

Smysl života ve stáří

Dagmar Malínková

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Dagmar Malínková**
Osobní číslo: **H12227**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Smysl života ve stáří**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti problematiky stáří, stárnutí, smyslu života a logoterapie.

Příprava metodiky výzkumné části.

Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

FRANKL, Viktor Emil a LUKAS, Elisabeth S. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta, c2006. ISBN 80-7295-084-3.

GRŮN, Anselm. *Život je teď: umění stárnout*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-749-7.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-8710-919-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

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

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 978-80-246-1832-6.

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Eva Šalenová**
Ústav pedagogických věd
Datum zadání bakalářské práce: **23. ledna 2015**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2015**

Ve Zlíně dne 23. ledna 2015


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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

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 ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- 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 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně
24. 2. 2015

.....
Mali'nborg!

1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělčně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) 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, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).

3) 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, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Bakalářská práce se zabývá problematikou hledání smyslu života ve stáří. Klade si za cíl zdůraznit důležitost smysluplnosti našeho jednání v seniorském věku. V teoretické části je popisováno stárnutí, stáří a změny spojené s tímto obdobím. Seznámí nás s pohledem vybraných významných psychologů na smysl života a poukáže na možnosti využití logoterapie při práci se seniory. Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum. Cílem výzkumu je zjistit pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, jak se jim daří naplňovat svůj život. Dále se snaží odhalit u vybraných seniorů, jaké jsou jejich hlavní zdroje smysluplnosti ve stáří.

Klíčová slova: stáří, potřeby ve stáří, kvalita života, smysl života, hodnoty, logoterapie

ABSTRACT

A search of meaning of life in an old age is the topic of this thesis. The intention is to emphasize the importance of meaningful behaviour in an old age. The theoretical base of this thesis covers description of aging, old age and changes connected with this period of life. Viewpoints of chosen significant psychologists for the meaning of life are presented and the possibility of using logotherapy while working with elderly people is pointed out. Second – practical – part of this thesis contents qualitative research. The intention of this research was to determine the views of chosen elderly people for the meaning of their life and success rate of fulfilling their lives. The research is also intended to reveal, among group of chosen elderly people, the main sources of meaningfulness in an old age.

Keywords: old age, old age needs, quality of life, meaning of life, values, logotherapy

Děkuji tímto paní Mgr. Evě Šalenové za vedení mé bakalářské práce. Její rady a připomínky mi byly cenným přínosem.

Děkuji také mé rodině, hlavně mým dcerám, za podporu po celou dobu mého studia.

„Kdo nemá proč žít, nenachází ani moudrý způsob pro to, jak žít.“

Viktor E. Frankl

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	12
1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	13
1.1 PERIODIZACE OBDOBÍ STÁŘÍ.....	14
1.2 ZMĚNY POTŘEB VE STÁŘÍ	15
1.3 ADAPTACE NA STÁŘÍ	16
1.4 KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ.....	18
2 SMYSL ŽIVOTA	21
2.1 SMYSL ŽIVOTA DLE VYBRANÝCH PSYCHOLOGŮ	22
2.2 ZDROJE SMYSLUPLNOSTI ŽIVOTA	23
3 HODNOTY	26
3.1 HODNOTOVÁ HIERARCHIE U SENIORŮ	27
4 SMYSL ŽIVOTA VE STÁŘÍ	29
4.1 FAKTORY PODPORUJÍCÍ SMYSL ŽIVOTA VE STÁŘÍ.....	30
5 LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA	32
5.1 TRAGICKÁ TRIÁDA LOGOTERAPIE.....	33
5.2 LOGOTERAPEUTICKÁ PRÁCE SE SENIORY.....	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
6 PROCES VÝZKUMU A JEHO FÁZE	36
6.1 STANOVENÍ CÍLŮ VÝZKUMU	36
6.2 VYTVOŘENÍ KONCEPTUÁLNÍHO RÁMCE	36
6.2.1 Formulování výzkumného problému	36
6.2.2 Definování klíčových konceptů	37
6.3 DEFINOVÁNÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	38
6.4 ROZHODNUTÍ O METODÁCH.....	38
6.4.1 Rozhodnutí o vzorku	38
6.4.2 Výběr metod sběru dat	39
6.4.3 Zajištění vstupu do terénu	39
6.4.4 Charakteristiky respondentů.....	39
6.5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	41
6.5.1 Kategorie č. 1 - Naplnění přítomnosti.....	42
6.5.2 Kategorie č. 2 - Každý stárne... co s tím?	45
6.5.3 Kategorie č. 3 – Být nebo mít?.....	47
6.5.4 Kategorie č. 4 - Ještě k něčemu jsem!	49
6.5.5 Kategorie č. 5 - Mít pro co žít	51
6.5.6 Kategorie č. 6 - Motor života	53
6.5.7 Kategorie č. 7 - Životní cesta	55
7 SHRUTÍ	58
7.1 DISKUZE.....	59
ZÁVĚR	61
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	63

SEZNAM OBRÁZKŮ	66
SEZNAM TABULEK.....	67
SEZNAM PŘÍLOH.....	68

ÚVOD

Téma týkající se starých lidí je velmi aktuální společenské téma a rovněž nabízí širokou oblast pro uplatnění sociálního pedagoga. Díky stále se prodlužující průměrné délce života představuje etapa stáří v současné době časově delší a významnější fázi v životě člověka. Bohužel v naší společnosti je stáří zobrazováno jako problém a senioři jsou nezřídka považováni za zátěž pro sociální systém. Jen pozvolna se prosazuje představa stáří jako příjemné aktivní období života. Vše je ovlivněno i mýty, které se pojí se seniorským věkem. Do otevřeného povědomí by měla proniknout skutečnost, že i život s omezením je hodnotný a smysluplný, že stárnutí je vývoj patřící k životu. Ke starším lidem je třeba chovat se s respektem a ohleduplně, je třeba s nimi zacházet tak, jak bychom chtěli, aby mladí jednou jednali s námi.

Problematika stáří se dotýká nás všech už z toho důvodu, že stárne každý. V naší mysli je často negativní představa stárnutí, týkající se vnějšího vzhledu, zdravotního stavu a ekonomické úrovně života. Ale nemusí to tak vždy být, když na stáří budeme mít pozitivní náhled. Pokud nám záleží na tom, aby naše stáří bylo spokojené a důstojné, měli bychom se na něj náležitě připravit. Kvalitu života ve stáří ovlivňuje mnoho faktorů. Záleží však hlavně na jedinci samém, jaký postoj ke svému životu zaujme, zda podzim svého života prožije kvalitně a smysluplně.

Otázka smyslu života provází lidstvo od nepaměti. Člověk v každé životní etapě hledá smysl své existence. Jde o to, porozumět smyslu naší činnosti a dění, které probíhá kolem nás. Otázkou smysluplnosti se člověk začne zabývat většinou, když cítí prázdnotu v práci, ve vztazích nebo když prožívá nějaké utrpení. Také v období stáří, snad více než v předchozích etapách, si člověk pokládá tuto otázku: „Jaký má můj život smysl?“. Právě v seniorském věku je důležité neustrnout, nerezinovat a smířit se se změnami, které jsou spojeny se stárnutím. „Vůle ke smyslu“ je hlavní motivační silou v životě člověka. Pokud člověk najde smysl ve svém konání, život ho baví a dokáže šířit kolem sebe pozitivní energii. Ve stáří člověk bilancuje, vrací se k prožitému životu, ale měl by i ve stáří objevit nové životní šance, přistoupit ke stáří jako k příležitosti k hlubšímu sebepoznání a možnosti předávání bohaté životní moudrosti. Chceme poukázat na to, že psychosociální potřeby seniorů jsou stejně důležité jako jejich potřeby fyzické a jak je důležité předcházet ztrátě smyslu života.

Cílem této práce je zjistit pohled vybraných seniorů na smysl jejich života, jak se jim daří naplňovat svůj život a zmapovat možnosti v oblasti naplnění životního smyslu. Zamyslíme se nad životními hodnotami a poukážeme na možnosti využití logoterapie při práci se seniory.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Stárnutí je vlastně cestou do stáří a je přirozenou etapou lidského života. Dle Pacovského (1997, s. 55-56) má stárnutí určité společné znaky. Stárnutí probíhá u každého individuálně, každý jedinec má svůj plán stárnutí. Stárne vždy celý člověk. Mění se u něj biologické, psychické i sociální stránky. Stárnutí neprobíhá synchronizovaně. V lidském organismu jednotlivé orgány stárnou jinou rychlostí. Typickým znakem stárnutí je regrese různých struktur a funkcí. Ve stáří má jedinec sníženou schopnost adaptace.

Biologické stárnutí zahrnuje tělesné změny v organismu: omezení jeho možností, snížení adaptace a odolnosti k zátěži, pokles imunity, zvýšení sklonu k nádorovým onemocněním, zhoršování základních smyslů, hormonální změny, úbytek svalové a kostní hmoty. Psychické stárnutí se vyznačuje zpomalením psychomotorického tempa, zhoršením smyslového vnímání a paměti, konzervatismem, změnami v citovém prožívání, ale také zvýšením trpělivosti, stálostí v názorech. Sociální stárnutí charakterizujeme postupným ubýváním samostatnosti a zvyšování závislosti. Mění se vztahy mezi stárnoucím jedincem a společností, přetrvává potřeba sdružování, ale snižují se možnosti. Nebezpečná je izolace ze společnosti. (Pacovský, 1997, s. 56-60)

Díky zvýšenému tempu demografického stárnutí vznikla na přelomu 19. a 20. století nová vědní disciplína – gerontologie, nauka o stárnutí a stáří. Autorem pojmu je nositel Nobelovy ceny, mikrobiolog a imunolog I. I. Mečnikov. Gerontologie je věda, která se zabývá problémy stárnutí organismu, zkoumá zákonitosti, příčiny stárnutí a chorob ve stáří. Dělí se na tři části: gerontologii teoretickou, která formuluje teoretické základy pro péči o stárnoucí jedince, gerontologii klinickou (geriatrii), zabývající se zdravotním stavem stárnoucího člověka, studiem chorob ve stáří a gerontologii sociální, jejíž náplní jsou vzájemné vztahy seniorů a společnosti a potřeby starých lidí. Patří sem sociologie, psychologie, pedagogika, příprava na stáří a také právní a etická hlediska péče o stárnoucí jedince. (Ondrušová, 2011, s. 14-15)

Vágnerová (2010, s. 146-151) uvádí, že E. Erikson vyčlenil vývoj lidské osobnosti od osmi věků člověka. V každé vývojové fázi určil hlavní cíl, kterého je třeba dosáhnout a definoval problémy, k nimž dochází při jeho nesplnění. Podle této teorie je hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity v pojetí vlastního života. Člověk by měl přijmout svůj uplynulý život takový, jaký byl. Těšit se z toho, co dokázal a smířit se s tím, co se nepo-

vedlo. Pokud tento cíl nezvládne, nastoupí pocity zoufalství nad neuspokojivým prožitím života, člověk nenalézá smysl života.

V následující podkapitole se budeme zabývat klasifikací stáří.

1.1 Periodizace období stáří

Nejdůležitějším ukazatelem jak je kdo starý, je považován kalendářní věk. Nevypovídá nám ale nic o involučních změnách, změnách sociálních rolí ani o pracovních schopnostech v životě člověka. Z kalendářního věku vychází různá vymezení stáří, nutné pro mezinárodní a časová srovnání. Za hranici kalendářního stáří je obvykle uváděn 60. nebo 65. rok. Kromě kalendářního věku mluvíme o věku biologickém, který vypovídá o celkovém stavu organismu a ještě důležitější než biologický věk je funkční stav. Kalendářní věk a funkční stav se nemusí shodovat. Sociální věk charakterizuje role člověka ve společnosti a zde za hranici sociálního stáří je považován vznik nároku na starobní důchod. (Ondrušová, 2011, s. 16-17)

Světová zdravotnická organizace (WHO) navrhuje následující dělení:

60 – 74 let: rané stáří

75 – 89 let: vlastní stáří

90 a více let: období dlouhověkosti

Křivohlavý (2011, s. 18) nazývá období 65 – 85 let třetí fází života a od 85 let a více čtvrtou fází života neboli mluví o lidech, kteří jsou dlouhověcí.

Dle Vágnerové (2007 s. 299) dělíme stáří na období raného stáří: 60 – 75 let a období pravekého stáří: 75 a více let.

Nejčastěji užívaná hranice 75 let jako označení stáří se vztahuje k tzv. věkovému přístupu. Tento přístup definuje věk 75 let jako ontogenetický uzlový bod, během kterého dochází k významným fyziologickým změnám jako např. v období puberty či klimakteria. Z hlediska biologického přístupu nazýváme stáří u jedinců, kteří splňují určitá biologická involuční kritéria. Metoda uplatňování sociálních znaků se nazývá sociálním přístupem. Pro ergoterapeutický-ošetřovatelský přístup je velmi důležitá soběstačnost, proto je zde za geriatrického klienta považován člověk vyššího věku s ohroženou či sníženou soběstačností, který potřebuje ošetřovatelskou péči. Funkčně klinický přístup přistupuje k hodnocení

stáří u nemocných jedinců vyššího věku se speciálními zdravotními problémy, imobilizací a ztrátou soběstačnosti. (Kalvach, 2001 cit. podle Brzáková Beksová, 2013, s. 31)

Dle Haškovcové (2010 s. 20) je za starého považován jedinec, kterému vzhledem ke kalendářnímu věku vznikl nárok na starobní důchod.

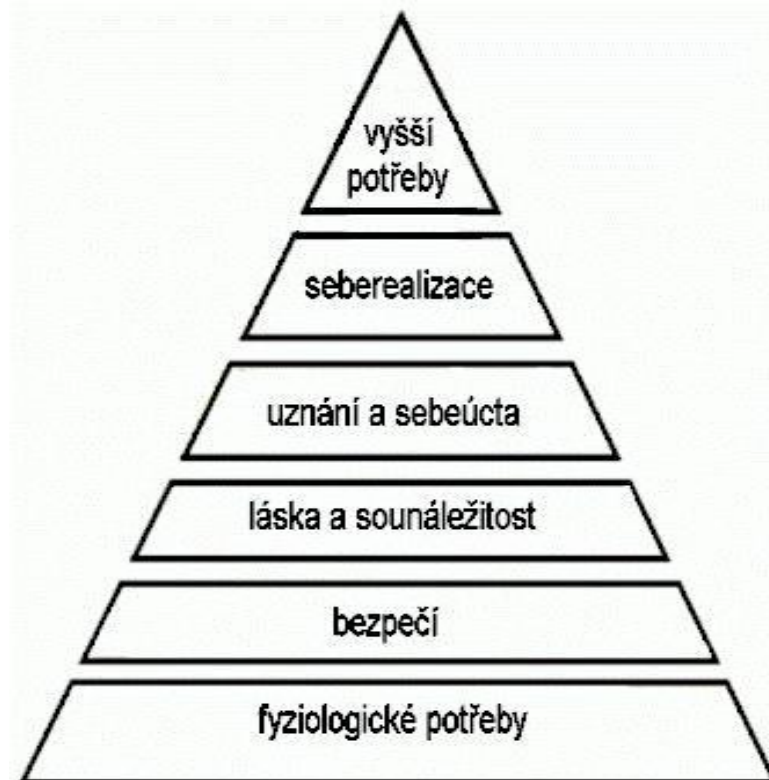
Z hlediska různých přístupů a definic můžeme konstatovat, že je velmi složité říci, kdy je člověk vlastně starý. Se stářím souvisí mnoho změn, mezi nimiž jsou i jiné potřeby.

1.2 Změny potřeb ve stáří

Potřeby jsou základní motivační silou v chování člověka. Zdravý dospělý jedinec chápe některé potřeby, především tělesné – např. potřebu dýchat, spát, jíst, vyprazdňovat se atd., jako nutnost. Pokud jsou tyto potřeby uspokojovány, člověk se jimi nezabývá. Jiné potřeby, především psychosociální a duchovní, se stávají přáními a tužbami. Tyto potřeby mají vědomé zaměření a patří sem např.: zdraví, láska, úspěch, svoboda, sociální jistoty apod. Potřeby jsou v životě člověka v různých stupních uspokojení či neuspokojení. Navzájem se tyto potřeby ovlivňují, ale stálý proces uspokojování je především u tělesných potřeb. Věkem, nemocí nebo náročnou životní situací se tento proces naruší. Pozornost sociálních pracovníků bývá mnohdy více zaměřena na tělesné potřeby člověka a na soběstačnost než na psychosociální potřeby starého člověka. Mělo by se přistupovat komplexně. (Chloubová, 2005)

Ve stáří má člověk touhu uspokojovat hlavně potřebu citové jistoty a bezpečí, na niž navazuje potřeba lásky. Uspokojivé a citově hodnotné rodinné vazby tvoří zázemí starého člověka, dává mu naději a otevírá mu perspektivu plynulosti rodu. Důležitou potřebu sociálního kontaktu si starý člověk uspokojuje nejen v rodině, ale i v kontaktu se svými vrstevníky, kteří mají stejné problémy a se kterými si lépe porozumí. Velmi často jsou nejžádanějšími prioritami spokojeného stáří pravidelné kontakty s rodinou, vzájemné soucítění a sdílení. Starý člověk se obvykle zajímá o problémy svých dětí a zároveň očekává zájem o svou osobu. Prožívá úspěchy i neúspěchy mladé rodiny. (Brzáková Beksová, 2013, s. 38-41)

V souvislosti s potřebami je třeba zmínit i teorii lidských potřeb A. H. Maslowa. Ten se pokusil sestavit odlišnosti v lidských potřebách v průběhu stárnutí osobnosti do podoby stupnice. Vyšší potřebou uvádí spirituální potřeby. (Křivohlavý, 2011, s. 73)



Obrázek č. 1 Maslowova pyramida potřeb

Maslow seřadil lidské potřeby hierarchicky podle důležitosti od nejnaléhavějších, přes potřeby psychosociální až po potřeby rozvoje a růstu. Obecně v této teorii platí, že alespoň částečné uspokojení základních potřeb je podmínkou pro uskutečnění vyšších potřeb. Někteří autoři dokládají (A. Antonovsky, V. E. Frankl), že naplňování vyšších potřeb může pomoci v mezních situacích jako je strádání, těžké utrpení nebo vážná nemoc. Dle Halamy i Maslow svoji teorii upravil a do vyšších potřeb zařadil smysluplnost života. Tato potřeba tedy může být uspokojena nebo neuspokojena. (Ondrušová, 2011, s. 42)

Pichaud a Thareauová konstatují, že ve stáří nejsou důležité jen potřeby fyziologické, ale také potřeby psychologické, jako jsou pocit bezpečí, udržování vztahů, nezávislost a smysl života. (Ondrušová, 2011, s. 41)

1.3 Adaptace na stáří

Ve stáří je člověk nucen se přizpůsobit řadě změn, nejen ve vlastním organismu (nemoc), ale také řadě vnějších změn (změna sociálního postavení, změna sociálního prostředí apod.). Zvláště ve stáří probíhá tato adaptace na změny pomaleji. (Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 190)

Podle studie S. Reichardové je možné vymezit 5 typů vyrovnávání s vlastním stářím:

Konstruktivní strategie – člověk, který je stále aktivní, má radost ze života, rozvíjí stále své zájmy, má smysl pro humor, dovede se prosazovat bez jakékoli agrese.

Strategie závislosti – vyznačuje se pasivitou a závislostí na druhých lidech, mají rádi své soukromí.

Obranná strategie – lidé se projevují přílišnou aktivitou, bojí se závislosti

Strategie hostility – projevuje se nepřátelstvím a agresivitou vůči druhým. Lidé tohoto typu si stále na něco stěžují, dávají vinu za své nezdary jiným lidem.

Strategie sebenenávisti – lidé obrací agresivitu vůči sobě, jsou k sobě velmi kritičtí

(Langmeier a Krejčířová, 1998, s. 189)

Adaptační strategie na stárnutí souvisí s osobními ambicemi, s tím, co člověk očekává, o co usiluje, jakou má vlastně představu o svém stáří. Starší lidé hlavně touží být respektováni jako individuality. (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 132)

Psycholog Jan Švancara doporučuje pro optimální adaptaci ve stáří a na stáří zásadu „**Pět pět**“, což znamená mít životní perspektivu – každý by měl žít **pro někoho nebo pro něco**; usilovat o **pružnost** – starší lidé by se měli hýbat a neulpívat v myšlenkových stereotypch; pěstovat **prozíravost** - předvídat díky zkušenostem; **porozumění** pro druhé - senioři očekávají, že jim budou ostatní rozumět, ale málo dbají na to, aby rozuměli oni těm druhým; **potěšení** – nacházet radost v tom, co má člověk rád. (Haškovcová, 2010, s. 171-172)

Stárnutí se děje samo od sebe, bez našeho přičinění. Ale jiná věc je, jak se nám daří stárnout. Musíme se učit, jak stárnout dobře. Toto umění stárnout má souvislost s chápáním, věděním a moudrostí. Abychom se naučili stárnout, potřebujeme pochopit, co se s námi v tomto procesu děje. Kdo se naučí stárnout, nestárne totiž dobře jen pro sebe. Umění stárnout se nikdy neučíme jen pro sebe, ale vždy i pro druhé. Svým životem ukazujeme něco, co ostatním dokáže život obohatit. (Grün, 2010, s. 6-7)

Jak prožíváme stáří, záleží vždy na tom, jak jsme žili dosud. Kdo v první polovině života znal jen to vnější, kdo jen vydělával peníze, pracoval, stavěl dům, ten to bude mít v druhé polovině těžké, když už nebude mít to, co dosud utvářelo jeho život. (Grün, 2010, s. 18)

Odchod ze zaměstnání představuje důležitý moment v procesu stárnutí. Mnoho lidí zastihne tato změna zcela nepřipravené. Sami se totiž dosud definovali jen svým povoláním.

Nyní se cítí, jako by nebyli ničím. Ztrácí vlastní hodnotu, v životě se jim vytratí rytmus a smysl. Naším úkolem je se na tento zlomový okamžik připravit. Důležitou přípravou v tomto směru je, že se už nyní nedefinujeme jen svým povoláním. Kdo se definuje jen nějakou funkcí, ztrácí sám sebe. Jinou přípravou na důchod jsou různé záliby, jimž se člověk může věnovat, když je ještě v zaměstnání. Může to být četba, hra na hudební nástroj, péče o zahrádku nebo výlety. Pak se budeme těšit, že na tyto koníčky budeme mít čas. Nebo můžeme vykonat něco užitečného pro druhé při různých dobrovolných činnostech. Přípravou je i duchovní výzva. (Grün, 2010, s. 31-32)

Adaptace je velmi důležitým jevem u osoby vyššího věku. Člověk si musí uvědomit, že vše již dělat nemůže, že musí omezit počet oblastí, v nichž doposud fungoval a musí se soustředit jen na menší úsek vrcholného zájmu, v nichž nadále zůstane aktivní. Dále si musí jedinec ujasnit, co považuje za důležité, o co mu v životě nadále půjde a tomuto věnovat pozornost. Je zde nutné rozloučit se s tím, co jsme doposud dělali. V rámci třetí fáze života se pokoušíme přivést do života to nejlepší, čeho jsme schopni. Uskutečnit, to co jsme si předsevzali a dokončit rozdělané dílo. Před námi se objevují nové možnosti, které jsme doposud neznali a my vyrovnáváme omezení, k nimž došlo v průběhu času ve třetí fázi života. (Křivohlavý, 2011, s. 57)

„Úkolem třetího věku životní cesty je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále snaží podílet na kulturním dědictví a předávat je dále.“ (Křivohlavý, 2011, s. 16)

K adaptaci na stárnutí patří neodmyslitelně i udržování tělesných, psychických i sociálních aktivit.

1.4 Kvalita života ve stáří

Kvalita života je široký pojem a je možné ho definovat z různých úhlů pohledu. Pojetí kvality života má dva rozměry, subjektivní a objektivní. Subjektivní kvalita života souvisí s psychickou pohodou a spokojeností se životem. Objektivní kvalita života znamená naplnění potřeb, které se týkají sociálních a materiálních podmínek života a fyzického zdraví. Z psychologického hlediska je kvalita života nejvíce spojována s pojmy štěstí, pohoda, spokojenost. (Ondrušová, 2011, s. 45-46)

Slezáčková (2012, s. 23) uvádí, že podle Světové zdravotnické organizace WHO je kvalita života definována jako to, jak člověk vnímá svoji pozici v životě v kontextu své kultury a hodnotového systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám.

Kvalita života nezávisí pouze na zdraví jedince, i když staří lidé jej mají hodnotově postaveno velmi vysoko. Tímto tvrzením bychom vyloučili ty, kteří o zdraví přišli nebo ty, kteří se narodili nemocní nebo handicapovaní. (Haškovcová, 2010, s. 254)

„Kvalita života je především subjektivní prožitková kategorie.“ (Haškovcová, 2010, s. 254)

Kvalita života se dotýká pochopení lidské existence, smyslu života a samotného žití. Zahrnuje hledání důležitých činitelů bytí a sebepochopení. Člověku je dobře, když má pro co žít, když má nadějně a smysluplné cíle. Jde o to, jak naplnit čas ve třetí fázi života. Ve druhé fázi nám šlo o věci vnější – úspěch v zaměstnání, ve společenském postavení, ale ve třetí fázi jde o cestu do vlastního nitra, která nás dovede k tomu, co se stane smyslem našeho života a co dá našemu životu hodnotu. Jde o zjištění, jak dobře prožít svůj život. (Křivohlavý, 2011, s. 125)

V současnosti je v pozitivní psychologii používáno pro popis stavu, kdy je člověku dobře a daří se mu, několik pojmů: pohoda (well-being), spokojenost (satisfaction), štěstí (happiness), psychologické bohatství (psychological wealth), optimální rozkvétání (flourishing) aj. (Slezáčková, 2012, s. 23)

Jen člověk sám ví, zda je ve svém životě spokojený. Přesto existují dotazníky kvality života (Index Quality of Life), které ukazují šest oblastí, které působí na kvalitu života. Patří sem sebepřijetí, kde je důležité smíření s vlastní minulostí; pozitivní vztahy – s těmi, na kterých nám záleží; autonomie – právo na vlastní názor, vyjadřovat se k vážným věcem i maličkostem; zvládání životního prostředí – cítit se bezpečně ve svém prostoru; smysl života – souhrn a hodnocení dosavadního života, očekávání pozitivních věcí; osobní rozvoj – završení života nebo poslední období osobního zrání. (Haškovcová, 2010, s. 255)

Jednotlivec by měl pochopit, že kvalitní život nepřijde sám o sobě, ale záleží na každého osobní aktivitě. U starých lidí je možnost tuto aktivitu posilovat díky individuálnímu přístupu odborníků. (Haškovcová, 2010, s. 255)

Dle Haškovcové (2010, s. 80, s. 123) žijeme do doby odchodu do starobního důchodu první životní program. Ale i poté chtějí být stárnoucí lidé prospěšní, někam patřit. Jednou z možností druhého životního programu pro seniory je Univerzita třetího věku.

Kvalita života je rovněž o potřebách a jejich uspokojování, o hodnotách a jejich upřednostňování dle každého jedince (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 199).

K podceňovaným prioritám patří podpora smysluplnosti. Bez podpory smyslu a bez vytváření podmínek pro smysluplné, seberealizační aktivity se život stává v ústavním i domácím prostředí pouhým přežíváním. Dochází k soustředění pouze na biologické potřeby, člověk ztrácí svou individualitu. (Čevela, Kalvach a Čeledová, 2012, s. 126)

Smyslupnost je hledání životní náplně a každý člověk ji může nacházet v něčem jiném.

2 SMYSL ŽIVOTA

„Smysl života“ nebo „životní smysl“ je pojem, který zavedl do psychologie a psychoterapie Viktor Emanuel Frankl. (Ondrušová, 2011, s. 59)

Dle Frankla je hledání smyslu života odpovědností každého jedince. Smysl není možné do situace uměle vložit. Je přítomen v každé situaci, se kterou se člověk setkává a je potřeba ho objevit. Smysl života není abstraktní, ale tak konkrétní a jedinečný jako sama situace. Každá situace obsahuje smysl, a protože situace se mění den ode dne, smysl daného okamžiku se mění, ale nikdy nechybí. Objevení tohoto smyslu je pro člověka neustálou výzvou. (Drapela, 2003 s. 148)

Když hovoříme o smysluplnosti lidského života, myslíme tím určitý cíl a účel toho, co se děje. To, co vede k tomuto cíli, má smysl. Má smysl to dělat. To, co k tomuto cíli nesměruje nebo brání člověku se k tomuto cíli dostat, je pak nesmyslné. (Křivohlavý, 2010, s. 65)

Längle (2002, s. 39) hovoří o smyslu jako o směru, který vede život k určité hodnotě za daných okolností. Pomáhá s orientací v životě, je pro člověka kompasem. Může ukázat směr k plnějšímu a smysluplnějšímu životu. Smysl je to, co má být děláno a uděláno s ohledem na danou situaci a možnosti.

Smysluplně žít znamená plnit ten úkol, který je před právě před námi. Jednou tím úkolem je odpočívat, poslouchat hudbu nebo pochutnat si na dobrém jídle. V dalším okamžiku to může být pomoci jinému. Je důležité rozpoznat nejvyšší možnou hodnotu dané situace a uskutečnit ji. Smysl nelze dát, musí být nalezen. Člověk jej musí sám vycítit a uchopit. Smysl není nikdy vynucen a i když není uskutečněn, je rozpoznán. Patří sem to, co člověka fascinuje, vzbuzuje úžas a obdiv, dále tvůrčí hodnota, úkol, k němuž se hodí právě tento jedinec a on způsobí, že se daná možnost stane skutečností. Smysl, který nalézáme v bezvýhodných situacích, spočívá v tom „jak“ se s nimi vyrovnáváme a v onom „pro co“ je snášíme. Je nutné vypátrat důvod „pro co“. Čím jsou těžší životní okolnosti, tím hlouběji se za nimi skrývá smysl. Smysl může najít každý člověk bez ohledu na věk a inteligenční kvocient, pokud je schopen dělat rozhodnutí. I kdyby tato rozhodnutí byla prostá. (Längle, 2002, s. 41)

Potřeba smyslu vlastního života je velmi důležitá a tímto tématem se zabývalo mnoho psychologů. V následující kapitole si některé z nich představíme.

2.1 Smysl života dle vybraných psychologů

Pro jednoho z nejvýznamnějších psychologů, zabývajícího se smyslem života, Viktora Emanuela Frankla, je svět objektivně smysluplný. Zásadně jej ovlivnily roky, které musel strávit v Terezíně, Dachau a Osvětimi. Dle Frankla může člověk přežít pouze tehdy, když žije pro něco, a to platí nejen o přežití jednotlivého člověka, nýbrž také o přežití lidstva. Ve válce vojenští psychiatři potvrdili, že neschopnější pro přežití byli váleční zajatci, kteří byli orientováni na budoucnost, na nějaký cíl v budoucnosti, na nějaký smysl, který bude třeba v budoucnu naplnit. (Frankl, 2006, s. 21)

Frankl patřil k těm, kteří byli přesvědčeni, že ani v extrémních podmínkách nemusí převládnout nejnižší potřeby k udržení vlastní existence, ale člověk je schopen si i v této chvíli udržet důstojnost a sebeúctu, která potvrzuje význam jeho života. (Vágnerová, 2010, s. 288)

Člověk hledá v důsledku své vůle ke smyslu - smysl, a nachází jej trojí cestou. Zaprvé vidí smysl v tom, něco dělat nebo tvořit. Dále vidí smysl v tom, že něco prožije, někoho bude milovat, ale také vidí smysl ještě v beznadějně situaci, v níž stojí bez pomoci. Záleží na stanovisku a postoji. Stanovisko a postoj nám umožňuje přetvořit „utrpení ve výkon“. Proto je možné porozumět tomu, že existují lidé, kteří teprve v katastrofické situaci byli schopni nejvyššího výkonu. (Frankl, 2006, s. 19-20)

Nejvýznamnějšími pokračovateli V. E. Frankla jsou v Evropě jeho žáci: Elizabeth Lukasová a Alfred Längle. Již za Franklova života se vyhranily dva odlišné přístupy k jeho učení. (Ondrušová, 2011, s. 58)

Lukasová se rovněž pokoušela upřesnit pojetí smysluplnosti života. Tvrdí, že celoživotní smysl musí přesahovat lidský život. V tomto pojetí vyjadřuje, že smysl je samotná snaha v lidském životě a je projekcí lidské vůle a hledání. Souhlasí s Franklem a klade důraz na tři základní formy, kterými se smysl života projevuje: postojovými hodnotami, zážitky a tím, jak se člověk staví k utrpení. Známy je u nás její Logo-test, přeložený Karlem Balcarem. Velkým přínosem jejího přístupu je, že považuje logoterapii za doplněk psychoterapie a šíří ji nejen v odborných kruzích, ale aplikuje ji i na různé oblasti lidského života. (Křivohlavý, 2006, s. 116-117)

Längle se zaměřil ve svých pracích pouze na otázky smysluplného jednání lidí v jednotlivých životních situacích, v nichž smysl není ještě pevně stanoven a budoucnost je

otevřená. Zdůrazňoval, že otázka smyslu je základem pro lidský život. Tím, že člověk jedná smysluplně, vytváří svůj život. O smyslu mluví jako o nejlepší cestě k cíli. Zaměřil se na reálné drobné předměty, považoval smysl za něco, o co nám jde každý den. Svůj přístup nazval „existenciální analýzou“ a v jeho pojetí vzniká samostatný psychoterapeutický směr. Längle chápe existenciální analýzu jako přístup s cílem pomoci člověku v jeho rozhodování a zacházení se sebou samým. V souvislosti s hledáním smyslu Längle hovoří i o hodnotě spirituálního a religiózního směřování života. (Křivohlavý, 2006, s. 116)

V Polsku patří k nejvýznamnějším psychologům Kazimierz Popielski. Popielski se snaží rozvinout Franklovo pojetí noologického rozměru osobnosti, což je oblast týkající se toho, co je člověk schopen obsáhnout svou myslí. Z pohledu Popielského mluvíme o noetickém rozměru osobnosti, což znamená, že člověk sám sebe dotváří dle své vůle a na základě vlastních rozhodnutí v důležitých okamžicích života. Co se týče smyslu života, vidí tzv. absolutní smysl života a na druhé straně tzv. osobní smysl života. Osobním smyslem života je každodenní snaha, běžné krátkodobé cíle, kterých je velké množství a absolutní smysl života je jediný a sjednocuje a integruje všechny ostatní cíle. (Křivohlavý, 2006, s. 119)

Z našich autorů se problematikou životního smyslu zabývají Karel Balcar, Jaro Křivohlavý, Pavel Říčan, Vladimír Smékal, Stanislav Kratochvíl a na Slovensku Peter Halama, Peter Tavel a Damian Kováč. (Ondrušová, 2011, s. 58)

V následující kapitole pohlédneme na to, co nám může poskytovat pocit naplnění v životě.

2.2 Zdroje smysluplnosti života

Pokud se zamýšlíme nad smysluplností života, jde o zamyšlení, s jakým se setkáváme ve filozofii. Ta pojednává jaký je rozdíl mezi hodnotou „míti“ a „býti“. V souvislosti se smyslupným zaměřením života vytýčil Frankl tři okruhy hodnot: zážitkové, tvořivé a postojoyé. Příkladem zážitkové hodnoty může být láska. Může se týkat nejen lidí, ale i toho, co v nás probouzí pozitivní emoce, např. krása přírody, hudby, zpěvu a jiných uměleckých zážitků. Zážitkové hodnoty obohacují náš život, dávají nám radost a potěšení. (Křivohlavý, 2010, s. 48)

Zážitkové hodnoty jsou realizovány v přijímání světa. Neměl by se podceňovat smysl, který dávají lidskému životu. Takové okamžiky mohou dát zpětně smysl celému životu. (Frankl, 1996, s. 62)

Zážitkové hodnoty může člověk nezávisle na zdraví a věku. K nejhlubším zážitkovým hodnotám patří dobré vztahy s druhými lidmi a nejhodnotnějším lidským prožitkem je láska. (Ondrušová, 2011, s. 64)

Dalším důležitým okruhem jsou hodnoty, které svou vlastní činností vytváříme. Jde o naši vlastní aktivitu, kterou „obohacujeme svět“. Příkladem takové činnosti je práce umělce, ale i výchova dítěte v rodině nebo úprava bytu nebo zahrádky. Základem pro tvořivou činnost je oddanost, což znamená, že člověk svou aktivitu bere vážně, je pro něj smysluplná. (Křivohlavý, 2010, s. 49)

Ve tvůrčích hodnotách nezáleží na povolání, povolání je jen jednou z příležitostí jak naplnit svůj život, ale není jedinou možností. (Ondrušová, 2011, s. 64)

Frankl tvrdí, že každá činnost je má skrytý smysl, ale stane se nesmyslnou, pokud je konána sebestředně, bez ohledu na druhé. Člověk by měl přesáhnout hranice svého „já“ a tím dosáhnout sebetranscendence. (Drapela, 1997, s. 149)

Sebetranscendence přináší duševní stabilitu, poněvadž kdyby se člověk neustále soustředil jen na sebe, žil by trvale ve stavu napětí. Neustále by měl strach sám o sebe a otázky ohledně jeho života by nikdy nezodpověděl ke své plné spokojenosti. (Lukasová, 1997, s. 10)

Život může být smysluplný, i když není tvořivě plodný, ani bohatý na zážitky. Existuje totiž další kategorie hodnot a tou je, jak se člověk staví k omezením svého života. Tyto hodnoty nazýváme postojovými. (Frankl, 1996, s. 62)

S takovými hodnotami se setkáváme u lidí chronicky nemocných, u lidí při odchodu ze života, u lidí v zoufalých situacích a životních krizích, kteří statečně zvládají to, co jiné deptá. Bojují ze všech sil, přijímají to, co je nelze změnit. (Křivohlavý, 2010, s. 49)

Rozhodnutí o tom, jak se k této situaci člověk postaví, záleží jen na samotném jedinci. Postaví se dle vlastní svobodné volby, ale musí si za ni nést zodpovědnost. Zaujímání postoje ke konkrétním situacím, lidem, k vlastnímu životu, je ústředním tématem logoterapie. (Ondrušová, 2011, s. 65)

Hodinu od hodiny se nám v životě mění příležitost obrátit se k různým skupinám hodnot. Jednou máme realizovat tvůrčí hodnoty, jindy se odevzdávat možnostem prožitku. Někdy jsme donuceni obrátit se k hodnotám postojovým. (Frankl, 1996, s. 63)

Utrpení člověka nejen překvapí, ale i zastaví. Toto zastavení je příležitostí k zamyšlení se, k zaujetí odstupu od vlastního života. Vidíme lépe širší souvislosti, hodnotové hierarchie a cíle, k nimž jdeme. Je to příležitost ke změně života a záleží pouze na nás. (Křivohlavý, 2010, s. 121)

Pohled na smysl života ovlivňuje i hodnotová výchova, která je velmi důležitá. Hodnoty i cíle nejsou závislé na společenském postavení.

3 HODNOTY

Hodnotu definujeme jako něco, kvůli čemu je člověk ochoten vynaložit určité úsilí, aby toho dosáhl. Hodnoty se vytváří během lidského života pod vlivem různých vnějších činitelů, především sociálních. V tomto směru působí nejvíce názory, hodnocení a požadavky nejbližších lidí a dále vlastní zkušenosti. Různé faktory mají na každého člověka jiný vliv, proto tedy individuální hodnotová hierarchie závisí na osobnosti jedince. (Vágnerová, 2010, str. 292)

Základní lidské hodnoty jsou poměrně stabilní. K současným hodnotám patří:

Láska k lidem – hodnota, která vychází ze základní lidské potřeby někam patřit, milovat a být milován. Týká se především rodiny, která pro mnohé jedince znamená jednu z nejvyšších hodnot.

Materiální hodnoty – patří sem peníze, majetek, což souvisí i s pocitem nezávislosti na jiných. Patří sem i péče o vlastní tělo – fyzická síla, krása.

Moc je další hodnotou, která je pro určitou část lidí důležitá. Týká se úspěchu, sebeprosazení. Cílem je sebevědomí.

Pravda ve smyslu poznání podstaty a zákonitostí má velkou hodnotu pro některé jedince. Člověk se lépe orientuje, chce vědět, znát, aby byl jistější.

Svoboda je v současné době velmi ceněnou hodnotou. Může jít o osobní svobodu, kdy se člověk neomezuje v individuálních potřebách nebo o svobodu se zodpovědností a ohledem na druhé.

Moudrost, nadhled a vymezení smyslu života představují hodnoty, které přesahují aktuální dění. Patří do kategorie transcendence, tj. mezi nejvyšší potřeby, které směřují ke zjištění, že člověk je součástí vyšších celků.

Morální hodnoty a život v souladu se svým svědomím. Pro mnohé jedince je velmi důležitou hodnotou, avšak pro některé limitující a závazná. (Vágnerová, 2010, s. 296)

Pojem hodnota zahrnuje ostatní pojmy, které také pojednávají o společenských vlastnostech jedince, zejména dispozice, cíle, preference, motivy, ideály aj. Vše co člověk preferuje, např. inteligence, charakterové rysy nebo motivy, ideály a zájmy, obsahuje význam hodnoty. Hodnotami se mohou stát i temperamentové rysy, fyzické vlastnosti a vše, k čemu vede lidské praktické chování. (Cakirpaloglu, 2004, s. 13)

3.1 Hodnotová hierarchie u seniorů

Hodnotová hierarchie se v průběhu života může měnit. Vlivem vývojových proměn osobnosti dochází ke změně významu. V mladém dospělí jsou nejdůležitější cíle a jejich dosažení, u středního věku jde víc o udržení získaných hodnot a ve stáří je nutné se vyrovnat s jejich ztrátou. Hodnotový systém se mění, i pokud dojde k zásadnímu zlomu v životě člověka. (Vágnerová, 2010, s. 293)

Člověk je do určité míry ovlivněn hierarchií hodnot společnosti. Se změnou generace se mění i hodnoty celé společnosti. Starší lidé mají sníženou schopnost integrace společenských a osobních hodnot do svého života a nastává tím situace, že se vyčleňují ze společnosti. Učí se uznávat odlišné hodnoty ostatních a zároveň si ponechávají svoje. Hodnoty, které jsou na prvních místech, tam zůstávají většinou až do konce života. U staršího člověka se dostávají do popředí ty hodnoty, které byly v mládí samozřejmostí – nezávislost, soběstačnost apod. Každý člověk má individuální žebříček hodnot od nejdůležitějších po méně významné. Aktivní senior může mít jiné hodnoty než ležící starší člověk, u starších jedinců, kteří jsou umístěni v domovech pro seniory, mohou být významnější hodnoty v hierarchii hodnot jiné než u jedinců, kteří žijí v domácím prostředí s rodinou. **Zdraví** se objevuje nejčastěji na vrcholné pozici v hodnotovém systému člověka. U starších lidí je zdraví velmi významné, neboť jim zabezpečuje seberealizaci a přináší pocit nezávislosti. S přibývajícím věkem jejich zdravotní stav vyžaduje určitá omezení a starší člověk se stává nesamostatným. Nejpřirozenějším prostředím pro staršího člověka, ale i pro člověka obecně, je **rodina**. Starší lidé mají pocit jistoty a bezpečí tehdy, když mezi členy rodiny jsou silné emocionální vztahy. V rodině má senior svoje postavení pro svoje rady, porozumění, rozvážná rozhodnutí, starší lidé mají pak pocit užitečnosti. Rodina má nenahraditelnou pozici v hodnotovém žebříčku. Opodstatněné místo v hodnotové hierarchii seniorů má **minulost**, celý prožitý život. Člověk si v závěrečné etapě netvoří velké cíle a plány do budoucnosti, klade větší důraz na minulost, hodnotí prožitý život. Pro většinu starších lidí je velmi důležité jejich **povolání**. Práce rozhodujícím způsobem ovlivňovala ostatní sféry života jedince a odchod do důchodu je považován za přelom, neboť v zaměstnání si člověk vytváří status a určité sebehodnocení, které pak ztrácí. Senioři si musí tedy hledat činnost, aby měli pocit potřebnosti, vážnosti a jedinečnosti. **Peníze** se objevují v hodnotovém systému starších lidí ojediněle, ale senioři také potřebují platit za ubytování, jídlo, léky, zdravotnické pomůcky, a pokud mají možnost práce v důchodu, mají pocit vlastní užitečnosti a šanci žít dál dle svých zvyklostí. **Víra** poskytuje staršímu člověku velkou sílu na zvládnutí

závěrečné části života. Náboženství posiluje člověka a dokáže dát smysl i smrti. Hlavně ve starším věku se lidé zamýšlejí nad smyslem života a obrací se k Bohu mnohem častěji než v mládí. Chodí na bohoslužby do kostela, prosí o odpuštění hříchů. (Semešiová, 2003)

4 SMYSL ŽIVOTA VE STÁŘÍ

Stáří patří k etapám lidského života, ve kterých se naléhavěji objevují otázky po jeho smyslu, naplnění a směřování. Tato hluboká lidská potřeba, která ovlivňuje kvalitu života a zdravotní stav člověka, bývá často podceňována. Častými příčinami trápení ve stáří jsou existenciální otázky, ke kterým patří blížící se smrt, bilancování dosavadního života, vyrovnávání se se ztrátami a omezení. Dle Wonga je otázka smyslu života velmi důležitá a pozitivně ovlivňuje involuční procesy ve stáří, zdravotní stav a úspěšné zvládnutí stárnutí. (Ondrušová, 2011, s. 87)

Vágnerová (2007, s. 305) uvádí, že je velmi důležité najít si ve stáří smysl zbývajících života. Hodnotu života zde zásadně ovlivňuje vědomí časové omezenosti a smíření se se ztrátami, které stáří přináší. Starý člověk pochopí, že je třeba naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno, přijmout to, co je neměnné a zaměřit se na to, co je opravdu významné.

Stáří je vývojovou etapou, která s sebou nese řadu úkolů a možností. Jedním z hlavních vývojových úkolů je integrita. Tato celistvost lidského života znamená poznat svůj život jako celek, smíření s tím, co a jak bylo – uzavřít to, odpustit a přijmout odpuštění, pochopit, kde mám své kořeny, kam patřím a objevení moudrosti ve filozofii či víře a naplno se otevřít tomu nejlepšímu, co ho oslovuje. Na vlastní integritě je nutné pracovat i opakovaně, neboť hlavním nebezpečím je zoufalství, kdy starý člověk ztrácí smysl života. (Řičan, 2005, s. 277)

Grün klade důraz na pozitivní stránky stárnutí. Jde mu o hledání a nalézání smysluplnosti stárnutí. Lidé touží po něčem trvalém a ve své pomíjivosti se ptají, co zanechají svým potomkům. Nemusí po sobě zanechat veledílo, knihu nebo nadaci. Pro mnoho lidí jsou takové věci právě něčím, co je naplňuje pocitem, že v tomto světě zanechají něco dobrého a důležitého. Ale ne každý má tyto možnosti. Žijeme však nyní a právě nyní něco vyzařujeme. Můžeme dbát na to, jak s lidmi mluvíme, jak s nimi jednáme, co vyjadřujeme svými slovy, jestli je povzbuzujeme, zda jim přinášíme radost a lásku. Po naší smrti si vzpomenou, jak jsme reagovali na jejich těžkosti, jaká slova jsme jim řekli. A tak každý z nás může zanechat ve světě stopu, jež i druhým umožní lepší život. (Grün, 2010, s. 89)

V průběhu života si lidé způsobí navzájem mnohá zranění a neudělají pak to, co měli. Nejdříve bychom měli přestat obviňovat sami sebe a pak v procesu stárnutí se pokusit odpuštět. Je důležité odpustit sobě i druhým, odpustit znamená odevzdat to, co bylo. Osvojujeme se tím od negativní energie, která se může projevovat jako zášť, hořkost, antipatie aj. (Grün, 2010, s. 87)

4.1 Faktory podporující smysl života ve stáří

Udržování smyslu v životě starších lidí podporují vzpomínky. Dle Říčana (2007, s. 251) starý člověk žije vzpomínkami nejen proto, aby jeho současnost byla ochuzena, ale i proto, aby pochopil celý svůj příběh. Je schopen pak porozumět rodičům i dětem, i život celého rodu se pro něho stává smysluplným příběhem.

Důležitým zdrojem smyslu života je pro staré lidi služba druhým. Většina seniorů touží po tom, být nadále užiteční a prospěšní pro druhé. Starší lidé zapojení do života společnosti formou dobrovolnické práce jsou celkově spokojenější než ti, kteří jako dobrovolníci nepracují. Motivací je snaha podílet se na rozvoji společnosti. (Petrová Kafková, 2013, s. 152)

Senioři, díky dobrovolným aktivitám získávají nové sociální kontakty a ověřují si, že jsou schopni pro druhé ještě něco udělat a tím si posilují sebehodnocení. Zvláště pro osamělé jedince je dobrovolnictví dobrým řešením pro nalezení smysluplné náplně života. Mohou se uplatnit v rámci své rodiny nebo formou sousedské výpomoci. (Kolibová, 2013, s. 80)

Novou životní perspektivu nabízí stárnoucím a starým lidem vzdělávací aktivity. Vzdělávání pro ně představuje životní pomoc v tom, že jim nabízí nejen nové informace, ale také životní orientaci na rozvoj a osobní růst v etapě života, která dříve byla považována za ztrátovou. Přehodnocení názorů na roli seniorů v současné společnosti dokumentuje i Charta práv a svobod starších lidí. Vypracovaly ji Univerzita v Lovani a Centrum celoživotního vzdělávání na Svobodné univerzitě v Bruselu. Je v ní zdůrazněno, že generace starších není na odpočinku. Spolu s druhými se učí a objevuje, aby mohla pomáhat dále ostatním generacím a nepředstavovala jen objekt pro pomoc. (Mühlpachr, 2009, s. 179)

V životě mnoha jedinců je ve stáří charakteristický příklon ke spiritualitě a religiozitě. Jedná se o dva odlišné pojmy. Hartl a Hartlová (2000, s. 505, s. 556) uvádí, že spiritualita je „duchovnost, vyhraněná zaměřenost na psychickou stránku člověka a důraz na co nejmenší

závislost psychiky na faktorech tělesných“ a religiozita je „náboženské přesvědčení, jeho různá míra a jeho odraz v chování a každodenní praxi člověka“. Zatímco spiritualita je chápána jako individuální záležitost, prožívání a chování jednotlivce, náboženstvím se rozumí spíše vnější formy, instituce, obřady (Ondrušová, 2011, s. 92).

Dle Vágnerové (2007, s. 428) ve stáří často narůstá potřeba spirituálního směřování. Víra pomáhá seniorům zvládat těžkosti, přispívá k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří a k problémům s ním spojených. Víra v Boha může být oporou v bezmocných situacích, v osamělosti. Pro staré lidi je důležitá nejen víra, i církevní společenství. Návštěvy bohoslužeb poskytují starému člověku smysluplnou náplň jeho života. Pomáhají mu navodit pocit úlevy a celkové uvolnění.

Víra dává životu člověka řád, směr a důvod. Dává odpovědi na důležité otázky života a přispívá k tomu, že svět je vnímán jako srozumitelnější a předvídatelnější. Čím méně chaosu a nejistoty člověk prožívá, tím větší je jeho vnitřní klid, pocit bezpečí a pohody. (Slezáčková, 2012, s. 157)

Při hledání smyslu v různých životních situacích má velký vliv vedle víry i logoterapie, která pomáhá změnit postoje k vlastnímu životu.

5 LOGOTERAPIE A EXISTENCIÁLNÍ ANALÝZA

Logoterapie je označována jako „třetí vídeňský směr psychoterapie“, vedle psychoanalýzy Sigmunda Freuda, jejímž ústředním tématem je touha po slasti a vedle individuální psychologie Alfreda Adlera s vůlí po moci. Viktor Emanuel Frankl přichází s vůlí po smyslu života, jako jeho základní potřebou. (Ondrušová, 2011, s. 67)

„Člověk je bytost hledající smysl, logos, a poskytnout člověku pomoc v jeho hledání smyslu je jeden z úkolů psychoterapie – je to právě úkol logoterapie.“ (Frankl, 2006, s. 5)

Základní vůle ke smyslu může být považována za významnou motivační hodnotu. Lidé usilují o naplnění smyslu, o dosažení smysluplného života. Smysl nemůže být dán, nýbrž musí být nalezen. Dávat smysl by směřovalo k moralizování. Také v rámci logoterapie to není snad lékař, který tu dává člověku smysl, nýbrž smysl života musí najít pacient sám. (Frankl, 2006, s. 18)

Logoterapie je moderní účinnou metodou léčby a ochrany duševního zdraví člověka. Zaměřuje se na znovuoobjevení smyslu života a orientaci na hodnoty, posilující vůli člověka k životu. Základem je dialog s pacientem, orientuje se na úkoly, které má člověk v životě splnit. Zároveň ruší jeho zaměření na sebe. (Lukasová, 1998, s. 10)

Pacienti si stěžují nejen na pocit bezsmyslnosti, ale také na pocit prázdnoty, který Frankl označil a popsal jako „existenciální vakuum“. Znamená to, že na rozdíl od zvířete neříkají člověku žádné instinkty, co musí a člověku dneška už neříkají žádné tradice, co je jeho povinností a často se zdá, že už neví, co vlastně chce. A tím více touží jen po tom, buď co dělají jiní nebo touží dělat jen to, co jiní chtějí. (Frankl, 2006, s. 7)

Existenciální analýza je zkoumáním života, který stojí zažití. V rozhovoru u existenciální analýzy jsou rozebírány možnosti smyslu obsažené v určitých životních situacích. Logoterapie poté navazuje praktickým vedením, podporou a uskutečňováním takto získaných informací. Hledání smyslu je proces, který probíhá neustále a nikdo v něm člověka nemůže zastoupit. (Längle, 2002, s. 9)

Dle Lukasové (1998, s. 186) je logoterapie zdravý způsob žití, který může být využitý k léčbě pouze, pokud je prožíván nejdříve logoterapeutem samotným a potom s jeho pomocí i pacientem.

5.1 Tragická triáda logoterapie

K životu patří situace osudového strádání a zvláště ve stáří se vyskytují častěji než dříve. Jedná se o **utrpení, vinu a smrt**. U těchto osudových situací je důležité, jaký postoj k nim člověk zaujme. Záleží na tom, aby člověk objevil i v této situaci nový smysl života. (Ondrušová, 2011, s. 75)

Je mnoho druhů utrpení, fyzické zranění těla, utrpení psychické, psychická traumata. Jsou utrpení, které způsobila „vyšší moc“, jsou utrpení, která jsme si způsobili sami svou neopatrností, ale také utrpení, které nám způsobil někdo jiný. (Křivohlavý, 2010, s. 111)

Na bezvýhodné situace je člověk špatně připraven. Těžko zvládneme smrt člena rodiny nebo sdělení diagnózy nevyléčitelné nemoci. Na druhé straně vidíme však lidi, kteří dokázali zvládnout rány osudu, a napadne nás, že jim pomohla víra. Co však nevěřící lidé? Franklova existenciální analýza a logoterapie se pokouší ukázat ty možnosti, které mají všichni lidé bez ohledu na to, zda jsou věřící či ne. Předpokladem je, že člověk nezatrpkne, nezačne se litovat a nedomáhá se změnit něco, co je nezměnitelné. Vždy nám zůstává jedna svoboda, svoboda se postavit osudu tak nebo jinak. (Längle, 2002, s. 37)

Nejvyšším cílem Franklovy logoterapie je dovést člověka k odpovědnosti. Mnozí lidé se odpovědnosti bojí, mají strach vzít život do svých rukou. S odpovědností souvisí vina. Břímě viny je v tom, že pak už nemáme svobodu, abychom to, co se stalo, mohli zrušit. Problémem viny je bezmoc člověka vůči nezměnitelnosti toho, co se stalo. Je třeba uplatnit postojové hodnoty i k vině. To, co se stalo, je sice ukončené, ale já jsem s tím neskončil. Ještě mohu změnit sám sebe, změnit postoj k té události, ke svému činu. Pro pochopení provinění následuje vyjasnění otevřené viny. Velice často existují možnosti jak to napravit přímo na místě nebo možnosti zástupné nápravy. (Längle, 2002, s. 73)

Smrt nečiní život nesmyslným. Povědomí konečnosti vede k hledání způsobu, jak život nejlépe prožít. Vede nás k hledání smysluplnosti života. (Křivohlavý, 2010, s. 125)

Člověk má v čase a v konečnosti života něco naplnit a ukončit, uvědomit si konečnost a vědomě s ní počítat. Smrt tedy patří právem k životu. (Frankl, 1996, s. 83)

Otázka rozloučení s tím, co bylo, čeho si člověk vážil, co mu přinášelo radost a k čemu se upínal, je těžká. Jde o „odevzdání“ dobrého zdraví, společenských vztahů, moci, sexuality, majetku a nakonec i vlastního „ega“. Moudrost je v uvědomování si vlastní konečnosti.

Smrt zintenzivňuje život a toto poznání by nás mělo podněcovat, abychom naplno žili život, který právě žijeme. (Grün, 2010, s. 115)

5.2 Logoterapeutická práce se seniory

Logoterapie má několik indikačních oblastí. Kromě terapie neuróz a psychosomatických onemocnění k nim patří obecný přístup ke klientům a jejich doprovázení v situacích, kdy zažívají utrpení. Napomáhá k uspořádání a prožívání plného života. Dále logoterapie nabízí podněty do dalších pomáhajících profesí, do rodinného i osobního života. (Ondrušová, 2011, s. 66)

Problémovou oblastí duševní nemoci a omezení je oblast „obtíží stáří“. Velké procento dlouhožijících starých lidí jsou lidé chronicky nemocní, depresivní, pomatení, lidé vyžadující trvalou péči a představující tak pro své příbuzné určitou zátěž. Někdo je musí opatrovat a starat se o ně. Občas dochází k tomu, že obě strany jsou nešťastné, pečující i opatroující. Logoterapie se ani v tomto případě nevzdává. Nemůže sice nahradit mentální úbytek, ale mírní tíseň a poskytuje terapeutickou podporu zvláště těm, kteří o seniory pečují, a jejich prostřednictvím i samotným starým lidem. Pomáhají tři zásady Viktora E. Frankla. Opatrovnictví a pečovatelská práce má hodnotu pro člověka, o kterého pečujeme. Je však velký rozdíl, když tohoto člověka ztotožňujeme s nemocným tělem nebo se na něj díváme jako na zdravou osobu v jejím hlubokém lidství. Není někdy jednoduché zůstat v důvěrném kontaktu a blízkosti, člověk by se s některými pacienty nejradyji nesetkával. Avšak tyto lidé obzvláště potřebují stisk ruky nebo slovně povzbudit. Navzdory těžkým chvílím je překonání tohoto sebezapření dobrý pocit. Ošetřovatelé mohou jen napomáhat ke zlepšení stavu těch, o které pečují, ale i ve stáří zůstává přece jen určitý prostor svobody. Jestliže se pacient nechce cítit dobře, nemůže mu pomoci žádný pečovatel. Pokud pacient vnitřně odmítá své příbuzné, pak nemají žádnou naději se k nim dostat. Pokud ale je takový člověk ochoten naslouchat, jak ho život volá ke smyslu a uposlechnout, najde způsoby naplnění i člověk upoutaný na lůžko nebo invalidní vozík. Komu k uspokojení stačí opravdovost jeho úmyslů, ten dokáže o staré a nemocné lidi pečovat trpělivě a radovat se z úspěchů, kde se právě objeví. Člověk nehledá ve své snaze jen „pro co“, ale také „k čemu“. Touží po tom, aby to, co vykonal, nebylo nadarmo. Ale na konci péče o staré lidi stojí smrt. Můžeme ovšem říct, že pacient měl ve svých posledních dnech kvalitnější život. Umožníme mu tím, že odvádíme bolest a nepohodu, nalézt usmíření, uzavřít „ten“ mír či říct to slovo nebo „tu“ modlitbu, která korunuje životní dílo. (Lukasová, 1997, s. 203)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

6 PROCES VÝZKUMU A JEHO FÁZE

Vzhledem k tomu, že bylo stanoveno téma výzkumu „Smysl života ve stáří“, které v sobě zahrnuje především porozumění a popis fenoménu smyslu života v seniorském věku, byla zvolena forma kvalitativního výzkumu. Myslíme si, že tato forma výzkumu je nejvhodnější z toho důvodu, že rozhovor je pro seniory příjemnější a přístupnější než vyplňování dotazníku.

Ve kvalitativním výzkumu je cílem do hloubky prozkoumat určitý široce definovaný jev a přinést o něm maximální množství informací. Hypotézy či teorie vzniklé na základě kvalitativního výzkumu však není možné zevšeobecňovat a jsou platné pouze pro vzorek, na kterém byla data získána. (Švaříček a Šed'ová, 2014, s. 24-25)

6.1 Stanovení cílů výzkumu

V praktické části se zaměříme se na prozkoumání oblastí, v jakých vybraní senioři nacházejí smysluplnost života, jak naplňují svůj život a co jim napomáhá ve stáří smysl života najít. Dále se pokusíme odhalit, jaké jsou u vybraných seniorů subjektivní obtíže ve stáří a jak se s nimi vyrovnávají. Dílčím cílem je zjistit subjektivní pohled na životní hodnoty a jak se tento pohled vyvíjel.

6.2 Vytvoření konceptuálního rámce

6.2.1 Formulování výzkumného problému

Zaměřili jsme se na populaci starých lidí, neboť seniorů přibývá a lidé stále větší část svého života budou prožívat ve stáří. Zajímalo nás, zda staří lidé přemýšlejí nad smyslem svého života, v čem ho nachází, jestli se potýkají se ztrátou smyslu a jak tyto situace řeší. Komunikací s nimi jsme se pokusili zjistit, jak hodnotí svůj dosavadní život, jakým způsobem naplňují svoji přítomnost a zda mají cíle a plány do budoucna. Snažili jsme se odkrýt, jaká je kvalita jejich života, co jim přináší uspokojení, zda o sebe pečují, jestli je zajímá kultura nebo zda mají zájem o okolní dění.

Dle Křivohlavého (2006, s. 185) jsou otázky po životním smyslu velmi důležité v průběhu celého lidského života. Smysluplnost života má vliv na psychické i fyzické zdraví jedince, tedy i na kvalitu jeho života.

Problematika smyslu života je již dlouho jedním ze základních problémů existenciální psychologie. V České republice se touto tematikou zabývá několik psychologů. Znamé jsou práce V. Smékala, týkající se otázek vztahu mezi osobností a smysluplností života. Pozornost si získala práce K. Balcara, ve které se věnuje vztahu mezi smysluplností života a duševní pohodou a zdravím. Patří sem i práce J. Křivohlavého, ve kterých se věnuje otázkám smysluplnosti a pojetí nezdolnosti, i publikace „Mít pro co žít“. Na Slovensku mezi významné psychology, zabývající se touto tematikou, patří P. Stříženec, D. Kováč, velmi přínosné je zpracování pojetí smysluplnosti P. Halamou, který podává přehled Evropského myšlení i celosvětového snažení o pochopení toho, co se rozumí smysluplností života, jeho vlivem, analýzou a diagnostikováním. (Křivohlavý, 2006, s. 119)

6.2.2 Definování klíčových konceptů

„Smysl života“ je pojem, který zavedl do psychologie a psychoterapie vídeňský neurolog a psychiatr V. E. Frankl (1905-1997). Frankl pokládal vůli ke smyslu, tj. potřebu najít a realizovat v životě nějaký smysl a hodnoty, za hlavní motivační sílu v životě jedince. Ve 40. letech minulého století Frankl rozvíjel nový psychotherapeutický směr, logoterapii, jehož úkolem je poskytnout člověku pomoc v hledání smyslu života. (Ondrušová, 2011, s. 57-59)

Ke zjištění, nakolik člověk prožívá svůj vlastní život jako smysluplný, existují kvalitativní a kvantitativní diagnostické metody. Nejobvyklejší metodou je použití dotazníků, strukturovaných rozhovorů a kvalitativní rozbor psaného textu. (Ondrušová, 2011, s. 107)

Východiskem poznání smyslu a účelu života při použití kvalitativních metod je to, co daná osoba řekne – její slovní projev. Tento přístup se snaží pochopit subjektivní pojetí smyslu žití a bytí dané osobnosti v její celistvosti, tak jak ho určitá osoba chápe a vnímá. Mezi nejdůležitější metody kvalitativního přístupu je Metoda sebekonfrontace od Hermanse. V první fázi jde o zjištění životních zážitků dané osoby a ve druhé fázi o zvažování těchto zážitků z pohledu stejné osoby. Ebersole žádal osoby o psaní esejů o smyslu života. K hodnocení pak používal dva hodnotitele a zjišťoval, o které různé cíle lidem jde. Zjistil, že prvním nejdůležitějším zdrojem smyslu jsou vztahy mezi lidmi a druhým nejčastěji uváděným je pomoc druhým. Další v pořadí jsou víra, materiální zisk, osobnostní růst, zdraví, práce a potěšení. Fry používal Metodu životních příběhů pomocí přátelského rozhovoru. Hledání zdroje smysluplnosti patří k autorské dvojici O'Connor a Chamberlain, která kladla lidem pouze jednu otázku, ve které se ptají, co je důležitým zdrojem smysluplnosti života a pak uvádí kazuistiky. Stejně tak autorská dvojice J. M. Klouzes a B. Z.

Posner zadávala písemný úkol a zjištění rovněž uvádí jako kazuistiky. (Křivohlavý, 2006, s. 55-66)

Na základě těchto metod byla realizována řada výzkumů ve vztahu k věku, pohlaví respondentů, jejich vzdělání či životní situace. Halama použil vlastní Škálu životnej zmysluplnosti a zjistil, že zmysluplnost ve stáří je jen o něco vyšší než v adolescenci. (Ondrušová, 2011, s. 111)

6.3 Definování výzkumných otázek

Zabývají se senioři smyslem života?

V čem vidí svůj smysl života?

Co jim pomáhá najít smysl života?

Co je pro smysl života v tomto věku specifické?

Souvisí aktivní život seniorů se zmysluplností života?

Jaké hodnoty považují za nejdůležitější v seniorském věku a co způsobilo změnu preference hodnot?

6.4 Rozhodnutí o metodách

6.4.1 Rozhodnutí o vzorku

Byla vybrána etapa, která je ve vývojové psychologii nazývána pravým stářím (Vágnerová, 2007, s. 299) a je vymezena věkem 75 a více let. Dalším kritériem výběru respondentů byl život v domácím prostředí.

Respondenti byli zvoleni na základě záměrného výběru. Byli osloveni rodinní příslušníci známých a přátel. Osobně jsme se neznali, nicméně při kontaktování a smlouení schůzky byli velmi vstřícní a ochotní.

Všichni respondenti pochází z Olomouckého kraje, žijící ve městě i na vesnici, v rodinném domku nebo v bytě, aby bylo zastoupení rozmanité. Jedná se o čtyři ženy a tři muže ve věku od 75 do 88 let, jak se středoškolským, tak vysokoškolským vzděláním.

6.4.2 Výběr metod sběru dat

Rozhovor je nejčastěji používanou metodou sběru dat v kvalitativním výzkumu. Používá se pro něj označení hloubkový rozhovor. Vybrali jsme si polostrukturovaný rozhovor, který vychází z předem připraveného seznamu otázek. Seznam otázek je uveden v příloze. Pro získání hloubky a detailů byly kladeny navazující otázky. Všechny rozhovory byly zaznamenány na diktafon. Zároveň s rozhovorem probíhalo nestrukturované pozorování zkoumané osoby i prostředí, ve kterém žije.

6.4.3 Zajištění vstupu do terénu

Všechny rozhovory byly uskutečněny v domácnostech vybraných seniorů. Některé jsme kontaktovali telefonicky, některé jsme navštívili osobně a domluvili si s nimi schůzku na určitý den a hodinu. Naše role výzkumníka ve vztahu k terénu byla velmi složitá, poněvadž se jednalo o roli cizince, který jednorázově přichází a odchází. Bylo velmi důležité navodit správnou atmosféru, která by seniora uvolnila a napomohla otevřenosti při rozhovoru.

Po příchodu do domácnosti jsme respondentům vysvětlili důvody návštěvy, byli seznámeni s tématem bakalářské práce a požádáni o souhlas k nahrávání na diktafon. Zároveň byli ujištěni o anonymitě veškerých získaných informací. Před zapnutím diktafonu jsme vedli nezávaznou konverzaci, abychom se na úvod seznámili. Ta trvala přibližně 20 minut pro uvolnění atmosféry a z našeho pohledu byla velmi významná. Rozhovory probíhaly v klidné a pohodové atmosféře. Během celé návštěvy probíhalo nestrukturované pozorování, jehož výsledky se nacházejí v charakteristikách jednotlivých respondentů. Jména respondentů jsou nahrazeny pseudonymy.

6.4.4 Charakteristiky respondentů

Respondent č. 1

Pan Jan má 75 let, je v důchodu a pracoval jako technik. Žije v dvougeneračním rodinném domě na vesnici spolu s manželkou, nahoře bydlí dcera s rodinou. Kolem domu je zahrada, velký dvůr a hospodářství, kde vidíme králíky, slepice a dva hlídací psy. Pan Jan je příjemný aktivní pán, který má plno energie a všechno kolem komentuje. Jsme zváni do obývacího pokoje, kde hraje televize a on u ní popíjí víno. Při našem rozhovoru vypnul u televize zvuk. Při počátečním seznámení s námi seděla jeho žena, která nás poté nechala o samotě a odešla do kuchyně. Na závěr ukazuje s velkou chloubou fotografii své lodi, kterou si pořídil před pěti lety.

Respondent č. 2

Panu Josefovi je 79 let, před důchodem pracoval jako stavební inženýr. Bydlí v panelovém domě s manželkou ve městě. Pan Josef byl jeden z prvních, který byl osloven a požádán o rozhovor, již předem se zajímal o téma výzkumu a vyjádřil se, že už se moc těší. Pan Josef je sympatický pán, se kterým se velice lehce navazovala konverzace. Vcházíme do velkého a prosluněného pokoje. Náš rozhovor probíhá v naprostém souladu a pohodě. Jeho zálibou je fotografování, na závěr ukazuje, jak má vedena alba fotografií.

Respondent č. 3

Paní Terezie má 84 let, pracovala jako švadlena. Pochází z Čech a asi 7 let již žije u svého syna v rodinném domě na vesnici. Je to drobná, usměvavá žena, která po rozhovoru sdělila, že měla z našeho setkání velkou trému. Šly jsme jejího „království“, jak to sama nazvala, kde má svoje soukromí, malou televizi a z okna výhled na zahradu. Na pití přinesla domácí bezinkový sirup, který sama vyráběla. Nejdříve jsme mluvili o běžných věcech, jako je počasí, zahrádka, aby z ní spadla počáteční nervozita. U našeho rozhovoru jsme se nakonec i hodně nasmály.

Respondent č. 4

Paní Marie oslavila nedávno 78 let. Jejím povoláním je dětská lékařka. Žije ve městě, v bytovém domě. Je to šarmantní dáma vyšší postavy, má nakrátko střižený účes a působí velmi seriózně a nepřístupně. V bytě je všude čisto a útulno. Je z rozhovoru mírně nespá, ptá se, jaké tam budou otázky a po ujištění, že je vše anonymní, přejdeme k rozhovoru. Na otázky odpovídala stručně a výstižně.

Respondent č. 5

Paní Anděla je nejstarší z vybraných respondentů. Je jí 88 let. Je již třináct let vdova a žije ve velkém rodinném domě, v horním podlaží bydlí nájemníci a ona má pro sebe velký čtyřpokojový prostorný byt. Má zdravotní problémy, v bytě se pohybuje s velkou opatrností, ven vychází pouze s chodítkem. Je to velmi milá, upravená dáma, která trochu hůře slyší. Všude v pokoji má na stěnách fotografie celé rodiny a pokoj dominují velké dřevěné hodiny, které byly, jak sdělila, svatebním darem její mamince. V rozhovoru byla velmi otevřená a sdílná. Vzpomínala hodně na období války. Celé odpoledne, strávené s ní, bylo velkým zážitkem.

Respondent č. 6

Panu Jaroslavovi je 82 let. Je to velice energický muž, který dříve pracoval v zastupitelstvu obce. Bydlí v rodinném domě na vesnici se svojí ženou. Pořídil si velké zvířectvo, obhospodařuje také velký kus zahrady za domem a neustále má velké plány do budoucna. Rozhovor s ním byl velmi přínosný, jde o člověka s nadhledem a jasným názorem. Posadili jsme se do obývacího pokoje, a protože ten den bylo deštivo, z jeho slov vyplynulo, že mu nevadí, že si povídáme, jinak by měl pocit, že mu práce stojí.

Respondent č. 7

Paní Anna má 75 let. Je manželkou pana Jaroslava. Pracovala jako profesorka na gymnáziu. Paní Anna je velmi příjemná paní se smyslem pro humor. S manželem se z legrace neustále dohadovali. I při našem rozhovoru měla vtipné poznámky. Měla upravený účes, bylo vidět, že o svůj vzhled pečuje. Rozhovor jsme vedli v obývacím pokoji, kde všude kolem byly pokojové květiny, které jsou její zálibou. Rovněž se projevovala její kreativita, poněvadž v oknech byla jarní výzdoba s velikonočními motivy. Byla velmi pohostinná a rozhovor s ní byl zajímavý. Při odchodu podotkla, že zapoměla zmínit svou kočku, jako neoddělitelnou součást jejího života.

6.5 Analýza a interpretace dat

Nahrané rozhovory byly přepsány tzv. transkripcí a získaná data analyzována otevřeným kódováním. Během přepisu rozhovoru byly zaznamenávány i neverbální projevy promluvy jako je např. pomlka, smích či kladený důraz ve větě. Analyzovaný text jsme rozdělili podle významu na jednotky, takto vzniklé jednotce jsme přidělili kód, případně jsme ponechali některé výrazy, které použili respondenti, tzv. in vivo kódy (Švaříček a Šed'ová, 2014, s. 215) a následně jsme slučovali kódy pod pojmenované kategorie. V rámci kódování jsme každé kategorii přidělili barvu podle označených kódů v rozhovorech. Některé jednotky reprezentují více než jednu kategorii, označili jsme je tedy více kódy současně.

Tabulka č. 1 Přehled kategorií a kódů

1	Naplnění přítomnosti	Režim dne, každodenní radosti, setkávání s přáteli, péče o ducha i tělo
2	Každý stárne... co s tím?	Zdravotní problémy, zhoršení paměti, potřeba vnitřního klidu
3	Být nebo mít?	Zdraví, rodina, mezilidské vztahy, peníze
4	Ještě k něčemu jsem!	Prospěšnost, respekt u druhých
5	Mít pro co žít	Zážitky, tvořivost, postoj k utrpení
6	Motor života	Aktivita, moji nejbližší
7	Životní cesta	Minulost, současnost, budoucnost

6.5.1 Kategorie č. 1 - Naplnění přítomnosti

Tato kategorie obsahuje kódy – režim dne, každodenní radosti, setkávání s přáteli, péče o ducha i tělo.

Senioři se neodlišují od ostatních lidí, ten kdo dříve pracoval, byl užitečný, zajímal se o dění ve společnosti, zůstává takový i ve stáří. Pokud se sám člověk rozhodne, že život v důchodu „nezabalí“, tak tím zastaví chátrání těla i duše. Ideální je mít „záchranný program“ a tím může být cokoli. Kdo měl koníčky před vstupem do důchodu, je ve výhodě. Člověk by měl dělat věci, které umí vrátit radost do života. Ideální je mít na důchod plán. Vědět, co chce dělat, čemu se chce věnovat, co chce zažít. A to si plnit. Objevují se totiž pocity, že člověka už nic dobrého nečeká, že už jej nikdo nepotřebuje a senior propadá do negativních pocitů. Začne se stále více sledovat a zaobírat svým zdravím. Někteří mají tendenci spoléhat na druhé, na rodinu, na doktora... čím dřív si člověk uvědomí, že to, jak vypadá jeho život, má ve svých rukou, tím lepší stáří prožije. Je tedy velmi důležité mít stále co dělat, neustrnout na místě. Díky tomu pak jedinec cítí, že je jeho život naplněný.

Režim dne

Při rozhovorech s respondenty vyplynulo, že dny jsou v důchodu většinou stejné a každodenní rituály jim vnášejí do života určitý řád a klid. Základem jsou povinnosti nutné pro chod domácnosti, jako je úklid, nákup, vaření a dále pravidelné činnosti, které si buď stanovili sami – starost o domácí zvířata, práce na zahrádce, nebo po dohodě s rodinou – hlídání vnoučat, odvoz manželky do zaměstnání.

Pan Jaroslav si pořídil zvířectvo z důvodu naplnění dne i užitku pro celou rodinu. Zmiňuje i každoroční koupi dřeva a jeho zpracování na topení, i když vlastní plynový kotel. Pan Jaroslav nedělá nic, aniž by si činnosti nenaplánoval. Plánuje si věci den dopředu, týden, měsíc i půl roku. Zajímavé je, že si vše zapisuje a má záznamy dvacet let zpět.

Pan Jaroslav: „...protože jsem si zvířátka pořídil, tak se o ně musím postarat, kdybych si je nepořídil, tak mám volno. Ale zase bych se ukousal nudou...“

Pan Jan každý den vozí manželku do zaměstnání a po návratu se stará o domácí zvířata.

Paní Marie každé ráno čeká na příjezd vnuka, o kterého se postará a zajistí odchod do školy. Odpoledne dohlédne na to, aby si vypracoval úkoly, a věnuje mu svůj čas do příchodu rodičů. Paní Marie navíc příležitostně pracuje jako zastupující lékařka v případě dovolených jejích bývalých kolegyně. Zmínila se, že neustálý kontakt s lidmi ji velmi naplňuje.

Každodenní radosti

Na otázku v rozhovoru „Co děláte pro to, abyste se cítil(a) spokojeně?“ respondenti říkali to, co následuje po povinnostech. Umí si radosti hledat a někdy je to i spojení povinnosti s hezkým zážitkem.

Paní Anna se věnuje četbě, poslechu hudby, ráda chodí na koncerty, do divadla, v televizi sleduje pouze vědomostní soutěže, u kterých si zkouší svoje znalosti.

Pan Josef spojuje nutnost vyřizování nutných záležitostí s příjemným zastavením na občerstvení, udělá si malou procházku po městě, podívá se na nové knihy.

Pan Josef: „... strašně rád se dívám, jak v létě, tak v zimě na tu panoramu, což je pořad, jak vypadá počasí v celé republice. ... že člověk vidí celou republiku, kde je krásně, kde člověk by mohl být ten den, že tam je hezky...“

Pan Jan má mnoho zálib, v zimě je to sauna, v létě je to rybaření.

Paní Anděla má ráda svoje oblíbené seriály v televizi, ve svých 88 letech umí pracovat s počítačem, kam jí snacha, která profesionálně fotí, posílá fotografie pro potěšení.

Paní Terezie se před rokem přihlásila do klubu seniorů, který se schází jednou týdně, s nimi navštěvuje divadlo, kino, jezdí na výlety do jiných měst.

Paní Terezie: „...nebo jedu do města na nákup, když je něco potřeba, a nebo si tam dáme sraz s dcerou a tam si jdeme na kávičko... (smích)“

Paní Marie: „...po nějakém úklidu... asi i nějaký nákup obvykle, vaření, oběd..., když je hezky, tak jdeme chvíli ven ještě..., hrozně ráda luštím křížovky a sudoku...“

Setkávání s přáteli

Respondenti se shodně vyslovili, že setkávání s vrstevníky jim přináší radost do života. Komunikace s lidmi, kteří jsou na tom podobně jako oni, mají stejný pohled na věci, jim oživuje stereotypní život v důchodu a nepřipadají si, že jsou sami, kteří stárnou.

Pan Jaroslav se pravidelně jednou za měsíc schází se spolužáky, se kterými organizují roční srazy třídy. U toho si povídají o „mužských záležitostech“ jako je politika, sport aj.

Paní Anna má dvě stálé kamarádky, se kterými se vidí jednou za dva měsíce. Plánují společné akce, např. s jednou z nich jezdí každý rok na dovolenou do termálních lázní.

Paní Marie zdůrazňuje, že je nutný i kontakt s jinými lidmi než jen s rodinou.

Paní Marie: „...a ty moje kámošky... tak to je fajn. ...slavíme všechny narozeniny, ...takže to je pěkné, právě jsme to měly já a ještě jedna dohromady. Slavíme to u jedné kolegyně doma.“

Péče o ducha i tělo

Z rozhovoru bylo vidět, že respondenti se věnují trénování paměti, vzdělávání, myslí na to, že potřebují pohyb, aby mohli být déle aktivní a soběstační. Všimli jsme si také, že respondenti pečují o svůj vzhled, co se týče účesu, oblékání atd. Není jim jedno, jak vypadají. Trénování paměti se děje většinou vyplňováním křížovek a sudoku.

Paní Anna si začala ve volných chvílích opakovat slovíčka z francouzštiny, kterou se dříve učila a poněvadž je její zálibou cestování, ráda by tento jazyk využila, až někam pojedou. Každý týden chodí do místní knihovny půjčovat knihy, což jí umožňuje seznámit se s knižními novinkami. Také z jejích slov vyplývá, že navštěvuje pravidelně kosmetiku a

holiče. S humorem komentuje svůj vzhled: „...*prostě ty vrásky k člověku patří..., jestli se to někomu nelíbí, bohužel, ať se na mě nedívá.*“

Pan Jan si začal stavět v domě místnost, která mu bude sloužit jako posilovna. Udržení fyzického stavu je pro něj velkou motivací. Zmínil i zdravé stravování.

Paní Terezie díky klubu seniorů navštěvuje každý týden zdravotní cvičení pro seniory, každý den se snaží jít na hodinovou procházku, aby si udržela pohyblivost těla.

Pan Josef je po operaci kyčle a snaží se co nejvíce pohybovat. Jezdil v rámci rehabilitace na rotopedu, nyní chodí hodně pěšky, plánuje túry s celou rodinou.

Pan Josef: „...*jsem si říkal, že vytáhnu zase kolo a začnu jezdit na kole...,...já nepřehodím po té operaci tu nohu. No tak kolo stojí na garáži, musím s ním něco udělat...*“

Paní Anděla má problémy s páteří, drží velmi špatně rovnováhu těla, ale přesto se snaží pohybovat s chodítkem a sama si zařídit malý nákup.

6.5.2 Kategorie č. 2 - Každý stárne... co s tím?

V této kategorii jsou tyto kódy: zdravotní problémy, zhoršení paměti, potřeba vnitřního klidu

Stárnutí je úděl všech lidí. Stejně jako my stárnou i naši přátelé, naše děti a všichni okolo. Jde o to najít si způsob, jak v dnešní době stárnout důstojně, bez toho aniž bychom naříkali a byli nespokojení, pokusit se stárnout s humorem... Co se týče tělesných změn, tak dochází v různých orgánech k úbytku funkčních tkání, přibývá očních chorob, je častá nedoslýchavost. Po sedmdesátce je častý výskyt více než jedné chronické nemoci. Starý člověk se musí vyrovnávat i s přibývajícím znaky stáří ve tváři a na celém těle. Učit se hledat na svém těle krásná místa. Duševní činnost starých lidí je především zpomalena, díky pomalejší aktivitě mozkových buněk ve stáří. (Říčan, 2014, s. 334-337)

Zdravotní problémy

Respondenti se vyjádřili, že jim ubývá fyzických sil, přibývá omezení pohyblivosti, zhoršuje se zrak, sluch, objevují se problémy s krevním tlakem. Ovšem v odpovědích neznělo žádné naříkání či stěžování. Dokud se mohou pohybovat, tak to neřeší. Přizpůsobují tomuto vývoji svůj život.

Paní Anna sděluje, že si práci rozdělí na více času, protože dříve přichází únava a nechce se fyzicky přemáhat. Tímto se nestresuje, poněvadž v důchodu má čas.

Paní Anděla má problémy s chůzí, ale netrápí se tím. Lékaři jí sdělili, že se jí už nedá operací pomoci. Pomáhá si při chůzi chodítkem.

Paní Anděla: „... *beru to tak, jak to je, protože s tím člověk nic nenadělá.*“

Paní Terezie zmiňuje problémy s bolestmi kloubů, ale podotýká, že si vezme léky na klouby a důležité je, že může chodit.

Pan Jaroslav: „...*člověk musí navštěvovat lékaře, musí na to pamatovat zavčas...*“

Paní Marie podotýká, že nechodí rychle jako dřív, že má opotřebované klouby, ale přistupuje k tomu tak, že stáří je fyziologický stav.

Paní Marie: „...*je to vývoj, nedá se s tím nic dělat, to je normální.*“

Pan Jan se svěřil s problémem, týkající se vysokého krevního tlaku a s důsledky jeho léčby nevhodnými léčivými. Hodně jej tento zdravotní problém v poslední době obtěžoval, ale zdá se, že je to již vyřešeno. Co se týče ostatních potíží, má velmi pozitivní přístup.

Pan Jan: „...*obtížný...no, třeba si zašněrovat botu..., musím do pokleku, jako na kolínko,...udělám jednu, druhou a jako dobrý, no.*“

Pan Josef je po operaci kyčle, ovšem už v nemocnici velmi důsledně dodržoval rehabilitaci, aby ho to v budoucnu neizolovalo od pohybu. To vše se odráží v jeho postoji.

Pan Josef: „...*prostě musel jsem si udělat systém, jak nastupuju do vany...*“

Zhoršení paměti

K běžným projevům stáří patří zapomínání. Respondenti toto uváděli jako velmi častou potíže, která je trápí.

Paní Anděla se zmínila, že má špatnou paměť a bohužel i během našeho rozhovoru se tento problém projevil. Občas zapomněla, co chtěla říct. Co se týče ale dlouhodobé paměti z mládí, věděla všechny detaily a podrobnosti.

Paní Anděla: „...*ted' jsem se dívala na to krasobruslení, to mám hrozně ráda, bylo v Číně, celý tři dny a napsala jsem si, že 7.50 bude to ukončení, třikrát jsem si to zopakovala, napsala sem si to a zapomněla jsem. Chytla jsem akorát konec. Ale dneska to budou opakovat o půlnoci.*“

Paní Terezie: „...*hrozně mě trápí, že zapomínám. Já se votočím a nevím, co jsem chtěla.*“

Paní Anna se svěřila, že zapomíná jména lidí, které zná například padesát let. Zatím nejpozději druhý den si vzpomene, tudíž to neřeší. Snaží se paměť trénovat vyplňováním křížovek.

Potřeba vnitřního klidu

Tímto kódem jsme nazvali situace, o kterých se respondenti zmínili a ve kterých cítí tuto potřebu duševního klidu. Starý člověk má rád svůj pořádek v čase i v prostoru. Čím je starší, tím hůře se srovnává se změnami a s konflikty.

Paní Anna na sobě začala pozorovat, že jakmile je některý den jiný než ostatní, způsobuje jí to menší problém. Prozatím se s tím dokáže srovnat rychle, ale dříve tohle vůbec nepocítovala. Dále zmínila, že v tomto věku se vyhýbá nepříjemnostem a pokud k nim přece jen dojde, snaží se je co nejrychleji vyřešit.

Paní Anna: „...už hůř se srovnávám s novinkami, ale jestliže je tam něco mimořádného, návštěva lékaře nebo někdo má přijít nebo něco mám udělat, někam mám jít, už se s tím trošičku hůř srovnávám...“

Paní Anna: „...nesnažím se dostávat do konfliktů, starý člověk je snáší hůř a hůř...“

Pan Josef po odchodu do důchodu zjistil, že cítí potřebu domova, kde bude vše v určitém řádu, vše bude probíhat v klidu bez nějakých náhlých událostí. Zdůraznil také potřebu dobrých vztahů s rodinou.

6.5.3 Kategorie č. 3 – Být nebo mít?

Tuto kategorii tvoří kódy: zdraví, rodina, mezilidské vztahy, peníze.

Respondenti odpovídali v rozhovoru na otázku, co vidí oni v životě jako důležité, na čem záleží. Na jejich životní spokojenost ve stáří působí více hodnoty nemateriální než materiální. Často k přehodnocení došlo věkem, kdy se objevily první zdravotní problémy i vážné nemoci.

Paní Anna dělila pohled na hodnoty do časových úseků, které ji provázely životem. Nejdříve pro ni bylo důležité vychovat děti, potom se věnovat práci ve školství a v důchodovém věku upřednostňuje klid a pohodu.

Zdraví

Pan Josef už se vyrovnával s větším zdravotním problémem, proto na prvním místě uvedl zdraví. Zjistil, že už v tomto věku nemůže dělat vše, co by chtěl. Dává si takové cíle, které zvládne. Co se týče zdraví, uvedl „naše“ zdraví, čímž myslel sebe a svou ženu.

Paní Anděla zdůraznila rovněž zdraví: *„Důležitý je zdraví. Když nemáte zdraví. Já jsem celý život byla zdravá do 75 let, to jsem byla úplně zdravá a pak se mně kolečko jak pěti-koruna, bolelo. Trošku to bolelo, pak mně ochrnula trochu ta noha jako, a do té sem dostala trombózu. Tady mám punčochu (ukazuje nohu). Chodím po doktorách a snažím se...“*

Pan Jan podotkl, že když byl mladý, tak si neuvědomoval, jak je zdraví cenné. Až po prvních zdravotních problémech.

Paní Marie naopak již od mládí klade na první místo zdraví, poněvadž její povolání je lékařka.

Paní Terezie: *„...nezůstat někde vodkázaná jako kus hmoty, že jo...ale jináč já dokud se budu hejbat, tak mně vo nic nejde...“*

Rodina

Láska k nejbližším je trvalou hodnotou všech respondentů. U některých se objevovala na vyšším stupni než zdraví.

Pro paní Terezii byla a je nejdůležitější rodina. Vdávala se mladá, chtěla mít hodně dětí, toužila po spokojené rodině, vychovávat děti, utvořit manželovi zázemí. Neměla žádné jiné touhy.

Paní Terezie: *„...pro mě ta rodina, ty děti, mít to zázemí, si myslím, že to žádná kariéra nemůže vynahradit...hlavní byla rodina...“*

Pan Jaroslav se vyjádřil, že rodina je základ státu. Uvedl ji na prvním místě s tím, že je pro něj důležité zajišťovat veškerou pomoc rodině, aby byli všichni spokojení a šťastní.

Pan Jaroslav: *„...no v první řadě rodina, jo a já se na to dívám z takového konzervativnějšího hlediska a za tu rodinu je zodpovědněj mužskej, aspoň si myslím... a potvrdilo se mně to mnohokrát, protože kdyby nějak tyto záležitosti měla přebírat žena, tak by byla nespokojená, nešťastná z toho důvodu, protože by byla stresovaná...“*

Mezilidské vztahy

Z odpovědí vyplynulo, že jednou z důležitých věcí pro respondenty je kontakt s lidmi. Mít si s kým popovídat. Patří sem nejen dobré vztahy s rodinou, ale i s přáteli. Ve stáří si stále obtížněji vytváříme nové vztahy, proto si vážíme stále více přátelství, která nám zůstala z mládí.

Pan Josef: „...záleží na tom, jak děti a vnuci a prostě...a třeba jak zeťáci člověka berou, prostě na rodinných vztazích strašně záleží...“

Paní Marie: „...myslím, že je to hrozně pro starší důležitý právě udržet ty vztahy nejenom v rodině, nejenom s tím mládím, ale i s těma vrstevnicemi, kamarádkami, se kterými si člověk může popovídat, povzpomínat a pobrblat na rodinu (smích)...“

Paní Anna vždy dbala na to, aby lidem v její přítomnosti bylo dobře a jejím životním krédem bylo „pokud nemůžu někomu pomoci, tak mu aspoň neublížím“. Paní Anna chodí pravidelně dvakrát týdně půjčovat knihy do knihovny a bere to jako možnost komunikace s lidmi: „pro mě je to určitý motiv zase, že se dostanu mezi lidi, že nejsem zavřená sama doma, mezi slepicemi, obrazně a že teda si můžu s někým tam trošku popovídat, něco si řekneme o knihách, tak tam chodím ráda...“

Peníze

Finanční zabezpečení uváděli respondenti na závěr. Zmínili se, že je důležité nezůstat bez prostředků, nechtěli by být na někom závislí.

Pro paní Andělu je důležité, že je finančně zabezpečená a nemusí řešit tyto problémy. Že má svoje jisté zázemí.

Paní Anděla: „...je pro mě důležitý, že mám byt, že mám teplo, mám peníze...“

Paní Anna: „...jestliže má člověk žít aspoň trošku solidně, má vychovávat děti, tak ty peníze jsou taky důležité a jde taky o to, nějaké to penzum musí být, protože člověk nikdy neví ve stáří, co se může přihodit a nerad by zůstal potom odkázaný bez koruny...“

6.5.4 Kategorie č. 4 - Ještě k něčemu jsem!

Do této kategorie patří kódy s názvem prospěšnost, respekt u druhých.

Zaznamenali jsme u respondentů, jak je pro ně důležité v tomto věku být užitečný pro jeho blízké okolí, v některých případech i pro společnost. Tato činnost souvisí se sebeúctou, která pozitivně působí na prožívání života a činí ho spokojeným a smysluplným.

Prospěšnost

Paní Terezie se, po smrti manžela, v 75 letech přestěhovala ke svému synovi s rodinou, aby mu mohla pomáhat s dětmi. Vaří, ráda peče, v létě zavařuje, vyrábí domácí sirupy, vede děti k práci na zahradě. Starost o vnuky jí naplňuje život.

Paní Terezie: „...že bych třeba jim teda pomohla, pohlídala, aby oni mohli v té práci, takže bych třeba ještě tady byla platnější, než tam...“

Paní Anna tráví dvakrát týdně odpoledne v knihovně. Sama se velmi věnuje četbě a má přehled o knihách, proto ji těší, když může někomu poradit.

Pan Josef má dvě velké záliby – fotografování a cestování. Poněvadž jezdil hodně na dovolenou se svými vnuky, připravil teď pro ně překvapení - alba fotografií, které dokumentují jejich život od narození, všechny výlety, kde všude s nimi byli, s přesnými popisky dat a míst. Co se týče cestování, vyrábí své vlastní „průvodce“ o zemích, městech, které navštívil a tyto zápisky a veškeré poznatky včetně map předává postupně své dceři.

Paní Marie se každý den stará o svého vnuka a podílí se na jeho výchově.

Pan Jan se zmínil, že staví tělocvičnu nejen pro sebe, ale i pro své vnuky, stejně jako postavil saunu pro celou rodinu.

Pan Jaroslav se angažuje ve výboru, který organizuje každý rok sraz spolužáků. Zajišťuje program dne – komentovanou prohlídku školy, návštěvu restaurace atd.

Pan Jaroslav: „...já jim dělám předsedu, to znamená spíše tu organizační stránku, prostě všechno, i tu náplň toho setkání, aby to pro ně bylo perfektní, protože oni přijedou mnozí z daleka, z Prahy, z Kroměříže..., děláme to ve všední den a všichni si to pochvalují...ta organizační stránka chce, aby se to dělalo poctivě...“

Respekt u druhých

Paní Marie příležitostně vykonává stále svoje povolání lékařky a váží si této smysluplné práce, i když ji rodina přesvědčuje, že by měla dbát už na svoje zdraví.

Paní Marie: ...čas od času zastupuju, což mě teda opravdu hodně naplňuje...ty moje kolegyně ony rády no...řeknou mi to dost dlouho dopředu, není to ze dne na den, to bych nevzala. Vždycky je to ten půlden..., tak tím pádem se mění ovšem průběh dne...“

Pan Jaroslav pracoval dříve v zastupitelstvu a neustále je v kontaktu s novým starostou, kterému předává svoje zkušenosti, rady a moudrosti. Záleží mu nadále na tom, aby byli lidé v místní obci spokojeni a aby obec dál prosperovala.

Pan Jaroslav: *...nikdo na mě nehledí přes prsty, ba naopak se radíme... a děláme to dál... a to mě naplňuje... “*

6.5.5 Kategorie č. 5 - Mít pro co žít

Při názvu této kategorie jsem se inspirovala stejnojmennou knihou Jara Křivohlavého „Mít pro co žít“, neboť vyjadřuje potřebu najít účel a směr našeho života. Takové otázky si pokládáme při mimořádných příležitostech, při rozjímání v tichu či v době změn a traumat. Frankl rozlišuje tři směry, v nichž lze životní smysl nacházet, a podle těchto směrů jsme nazvali kódy – zážitky, tvořivost a postoj k utrpení.

Zážitky

Respondenti se vyjadřovali, že smyslem jejich života je láska, láska k partnerovi, k dětem, k vnukům. Mají pocit, že pro někoho žijí, pro někoho se snaží. Zmínili ovšem také touhu dělat, co je těší, baví, patří sem tedy i láska k přírodě, k hudbě, k divadlu, ke knihám atd. Radují se z maličkostí, z prožívání něčeho hezkého, ze setkávání s druhými lidmi.

Pan Jaroslav: *...jestliže máte děti, jako své následovníky, máte vychovány a prostě dovedou se prezentovat, dovedou se postarat... tak to vás velmi těší... “*

Pan Jan si pořídil před pár lety obytnou loď, kam jezdí chytat ryby a tráví tam čas i jeho rodina. Je vidět, že mu to činí velikou radost a plánuje dělat tyto výlety v létě co nejčastěji.

Pan Jan: *...to je hausbót, prakticky, jak když su tam, různě si sednu, kde se mně to líbí, jako takže hlavní stan mám tam jako, že...mám to tam všechno pod kontrolou, je to tam úžasný, protože parkoviště mám na dohled... “*

Pan Jan: *...ten den je prakticky každé stejné, ale já si v něm vyhledávám jako ty nejpěknější věci... “*

Paní Terezie vzpomínala, jak její maminka říkala, že každý má na světě svůj úkol. Ona sama žije pro rodinu, pro vnuky. Měla jen bratra a toužila mít velkou rodinu. Nyní objevila i radost z kultury: *...mám lístky na divadlo...ted'ka v květnu na Carmen, na červen Smetanova Litomyšl, tam já pravidelně...v únoru jsem byla v Praze na tom divadle, takže já ted' na starý kolena, vymetám takhle...(smích)“*

Pro paní Andělu, která byla jedináček, byly nejdůležitější děti a jejich výchova: „...mysl života sem viděla ve vychovávání dětí, abych z nich něco bylo. Učila jsem se s nima...“

Paní Marie podotkla, že se snaží svůj život obohatit, že musí být dle jejích slov „ta světýlka“, která ten život rozsvítí: „...aby to nebylo takový strašně jednotvárný ten život, pač je to takový otravný potom. Pak z toho lidi upadaj do takové té deprese..., aby ty lidi měli možnost zažít něco jiného...“

Pan Josef zdůrazňuje, že člověk musí mít neustále cíle. Dává si cíle různé. Mezi zážitkové patří: „...já jsem si k 75nám přál od rodiny jeden dárek, nevím, jestli to víte. Já jsem si od rodiny přál jeden dárek, ten dárek zněl – podťe se mnou na Sněžku. (Smích) Protože prostě že jsem si řekl, v 75 bych chtěl být na Sněžce. A oni se mnou šli a máme to perfektně dokumentovaný, byla to strašná legrace, všichni přijeli, všichni se tam zúčastnili, no prostě mě tady toto strašně baví...“

Tvořivost

Tímto kódem se rozumí vše, co vytváříme vlastní činností, a tato hodnota slouží jiným.

Respondenti se vyjádřili, že jim dělá radost, když mohou pro někoho něco udělat. Typickým příkladem u respondentů byla práce na zahradě a dávat rodině plody své činnosti, starost o domácí zvířata, opravovat dům, ale také výchova dětí v rodině.

V pokročilém věku je důležité nepropadat nečinnosti, která je pak provázena snižováním fyzické kondice a zhoršováním psychického stavu.

Pan Jan: „...no tak ještě prostě, dělám tělocvičnu jako jo. Malinká cimra je to, tak bych to chtěl dodělat, teda jako myslím ...to bude sloužit hlavně mně, ale samozřejmě už aji pro vnučky nebo jako pro rodinu...“

Pan Jaroslav: „...potom mám slepice a těch mám dost..., takže zásobuji těmi vejci nejen svoji rodinu, ale i sousedku přes jedno...nó a potom jsou tady kamarádky manželčiny...“

Paní Terezie byla vychovávána tak, že veškeré plody ze zahrady se mají nějak zužitkovat, takže zavařuje, vaří marmelády, vyrábí bylinkové sirupy. Učí tímto způsobem i děti svého syna, u kterých bydlí.

Pan Josef v rámci svých plánů si chce uspořádat svou sbírku diapozitivů. Rád by je převedl do digitální podoby: „...mám já nevím kolik, tisíce diapozitivů, to jsem dělal i profesionálně jako...no tak to bych chtěl udělat příští zimu...takže tak... plány jsou, pořád jsou...“

Josef: „Pro mne je smysluplný život takový, kdy se snažím vyplnit každý den něčím, co přinese něco nového a užitečného jak mně, mým blízkým i někdy ostatním. Já jsem našel smysl života v uvozovkách v odkazu mým dětem i vnukům a našel jsem ho také v rozvinutí mé osoby - čtením, poznáním něčeho nového, rozhovory s lidmi, prací v oboru v době mé aktivní části života a nyní v penzi holdováním mým koníčkům.“

Postoj k utrpení

Zde záleží na člověku, jak se postaví k událostem, které nemůže změnit. Záleží na něm, jak se postaví k vlastnímu životu. Dvě respondentky jsou vdovy a vyjadřovaly se, že po smrti manžela prožily těžké chvíle. Postupem času se s touto situací snažily vyrovnávat.

Paní Terezie: „...no tak se snažím jako neseďt jenom a nebejt nešťastná, že, protože se mně strašně líbilo, jednou jsem slyšela tu - Stellu Zázvorkovou, tu herečku, že říkala: „No to je úplně stejná námaha svalů, jestli se člověk směje nebo pláče.“ A je to pravda, protože nevyřeším jedním ani druhým nic, že taky pořád lepší...smích. No, protože jsou tady ještě děti, přeci jenom, menší, tak když přijdou ze školy, jo, nebo...nějak tak, že s nima mám... Takže být sama... to je pro mě... špatná představa. To radši ty buchty upeču, než abych byla sama. (Smích)“

Paní Anděla vzpomíná na další těžké období: „...no tak, беру vše co, jak to je, s ničím si hlavu nelámu. Zatím jsem měla akorát to neštěstí s tou dcerou, že se mně zabila aji s téma třema vnučkama, no, myslela jsem, že prostě to nepřežiju, a kupodivu jsem to teda přežila... tak se mně jaksi ulevilo, když jsem to mohla někomu říct. Nevím proč to tak bylo...“

Paní Anděla se zaměřila na svoje vnučata, která ji chodí velmi často navštěvovat. S některými má i takové pravidelné schůzky, např. každé úterý ji vyzvedne v poledne vnučka, aby si zajely společně na kávu a podívaly se po obchodech.

6.5.6 Kategorie č. 6 - Motor života

Patří sem kódy – aktivita, moji nejbližší

Na mou otázku „Co Vám dává chuť do života, co Vám pomáhá?“ mi respondenti odpovídali, že jim pomáhá rodina a práce. Jen paní Marie se vyjádřila: „Já si myslím, že té energie mám pořád ještě dost.(Smích) Že se nepotřebuju nabíjet.(Smích) A potěší mně třeba, i když mně někdo třeba zase zavolá, kdo mně třeba dlouho nevolal.“

Aktivita

Pan Jaroslav je pracovitý muž a motivaci vidí v tom, že si neustále plánuje, co bude dělat. Zmínil dvě věci, které mu pomáhají, zahradu a rodinu.

Pan Jaroslav: „*Na co se těším? Strašně na jaro, na jaro, z toho důvodu, protože jestli něco uděláte a ono se to rozvíjí a prostě je tam vidět ten vaší kus práce a to jaro to přináší zase další život, jo... to znamená, nikdy se to neopakuje stejné, ale i když máte moc roků, stále vás něčím překvapuje a stále se snažíte prostě nějakým způsobem k tomu jít...*“

Pan Jaroslav: „*Tak za prvně zahrada, rodina, to vás nabíjí, z toho důvodu, protože když přijde, když přijde, když přijdou děti a pochválí se se svými úspěchama a řeknou, nepotřebujete něco udělat, to znamená mají starosti, tak...řekl bych, že to člověka tak pohladí, proto, protože, i když by nemuseli, ale že mají zájem...*“

Moji nejbližší

Nejdůležitější složkou života jsou blízké rodinné vztahy. Funkční rodina a pozitivní rodinné vztahy hrají ve stáří dominantní roli.

Paní Anna uvedla: „*Na prvním místě musím říct mého muže (s důrazem), protože ten je tak aktivní, ten má takové pracovní nasazení, že kdybych já jenom o hodinu déle seděla, tak už se nebudu cítit dobře. (smích) nebudu cítit ve své kůži, to znamená, chci mu víceméně stačit, nestačím, jemu nestačí nikdo, jemu nestačí ani padesátiletý zeťák, takže v tom případě mě motivuje teda on!*“ (smích)

Paní Anděla: „*No ty děti, vnuci, ještě mám tu Elenku, ta má rok. Když to vidíte... já jsem byla sama a teď je nás třicet. Dřív, když manžel žil, tady je někde obrázek za mnou (ukazuje na stěnu), tak jsme se na vánoce sešli, prostě pekli jsme dort, chystali jsme sto chlebičku, ale teďka už nikdo takovej byt nemá a já to nemůžu dělat, tak by se ti mladí na to vykašlali, tak chodíme do restaurace.*“

Pan Josef: „*Co je chuť do života já nevím, protože jsem ji nikdy neztratil. Chci zdraví, pohodu, život bez stresů a špatných zpráv. Dobrý život mých dcer a zeťů, vnuků a vnuček je pro mne motorem do života...*“

Paní Terezie: „*...já že tady jsou děti, a za těma druhejma když jedu, že. Já přijedu, tam jsou ty pravnučky, u dcery i u syna, no, tak ty malý děti, těm jsou... tam je to rok a dva roky a pět let, a tady...To je takový vždycky pěkný... na to se dá vzpomínat, no, radost hlavně, že to je zdravý, tak to mě jako...*“

6.5.7 Kategorie č. 7 - Životní cesta

Do této kategorie byly zařazeny kódy – minulost, současnost, budoucnost.

Jde o přijetí celého svého života minulého i současného. Znamená to přijmout stavy, které se fyzicky i psychicky dotýkají stáří. Jde o smíření se vším, co bylo.

Protipólem integrity je zoufalství, ve kterém se objevuje neupřímnost k sobě i jiným, celoživotní úsilí o vlastní dokonalost, o vyniknutí, hromadění majetku. (Říčan, 2014, s. 382)

Minulost

Respondenti vzpomínali na své významné etapy v životě. Vyjmenovali vše, co pro ně v životě mělo velkou váhu.

Paní Marie: *„No, myslím si, že ona každá etapa je významná. Že dětství je důležité, což si v té době samozřejmě člověk neuvědomuje, ale zpětně je to jedno z nejdůležitějšího období, protože tam je ten základ všeho, no potom mládí a studium, to vlastně patří k tomu dětství a mládí, pak je vstup do manželství, do profese, pak narození dětí je hrozně významná ... a šťastný období...“*

Pro paní Terezií bylo mezníkem seznámení s manželem a první dítě.

Pan Jan vzpomíná na svoje zaměstnání, které ho moc bavilo, pak začali s manželkou podnikat a do důležité etapy patří narození dětí.

Pan Jaroslav uvedl jako významnou událost seznámení se svojí ženou: *„...já jsem podruhé ženatý, že...a ... došlo to tak, prostě že, jsme si řekli, že musíme jít od sebe a náhodou jsem se sešel s mojí nynější ženou a s tou už žijeme třiatřicet roků, že... což je dost dlouho, že?“*

Pan Josef: *„...po maturitě jsem se cítil strašně dobře, jo, člověk nastupuje úplně někam jinam. ... nastupoval jsem do Brna na techniku, No, potom ... tak svatba, když jsme se brali, my jsme spolu chodili 7 roků... za Marie Terezie ještě. (Smích) a no tak když se nám narodila dcera...“*

Paní Anna vymezila důležitá období, kdy zakládala rodinu a vychovávala děti, a zároveň hned potom dálkové studium a budování kariéry. Bylo pro ni náročné skloubit tyto dvě věci dohromady.

Paní Anděla v rozhovoru vzpomíná na válku, kdy se v jejich rodině událo mnoho významných událostí. Přišla o otce, poznala svého muže, zemřelo jí první dítě.

Současnost

Respondenti odpovídali na otázku, jak jsou spokojeni se svým životem a zda by chtěli něco změnit. Žádný z respondentů by nechtěl něco měnit ve svém životě. Naplnění života dle Říčana (2014, s. 380) se projevuje tím, člověk by neměnil nic na své minulosti. Tyto kapitoly jsou pro něj uzavřeny.

Paní Marie a pan Josef se vyjádřili, že by si přáli, aby jim vydrželo zdraví.

Pan Josef: „... *chtěl mít víc sil a méně obavy o, ne o své zdraví, ale o NAŠE (důraz) zdraví...*“

Paní Anna: „*Rozhodně bych se nechtěla vracet do dětství, do mládí a to v žádném případě ne, možná byly chvílky, které nebyly třeba zrovna úplně ideální, že třeba by se mohlo, dejme tomu, něco, něco udělat pro to, aby se něco změnilo, ale to patřilo k životu, i ty špatné chvílky patří k životu...*“

Pan Jaroslav: „*(Smích) ... já si myslím, že ne, já si myslím, že ne... já jsem snažil, snažil prostě realizovat svoje plány a ty nebyly nijaký malý, z toho důvodu, protože za dřívějšího režimu stačilo jenom postavit tu zahradu, dát ji do pořádku...*“

Paní Anděla konstatovala: „*Byly krásný chvílky a byly hrozný chvílky, každé v tom životě něco prožije.*“

Pan Jan spokojený je, na svém životě by nic neměnil, zmínil zvýšenou starost o svoje děti a vnuky, aby byli všichni v pořádku.

Budoucnost

Zde vyjadřovali respondenti svoje přání do budoucna, svoje plány, cíle.

Pan Jan: „...*chtěl bych, aby, abysme, když sme hodní, když jsme jako hodní my, tak aby, jestli je tam nějaké nad nama, aby byl hodnej na nás a ochránil nás prostě a třeba, aby se nám i do budoucna nic nestalo...*“

Co se týče plánů pana Jana, chce v létě jezdit na ryby, dělat výlety na svou loď i s celou rodinou, dostavět tělocvičnu, mít dostatek pohybu.

Pro pana Jaroslava je důležitá práce, budování: „*zima je pro mě takovým obdobím, nedobrym obdobím klidu a spíše jsem v naději stále, snad to přijde a tak dále... že ... kromě toho, když vám přijde, když vám narůstají léta, tak si říkáte, mordyje, jak dlouho tady ještě vydržím... ale tuto otázku okamžitě odsunuju z toho důvodu, že protože vím, že musím ještě udě-*

lat to, to a tak dále. A zima bývá obvykle takovým tím obdobím plánů, to znamená nejméně na ten rok, co asi, jak vás čeká. Takže...“

Paní Anna ráda cestuje: *„dlouho jsem nebyla s manželem, který soustavně odmítal někam jet na dovolenou...(smích)...ale myslím, že letos, spíš si myslím, že z jeho strany to byla tak trošku šetrnost, dokud nebudeme zajištěni na to stáří, tak nechtěl utrácet za zbytečnosti, no ale teď dokonce, že by si dal říct, takže bychom mohli někam na dovolenou si vyjet taky.“*

Pan Josef vyřkl své přání jet k moři: *„...já mám cestovku známou, kde mám veliký slevy v Brně, je to řecká cestovka, a já jsem chtěl jet v létě na Zakynthos. Ale všichni mě to prostě v rodině, ne já, ale s manželkou. Všichni mně v rodině řekli, že ne. Že už tam není taková prostě, že jednak by tam nebyla taková péče jako v republice, že je to daleko...“*

Pan Josef: *„Já bych chtěl ještě vyjet, vylízt na Lysou horu, ale uvidíme, no. Možná že letos. Nikdo se mnou nechce jít, to je horší. (Smích) Oni si myslí, že jsem blázen. (Smích)“*

Paní Anna: *„...už jenom tak prožít v klidu, v pohodě, takové ty poslední roky, těžko říct, jak dlouho, abych...aby to bylo takové pohodové, aby to stáří už nepřinášelo žádné velké problémy...“*

7 SHRNU TÍ

Cílem výzkumu bylo zjistit pohled vybraných seniorů na smysluplnost jejich života, v jakých oblastech nacházejí smysl, jak tráví svůj čas ve stáří a co jim napomáhá v tomto věku k nalezení smyslu. Zjišťovali jsme subjektivní pohled na životní hodnoty ve stáří, a jak se tento pohled vyvíjel. Zajímalo nás, jaké mají vybraní senioři obtíže ve stáří a jak se s nimi vyrovnávají.

Ve vzorku byli zastoupeni lidé starší 75 let žijící sami, v manželských vztazích a v širších rodinách, vždy v domácím prostředí. Celkem bylo osloveno 7 respondentů, čtyři ženy a tři muži ve věku 75 – 88 let.

S ohledem na výběr tématu a na věk respondentů byla zvolena metoda polostrukturovaného rozhovoru, což bylo přínosem nejen pro nás, ale také pro seniory, neboť měli možnost komunikovat a oživit svůj stereotypní způsob života.

Na výzkumné otázky odpovíme pomocí analýzy z dat získaných individuálními rozhovory.

Zabývají se senioři smyslem života?

Nad smyslem života vybraní respondenti nepřemýšlejí. Je to tím, že se snaží svůj den naplnit činnostmi a nezbyvá jim moc času na přemýšlení o otázkách, které mají širší životní smysl. Toto životní období tráví určitými povinnostmi, ale hlavně si ho zpříjemňují maličkostmi, jako např. pan Josef se zastaví pravidelně na něco dobrého, když jde do města něco vyřizovat, nebo paní Terezie si ráda zajde s dcerou do kavárny. Přesto, i když se smyslem života vybraní senioři nezabývají, všichni svůj smysl života našli.

V čem vidí svůj smysl života?

Z odpovědí respondentů vyplynulo, že smysl života vidí v rodině, v dětech, ve vnucích, ve spokojených rodinných vztazích. Paní Anna se odlišila a odpověděla, že smysl má v tom, že se zaměřuje na to, co ji těší a co má ráda. Pan Jaroslav uvedl vedle rodiny zahradu, která ho velmi naplňuje. Pan Jan se raduje z budování kolem domu a plánuje rodinné výlety na své obytné lodi.

Co jim pomáhá najít smysl života?

Vybraní senioři se vyjádřili, že jim pomáhá rodina, kontakt s blízkou rodinou, když mohou pro rodinu něco udělat, když je navštíví vnoučata. Pan Jaroslav uvedl vedle rodiny i práci,

práci na zahradě a zmínil, že ho těší, když ho osloví někdo kvůli zkušenostem a potřebuje radu.

Co je pro smysl života v tomto věku specifické?

V tomto věku se vybraní senioři vrací k prožitému životu, v němž nachází smysl, pocítují uspokojení ze sebepoznání a snaží se dělat věci, které slouží ostatním lidem, hlavně rodině. Smyslem života jsou pro ně děti a vnoučata. Mají radost z jejich spokojeného života, že vychovali dobrého člověka, který bude žít dál a ovlivňovat svým chováním zase další lidi kolem sebe. Pana Josefa naplňuje život jeho dětí s rodinami a úspěchy vnoučat.

Souvisí aktivní život seniorů se smysluplností života?

Na tuto výzkumnou otázku můžeme odpovědět, že ano. Vybraní respondenti jsou lidé, kteří i ve svém stárnutí objevili svou životní šanci, našli v sobě odpovědnost za vlastní život ve zdraví a snaží se, aby mohli co nejdéle užívat života. Hledají si aktivitu, nechtějí ustrnout na místě a díky svým koníčkům cítí pocit naplnění života. Pan Jan se chystá cvičit, začal chodit pravidelně na procházky a k největším jeho koníčkům nyní patří rybolov spojený s výlety na své lodi.

Jaké hodnoty považují za nejdůležitější v seniorském věku a co způsobilo změnu preference hodnot?

Vybraní respondenti považují za nejdůležitější zdraví a rodinu. Dříve si hodnotu zdraví neuvědomovali, až se objevily první zdravotní problémy. Ve svých rozhovorech uvedli, že k přehodnocení žebříčku hodnot dospěli věkem. Pro paní Terezii byla rodina vždy nade vše. Stejně to měla i paní Marie, která jako nejvyšší hodnotu má zdraví již od mládí, poněvadž studovala medicínu.

Co se týče subjektivních obtíží ve stáří, patří sem zdravotní problémy způsobené věkem a vybraní senioři se k nim staví velmi pozitivně. Myslí na svůj zdravotní stav, aby předcházeli vážnějším problémům, uvědomují si svůj věk a přizpůsobují mu svoje aktivity a celkově svůj způsob života. Důležitá je pro ně soběstačnost.

7.1 Diskuze

V bakalářské práci jsme se zaměřili na zjišťování oblastí, ve kterých vybraní senioři nacházejí smysl života. Jak popisuje Frankl (1996, s. 60), smysl života člověk nachází naplňováním hodnot, obsažených v obvyklých životních situacích. Rozlišuje tři druhy hodnot,

v nichž lze životní smysl nacházet – hodnoty zážitkové, tvůrčí a postojevé. Naším výzkumem jsme zjistili, že je to opravdu tak. Vybraní senioři nacházejí smysl života v těchto oblastech. Do zážitkové oblasti patří prožívání lásky k člověku i ostatním věcem, které probouzí v člověku kladné emoce, např. se to týká uměleckých zážitků všeho druhu. V rozhovorech respondenti zmínili na prvním místě rodinu, svého partnera, často uvedli četbu, hudbu, divadlo.

Do tvůrčí oblasti patří projevy tvořivé činnosti – naše vlastní aktivita, která pomáhá ostatním. Dotyčný bere svou činnost vážně, a to i tehdy, když ho nikdo nehodnotí a nevidí. Pro toho, kdo to dělá, je to smysluplné. Zde jsme v odpovědích setkávali s naplněním činnosti na zahradě, s péčí o zvířata, také v úpravě domu.

V oblasti, kde není možné uplatnit zážitkové ani tvůrčí hodnoty, tam je nacházení smyslu života v tom, jaký postoj daný člověk zaujme ke své těžké životní situaci. S takovými postojevémi hodnotami se setkáváme u lidí nemocných, v zoufalých situacích, životních krizích, kteří statečně zvládají, co jiné deptá. S touto oblastí jsme se ve výzkumu setkali u dvou respondentek. Paní Terezie je vdova, ale žije s širší rodinou a smysl života našla ve výchově vnuků. Zmínila se, že smrt manžela ji velice zasáhla a život se změnil. Paní Anděla je vdova, žijící sama, prožila několik životních tragédií, věděla, že tyto situace jsou neměnné, a proto snažila se nepodlehnout a zaujmout úctyhodný postoj.

Dalším naším výzkumným cílem bylo odhalení oblastí, které přispívají k objevení smysluplnosti života. Prager ve své metodě SLM – Sources of Life Meaning – zjišťování zdrojů smysluplnosti kladl konkrétní otázky a výsledkem výzkumu bylo zjištění celkem 8 hlavních zdrojů: být druhými lidmi respektován, rodinná sounáležitost, patřit do určité společenské skupiny, žít podle zvolených hodnot, sledovat spirituální, kulturní, duchovní či intelektuální cíle, tělesné a duševní zdraví, osobní úspěch a významné společenské místo, mít pocit naplnění života. (Křivohlavý, 2006, s. 63)

Naším výzkumným šetřením u vybraných seniorů jsme identifikovali jako hlavní zdroje smysluplnosti života rodinu, partnerství, děti, vnoučata a činnosti, která respondentům přináší potěšení.

ZÁVĚR

V posledních letech nabývá téma populačního stárnutí významnosti. Stále se zvyšující počet osob vyššího věku v naší společnosti přináší s sebou potřebu se problematikou stárnutí a stáří zabývat, hlavně z hlediska pečujících profesí. K největším sociologickým obavám v souvislosti se stárnutím populace patří vyčleňování seniorů ze společnosti mladších lidí a ztráta životní smysluplnosti starých lidí.

Stárnutí je přirozený fyziologický, celoživotní proces, který je nezvratitelný. Jeho výsledkem je stáří, které je provázeno významnými biologickými, psychologickými a sociálními změnami. Staří lidé jsou více než lidé mladšího věku ohroženi nemocí, ztrátou soběstačnosti, ovdověním, osamělostí, diskriminací a jsou schopni těmto jevům čelit pouze omezeně. Senioři patří ke skupinám ohroženým sociálním vyloučením, jednou z důležitých věcí pro ně je kontakt s lidmi.

Všechny změny ve stáří mají velký vliv na kvalitu života lidí. Ta je ve stáří závislá na zdraví, životním stylu, psychické pohodě, sociálních kontaktech, materiálním zabezpečení a souvisí především s naplněním vyšších životních potřeb. Mezi tuto nejvyšší úroveň patří spirituální potřeby, sebetranscendence, životní smysluplnost aj. Lidé potřebují vědět, že jejich život má nějaký smysl, který by sjednocoval veškeré jejich směřování. To platí nejenom ve vztahu k minulosti, ale také s ohledem na budoucí cíle. Kdykoli hovoříme o smyslu, máme na mysli určitý cíl a účel toho, co se děje. To, co směřuje k tomuto cíli, je smysluplné.

Cílem našeho výzkumu bylo zjistit, v čem nacházejí vybraní senioři smysl života, jak naplňují období stáří, co je chrání před ztrátou smysluplnosti ve stáří. Stanovených cílů bylo dosaženo, vybraní senioři smysl svého života mají a tento smysl života je pro ně zdrojem radosti a uspokojení. Důležitá je motivace a smysluplné cíle, cesta k těmto cílům je činí šťastnými.

V životě přicházejí chvíle zamyšlení nad vlastní odpovědností za dar života. Je tomu tak v důležitých momentech našeho života, a období stárnutí a stáří k tomu neodmyslitelně patří. Při rozhovorech se seniory k tomuto zamyšlení došlo, nahlédli jsme do jejich soukromí, kde jsme objevili jejich radosti, přání i bolesti.

Zajímalo nás také, jaké jsou možnosti logoterapeutického přístupu k seniorům. V každém případě je důležité, v této životní etapě, si hledat hezké věci každého všedního dne. Vý-

zkumem jsme zjistili, že vybraní senioři toto uskutečňují. Složitější je najít smysl života v nelehkých situacích. Logoterapie v těchto situacích je nápomocna svým dialogem. Nasměruje člověka k úkolům, které má v životě splnit. V případě respondentky paní Anděly, vdovy, která žije sama, bylo při rozhovoru použito jednoduché logoterapeutické techniky, neboť smysl života můžeme nacházet i v minulosti, při vyprávění „životního příběhu“. Prožila život naplněný tragickými událostmi, a přesto byl její postoj, že bere život takový, jaký byl, se vším dobrým i zlým. Tato žena 14 dní po uskutečněném rozhovoru zemřela. Její smíření se vším bylo ukázkou celistvosti moudrého člověka.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- BRZÁKOVÁ BEKSOVÁ, Kateřina, 2013. *Geriatrická problematika v pastorální péči: [postulát křesťanské etiky v péči o seniory]*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2296-5.
- CAKIRPALOGLU, Panajotis, 2004. *Psychologie hodnot*. [Olomouc]: Votobia. ISBN 80-7220-195-6.
- ČEVELA, Rostislav, KALVACH, Zdeněk a ČELEDOVÁ, Libuše, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.
- DRAPELA, Victor J., 2008. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-505-9.
- FRANKL, Viktor E (Viktor Emil), 1996. *Lékařská péče o duši: Základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-50-0.
- FRANKL, Viktor Emil a LUKAS, Elisabeth S., 2006. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-084-3.
- GRÜN, Anselm, 2010. *Život je teď: umění stárnout*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-749-7.
- HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena, 2000. *Psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- CHLOUBOVÁ, Helena, 2005. Změny potřeb ve stáří. *Zpravodaj ústavů sociální péče pro management rezidenčních zařízení* [online]. Praha: Marcom, č. 2, s. 22-23 [cit. 2014-12-17]. Dostupné z: http://zpravodaj.marcom-praha.cz/zpr_0502/pdf/22-24.pdf
- KOLIBOVÁ, Helena a kol., 2013. *Kultura aktivního stárnutí na rozcestí*. Opava: Slezská univerzita v Opavě. ISBN 978-80-7248-884-1.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2006. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada. ISBN 80-247-1370-5.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2010. *Mít pro co žít*. Vyd. 2., V KNA 1., rozš. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. Malý duchovní život; sv. 111. ISBN 978-80-7195-404-0.

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

LÄNGLE, Alfried, 2002. *Smysluplně žít: aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta. ISBN 80-7295-037-1.

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

LUKASOVÁ, Elisabeth, 1997. *Logoterapie ve výchově*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-180-0.

LUKASOVÁ, Elisabeth S., 1998. *I tvoje utrpení má smysl: logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta. ISBN 80-85319-79-9.

MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.

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

PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela, 2013. *Šedivějící hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií. EDIS: ediční řada disertačních prací Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity; sv. 10. ISBN 978-80-210-6310-5.

ŘÍČAN, Pavel, 2005. *Psychologie: příručka pro studenty*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-923-2.

ŘÍČAN, Pavel, 2007. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-312-3.

- ŘÍČAN, Pavel, 2014. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0772-6.
- SEMEŠIOVÁ, Martina, 2003. Hodnotový systém starších lidí. *Sociální práce/Sociálna práca* [online]. Brno: Asociace vzdělavatelů v sociální práci, č. 3, s. 98-105 [cit. 2015-03-24]. Dostupné z: <http://www.socialniproce.cz/soubory/2003-3-090326105516.pdf>
- SLEZÁČKOVÁ, Alena, 2012. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada. Psyché. ISBN 978-80-247-3507-8.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ a kol., 2014. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1832-6.

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1 Maslowova pyramida potřeb

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1 Seznam kategorií a kódů

SEZNAM PŘÍLOH

PI Otázky k rozhovoru

PII Přepis rozhovoru – respondent č. 6 – Pan Jaroslav

PŘÍLOHA P I: OTÁZKY K ROZHOVORU

Úvodní fáze:

Představení výzkumníka a jeho projektu

Žádost o souhlas k participaci na výzkumu

Žádost o souhlas rozhovor nahrávat

Ujištění o anonymitě

Jádro rozhovoru – hlavní otázky:

1. Můžete mi, prosím, popsat Váš běžný den?
2. Co děláte pro to, abyste se cítil(a) spokojeně?
3. Co je pro Vás v tomto věku obtížné?
4. Jak se vyrovnáváte s obtížemi, které přináší stáří?
5. Na čem podle Vás v životě záleží? Co je důležité?
6. Jak se vyvíjel Váš pohled na to co je důležité? Kdy jste si to uvědomil(a)?
7. Jaké etapy v životě byly pro Vás významné?
8. Které činnosti Vás naplňují? Které z nich plánujete? Na co se těšíte?
9. Co považujete za smysluplný život? V čem jste našel (našla) smysl Vy?
10. Co Vám dává chuť do života? Co Vám pomáhá?
11. Jak jste spokojeni se svým životem? Chtěli byste něco změnit?

Ukončovací fáze:

Otázka, zda chce respondent ještě něco dodat.

Poděkování za rozhovor.

PŘÍLOHA P II: PŘEPIS ROZHOVORU

Respondent č. 6 - Pan Jaroslav

Tazatel: „**Můžete mi popsat váš běžný den?**“

Jaroslav: „*Můj běžný den... už v mém věku... je, je spíše takový stereotypní a to z toho důvodu, protože nemám stálé zaměstnání, jsem důchodce, poměrně vysokého věku a mám celou řadu zájmů, které se v tomto věku hodí prožívat. Stále poznávat ostatní, další, na co nebylo dříve vůbec čas. Z toho důvodu, protože ty hodnoty, které byly dříve, nejsou už dneska a dneska jsou ty hodnoty, které zase nebyly dříve. Pokud se týká teda té činnosti, dneska už mě zajímá dominantně zahrádka, dominantně teda rodina, to v první řadě a nejenom s manželkou, protože žiji, ale máme děti a ... zajímají mě nejen děti, ale už vnoučata a ... už mám dokonce jedno pravnouče. Nejhorší je to, že to pravnouče vidím dost málo. Bohužel tam vznikl takový zkrat, takový nějaký menší, ale ono se to v průběhu let dalších vyvrbí. To znamená v první řadě rodina, dál z toho důvodu, že jsem stále a stále doma, nechodím do práce, tak se tady tyto zájmy soustřeďují v podstatě na velmi malý, velmi úzký, velmi malý prostor. Tady tento velmi malý prostor počíná ráno z toho důvodu, že mám určité zvířectvo, které jsem si pořídil, abych měl nějakou zábavu také no a ... nejenom zábavu, ale také aby z toho byl nějaký užitek. Nejen to kvůli nám, dvěma, ale hlavně i kvůli... pokud se týká rodiny. To znamená prvně ráno, protože jsem si zvířátka pořídil, tak se o ně musím postarat, kdybych si je nepořídil, tak mám volno. Ale zase bych se ukousal nudou, to znamená, ta zvířátka jsou první ráno na řadě, potom už dělám takový věci, které jsou běžné potřeba v každé domácnosti, v každém baráku. Neříkám, že máme rozdělený práce na mužské a ženské, ale v žádném případě nedovolím, aby žena prostě pracovala nějak těžce a ... zajímala se, zajímala se o některé věci, která ženám ani nepřísluší. Nádech ... znamená to, že se starám o tu zahrádku běžně, musím se postarat o krmivo, protože toho je opravdu dost, že? Mám králíky, dvě samice, to jsou teď, momentálně mají mladý, každá má sedm mladých a to se točí zhruba akorát dvakrát do roka, to znamená, že bývá tak kolem těch... třiceti, pětatřiceti králíků, samozřejmě je nesníme sami, ale děti přijdou, protože je to dietní, tak se šáhne do mrazáku a pokračuje to dál. U nás je to naprosto jasné. Potom mám slepice a těch mám dost, to je neustále takovým „jablkem sváru“, mezi mnou a mojí ženou, protože moje žena považuje že bych měl mět slepic jenom tolik, aby snášely..., protože to je účel, aby snášely jenom pro nás... no a já jich mám moc, zhruba patnáct, takže zásobuji těmi vejci nejen svoji rodinu, ale i sousedku přes jedno, která ... si vyžaduje každý týden*

určité množství, nó a potom jsou kamarádky manželčiny, které jsou dotovány také z mýho, pochopitelně... protože v drůbežárnách je to docela něco jiného, ten klecový odchov, koncentráky, kdežto slepice mají výběh, mají stravu prostě takovou, přírodně přirozenou, no a to se objevuje současně v produktech. Já jim nedávám žádné karoteny v práškách, ale dávám zase látky, které podporují vývoj, že? Tamtoho... takže to jsou slepice... a ještě máme kočku s manželkou, ta je společná s manželkou a ta je první na řadě, protože ráno jak se probudím, tak se okamžitě motá a ona musí dostat... takže to je další ... no a teď mám svoje zájmy ještě další a povinnosti, aby byla zajištěná voda, aby bylo zajištěno všechno pro ten chod domácnosti, vzhledem k tomu, že my máme sice v baráku topení plynový, ale ... aby měl taky co dělat, tak si pořizují vždycky, aspoň takových patnáct, šestnáct kubických metrů dřeva, který tam naskládám a topím prostě v kotli, protože k tomu běháte, máte pohyb, máte pořád... něco sledujete a tak dál... i využití pochopitelně času.“

Tazatel: „Děláte si plán dne?“

Jaroslav: „*To víte, že jo... bez toho to... nic nedělám nárazově, z toho důvodu, že člověk v každém případě musí vidět aspoň jeden den věci dopředu aspoň některý věci, co máte za tři dny dopředu, něco během měsíce a něco během půl roku. Všechno se musí zapisovat v každém případě, protože v pozdějších letech už marná sláva, ta paměť, i když byla cvičena celý život, tak těch buněk ubývá a zapomíná se. Já musím zaklepat na dřevo... klepe na stůl... že ještě mně to trošičku myslí, takže všechno si musím plánovat, nehledě k tomu, že jsem objektem zájmu... děcek a manželky, protože já denně zapisuji to, co dělám. A...bylo mně řečeno, že to stejně nanic není, ale já to považuji za důležité, z toho důvodu, protože člověk se aspoň před svým svědomím může vykázat tím, co udělal. A kdykoli do toho můžete jít a je potřeba navázat na tu minulost, kdykoli jdu a nalistuju, ano...to bylo tehdy a tehdy... takže já mám ... pomaličku už to likviduju... dvacet let mám záznamy, co jsem dělal.“*

Tazatel: „Vy jste mi v podstatě odpověděl na mou otázku: „ **Co děláte proto, abyste se cítil spokojeně?**“

Jaroslav: „*Ano, to je ta zahrada a zvířátka. No a taky to plánování, jednoduchý je, si nabrat hrůzu věcí, to se člověk stresuje, unavený je, prostě žádný optimismus, nemá prostě tu radost z toho.“*

Tazatel: „**Co je pro vás v tomto věku obtížné?**“

Jaroslav: „*No...tak za prvé, (přemýšlení)...je to, to, že člověk už musí vědět, že to, co udělal dříve (důraz), když, tak před třiceti-padesáti lety dělal jeden den, dneska už to děláte tři nebo čtyři dny, to z toho důvodu, protože se do toho zapojí i určité pohledy do minulosti, v minulosti se to neřešilo, prostě se udělalo všechno, kdežto dneska o tom více přemýšlíte a používáte těch znalostí, které člověk nabyl toho, takže to děle trvá, nehledě k tomu, že ... pochopitelně tělo chátrá, kdybychom byli stále čilí a produktivní stoprocentně, a tak bychom zemřeli možná 200 let nebo 300 let, tak to nejde...(usměv)...takže to vás mrzí, že to prostě nejde. Nehledě k tomu, že jsem měl celou řadu zálib, který už dneska taky neprovoduji, třeba já jsem měl strašně rád... motorismus... co byly okruhy, kde se prostě kde se něco tady tak šustlo, tak jsem nastartoval a jel jsem. Dneska už tam nejezdím z toho důvodu, protože bohužel už ne... ne že bych finančně to nepostihl, ale je to prostě náročné, takže už... celou řadu věcí dávám stranou, nehledě k tomu, že zajímavá je ta věc, že se setkáváme se spolužáky ze základní školy, takový výbor, se setkáváme každý měsíc, tam pokecáme v hospůdce, že... řekneme si, co a jak, no a děláme jako organizátoři srazy našeho ročníku, prostě každý rok. Takže to je taky náročné, nehledě k tomu, že jsem k tomu celou řadu věcí, a můžete také celou řadu věcí prostě těm ostatním říct, protože se tam bavíme o běžných věcech.“*

Tazatel: „**Jak se vyrovnáváte s obtížemi, které přináší stáří?**“

Jaroslav: „*No tak musím na to myslet. Za prvé... a za druhé ... (přemýšlí)... když je člověk už starší, tak přesto sem tam něco bolí, to tělo je opotřebované, nebo skoro opotřebované, ale záleží na tom také jak žijete, že... tak prostě člověk musí navštěvovat lékaře, musí na to pamatovat zavčas, z toho důvodu, protože vynechat něco, znamená, nebezpečí, že něco zanedbáte, takže já sice mám vysoký tlak od – už čtyřicet roků, ale stále jsem pod kontrolou, chodím do Vojenské nemocnice, každého půl roku a je to setrvalý stav. Nehledě k tomu, že zrak se vám také horší...sluch se vám horší... prostě všechno ostatní se vám horší, ale zase to není tak hrozné a pokud vám to odsejpá, to znamená de, tak se s tím člověk vyrovná.“*

Tazatel: „**Na čem podle vás v životě záleží? Co je důležité?**“

Jaroslav: „*A jejej (společný smích)... to je zvláštní otázka... no v první řadě je rodina, jo... a (dlouhé přemýšlení)... já se na to dívám na to z takového konzervativnějšího hlediska a za tu rodinu je odpovědnej mužskej, aspoň si myslím ... a potvrdilo se mně to mnohokrát, pro-*

tože kdyby nějak tady tyto záležitosti měla přebírat žena, tak by byla nespokojená, nešťastná, z toho důvodu, protože by byla stresovaná, že... teda v první řadě, první hodnota je rodina, no a pokud se týká rodiny, tak je rodina malá, kde..no a rodina velká a pokud se týká té malé rodiny, tak ji zajišťovat pomoc věci dobré k životu, které, které ten člověk potřebuje, aby byl šťastný a spokojený no a tohleto se skládá zase...z věcí jednoduchých a věcí složitých, no a ty jednoduché věci, na tom není potřeba dohadovat se s partnerem, no ale pokud se týká těch složitějších a zásadnějších věcí, tak ty řešit bezpodmínečně oba dva v naprosto vzájemné shodě, protože není možné, aby šel ten doprava, druhý doleva. To by, by bylo ztracené, protože nikdo by nebyl spokojený, taková rozumná domluva, takové plány a rozhodování současně po těchto věcech, tak tlačit ty věci všechny dál, ke vši spokojenosti. Tak to je za první. Za druhé... z toho důvodu, že nežijeme sami na světě, tak člověk sleduje i dění okolo sebe nejen v té vesnici, ale také ve státě a ve světě...no a zajímavé je... (upřímný smích)..., já jsem se sem nastěhoval v roce 1993 a v roce 1994 už jsem byl zvolený do funkce starosty obce. To bylo období velmi, velmi drastický, ze začátku, zejména z toho důvodu, protože lidé byli tady zvyklí na jiné formy života a prostě ... toto je obec, která byla úžasně konzervativní a nejen konzervativní, ale teprve tady, tady v této obci jsem zjistil, kolik je mezi lidma nenávisti..., nenávisti a závisti. A to jsou takové atributy, které by mezi lidma neměly být. A kromě toho jsem zjistil., že tady tu nenávist, závist obyčejně provozují lidé, kteří jsou...věřící křesťané a to mě šokovalo. Z toho důvodu protože tento člověk by v kostele stáhl Pánaboha ze zdi a jenom udělal krok z kostela, souseda by utopil na lžičce vody... no a tohleto se řešilo tenkrát v této době no a podařilo se mně tady udělat hrůzu, hrůzu věcí (důraz) měl jsem velmi dobrý tým, néé že jsem si ho vybral, ty lidi byli zvoleni, no ale takovým působením jsem je přitlačil k práci, když tam byli zvoleni, tak aby každý bezpodmínečně dělal a to se nám podařilo. No a kromě toho se mně podařilo i to, že ... práce v zastupitelstvu, která tady byla ... sem si myslel, že pokračovatelem by měl takový, který by byl opravdu této práci oddaný no a to se mně podařilo také, instalovat do čela tady této obce progresivního člověka a člověka, který, který ... je vzdělaný, který umí slyšet ostatním a ... který tu obec zase dál nějak pochopitelně potáhne. Takže toto, toto byla taková jedna oblast, to znamená... Jak jste to dlouho dělal? Sedm roků, čtyři roky jsem dělal starostu a tři roky jsem dělal místostarostu, z toho důvodu, protože ten, kterého jsem připravoval – ono se to dříve říkalo – kádrový rezervy. Každý pořádný funkcionář, chce-li odejít od nějaké práce a ta práce je neustále rozdělaná, tak má povinnost zajistit pochopitelně pokračování, že? No a já jsem odešel z toho místa starosty z toho důvodu, protože má

žena procházela takovým velmi, velmi těžkým obdobím, což operací se odstranilo, že... měla rakovinu, že ... a to mohla být rok, dva tři, čtyři a to vám vlezte do života, což znamená spíše starat se. Díky Bohu, (pomlka)dneska je po operaci, já nevím, 15 - 20 let, a pokračuje to normálně, že a ož je dobře. Proto si ještě ten mladej vyžádal, abych mu pomáhal dělat místostarostu, to znamená, aby kontinuálně ty věci jednoduše pokračovaly a to se nám podařilo. Což je důležité. No, a pokud se týká státu, samozřejmě že sledujete, jak to asi vypadá, z toho důvodu, že to má vliv na lidi, že... A lidé, jestliže jsou nespokojeni, tak je to velmi špatné z toho důvodu, protože ten stát je pro lidi a né lidi jsou pro stát, že... no a na to navazuje i pochopitelně to, co se děje ve světě, že... Takže toto stále a stále sleduji a to je celá řada otázek, na který se snažím také odpovídat, pochopitelně a sem tam něco pomáhat, z toho důvodu, protože určité věci, určité zkušenosti jsou tady, můžete říct: „ já bych se na to díval tak a tak, já bych to řešil tak a tak“, ale přitom nezavazuji a nemůžu zavazovat nikoho, aby se podle tohoto, takzvaně mustru, choval, že... on se může rozhodnout jiným způsobem a já mu to nesmím mět za zlý, z toho důvodu protože, že on má zodpovědnost, že ... takže...stále jsme v kontaktu, protože tady se dělá celá řada věcí. A já jsem žil tady na obci v období, kdy jsme nebyli ještě v Evropské Unii, nebyly dotace, přesto jsem sehnal hrůzu peněz, že... dneska je už období takové a on také funguje, je ve funkci, kdy z té Evropské Unie ty dotace jdou a to jde taky vidět v obci, takže to pokračuje jednoduše dál a že nikdo na mě nehledí přes prsty, ale ba naopak se radíme a při takové řeči děláme takové věci dál... a to mě naplňuje.“

Tazatel: „Jak se vyvíjel váš pohled na to, co je důležité?“

Jaroslav: „Postupem věku...“

Tazatel: „Jaké etapy byly pro vás významné?“

Jaroslav: „Jaké etapy? To víte... za první, já jsem podruhé ženatý, že... a ... pokud se týká té první mojí ženy a první rodiny, tak ... se nám narodili dva kluci, kteří jsou diametrálně odlišní...naprosto, úplně, úplně něco jiné, snažil jsem se to nějakým způsobem kompenzovat, aby to šlo, jeden je úžasně ctižádostivý, druhý je tak...smích... lenivý, no hrůza, no ale každý si žije svůj život, protože každý jak si kdo ustele, tak si lehne, že... a proto jsem s tím starším neustále v perfektním kontaktu, no a ten mladší, já si totiž neodpustím, i když on má dneska šestapadesát roků, neodpustil jsem si nějaký to mentorování, a to se mu zřejmě tak nějak nelíbilo, že... ale já jsem mu řekl svůj názor, že... a to on ví. No a další etapa potom. První žena byla úžasně na peníze, ji nic nezajímalo, jen peníze a peníze, no a to

jestli se to opakuje, řekne jednou, tak je to důležité, jestli podruhé, také ještě důležité, ale jestli je to podesáté, posté a jestli je to permanentně, tak pochopitelně tady od toho to nepovažuji za smysl života – peníze – prostě považuji to prostě jen za takový prostředek, ale za cíl v žádném případě ne, že... a došlo to tak, prostě že, jsme si řekli, že musíme jít od sebe a náhodou jsem se sešel s mojí nynější ženou a s tou už žijeme třiatřicet roků, že... což je dost dlouho, že?“

Tazatel: „**Krásná náhoda!**“ (společný smích)

Jaroslav: „*No a kromě toho pochopitelně neděláme rozdíly mezi mými dětmi a manželčinyými dětmi, abychom to neřešili dejme tomu tak, že spolu děti nemáme, abychom to neřešili tak, že tak jak je to v tom vtipu...: „tyhle moje děti a tyhle tvoje děti se domluvily, že budou bít naše děti“ (Smích) Takže to se nemůže stát. Takže mám stejně radost z dětí svých jako z dětí manželčiných.*“

Tazatel: „**Jaké činnosti vás naplňují? Na co se momentálně těšíte?**“

Jaroslav: „*Na co se těším? Strašně na jaro, na jaro, z toho důvodu, protože jestli něco uděláte a ono se to rozvíjí a prostě je tam vidět ten vaší kus práce a to jaro to přináší zase další život, jo... to znamená, nikdy se to neopakuje stejně, ale i když máte moc roků, stále vás něčím překvapuje a stále se snažíte prostě nějakým způsobem k tomu jít. No dříve jsme, dříve jsme dost cestovali a... dneska už spíše manželka, prostě jezdí, z toho důvodu, protože je mladší no a já už nejsem sice pecivál, to v žádném případě ne, ale sem tam si zajedu za kamarády, s kterými jsem byl v podniku. Prostě těším se na jednotlivý roční období, až na zimu ne. Protože zimu jsem míval rád, protože jsem dříve hrával hodně hokej no a po zlomení nohy v kotníku to bylo špatné, takže mně lékaři zakázali brusle, prostě lyže nebo něco takového. Takže zima je pro mě takovým obdobím, nedobrym obdobím klidu a spíše jsem v naději stále, snad to přijde a tak dále... že ... kromě toho, když vám přijde, když vám narůstají léta, tak si říkáte, mordyje, jak dlouho tady ještě vydržím... ale tuto otázku okamžitě odsunuju z toho důvodu, že protože vím, že musím ještě udělat to, to a tak dále. A zima bývá obvykle takovým tím obdobím pláňů, to znamená nejméně na ten rok, co asi, jak vás čeká. Takže...“*

Tazatel: „**Co považujete za smysluplný život? V čem jste ten smysl našel vy?**“

Jaroslav: „*(dlouhý upřímný smích)... já si myslím, že rodina. Rodina je základ státu, a jestliže máte v rodině...přemýšlení, jestliže máte děti, jako své následovníky, máte vychovány a prostě dovedou se prezentovat, dovedou se postarat, dovedou prostě naplnit ten*

svůj život a další rodiny, další, tak to vás velmi těší. To je opravdu náplň, nehledě k tomu, že člověk stále inklinuje k těm svým přátelům, bývalým spolužákům, no a co jsem chodil do škol, tak je těch přátel opravdu dost, že... protože ještě jsme se scházeli z obchodní akademie, no od minulého roku tam už jsme to ukončili z toho důvodu, že jsme zůstali jenom dva ze třídy, že... ostatní všechno už je ... nás nebylo moc, nás bylo dvaadvacet, ale jenom dva ze třídy. Každý rok jsme se scházeli a najednou jako když podetne, ne prostě, naopak tady ze základní školy, tak se nás... nás bylo ve třídě šedesát a ještě při posledním setkání minulý rok nás bylo čtyřadvacet. To znamená, to je zajímavé, že...skoro ani taky z toho, nehledě k tomu, že to setkání, jak jsem říkal, organizuje ten výbor, jak se scházíme měsíčně a já jim dělám zase předsedu, to znamená, spíše tu organizační stránku prostě všechno, i tu náplň toho setkání, aby to bylo pro ně perfektní, protože oni přijedou mnozí až z daleka, z Kroměříže, z Prahy a tak dále, jsou rozeseti po celé republice a je to velmi pěkný to máme s obědem, no a odpoledne. My se setkáváme, v deset hodin začínáme, i tam je oběd, prostě, návštěva prostě hřbitova, školy a v pět hodin už to jede dom, z toho důvodu, jsou z daleka a děláme to ve všední den a všichni si to pochvalují. Každý rok, oni to chtějí, aby se to dělalo každý rok, ale ono přece jenom ta organizační stránka chce také, aby se to dělalo poctivě. Je problém se dostat k těm informacím, kdo ještě zůstal a kdo už odešel, že... takže vždycky říkám na tom srazu, vážení, než umřete, pošlete papír, že už jste umřeli.... (smích)... ať vás nezveme zbytečně, že...jo....

Tazatel: „**Co vám dává chuť do života?**“

Jaroslav: „Tak za prvně zahrada, rodina, to vás nabíjí, z toho důvodu, protože když přijde, když přijde, když přijdou děti a pochválí se se svými úspěchama a řeknou, nepotřebujete něco udělat, to znamená mají starosti, tak...řekl bych, že to člověka tak pohladí, proto, protože, i když by nemuseli, ale že mají zájem, že, žena mně nadává, že je nevyužívám, nebo prostě nějak tak, že chci práci všecku udělat sám, ale já si zase říkám, že oni mají dost starostí a až budou mět volno, tak přijedou. A oni jezdí a přicházejí, což je dobře. Přicházejí dokonce i vnuci, že vnoučata, který jsou tady a to vás už naplňuje, to co děláte momentálně, to znamená zahrádka, zvířectvo, rodina, prostě toto všechno, tak vás opravdu naplňuje, no a ty poslední kroky, které nevyhnutelně přijdou někdy, tak ty nemůžete ovlivnit, nijak. Částečně můžete ovlivnit, že člověk žít takovým klidným životem, bez stresu, které působí na zdraví, že budete zavčas reagovat, na co vás píchne, nebo co a jak, i když nenavštěvuji často lékaře, že ale přesto člověk už musí...si to zdraví hlídat, to se hned může něco stát. Příklad... ještě před měsícem jsme seděli na zámku, seděl vedle mě ... kamarád, spolužák

ze školy, že a včera jsem mu byl na pohřbu. No a za měsíc, že... takže no a to je, pokud se týká i vzdálené rodiny, ne vzdálené, také mojí sestry, sestra, která mně zemřela minulý rok ve třiasedmdesáti.“

Tazatel: „Jak jste spokojen se svým životem? Chtěl byste něco změnit?“

Jaroslav: „, (Smích)... já si myslím, že ne, já si myslím, že ne... já jsem snažil, snažil prostě realizovat svoje plány a ty nebyly nijaký malý, z toho důvodu, protože za dřívějšího režimu stačilo jenom postavit tu zahradu, dát ji do pořádku, kromě toho jsem ... za dřívějšího režimu, když jsem žil se svojí ženou, tak jsme získali družstevní byt, včetně garáže, zařízení a tak dále, tak odsud jsem se sebral, a měl jsem maličký kufr a nechal jsem ho synovi, zase jsem zase pustil do budování tam na tom Hradisku, pak jsem se pustil do budování tady toho, ono jsou to takový životní etapy, ale stále to chce práci. Bohužel. Bez toho by mě to nebavilo, já bych se nudou ukousal. Co mně říkají děti: „už toho nech“ a já říkám:„, jak mně tu práci seberete, tak ve velmi krátké době mě budou přes silnici tam na druhé straně“(a ukazuje z okna přes silnici na hřbitov).“