný vzorek respondentů, analýza dat či otevřené kódování. V kapitole Vlastní výzkum se pak bakalářská práce věnuje analýze a vyhodnocení dat získaných z rozhovorů s osmi respondenty, nakonec pak vyhodnocení výzkumných otázek.

Dle výsledků analýzy dat je patrné, že aktivní přístup k životu, stejně tak jako pracovitost, vstřícnost k okolí, dobrá nálada a pozitivní mysl jsou faktory, které seniorům zlepšují jejich prožívání. Všichni respondenti se shodují na tom, že až do vysokého věku je zásadní stále se zaměstnávat jakoukoliv smysluplnou činností, odmítají nicnedělání. Jsou za jedno v tom, že i v pozdním věku je třeba se učit novým věcem, přijímat nové životní výzvy. Kladně

vnímají také komunikaci s mladou generací, která je obohacuje a nabíjí. Všechny tyto aspekty vnímají jako pozitivní způsob stárnutí.

Tato problematika díky tomu, že počet seniorů v populaci roste a dostává se tak do popředí zájmu společnosti, stojí také v popředí zájmu sociální pedagogiky. Sociální pedagog tak může ve vztahu k seniorům vystupovat v celé řadě rolí, například v rámci vzdělávání seniorů v domovech důchodců, klubech důchodů či jako pedagog na Univerzitách třetího věku, stejně tak jako v sociální oblasti v rolích pomáhajících a podpůrných v souvislosti s péčí o seniory, v různých volnočasových aktivitách, v kultuře, ve sportovním vyžití či například v cestování.

Domnívám se, že cíl práce se podařilo splnit a potvrdit tak, že aktivní přístup k životu je pro plnohodnotné prožití stáří pozitivní. Byla bych ráda, kdyby příklady respondentů motivovaly k různým aktivitám jak osamělé seniory, tak také ty, kteří se setkávají v klubech důchodců či při jiných společenských příležitostech. Krédem respondentů bylo, že ke spokojenému stáří přispívá dobré zdraví, pevné rodinné zázemí, kvalitní přátelé, čestnost, poctivost, spokojenost, víra a láska. Myslím si, že pokud všechna tato známá a jednoduchá slova naplní celý život, jsou poselstvím, které nikdy nezevšední a nezestárne a zaslouží si předávat dalším lidem a generacím.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BOČKOVÁ, Lenka, Šárka HASMANOVÁ a Egle HAVRDOVÁ. *50+ aktivně: fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, 95 s. ISBN 978-80-904153-2-4.

Český statistický úřad: katalog produktů. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2015-02-16]. Dostupné z: http://www.czso.cz/csu/2014edicniplan.nsf/publ/310035-14-n_2014

ČEVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 263 s. ISBN 978-80-247-3901-4.

DESSAINT, M. *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999, 232 s. ISBN 80-7178-255-6.

DIENSTBIER, Zdeněk. *Průvodce stárnutím, aneb, Jak ho oddálit*. Vyd. 1. Praha: Radix, 2009, 184 s. ISBN 978-80-86031-88-0.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 3. vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.

DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 112. s. ISBN 978-80-247-4138-3.

GAVORA, Peter. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido, 2000, 207 s. ISBN 80-85931-79-6.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000, 774 s. ISBN 80-7178-303-x.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 407 s. ISBN 80-7038-158-2.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie, aneb, Senioři mezi námi*. 1. vyd. Praha: Galén, 2012. 194 s. ISBN 978-80-7262-900-8.

HAYFLICK, Leonard. *Jak a proč stárneme*. Vyd. 1. Praha: Knižní klub, 1997, 426 s. ISBN 80-7176-536-8.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005, 407 s. ISBN 80-7367-040-2.

Ilustrovaný encyklopedický slovník. Praha, 1980.

JEŘÁBEK, Hynek. *Úvod do sociologického výzkumu*. Dot. Praha: Karolinum, 1993, 162 s. ISBN 80-706-6662-5.

KALINA, Aleš. *Kalina aleš* [online]. [cit. 2015-01-21]. Dostupné z: <http://ales-kalina.cz/blog/osobni-rust/najit-smysl-zivota/>

KALVACH, Zdeněk; ZADÁK, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Zdeněk. *Úvod do gerontologie a geriatric: integrovaný text pro interdisciplinární studium*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997, 193 s. ISBN 80-7184-366-0.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2002, 198 s. ISBN 80-247-0179-0.

MATĚJČEK, Zdeněk a Zdeněk DYTRYCH. *Radosti a strasti prarodičů, aneb, Když máte vnoučata*. Vyd. 1. Praha: Grada, 1997, 141 s. ISBN 80-7169-455-x.

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2006, 332 s. ISBN 80-247-1362-4.

MÜHLPACHR, Pavel; STANÍČEK, Petr. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. 115 s. ISBN 80-210-2510-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-v3345-2.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1.vyd. Praha: Avicenum, 1990, 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PACOVSKÝ, Vladimír. *Proti věku není léku?: úvahy o stárnutí a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1997. 124 s. ISBN 80-7184-486-1.

PAYNE, Jan. *Kvalita života a zdraví*. Vyd. 1. V Praze: Triton, 2005, 629 s. ISBN 80-7254-657-0.

PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998, 156 s. ISBN 80-7178-184-3.

RABUŠICOVÁ, Milada a Ladislav RABUŠIC. *Učíme se po celý život?: o vzdělávání dospělých v České republice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2008, 339 s. ISBN 978-80-210-4779-2.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004, 390 s. ISBN 80-7178-829-5.

SUCHÝ, Jiří a Pavel NÁHLOVSKÝ. *Životní koučování a sebekoučování: klíč k pozitivním změnám a osobní spokojenosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012, 110 s. ISBN 978-80-247-4010-2.

ŠVARŤÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 384 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

TOPINKOVÁ, E. – *Geriatric pro praxi*. 1. vydání, Praha. Galén, 2005. 270s. ISBN 80-7262-365-6.

TOŠNEROVÁ, Tamara. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Vyd. 1. Brno: Computer Press, 2009, 239 s. ISBN 978-80-251-2104-7.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VETEŠKA, Jaroslav a Tereza VACÍNOVÁ. *Aktuální otázky vzdělávání dospělých: andragogika na prahu 21. století*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2011, 208 s. ISBN 978-80-7452-012-9.

VODIČKA, Milan. *Co s námi bude?: stručná historie příštích 20 let*. Vyd. 1. Praha: Práh, 2014, 302 s. ISBN 978-80-7252-522-5.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Obyvatelstvo podle pohlaví, věku a rodinného stavu k 31. 12. 2013 (Zdroj: ČSÚ 2015).....	14
Obrázek 2: Maslowova pyramida potřeb (Zdroj: vlastní)	18

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Důležité životní hodnoty	40
Tabulka 2: Konkrétní aktivita	41
Tabulka 3: Vliv rodinného zázemí na životní aktivity	41
Tabulka 4: Opravdový smysl života	42
Tabulka 5: Zásadní životní okamžiky.....	42

SEZNAM PŘÍLOH

- P1 Základní baterie otázek
- P2 Doslovný přepis dvou rozhovorů

PŘÍLOHA P I: ZÁKLADNÍ BATERIE OTÁZEK

1. Jaká byla Vaše představa o důchodu a jaká je realita, splnila se Vaše očekávání?
2. Změnily se nějak Vaše zvyky v průběhu důchodu, trávíte svůj čas stejně nebo se Vaše zvyky změnilly?
3. Jsou nějaké hodnoty, které pro Vás v průběhu života byly důležité, a nyní se Váš postoj k nim mění?
4. Co pro Vás znamená pojem „aktivní stárnutí“?
5. Považujete se sama za aktivního seniora?
6. Má aktivní postoj k životu vliv na plnohodnotné prožití stáří?
7. Je důležité mít v životě nějakou aktivitu?
8. Máte Vy nějakou aktivitu, která Vás provází životem?
9. Pomohla Vám tato aktivita k naplnění smyslu Vašeho života?
10. Myslíte si, že i ve Vašem věku má smysl učit se novým věcem, získávat nové znalosti?
11. Jste ráda v kontaktu s okolním světem? Setkáváte se raději s vrstevníky či mladými lidmi a co Vám tato setkání přináší?
12. Přináší Vám kontakt s mladými lidmi do života radost nebo naopak tento kontrast generací u Vás vyvolává smutek?
13. Žijete ve vícegenerační domácnosti? Ovlivňuje toto soužití kvalitu Vašeho stáří, jak?
14. Jaký vliv na Vaše aktivity má Vaše rodina/partner?
15. Potkali jste se s partnerem v souvislosti s Vaší aktivitou nebo tato aktivita pochází už z Vaší původní rodiny?
16. Provází Vás celým společným životem nebo je naopak pro Vás překážkou?
17. Podporuje Vás rodina/partner ve Vaší oblíbené činnosti stále stejně intenzivně nebo se jeho postoj mění?
18. Ovlivňuje rozsah Vašich aktivit v současnosti nějak finanční otázka?
19. Existuje podle Vás nějaký dobrý a špatný způsob stárnutí?
20. Ovlivňuje zdravotní stav kvalitu prožívání stáří?
21. Co pro Vás znamená stárnout „spokojeně“?
22. Co má v životě podle Vás opravdu smysl?
23. Co vnímáte jako pravé životní hodnoty?
24. Je něco co Vám na stárnutí vysloveně vadí nebo naopak něco co můžete označit za pozitivní?
25. Mohl/a byste na pomyslné čáře života určit zásadní okamžiky, které Váš život zásadně ovlivnily?
26. Máte ještě v souvislosti s diskutovaným tématem nějaké Vaše myšlenky či postřehy na které jsem se nezeptala a Vám připadají důležité či zásadní?
27. Máte Vy na mě jakýkoliv dotaz?

PŘÍLOHA P2: DOSLOVNÝ PŘEPIS DVOU ROZHOVORŮ

Respondent 1, muž 81 let

1. Jaká byla Vaše představa o důchodu a jaká je realita, splnila se Vaše očekávání?

Dřív jsem si myslel, že když jde někdo do důchodu, sekne s taškou do kouta a už chodí jenom na procházky. Já jsem měl jednak sport, pracoval jsem jako trenér doma i v cizině a jednak jsem se nechal přetáhnout do IT do Škodovky už jako důchodce. Já vlastně ani žádná očekávání neměl, život mi naštěstí plyne pokojně a moje současné vytížení mi naprosto vyhovuje.

2. Změnily se nějak Vaše zvyky v průběhu důchodu, trávíte svůj čas stejně nebo se Vaše zvyky změnilly?

Já v důchodu jako takovým jsem asi až od 68 let, ale i teď mám stále aktivity okolo sportu. Posledních pět let pomáhám mladšímu synovi, který je kantor a tady u nás v plzeňské škole mají sportovní areál, který on má pod patronací a mě tam zaměstnal jako správce. Tohle mě teď zaměstnává, chodím tam třikrát týdně na celé odpoledne až do večera, do devíti hodin. Takže slovo důchod je pro mě vlastně taková formalita, a peníze za výpomoc pak používám jako příspěvek na fungování domácnosti. Moje zvyky se tedy vlastně vůbec nemění, čas trávím stále stejně, hlavně okolo sportu a se sportovci.

3. Jsou nějaké hodnoty, které pro Vás v průběhu života byly důležité, a nyní se Váš postoj k nim mění?

Postoj je pořád stejný, jen změny pozoruju hlavně na zchátralosti své tělesné schránky :-)
Jinak teda nepozoruju nic, vlastně ano, dřív jsem musel vstávat v šest hodin do práce, abych to všechno stihl, to už teď nemám, ačkoliv i rytmus života mi tak nějak vlastně taky zůstal, ale už v menším rozsahu.

4. Co pro Vás znamená pojem „aktivní stárnutí“?

Neupadnout do sezení na lavičkách v parku, ale naopak vymýšlení či přijímání aktivity, která se naskytne.

5. Považujete se sama za aktivního seniora?

Ano

6. Má aktivní postoj k životu vliv na plnohodnotné prožití stáří?

Ano, je velký rozdíl mezi lidmi, kteří si po odchodu do důchodu sednou na lavičku a krmí holuby a lidmi, kteří vyhledávají jakékoliv aktivity. Klidně třeba uklízejí okolo domu nebo vyřizují jakékoliv rodinné záležitosti. To mi vlastně připomíná, že další aktivitu, kterou mám, je funkce předsedy společenstva vlastníků bytů, kde je 94 bytů a 6 nebytových prostor a já mám chod toho představenstva na starosti. Takže se pořád cítím platný, cítím se v lepší pozici než kdybych je tak prožíval ten důchod.

7. Je důležité mít v životě nějakou aktivitu?

Ano, to já považuji za zásadní. Podle mě je ve stáří nejdůležitější neupadnout do pasivity.

8. Máte Vy nějakou aktivitu, která Vás provází životem?

Pro mě je to ten sport. Ve všem jsem se cítil jako sportovec a všechno co jsem dělal, jsem dělal tak, abych se cítil spokojen s tím výkonem. Ať to bylo v práci nebo při trenérské činnosti. Všechno jsem se snažil dělat pořádně a vyniknout při tom. Začalo to ve škole, kde jsem patřil mezi šprtáky a pak i dál v životě.

9. Pomohla Vám tato aktivita k naplnění smyslu Vašeho života?

Já myslím, že ano.

10. Myslíte si, že i ve Vašem věku má smysl učit se novým věcem, získávat nové znalosti?

Určitě, mělo by to být. Pokud člověk není líný, jako třeba já a nemusí se každé ráno nutit vstát a dělat nějakou smysluplnou práci. Vidím to třeba na práci s počítačem, kolik by se na tom dalo dělat věcí, ještě dalších než umím.

11. Jste ráda v kontaktu s okolním světem? Setkáváte se raději s vrstevníky či mladými lidmi a co Vám tato setkání přináší?

Ano kontakt s lidmi mám rád. S těma staršíma si zavzpomínám na mládí, třeba na ty naše společné zážitky ze školy a ze sportu, to je vždycky výborný. Vzpomeneme si, jak to všechno probíhalo a je nám spolu vždycky fajn. Už se nestýkám s lidmi s práce, tam se nám nějak pouta přetrhala. Ale díky tomu správcováním sportovního areálu jsem ve styku s mladýma a teď vlastně i těma nejmladšíma, trénují tam dorostenci i žáci. Nebo tam chodí parta těch kluků házenkářů, co jsem já jako trenér vedl, tak s těma si vždycky popovídám a to je pro mě moc fajn.

12. Přináší Vám kontakt s mladými lidmi do života radost nebo naopak tento kontrast generací u Vás vyvolává smutek?

Smutek u mě vyvolává jen to, že už je definitivně pryč to co bylo, jinak ale vidím to, že to funguje stejně dál, jako to fungovalo za nás. Jen jsou trochu jiné aktivity a jiné záliby než bývaly za nás. My když jsme se s klukama potkali, tak jsme si šli vždycky hned něco zahrát nebo když se nám nechtělo běhat, hráli jsme třeba taroky. Ti mladí teď stojí vedle sebe a koukají pořád do těch telefonů nebo doma na počítače. Pozoruju ty rozdíly v činnostech, které byly za mého mládí a které jsou teď. A dokud mě nepřepadl ten Němec, co nám schovává hračky, tak jsem zatím ještě schopen to všechno rozlišovat.

13. Žijete ve vícegenerační domácnosti? Ovlivňuje toto soužití kvalitu Vašeho stáří, jak?

Žijeme sami v bytě. Starší syn žije v Rakovníku, s těma se vidíme občas, syn je velmi pracovně vytížen. Mladší syn, který pracuje jako učitel v Plzni, mě zaměstnává jako správce sportovního areálu a s jeho rodinou jsme v denním kontaktu na sportovišti. Vnuci už studují na vysoké škole a občas u nás přespí.

14. Jaký vliv na Vaše aktivity má Vaše rodina/partner?

Pozitivní, doma mě ve sportu podporovali a se ženou jsme se na házené potkali, takže to ani jinak vypadat nemohlo.

15. Potkali jste se s partnerem v souvislosti s Vaší aktivitou nebo tato aktivita pochází už z Vaší původní rodiny?

No tak já když jsem přišel do Plzně, jsme se se spoluhráči chodili fandit holkám a tak jsem potkal svoji ženu.

16. Provází Vás celým společným životem nebo je naopak pro Vás překážkou?

Tak vzhledem k tomu, že jsme se v souvislosti se sportem potkali, tak je jasné že mi v něm nebránila. Sama teda kvůli synům musela poměrně brzo s aktivním sportováním skončit a věnovat se rodině. Ale potom později, když jsem například trénoval v Kuvajtu, tak se se mnou měla i dobře, byla tam se mnou a užívala si to a byla tam moc spokojená.

17. Podporuje Vás rodin/partner ve Vaší oblíbené činnosti stále stejně intenzivně nebo se jeho postoj mění?

Tak teď už se to trochu mění, protože já se okolo sportu pohybuji dosud a jak žena říká, kdyby se na hřišti kráva pásala, já se na to budu rád dívat. Nerada třeba vidí, že se na sport dívám ještě i v televizi, říká, že když jsem doma, mám se věnovat jí.

18. Ovlivňuje rozsah Vašich aktivit v současnosti nějak finanční otázka?

Limitní nejsou, ale když jsem dřív jako důchodce chodil ještě do práce, tak jsem měl vlastně jeden a půl platu, takže jsme každé léto jezdili k moři, do Francie, Španělska, Itálie nebo Řecka. To teď už bohužel nemůžeme, ty důchody jsou natolik limitující, že si cestování už dovolit nemůžeme. Takže ne to, že by nemohl být člověk aktivní to ne, ale nemohu prožít všechno, co bych chtěl a to je téma financemi ovlivněno. I když valorizace těch důchodů nějaké proběhly, tak já tím, že už jsem v důchodu dlouho, nejsem ani na průměrné částce, přesto, že jsem pracoval dlouho a jako vysokoškolák jsem byl i na důležité pozici, tak tu částku nemám příliš vysokou.

19. Existuje podle Vás nějaký dobrý a špatný způsob stárnutí?

Podle mě je dobrý způsob stárnutí stárnout za neustále aktivity a špatný způsob je podřít se stáří a nic nedělat. Nevvyvíjet žádnou činnost, jen sedět a koukat. Je jasné, že někdo je nemocný a nemůže být aktivní pohybově, ten však může číst, zajímat se o dění kolem sebe, sledovat naučné pořady, to všechno je lepší než být jen pasivní. Podle mě je prostě špatné jenom sedět a čekat až přijde zubatá.

20. Ovlivňuje zdravotní stav kvalitu prožívání stáří?

Tak zatím pokud mám mluvit o sobě, tak to vypadá docela únosně. Problémy si většinou způsobím sám, třeba loni jsem si přetrhl achilovku nebo mám problémy s kyčlí. To mě ale vždycky omezí jen na určitou dobu a potom jsem na tom naštěstí dobře.

21. Co pro Vás znamená stárnout „spokojeně“?

Stárnout spokojeně pro mě znamená neodvracet se od toho, co jsem dělal doteď, co mě bavilo, co mě zajímalo. Pořád v tom pokračovat a vyhledávat další možnosti jak zaměstnat tělo, ale hlavně mozek, aby nezakrněl, aby se něco snažil dělat, aby byl pořád v pohybu.

22. Co má v životě podle Vás opravdu smysl?

Chovat se tak, aby ostatní s Tebou byli spokojení, najít si lidi, o které se můžeš opřít a prožít s nimi život. Mít dobrou rodinu a děti na, které se můžeš spolehnout a dělají Ti radost. Chovat se tak, abych já sám byl se sebou spokojený, ale i ti co žijí se mnou, aby se mnou byli spokojení také.

23. Co vnímáte jako pravé životní hodnoty?

Žít tak a mít takové aktivity, které mě baví a nepřekážejí blízkým okolo mě.

24. Je něco co Vám na stárnutí vysloveně vadí nebo naopak něco co můžete označit za pozitivní?

Pozitivní je to, že už nemusím chodit do práce na pravidelnou dobu. Nejhorší je to, že to hrozně rychle utíká. Podívám se do kalendáře a je pondělí, kouknu se za chvíli a je zase pondělí, jenomže to následující, hrozně ten život letí a taky, že člověk nemá takové prostředky, aby mohl dělat těch aktivit ještě víc.

25. Mohl/a byste na pomyslné čáře života určit zásadní okamžiky, které Váš život zásadně ovlivnily?

Tak já jsem se narodil v Brně, táta sloužil jako voják, tak jsme s ním cestovali, pak přišla válka a my se v Brně usadili. V roce 1944 jsem se dostal na gymnázium, kde začalo moje sportování a potkal jsem tam svoje celoživotní přátele, spolu jsme pokračovali na vysoké škole, kde jsme se kromě studia věnovali především sportu, se kterým jsme byli stále na cestách, hráli jsme nejvyšší soutěž v házené a basketbalu. Já pak dostal umístěnku do Plzně, díky čemuž jsem vypadl s denního kontaktu s přáteli a musel se zorientovat v novém prostředí. Pak přišla rodina, výchova dětí. Zase to ale bylo ve spojitosti s moji sportovní aktivitou, protože tady v Plzni jsem se kromě práce ve Škodě Plzeň věnoval především házené. Teď ve stáří to byl odchod do důchodu, vnuci a opět sportovní aktivity.

26. Máte ještě v souvislosti s diskutovaným tématem nějaké Vaše myšlenky či postřehy na které jsem se nezeptala a Vám připadají důležité či zásadní?

Tak teď je aktuální to, že se stále snažíme věnovat vnoučatům a pomáhat synům. Co nás trochu trápí, jsou finance, ale snažíme se i přesto pomáhat jim i finančně. Zdravotně to stále jde a to je nejdůležitější.

27. Máte Vy na mě jakýkoliv dotaz?

Ne, ale chci říct, že to bylo fajn i pro mě si takhle zase po dlouhé době vzpomínky připomenout.

Respondent 7, žena 70 let

1. Jaká byla Vaše představa o důchodu a jaká je realita, splnila se Vaše očekávání?

Já ani nevím, co na tuto otázku mám odpovídat, protože já jsem si to vlastně asi nikdy ani nepředstavovala, nedívala jsem se totiž moc do budoucnosti, žila jsem hlavně přítomností.

2. Změnily se nějak Vaše zvyky v průběhu důchodu, trávíte svůj čas stejně nebo se Vaše zvyky změnily?

Více se věnuji sama sobě, chodím do Sokola, mám předplatné do divadla, více se stýkám s rodinou, více komunikuji s okolím, například se sestrami ze Sokola, tam máme bližší vztahy, chodím na procházky s pejskem a s manželem.

3. Jsou nějaké hodnoty, které pro Vás v průběhu života byly důležité, a nyní se Váš postoj k nim mění?

No určitě, měla jsem pořád pocit, že nestíhám, že ještě to či ono musím. Jak jsem šla do důchodu, tak jsem se celkově uklidnila, zpomalila jsem tempo, jsem vyrovnanější, beru věci tak, jak jdou. Emoce už tak silně neprožívám, říkám si, že jsou věci podstatné a méně podstatné. Jsem ráda, že jsem zdravá, že když ráno vstávám, tak že mě nic nebolí. V práci jsem mezi lidmi, takže o sebe musím dbát, komunikace v práci je také dobrá, se všemi vycházím, žádné problémy s kolegyněmi nemám.

4. Co pro Vás znamená pojem „aktivní stárnutí“?

Pro mě to znamená, že nic nevzdávám. Důležitý je pro mě určitě pohyb, ráda čtu, máme velkou knihovnu. Také moje práce mě naplňuje, práce s dětmi mě nabíjí pozitivní energií, proto se také ráda připravuji i doma, mám ráda ruční práce s dětmi, takže si na ně připravuji podklady ráda i večer. Chystám výzdobu, dělám ráda i věci navíc, starám se tam i o knihovnu, mám tak pocit, že jsem prospěšná. U dětí je úžasná také okamžitá zpětná vazba, děti na mě pozitivně reagují, když jsou se mnou, jsou nadšení, krásně reagují například na výtvarné práce, hrajeme společně divadlo či různé jiné aktivity.

5. Považujete se sama za aktivního seniora?

Ano

6. Má aktivní postoj k životu vliv na plnohodnotné prožití stáří?

Zcela určitě

7. Je důležité mít v životě nějakou aktivitu?

Velmi důležité

8. Máte Vy nějakou aktivitu, která Vás provází životem?

Tak u mě je to určitě práce s dětmi, za mlada jsem začala studovat tělesnou výchovu. Jako dítě jsem byla také všestranně aktivní, takže pohybový základ jsem měla dobrý. Po narození dětí jsem si dodělala odbornost pro učitelku v mateřské škole takže, pak jsem se věnovala dětem v mateřské školce, kde je podle mě pohyb jedním z pilířů práce. Organizovala jsem také soutěže pro děti a podobně.

9. Pomohla Vám tato aktivita k naplnění smyslu Vašeho života?

Určitě svoji práci jsem měla vždycky ráda a dávala jsem jí víc, než jen jak bývá obvyklé pro zaměstnání.

10. Myslíte si, že i ve Vašem věku má smysl učit se novým věcem, získávat nové znalosti?

Smysl to určitě dává, pro mě je obtížný počítač, ale snažím se. Před třemi lety jsem nastoupila do kurzu cvičitelek seniorů při Sokolu Židenice. V tomto oboru se vzdělávám i nadále, chodím do seminářů zaměřených právě na seniory, na různé typy pomalých cvičení pro ně.

11. Jste ráda v kontaktu s okolním světem? Setkáváte se raději s vrstevníky či mladými lidmi a co Vám tato setkání přináší?

Lidi mám moc ráda a jsem s nimi ráda. Vůbec to nevidím tak, že raději s nějakou vybranou skupinou. V práci mám mladší kolegyně, se kterými jsem moc ráda, setkáváme se i mimo práci, slavíme narozeniny nebo jen tak jdeme probrat život. Tato setkání mě nabíjejí a mám je moc ráda. Naproti tomu sestry Sokolky jsou většinou starší než já, některé i o hodně let, ale i s nimi trávím čas moc ráda, jsou pro mě inspirací, když vidím, jak jsou plné života a optimistické. Některé mají už i zdravotní problémy, které se ale snaží s nasazením překonávat a užívají si života jak jen je to možné.

12. Přináší Vám kontakt s mladými lidmi do života radost nebo naopak tento kontrast generací u Vás vyvolává smutek?

Setkání mi rozhodně přinášejí radost, smutek vůbec necítím. U mě to asi je i tím, že s dětmi pracuji celý život, takže jsem na kontakt s nimi nejen zvyklá, ale vlastně si neumím svůj

život bez tohoto kontaktu zatím ani přestavit. Abych to tedy shrnula, kontakt s mladými mě naplňuje stoprocentně.

13. Žijete ve vícegenerační domácnosti? Ovlivňuje toto soužití kvalitu Vašeho stáří, jak?

Žiju v bytě s manželem, který je odtažitý, uzavřel se pouze sám do sebe, odmítá kontakt i s nejbližší rodinou, Už léta se neúčastní žádných ani rodinných akcí. Žije absolutně samotářským životem. Já jsem naopak s rodinami dcer moc ráda, pravidelně se s nimi vídám, stejně tak i s vnoučaty, zajímám se myslím o ně velmi, jak se jim daří, jestli jsou zdraví. Když se nemůžeme vidět, tak si pravidelně voláme. Když byli vnuci ještě menší, tak jsem je i vodila do školy a do kroužků. Teď už mě tolik nepotřebují, ale vídáme se rádi.

14. Jaký vliv na Vaše aktivity má Vaše rodina/partner?

Bohužel musím říct, že podporu jsem v partnerovi nikdy neměla, takže jsem se právě proto mohla rozvinout až teď ve starším věku. V době když byly dcery malé, jsem se svým aktivitám nemohla věnovat, jak z časových důvodů, tak právě proto, že partner mi vlastně žádné moje samostatné aktivity neumožňoval. Byl spokojený jen tehdy, když jsem se věnovala jemu a rodině.

15. Potkali jste se s partnerem v souvislosti s Vaší aktivitou nebo tato aktivita pochází už z Vaší původní rodiny?

Ne, s partnerem jsme se potkali náhodně, ve vlaku.

16. Provází Vás celým společným životem nebo je naopak pro Vás překážkou?

Vzhledem k povaze mého manžela byly veškeré moje aktivity pro něj překážkou. Jeho maminka, která s námi až do své smrti žila, mi na začátku vztahu řekla, že se teď už musím starat jen o jejího syna a rodinu, když jsem se jednou vdala a podle toho jsme vlastně celou dobu žili.

17. Podporuje Vás rodin/partner ve Vaší oblíbené činnosti stále stejně intenzivně nebo se jeho postoj mění?

Teď ve starším věku je situace lepší, hrany už jsou obroušené. Já jsem si prostor pro sebe už jaksí prosadila, myslím, že se to trochu zlepšilo, poslouchám sice poznámky, že jsem stále pryč, ale s tím se nyní snáze vyrovnávám.

18. Ovlivňuje rozsah Vašich aktivit v současnosti nějak finanční otázka?

Pro mě finance nejsou v žádném případě omezující. Cvičitelku dělám zdarma, do práce sice chodím jen na poloviční úvazek, ale nějaké peníze navíc vydělám, takže na finanční stránku si v rámci svého životního stylu nemůžu stěžovat.

19. Existuje podle Vás nějaký dobrý a špatný způsob stárnutí?

Myslím si, že špatný je pesimistický přístup k životu. Myšlenky typu už to mám za pár, nemá smysl, abych si něco kupoval, něco budoval, něco v domácnosti zlepšoval. Mluvit jen o nemocech, pak se člověk motá v bludném kruhu a je těžké být veselý a spokojený. Dobrý způsob je být mezi lidmi, něčím se bavit, dělat věci co mě těší, z čeho mám radost.

20. Ovlivňuje zdravotní stav kvalitu prožívání stáří?

Určitě, v mém případě naštěstí zatím ne, ale vím, že vrstevnice, které mají problémy třeba ve cvičení, jsou zdravotním stavem velice ovlivněny a limitovány. Ale i tak myslím je potřeba se tomu nepoddát a podle možností se zdravotními problémy bojovat.

21. Co pro Vás znamená stárnout „spokojeně“?

Prostě mít dobrý vztah s partnerem, nemít žádné velké problémy s rodinou, vědět že žijí spokojeně, že se starají o děti a jsou zdraví.

22. Co má v životě podle Vás opravdu smysl?

To je podle mě v první řadě právě to zdraví plus rodina, na kterou se můžu spolehnout a ke které mám vztah.

23. Co vnímáte jako pravé životní hodnoty?

Když si člověk svůj život rekapituluje, tak je podle mě důležité moct si říct, žila jsem slušně, nedělala jsem žádné kotrmelce, nepodváděla jsem, nikomu jsem neublížila, komu můžu, pomáhám, prostě moct mít pocit, že jsem žila čestně.

24. Je něco co Vám na stárnutí vysloveně vadí nebo naopak něco co můžete označit za pozitivní?

Co mě vadí? Když si vezmu brýle a podívám se na sebe do zrcadla zblízka, vnímám, jak přibývá vrásek a únava přichází dřív, prostě to fyzické stárnutí není příjemné, ale zase když brýle sundám, tak jinak jsem spokojená. Vevnitř necítím žádné velké změny, připadá mi, že myslím a chovám se stále stejně, ale zvenku je to prostě tak, jak to je.

25. Mohla byste na pomyslné čáře života určit zásadní okamžiky, které Váš život zásadně ovlivnily?

Pro mě první velký přelom nastal, když jsem se vdala. Z venkova, kde jsem vyrůstala, jsem se dostala do Brna. Jiný byl vztah s manželem a jeho matkou, než jsem si na všechno zvykla, trvalo to dlouho. V bytě jsem si připadala velmi stísněná, neměla jsem z toho dobrý pocit a často jsem se těšila, až třeba o víkendu odjedeme k mojí mamince na vesnici. Další zlom byl, když jsem si dodělala pedagogické vzdělání a nastoupila do mateřské školky. Poté následovala velká změna spojená s mým nástupem na velkou mateřskou školku v pozici ředitelky. Tu jsem za léta vybudovala do fungující organizace a doufám, že jak děti, tak i rodiče mě měli rádi. Teď s nástupem do důchodu jsem se uklidnila a začala brát věci ve větší pohodě. Umím si užít jak práci, tak svoje věci a cítím se spokojenější, než jsem byla třeba v těch třiceti letech.

26. Máte ještě v souvislosti s diskutovaným tématem nějaké Vaše myšlenky či postřehy na které jsem se nezeptala a Vám připadají důležité či zásadní?

Tady bych se asi ráda pochválila a zmínila, že jsem vlastně před těmi třemi lety překonala sama sebe, a když mě náčelnice před třemi lety vybrala na kurz cvičitelky, v mých 67 letech, jsem si řekla, zkusím to. Ze začátku jsem si moc nevěřila, ale pak jsem zjistila, že na to ještě mám, že ještě nepatřím do starého železa. Že se ještě dokážu něco naučit, že všechno co se do toho mého těla za celý život nakumulovalo, jsem uměla využít, že na to prostě ještě mám. A nejlepší pocit je, když holky na konci cvičení tleskají, že se jim to líbilo a jsou spokojené. Já pak studuju publikace, zařazuju další cviky, chodím na další semináře, učím se nová rehabilitační cvičení, která s dalšími cvičitelkami konzultuji a snažím se, aby to holkám něco dalo. Takže celá takto aktivita mě momentálně absolutně naplňuje.