

Stáří z pohledu seniorů

Jitka Hniličková

Bakalářská práce
2022



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

Akademický rok: 2021/2022

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(projektu, uměleckého díla, uměleckého výkonu)

Jméno a příjmení:	Jitka Hniličková
Osobní číslo:	H19489
Studijní program:	B0111A190011 Sociální pedagogika
Forma studia:	Kombinovaná
Téma práce:	Stáří z pohledu seniorů

Zásady pro vypracování

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti stárnutí a stáří, seniorského věku a přípravy na stáří.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvalitativního výzkumu formou hloubkového rozhovoru.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

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

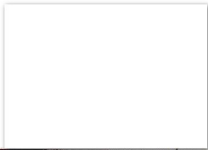
Seznam doporučené literatury:

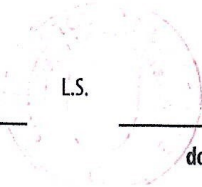
- HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
KOUKOLÍK, František, 2014. Metuzalém: o stárnutí a stáří. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2464-8.
ŠRAMO, Ján, 2012. Příprava na stáří. Praha: Občanské sdružení Melius. ISBN 978-80-87638-00-2.
ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2014. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0644-6.
THOROVÁ, Kateřina, 2015. Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.

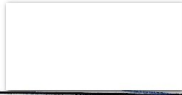
Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Zuzana Hrnčířiková, Ph.D.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **26. ledna 2022**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2022**


Mgr. Libor Marek, Ph.D.
děkan

 L.S.


doc. Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

Ve Zlíně dne 26. ledna 2022

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(a) samostatně a použitou literaturu jsem citoval(a). V případě publikace výsledků budu uveden(a) jako spoluautor.

Ve Zlíně 31. 3. 2022

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 nevydělečně 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. Ústanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít 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 tématem stáří z pohledu seniorské populace. Práce je členěna na teoretickou a praktickou část. Jednotlivé kapitoly teoretické části popisují charakteristiku stárnutí a stáří, přípravu na stáří a adaptaci na stáří se zaměřením na volný čas. Praktická část předkládá výsledky kvalitativního výzkumu, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem ovlivňuje příprava na stáří adaptaci seniorů včetně trávení volného času v senu. Výzkum byl realizován prostřednictvím polostrukturovaných rozhovorů. Následná analýza dat byla zpracována pomocí postupů zakotvené teorie. Zjištění výzkumu potvrdilo, že příprava na stáří zásadním způsobem ovlivňuje adaptaci na stáří, zvyšuje komfort života ve stáří a samostatnost seniorů, která je dále vede k otevřené budoucnosti a naději. Zároveň se ukázalo, že příprava na stáří stále nebyla pevně ukotvena do každodenního života oslovených seniorů.

Klíčová slova: seniori, stárnutí, stáří, příprava na stáří, adaptace na stáří, volný čas

ABSTRACT

The bachelor thesis deals with the topic of old age from the perspective of the senior population. The thesis is divided into theoretical and practical parts. The individual chapters of the theoretical part describe the characteristics of ageing and old age, preparation for old age and adaptation to old age with a focus on leisure. The practical part presents the results of a qualitative research aimed at finding out how preparation for old age affects the adaptation of seniors, including leisure time in the senium. The research was conducted through semi-structured interviews. Subsequent data analysis was conducted using grounded theory procedures. The research findings confirmed that preparation for old age significantly influences adaptation to old age, increases the comfort of life in old age and the independence of seniors, which further leads them to an open future and hope. At the same time, it became clear that preparation for old age was still not firmly anchored in the daily lives of the seniors interviewed.

Keywords: seniors, aging, old age, preparation for old age, adaptation of old age, leisure

Děkuji vedoucí bakalářské práce PhDr. Zuzaně Hrnčířikové, Ph.D. za odborné vedení, podněty a doporučení, které mi během psaní bakalářské práce poskytla. Dále bych chtěla poděkovat všem účastníkům rozhovorů. V neposlední řadě chci poděkovat celé mé rodině.

„Teprve stáří často ukáže, co v člověku je, oč v jeho životě šlo.“

Charlotte Bühlerová

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

OBSAH

ÚVOD.....	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ	12
1.1 PERIODIZACE STÁŘÍ.....	14
1.2 ASPEKTY STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	16
1.3 POTŘEBY VE STÁŘÍ	21
2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ	22
2.1 KRÁTKODOBÁ PŘÍPRAVA.....	23
2.2 STŘEDNĚDOBÁ PŘÍPRAVA.....	25
2.3 DLOUHODOBÁ PŘÍPRAVA	26
3 ADAPTACE NA STÁŘÍ SE ZAMĚŘENÍM NA VOLNÝ ČAS.....	29
3.1 AKTIVIZACE SENIORŮ VE VOLNÉM ČASE	32
3.2 VOLNOČASOVÉ AKTIVITY SENIORŮ	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	41
4 METODOLOGIE VÝZKUMU.....	42
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	42
4.2 VÝZKUMNÉ CÍLE	42
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	43
4.4 VÝZKUMNÝ SOUBOR A ZPŮSOB VÝBĚRU	43
4.5 TECHNIKA SBĚRU DAT A ZPŮSOB ZPRACOVÁNÍ.....	44
5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT	46
5.1 KATEGORIE	46
5.2 PARADIGMATICKÝ MODEL.....	57
5.3 DISKUZE NAD VÝSLEDKY	59
6 SHRnutí VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	62
ZÁVĚR	64
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	66
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....	70
SEZNAM OBRÁZKŮ	71
SEZNAM TABULEK.....	72
SEZNAM PŘÍLOH.....	73

ÚVOD

Průměrný věk dožití v České republice se neustále zvyšuje a ruku v ruce s tím jde i stárnutí populace. Vyšší podíl seniorů v populaci bude mít významnější vliv na fungování a vztahy v naší společnosti tedy vliv na celospolečenské chování. Čas strávený ve stáří se prodlužuje a stále více bude zasahovat do produktivní části života. S dnešní zvyšující se hranicí odchodu do důchodu se dospělý stává v závěrečné fázi produktivního období pracujícím seniorem, protože hranice odchodu do důchodu je daleko za šedesátým rokem života. Tedy rokem, kterým je ve světě nahlíženo na počáteční hranici chronologického stáří. Připravovat se na tyto skutečnosti je nutné daleko dřív, než těsně před nástupem do neproduktivní části života. Nejen to, příprava na stáří, na kterou tato práce především cílí, by se měla stát součástí našeho smýšlení o stáří.

Mediálně je zejména řešeno financování důchodů a to, jakým způsobem by se veřejné finance mohly vypořádat se zvyšujícími se výdaji. Na základě mediálního obrazu se můžeme domnívat, že stárnutí populace je tedy pouze otázka důchodové politiky veřejných financí. V daleko menším informačním nepoměru se k nám dostávají informace, které by vypovídaly o samotných seniorech jako např. o tom, jakým způsobem senioři zvládají adaptaci na stáří, jaké mají potřeby, kde vidí prostor ke změnám. Je důležité dotazovat se seniorů, jak se připravovali na stáří, jak se jim daří přípravu zúročit a jaká byla jejich motivace nebo impuls k tomu, aby se vůbec začali připravovat na stáří. Jen takto můžeme získat cenné informace a znalosti o tom, co lze nyní vhodně změnit v přístupu u dnešních mladších generací. Následně včas aplikovat do výchovných a vzdělávacích programů a nejen to, stejně tak jít i dobrým příkladem.

Cílem práce je zdůvodnit význam přípravy na stáří, která má následný vliv na adaptaci na stáří. Naléhavost je i ve faktu prodlužující se délky života, a tím zde vyvstává mnoho otázek a úkolů, na které si zaslouží zaměřit větší pozornost. Můžeme mezi ně zařadit větší podporu mezigenerační solidarity, finanční gramotnost, náplň volného času, podpora celoživotního vzdělávání aj. Vyhlídky na stáří jsou tedy takové, že v něm strávíme více času. Jak s tím časem adekvátně naložit, jak jej aktivně využít, jak se na to předem připravit, pokud to okolnosti dovolí. Je tu plno otázek k zamyšlení. Postupovat lehkomyšlně a říkat si, že není jasné, jak to bude a podcenit přípravu je vždy ta horší varianta osobního přístupu.

Cílem teoretické části je nastínit fenomén stáří, kdy v první kapitole bude zaměřena pozornost na charakteristiku stárnutí a stáří. Dále bude podrobně popsána periodizace stáří, aspekty stárnutí a stáří včetně potřeb seniorů. Druhá kapitola se bude věnovat popisu přípravy na stáří ze tří časových úhlů pohledu. Poslední kapitola teoretické části objasní adaptaci na stáří od vymezení pojmosloví, shrnutí modelů a podob adaptace, až po aktivizaci seniorů ve volném čase.

V praktické části bude rozebrána metodologie výzkumu. Přesně se bude jednat o vymezení výzkumného problému, výzkumných cílů, výzkumných otázek, výzkumného souboru a způsobu jeho výběru a poslední bude technika sběru dat a způsob zpracování. V páté kapitole bude popsána analýza dat, která vzešla z výzkumného šetření, které se uskutečnilo s pěti respondenty třetího věku. V diskuzi nad výsledky budou porovnány výsledky s jinými výzkumy. Poslední kapitola praktické části bude ukončena shrnutím výzkumného šetření.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 CHARAKTERISTIKA STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

Úvodní kapitola si klade za cíl stručně objasnit proces stárnutí a životní etapu stáří. Stárnutí je nepopiratelná skutečnost. Jak se často říká, stárnutí a stáří (včetně smrti) jsou jediná spravedlivá jistota, kterou máme. Ostatně oba pojmy mají i stejný slovní kořen. Dále bude navazovat podkapitola periodizace stáří, která nás v krátkosti zavede do členění jednotlivých období stáří. Další podkapitola se bude soustředit na popis aspektů stárnutí a stáří, které stáří nevyhnutelně doprovází. Závěr první kapitoly bude zaměřen na potřeby seniorů. Tím bude uzavřen nejzákladnější vhled do společenského fenoménu stáří. Fenomén je termín používaný Immanuelem Kantem „*k označení reality, jak se jeví naší zkušenosti*“ (Haškovcová, 2010, s. 9).

První z pojmů, který bude nyní objasněn, je stárnutí. Stárnutí je celoživotní proces, který je zahájen prvním dnem života. Doprovází nás dnes a denně a jeho proces končí smrtí. Jedná se o jednosměrnou a nevyhnutelnou cestu z minulosti do budoucnosti, která se dá obrazně vystihnout „...*stejně tak, jako by letěl šíp*“ (Koukolík, 2018, s. 12).

Malíková (2011, s. 14) dělí stárnutí na dva typy:

- fyziologické stárnutí – probíhá přirozeně,
- patologické stárnutí – projevem jsou chronické zdravotní problémy, doprovázené multimorbiditou, sníženou soběstačností, špatným funkčním stavem, zvýšenou potřebou zdravotní a sociální péče, projevem může být i předčasné stárnutí.

Pokud člověk nezemře mladý, tak během cesty životem dorazí k vývojovému stádiu, které se nazývá stáří. „*Stářím je označována poslední vývojová etapa lidského života, která končí smrtí*“ (Příbyl, 2015, s. 10). Autor dále uvádí, že se jedná o individuální proces, který je ovlivněn řadou faktorů. Mezi zmíněné faktory řadí např. geny, nemoci, způsob života včetně životních podmínek.

Někdy je stáří mylně označováno za konec života. Pravda je taková, že teprve smrt je okamžikem konce života (Kleťová, Dlabalová, 2008, s. 11). Se stářím se často pojí ještě jedno přirovnání a to, že stáří je nemoc. Ve skutečnosti stáří není nemoc, ale je to období, které s sebou nese vyšší četnost nemocí (Haškovcová, 2002, s. 10).

Stejně tak, jako každý rub má i svůj líc. Tak i stáří je etapa, které sebou nese negativa, ale i pozitivita. Záleží na postoji a přístupu každého jedince, jak se stářím naloží a jaké má k tomu podmínky. Je to období radosti i smutku, naděje i zklamání (Ondrušová, 2011, s. 13).

Nejeden senior považuje stáří za jedno z nejužasnějších období života. Je to čas, kdy lze např. realizovat vše, co nebylo možné stihnout během produktivní fáze života. Je to období, kdy se senioři mohou chopit šancí každého dne a být součástí tvořivého stárnutí a stáří (Malíková, 2011, s. 14).

Autoři Čevela, Kalvach, Čeledová (2012, s. 28) zmiňují podoby:

- úspěšného stárnutí a zdravého (aktivního) stáří – tato podoba je popisována, jako rovnováha mezi zdravotním stavem, funkčním stavem, dobrou psychickou adaptací a ekonomickou situací, sociální situace je uspokojivá a daří se seberealizace,
- obvyklého stárnutí a stáří – u této podoby je již nerovnováha mezi zdravotním stavem, funkčním stavem, psychickou adaptací a ekonomickou situací, sociální situace se zhoršuje, seberealizace je nedostatečná,
- patologického stárnutí a stáří – tato podoba přináší velmi zhoršený zdravotní stav, stejně tak funkční stav, špatnou psychickou adaptaci včetně ekonomické situace, dochází k sociální exkluzi a k rezignaci, není neobvyklá chudoba.

Obsáhlou problematikou stárnutí, stáří a života ve stáří se zabývá gerontologie. Jedná se o multioborovou a interdisciplinární problematiku (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 16). Důvodem neustálého rozvoje této vědní disciplíny je rychlé tempo demografického stárnutí během posledních let a tzv. nové paradigma věd (Mühlpachr, 2009, s. 10). Paradigmatem je zde myšleno převládající názor na danou oblast „*jakýsi uznávaný vzor, model*“ (Kraus, 2014, s. 47 - 48). Zmíněná vědní disciplína si klade za cíl „*předcházet patologickému stárnutí a nesoběstačnosti a usilovat o zdravé stárnutí, aktivní život ve stáří a zlepšení kvality života seniorů*“ (Ondrušová, 2011, s. 15).

Gerontologie je dělena na tři obory:

- gerontologie teoretická – zabývá se příčinami stárnutí,
- gerontologie klinická (geriatrie) – zabývá se zdravotním a funkčním stavem stárnoucího a starého člověka, dále geriatrickou křehkostí, má preventivní charakter,
- gerontologie sociální – zabývá se vztahy mezi seniory a společností (Ondrušová, 2019, s. 15 - 16).

Ondrušová (2019, s. 16) ke zmíněnému oboru gerontologie dodává, že zahrnuje témata jako aspekty stárnutí a dále upozorňuje na nezbytnost přípravy na stáří. Obě témata budou blíže popsána v následujících kapitolách a podkapitolách.

Než bude možnost přejít do první podkapitoly, která dále rozšíří teoretická východiska, tak bude vysvětlen pojem senior, na který se již v předchozím textu narazilo. Pojem senior znamená „*označení občanů starší 60 let*“ (Hartl, Hartlová, 2015, s. 530).

Na seniory je často pohlíženo, jako na homogenní skupinu, je to dokonce jeden z mýtů o stáří (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 17). Předchozí věta bude dále uvedena na pravou míru. Shodní autoři Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 41) v jiné publikaci doplňují, že senioři se od sebe velmi liší. Nelze je tedy považovat na homogenní skupinu, ale zcela určitě za vysoce heterogenní skupinu, až nejroznorodější skupinu populace. Autoři popisují heterogenní seniorskou populaci jako populaci, kdy každý je sám sebou a je doslova produktem svého života. Zmíněná heterogenita sebou nese např. i rozdílný přístup v uchopení adaptace na stáří nebo rozdílnost v potřebách seniorů. Potřeby seniorů budou zmíněny na konci první kapitoly a adaptace na stáří bude popsána ve třetí kapitole.

Nyní dojde ke stručnému popisu dělení seniorů na seniory:

- elitní – podávají velké výkony do vysokého věku,
- zdatné – zvládají náročné prostředí, pohybové a pracovní aktivity,
- nezávislé – zvládají běžné životní nároky, ale mají menší funkční rezervy,
- křehké – jsou ohroženi funkčním stavem, potřebují včasnou intervenci,
- závislé – mají špatné zdraví, nutná podpora se systémem dlouhodobé péče,
- zcela závislé – vyžadují trvalý dohled, připoutání na lůžku, ošetrovatelskou péči,
- umírající – vyžadují paliativní péči (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 29).

1.1 Periodizace stáří

Záměr této podkapitoly je snaha poukázat na pestrost členění stáří a na jeho postupně se rozšiřující názvosloví. Za zmínění stojí fakt, že členění podléhá historickému vývoji, jak bude dále v krátkosti stručně vysvětleno.

Dle Mühlpachra (2009, s. 18 – 21) periodizace stáří není tak jednoduchá, jak se na první pohled zdá. Je ovlivňována řadou faktorů, které se vzájemně ovlivňují, doplňují nebo vylučují. Zmíněný autor uvádí nejčastěji používané kategorie. Jedná se o kategorie:

- kalendářní – vymezena dosažením určitého věku,
- biologickou – vymezena mírou přirozené změny organismu,
- sociální – vymezena sociálními změnami a to zejména penzionováním.

V této podkapitole bude zaostřeno především na kalendářní dělení, které je někdy označováno jako chronologické. Biologickému a sociálnímu vymezení bude věnována další podkapitola, i když ne z pohledu periodizace, ale z pohledu aspektů stárnutí a stáří.

Vraťme se zpět ke kalendářnímu dělení, které má spíše formální charakter. Uvedené dělení je používáno hlavně k účelům administrativním a to především demografickým, statistickým apod. Výhodou kalendářního členění je jasné číselné vymezení, které je dáno stanovenou periodizací (Ondrušová, 2011, s. 16). Nejedná se však o dostatečný ukazatel členění, protože ve skutečnosti nevyovídá nic např. o individuálním stavu zdraví a sociálním statusu daného jednotlivce (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 25).

Nyní k historii a nejzákladnější klasifikaci lidstva podle věkových kategorií. Ta se dělí na dětství, dospělost a stáří (Šramo, 2012, s. 18). Označované i za první, druhý a třetí věk. Historicky došlo k rozšíření členění na čtvrtý věk, protože období stáří má stále delší trvání (Haškovcová, 2012, s. 99).

Zmíněné prodlužování délky lidského života je zapříčiněno daleko lepším životním stylem, zlepšující se zdravotní péčí včetně funkčního stavu tj. výkonnosti dnešních seniorů. Na základě toho dochází k historickým změnám v periodizaci (Příbyl, 2015, s. 10). Změny k lepšímu jsou způsobeny tzv. změkčováním životních podmínek, tedy stále se zlepšujícím způsobem života (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 20).

Celkově je ve světě nahlíženo za počáteční hranici chronologického stáří od 60 let, v rozvinutých zemích 65 let a v méně rozvinutých zemích 50 let (Thorová, 2015, s. 463). „*Jako vlastní stáří je označován věk 75 let*“ (Ondrušová, 2011, s. 17). Dle Mühlpachra (2009, s. 21) je 75. rok života rozhodným okamžikem mezi aktivním stářím a počínajícím závislým stářím s úpadkem sil.

Nyní bude následovat náhled na pestrost kalendářního dělení. Předložen bude vybraný výčet od Světové zdravotnické organizace (dále „WHO“) a dále autorů Mühlpachra, Thorové a Vágnerové. Pro přehlednost je na závěr podkapitoly uvedena Tabulka 1.

Popis dělení bude zahájen u WHO, která v 60. letech 20. století vnesla podrobnější vhléd do členění kalendářního věku. V uvedeném období experti z WHO schválili členění po patnáctiletých intervalech, které uvádí Malíková (2010, s. 14):

- 60 - 74 senescence (počínající, časné stáří),
- 75 - 89 kmetství (neboli senium, vlastní stáří),
- 90 let a více patriarchum (dlouhověkost).

V současnosti je hodně rozšířené dělení stáří podle Mühlpachra (2009, s. 21) s členěním 65 - 74 mladí senioři, 75 - 84 staří senioři a 85 a více velmi staří senioři. Jedná se o členění po desetiletých věkových cyklech oproti WHO. Ondrušová (2011, s. 17) k desetiletým cyklům dodává, že lépe zohledňují a vystihují demografickou situaci včetně lepšího funkčního stavu seniorské populace.

Vedle toho Vágnerová (2007, s. 299 - 435) dělí stáří jen na dvě období a to na:

- rané stáří 60 - 75, označované jako třetí věk,
- pravé stáří 75 a více let, označované od 80. roku života jako čtvrtý věk.

Ještě jednodušeji pojaté dělení kalendářního věku je od Thorové (2015, s. 462). Ta období stáří a dlouhověkosti označuje 70 let +. Tím navazuje rovnou na pozdní dospělost, kterou vymezuje od 50 - 70 let.

Tabulka 1 Shrnutí periodizace stáří podle uvedených autorů

WHO (60. léta 20. stol.)	Mühlpachr (2009)	Vágnerová (2007)	Thorová (2015)
60 – 74 časné stáří	65 – 74 mladí senioři	60 – 75 rané stáří (třetí věk)	70 + stáří a dlouhověkost
75 – 89 vlastní stáří	75 – 84 staří senioři	75 a více let pravé stáří (čtvrtý věk)	
90 a více dlouhověkost	85 a více velmi staří senioři		

Zdroj: Vlastní zpracování, 2021

Praktická část této práce bude vycházet z periodizace Vágnerové (2007, s. 299 - 435). S přesným označením rané stáří neboli třetí věk. Tedy období aktivnější fáze stáří.

1.2 Aspekty stárnutí a stáří

Malíková (2011, s. 18 - 19) uvádí známou skutečnost, že změny ve stáří se začnou dříve či později projevat. Zmíněný nástup změn a jejich průběh je ovlivněn tělesnými změnami, psychickým a sociálními vlivy. Zároveň se jedná o vysoce individuální proces, který u každého z nás začne v rozdílném věku, jinou intenzitou a v jiné podobě. Jak se změnami a vlivy ve stáří naložíme a jak nás změny ovlivní, záleží na naší osobnosti, aktuálním prostředí, zkušenostech, výchově a vzdělání. Podle toho se rozlišují aspekty stárnutí, které

se dělí na biologické, psychické a sociální. Mezi některými z nich je velmi úzká spojitost. Jak sama autorka zmiňuje „*všechno souvisí se vším*“ (Malíková, 2011, s. 19).

K doplnění předchozí přímé citace uveďme ještě dvě skutečnosti. I když součástí této podkapitoly jsou aspekty stárnutí a staří, tak se jedná ve skutečnosti o návaznost na minulost, na kterou se musí pamatovat a zohledňovat v přítomnosti. K dokreslení zmíněného pomohou fakta, jako např. nemoci v dětství, tak i v pozdějším životě, které proces stárnutí urychlují. Stejně tak velká životní zátěž, neadekvátní životospráva, špatná výživa, kouření, a nadměrná konzumace alkoholu neboli abúzus alkoholu. To všechno navazuje na sklony k různým nemocem a stavům ve stáří. Jinými slovy aspekty stárnutí a staří stojí na všech předchozích vývojových obdobích života (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 203).

S tím úzce souvisí i fenotyp staří. Ten hovoří o souborech vlastností a znaků starého člověka. Jež jsou ovlivňovány nároky prostředí a přizpůsobením se na ně, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálními a psychickými (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 19). Následuje popis projevů a podob biologickým aspektů, psychickým aspektů a sociálních aspektů. Doplněno navíc o spirituální aspekty stárnutí a staří.

Biologické aspekty

Mühlpachr (2009, s. 22) uvádí, že k biologickým aspektům stárnutí patří celkově snížení výkonnosti všech biologických funkcí. Na jedné straně je to ovlivněno tím, že s narůstajícím věkem dochází ke zrychlování sestupných vývojových změn. Na straně druhé velký vliv mají i důsledky individuálního a celoživotního způsobu života v interakci s prostředím. V neposlední řadě je zde nepopiratelný vliv dědičnosti tj. genetické výbavy, která je dána a není plně ovlivnitelná. Jen s jedinou výjimkou a to „*s výjimkou experimentální celoživotní restriktce příjmu potravy*“ (Mühlpachr, 2009, s. 22).

Mezi typické vnitřní změny ve stáří patří změna složení tkání, které jsou postupně nahrazovány vazivem. Zvyšuje se přecitlivělost očí, zhoršuje se sluch. Dochází ke každodennímu omezování na základě srdečních chorob, chronických zánětů kloubů, vysokého krevního tlaku, nemocem páteře a nohou. Od sedmdesátého roku života dochází k výskytu více, jak jedné chronické nemoci. Jedná se o tzv. polymorbiditu. Úrazy jsou další omezující stránkou staří. S vyšším věkem přichází špatná hojivost zlomenin nebo se nehojí vůbec. Tělo je navíc citlivé na infekce a méně obranyschopné na zhoubné nádory (Mühlpachr, 2009, s. 22 – 23).

Nelze opomenout ani pozorovatelné vnější změny ve stáří, které mohou mít vliv na sociální postavení seniora. „*Lidé jej v důsledku této změny začínají vnímat jako starce a podle toho se k němu chovají*“ (Vágnerová, 2007, s. 314). Zevnějšek může být i známkou celkového tělesného a psychického stavu starého člověka (Vágnerová, 2007 s. 315).

Mezi změny, které viditelně proměňují vnější vzhled člověka, patří např.:

- vysušování a zvrásňování kůže nebo celé pokožky,
- šedivění a ubývání vlasů a chlupů,
- někdy zpomalení a rozvláčnost řeči,
- zmenšení počtu a velikosti gest (Šramo, 2012, s. 24 – 26).

Šramo (2012, s. 24) zakončuje odvrácenou stránku biologických změn stárnutí kladně. Poukazuje na pozitiva, která mohou částečně vyvážit negativa. Autor mezi pozitiva řadí např. trpělivost, toleranci, nadhled, smysl pro detail, vytrvalost, důslednost, systematičnost.

Psychické aspekty

Na úvodu podkapitoly bylo zmíněno těsné spojení mezi jednotlivými aspekty. Autor Mühlpachr (2009, s 25 - 26) uvádí úzkou spojitost psychologických aspektů s aspekty biologickými (tělesnými). Důsledkem toho jsou zhoršující se tělesné změny, které negativně ovlivňují změny psychické a aktivuje se tím jejich dřívější nástup a projevy. Ve skutečnosti psychické změny ve stáří sami o sobě nastupují pozvolně.

Říčan (2004, s. 337 – 345) zmiňuje, že je mnohdy těžké rozeznat, odkud pramení změny dané věkem a změny, které plynou nebo jsou důsledky duševních poruch. Nyní k některým konkrétním psychickým aspektům, které autor uvádí. Celkově toto období sebou nese zpomalení, které může plynout z opatrnosti gerontů, jak seniory sám autor nazývá nebo z menší motivace. Dalším aspektem je špatné snášení změn. Časté je snížení zájmu o okolí a to z důvodu menšího emočního prožívání. Zjednodušuje se osobnost stárnoucího jedince, který ztrácí vztah k okolí, zálibám, hodnotám a „*tím se blíží k dítěti*“ (Říčan, 2004, s. 339). Dále se celkově mění osobnost. Důsledkem může být to, co jedinec dokázal v mladším věku tlumit, tak ve stáří „*se šetrnost stává lakotou*“ (Říčan, 2004, s. 340). Neopomenutelným aspektem jsou psychické poruchy, typickým příkladem je demence. Ještě malý, ale o to velký dodatek k demenci, kdy autorka hovoří o demenci, jako o „*tiché epidemii tohoto století*“ (Haškovcová, 2002, s 48).

Vágnerová (2007, s. 315 - 349) dále hovoří např. o emočním prožívání, které je v pozdějším věku spíše nenápadné. Seniori se snaží držet přijatelné emoční ladění. V běžných situacích je regulace emocí v mezích, ale obvykle dochází k projevu při zátěži. Zhoršují se kognitivní funkce, jako např. paměť a to vlivem nedostatků paměťových funkcí, které mohou mít souvislost s větší únavou a horší koncentrací pozornosti. Inteligence se nenávratně zhoršuje. Klesá tzv. fluidní inteligence označovaná za mechanickou inteligenci. Naopak krystalická inteligence, která je dlouhodobá, se nemění. Pro běžný každodenní život seniora je potřebná tzv. praktická inteligence. Životní moudrost je vrcholem v řešení rozličných problémů. Umožňuje schopnost nadhledu a odstepu. Jak autorka dodává, životní moudrosti dosáhnou jen někteří.

Autoři Langmeier a Krejčířová (2006, s. 206) doplní výčet změn kognitivních funkcí o dosud nezmíněnou tvořivost. I když s věkem klesá, tak jsou zde i výjimky u slavných osobností. Jedním z nich je např. Komenský, který se dožil 78 let a v posledních letech života napsal dodnes aktuální dílo „Všenáprava“. Druhým a posledním příkladem je Michelangelovo sochařské dílo „Pieta“. Michelangelovi se podařilo zmíněné dílo dokončit ve velmi vysokém věku a to nedlouho před svou smrtí. Původně se tvořivost týkala především literatury a výtvarného umění. Dnes spadá snad do všech oborů lidské činnosti, vědy, designu aj.

Sociální aspekty

Ondrušová (2019, s. 17 – 18) uvádí, že součástí sociálních aspektů je začleňování seniorů do sociálních sítí, dále postoje samotných seniorů a ochota podílet se na aktivitách. Dalším aspektem jsou mezigenerační vztahy, kdy dochází ke změnách ve vztazích v rodině. Stejně tak je důležitý aspekt udržování vztahů s přáteli, kdy utužujeme nebo ožívujeme dávné kontakty. Často o tyto kontakty přicházíme a dostáváme se do sociální izolace. Tyto vztahy jsou podstatné z pohledu tzv. kohortové zkušenosti. Jedná se o určitou sociální zkušenost, která má souvislost s generací, která měla možnost společně zažít danou dobu a to se vším co přinášela. Je zde příležitost sdílet tyto zkušenosti a vzpomínat. Další ze sociálních aspektů je odchod ze zaměstnání, ztráta životního partnera nebo změna bydliště. U posledních tří uvedených aspektů se jedná o velkou zátěž pro seniory (Ondrušová, 2019, s. 17 – 18).

I když změna bydliště z důvodu např. velikosti obydlí nebo vhodnější bezbariérovosti, je pro seniory stresující sociální aspekt, tak současné výzkumy uvádí, že naproti tomu seniori preferují žít samostatně (Kubalčíková, 2015, s. 38).

Mezi další a zatím nezmíněné negativní sociální aspekty patří vliv ageismu nebo strach ze stáří, samoty a nesoběstačnosti, změna ekonomické situace seniorů a nevyhovující změna životního stylu (Malíková, 2011, s. 22).

Jarošová (2006, s. 31) řadí mezi nejvýznamnější pozitivní sociální aspekty:

- funkční rodinu, dobré rodinné vztahy a pevná citová pouta,
- plánovanou ekonomickou přípravu na zabezpečené stáří,
- plánovanou přípravu na vyplnění volného času včetně nakládání s volným časem,
- možnost uspokojení potřeb seniora.

Malíková (2011, s. 21 – 22) uvádí, že na sociální aspekty stárnutí lze nahlížet i z teorie psychosociálního vývoje a to přesně z pohledu E. H. Eriksona. Zde je opět vidět další a velmi úzká souvislost mezi jednotlivými aspekty v tomto případě psychickým a sociálním. Zmiňovaný pohled hovoří o potřebě dosažení integrity, která by měla být posledním životním tématem. Dosažení integrity předchází boj a to boj mezi celistvostí a zoufalstvím. To znamená, pokud člověk akceptuje svůj život včetně jeho smyslu, tak je na cestě k integritě. V opačném případě jde do konfliktu, jehož vyústěním je zoufalství, které brání v prožití důstojného stáří. Podle psychologického slovníku pojem integrita znamená „*celistvost*“ (Hartl, Hartlová, 2015, s. 233).

Pro srovnání Ondrušová (2011, s. 33) řadí integritu do psychologických aspektů stárnutí. Vágnerová (2007, s. 299) řadí integritu do vývojových úkolů raného stáří a dodává, že zvládnutí integrity závisí na zvládnutí úkolů předchozích vývojových období. Závěrečný pohled je od Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 207), kteří hovoří o integritě ve spojitosti s emočními změnami ve stáří. Přesně ve spojitosti s moudrostí a porozuměním životu, který dosud jedinec prožil včetně smyslu svých činů ve stáří.

Spirituální aspekty

Autoři Mühlpachr (2009, s. 22 - 26) nebo Malíková (2011, s. 18 – 22) uvádějí jmenovitě jen biologické, psychické a sociální aspekty stárnutí a stáří. Ke kompletnímu výčtu aspektů lze zařadit i spirituální aspekt (s částečným příklonem k religiozitě). Je to aspekt, který doplňuje komplexnost stárnoucího člověka ve všech jeho rovinách (Ondrušová, 2019, s. 16 – 18). „*Podstatný aspekt spirituality je existenciální zaujetí otázkou smyslu života nebo hodnotové orientace*“ (Říčan, 2007, s. 59). Jiný z autorů a to přesně Krívohlavý (2011, s. 114) řadí ke spiritualitě jevy jako např. moudrost, sebepojetí, sebehodnocení, svědomí, naděje, lásku, přátelství, pocit spokojenosti, účel a smysl existence.

1.3 Potřeby ve stáří

Ondrušová (2011, s. 41 – 44) ve své publikaci uvádí, že staří lidé mají stejné potřeby, jako ostatní věkové skupiny. Liší se především ve způsobu jejich naplňování, stanovením osobních priorit a subjektivním významem. Díky tomu dochází během stárnutí ke změně hierarchie potřeb. Do popředí vstupují např. vyšší duchovní potřeby. Tyto potřeby mohou být nápomocné v krajních situacích lidského života, stejně tak v období fyzicky limitovaného stáří (Ondrušová, 2011, s. 41 – 44).

Příbyl (2015, s. 49 – 55) uvádí potřeby, které se spíše s věkem snižují. Jedná se o potřebu stimulace nových podnětů. Je to způsobeno z důvodu, že seniory nové podněty často unavují a navíc se snižuje jejich ochota tolerovat změny. Dále potřeba seberealizace, které se senioři často brání a odkazují se na minulé aktivity. Potřebu učení, která se postupně snižuje, i když zájem o učení trvá, jen je nutné se přizpůsobit tempu seniorů.

Příbyl (2015, s. 49 – 55) zmiňuje zvýšení potřeby bezpečí. Je obsáhlejší a skládá se z:

- potřeby psychické - možnost spolehnout se na své blízké,
- potřeby ekonomické - schopnost se o sebe materiálně postarat,
- potřeby fyzické - žít bez bolesti a být fyzicky soběstačný.

Na závěr výčtu potřeb je vhodné uvést i existenciální potřeby, které tvoří základ psychosociálních potřeb. Mezi existenciální potřeby patří např. zdraví, pomoc, bydlení, informace a potřeba struktury řádu (Příbyl, 2015, s. 49 – 55).

Nyní bude uvedena poslední autorka na téma potřeby ve stáří. Ta ve své publikaci potvrzuje také proměnlivost potřeb ve stáří a to jak po stránce biologické, tak po stránce psychické. Jedná se o Vágnerovou (2007, s. 244 – 247), která do seznamu potřeb ve stáří řadí:

- potřebu stimulace a otevřenosti novým zkušenostem – senioři preferují setrvat ve světě, který znají a se kterým se v minulosti ztotožnili,
- potřebu sociálního kontaktu – senioři preferují především kontakt se známými lidmi,
- potřebu citové jistoty a bezpečí – nabývá ve stáří daleko větší hodnoty, zde patří i potřeba intimity, která má jinou hodnotu oproti minulosti,
- potřebu seberealizace – pro seniory je důležitý pocit užitečnosti,
- potřebu otevřené budoucnosti a naděje – myšleno zde především ve smyslu zachování soběstačnosti a vyrovnáním se se změnami smyslu vlastního života.

2 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ

Druhá kapitola bude uvedena výstižným úryvkem z knihy a to nejen na téma příprava na stáří. „*Stárnutí a stáří jistě není vstupenkou do ráje. Ale nemusí být vstupenkou do očištěné nebo dokonce do pekel. Obvykle platí: Jak jsi žil, tak budeš stárnout. Obvykle platí: Jak jsi stárnul, tak zemřeš. Obvykle, ne vždy*“ (Koukolík, 2018, s. 118).

Příbyl (2015, s. 22 - 23) nás zavede na velmi krátkou chvíli do historie. V dřívějších dobách se člověk dožil krátkého věku. Jen nepatrné menšině se podařilo dožít vyššího věku a ještě ve zdraví. Tudíž na přípravu na stáří mnoho předků nemělo potřebu myslet. Novodobě s rychlým nárůstem seniorské populace, prodlužující se délkou života, zlepšujícím se funkčním stavem seniorů se situace rapidně změnila a přišlo na řadu téma příprava na stáří. K dokreslení postupného vývoje autor dále okrajově shrnuje dva výzkumy, které byly v minulosti realizovány. Jedná se přesně o výzkumy „Život ve stáří 2002“ a „Střední generace 2004“. Oba výzkumy byly shodně realizovány Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v.v.i. Bylo prokázáno, že většina dnešních seniorů se začala připravovat po padesátém roce života nebo vůbec. Pozitivní posun k lepšímu je zaznamenán u části dnešní střední generace, která se začíná pomalu připravovat již po čtyřicátém roku života. Výzkum „Život ve stáří 2002“ bude pro srovnání použit v páté kapitole.

Obvykle, když se jede někam za odpočinkem, tak to obnáší přípravu, ačkoliv je to jen příprava na několik dnů nebo týdnů. Období ve stáří trvá několik desítek let tj. obvykle třicet až čtyřicet let. Je stejně dlouhé, jako mládí a dospělost a dokonce se toto období stáří stále prodlužuje, jak již bylo zmíněno v periodizaci stáří v první kapitole. Příprava na stáří má preventivní charakter. Prevence v tomto případě napomáhá k lepšímu předcházení a čelení situacím a stavům během stárnutí a stáří. Je tu tedy nejen důvod, aby příprava byla včasná, promyšlená a adekvátní. To, jak se strany budoucího seniora, tak ze strany zdravotní a sociální politiky (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 11).

I jiný autor zdůrazňuje prevenci, jako vhodnější postup, než jakákoliv pozdější terapie. Často pocit věčného mládí nám zakrývá skutečnost, že stárneme a že je čas na přípravu na stáří. Tudíž i čas se podle toho začít nejen chovat, ale i jednat (Koukolík, 2018, s. 118 – 119).

Nabízí se zde otázka, od kdy vhodně načasovat začátek přípravy na stáří, aby došlo k naplnění účelu přípravy. Jedna z odpovědí je „nejpozději 30 let před narozením“ (Šramo, 2012, s. 16). Úsměvné, ale má to logické vysvětlení, které bude objasněno. To jak

vychováme dnes, čerpáme z toho, jak jsme byli vychovávaní my a na tom bude pak záviset, jak bude vychovávat současný vychovávaný (Šramo, 2012, s. 16).

Něž dojde na podrobnější popis přípravy na stáří, tak se hodí ještě zmínit něco málo o programech, které se týkají stárnutí. Autorka Haškovcová (2010, s. 173) zmiňuje existenci národních i nadnárodních programů, které obsahují souhrnné rady zdravého stárnutí včetně přípravy na stáří. Programy jako takové nejsou předmětem této práce. Bude, ale uveden alespoň jeden autorkou jmenovitě zmíněný program a to „Úcta ke starším“. Tento program spadá do 70. let 20. století a obsahuje základní členění, ze kterého se bude dále vycházet v následujících třech podkapitolách. Postupně bude zmíněna krátkodobá příprava, střednědobá příprava a dlouhodobá příprava na stáří, kterou uvádí v literatuře např. autorka Haškovcová (2010, s. 170 – 178), Haškovcová (2002, s. 19), dále Příbyl (2015, s. 22 – 23), Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 106) a Čevela, Kalvach, Čeledová (2012, s. 127 - 130).

2.1 Krátkodobá příprava

Je přípravou s počátkem 2 – 3 roky před odchodem do starobního důchodu. Tedy ještě v době adekvátního funkčního stavu. Cílem této přípravy by měla být především její praktická stránka. Praktickou stránkou je myšleno např. úprava bydlení, které bude popsáno dále v této podkapitole. Nesmí se zapomínat ani na zdravý životní styl, který zahrnuje vhodné stravovací návyky, dostatek pohybu, odpočinku a utužování společenských vztahů. V neposlední řadě by měl mít budoucí senior již vyjasněno, jak bude trávit volný čas po odchodu do starobního důchodu (Haškovcová, 2002, s. 19).

Příbyl (2015, s. 23) se liší v počátku zahájení krátkodobé přípravy. Uvádí 3 – 5 let před plánovaným odchodem do starobního důchodu. Autor navíc poukazuje na důležitost dostatečné a včasné informovanosti o zdravotních a sociálních službách v blízkém i širším okolí. Stejně tak by měl mít budoucí senior na paměti měnící se vztahy v rodině, změnu rolí a aktivně řešit soužití. Doporučuje celoživotní vzdělávání, které může být nápomocné k udržování organizačního řádu jednotlivých dnů a k posilování sociální sítě. Navíc je v současné době celoživotní vzdělávání považováno za významnou aktivitu v životě jedince a potažmo celé společnosti.

Nyní něco více o přípravě bydlení na stáří. Koukolík (2018, s. 153 – 154) popisuje bydlení, jako jeden ze zásadních faktorů přípravy na stáří. Autor zdůrazňuje, že by se mělo pamatovat na detaily a zjednodušení všeho kolem. Na tom později stojí bezpečnost a praktické fungování seniorů. Vybraný autorův výčet změn začíná šířkou vstupních dveří. Z důvodu

pamatování na případný vozík nebo nosítka včetně vyřešené bezbariérovosti. Dále by dveře měly mít jednoduše ovladatelný zámek. Důraz by měl být kladen na koupelnu, ve které se uskutečňuje nejvíce úrazů. Koupelna je místem, kde by se nemělo zapomínat na protiskluzovou podlahu, vhodné umístění výšky sanity, zvolit nejlépe sprchový kout se sedátkem včetně adekvátního umístění madla. Nešetřit na osvětlení v koupelně. Na téma koupelna má autor zajímavé odlehčující, ale o to smutnější přirovnání „*Lidé se dokázali bezpečně dostat na Měsíc a zpátky, aby se těžce poranili ve vlastní koupelně*“ (Koukolík, 2018, s. 153). Další místo, které autor uvádí je chodba, ta by měla mít řádné osvětlení s protiskluzovým povrchem podlahy nebo s protistresovým kobercem. Nutné pamatovat na nižší nábytek a bez ostrých hran. Pokud možno dobře přístupnou postel, později nejlépe polohovatelnou. V kuchyni a nejen zde, by měly být pohodlně umístěné zásuvky a dále automatické odmrazovací přístroje. Tím autor Koukolík (2018, s. 153 – 154) uzavírá doporučení.

Haškovcová (2010, s. 176) v souvislosti s vhodným zařízením interiéru doplňuje ne tolik známé označení „ekologie stáří“. Dále dodává výčet jiných dosud nezmíněných krátkodobých příprav na stáří. Zmiňuje vhodnost bydlení poblíž obchodů a lékařů. Budoucí senior by měl mít přehled o možnostech dopravy na okolí a dopravním spojení. Pokud má člověk koníček chataření a chalupaření, tak zajistit bezpečný a ideálně bezbariérový provoz. Pamatovat na dostatečné finanční rezervy. Oproti předchozím generacím, které neměly možnost tolik šetřit, zdali vůbec, tak v tomto ohledu má dnešní generace plus. Dnes lze šetřit např. díky penzijnímu připojištění. Za zmínění stojí taková výměna většího bytu za menší, což může být daleko lépe ekonomicky přijatelné, stejně tak jako prakticky. Ideálně bytu, který není v domě ve vyšším patře a bez výtahu.

Na závěr první podkapitoly je uveden souhrnný seznam praktickým rad vhodných ke krátkodobé přípravě. Jedná se rady, které dosud nebyly zmíněny u výše uvedených autorů. V rámci jeho výčtu Šramo (2011, s. 76 – 80) zmiňuje opodstatněnou důležitost teoretické a fyzické přípravy, ale zdůrazňuje i důležitost přípravy praktické:

- včas si začít odkládat nejen finanční prostředky,
- promyslet celkovou praktičnost nábytku co do velikosti, výšky a údržby,
- pořídit domácí přístroje jednoduché na ovládání s dobře čitelnými tlačítky,
- kupovat pohodlné oblečení a kvalitní obuv,
- vyhledat zabezpečování služeb na okolí např. kadeřník, pedikúra aj.,
- zjistit si na okolí možnou donášku potravin do domu,

- změnit zubaře za zubaře se zubní laboratoří, z důvodu budoucích protéz,
- mít včas uzavřené pojištění, které počítá i se stářím,
- vyhledat možnosti kulturních a společenských akcí na okolí,
- poohlédnout se po nějaké práci, kvůli seberealizaci a zachování aktivního stáří (Šramo, 2011, s. 76 – 80).

2.2 Střednědobá příprava

Tato příprava už z názvu napovídá, že by měla začít ve středním věku. Faktem je, že střední generace necítí zatím dostatečnou zodpovědnost za svou přípravu na stáří (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 13).

Příbyl (2015, s. 23) souhlasí, že by příprava měla začít nejlépe ve středním věku, ale nejpozději však deset let před ukončením ekonomické aktivity. Dále uvádí tři doporučené okruhy, na které je dobré se zaměřit během střednědobé přípravy:

- biologický – zásady zdravého životního stylu,
- psychologický – duševní hygiena, akceptace příchodu stáří,
- sociální – volba mimopracovních aktivit, snaha o udržení nebo budování vztahů i mimo pracoviště (Příbyl, 2015, s. 23).

Nyní dojde k tematickému navázání na poslední doporučený okruh tj. okruh sociální. Haškovcová (2002, s. 19) uvádí, že střední věk je věk, kdy můžeme říct, že jsme zhruba v polovině nebo za polovinou délky života. V tomto produktivním období by si měl budoucí senior klást otázku, jak vhodně si přeje vyplnit čas v postproduktivním věku. S aktivitami je samozřejmě možné začít i v pozdějším věku, ale půjde to obtížněji. Vhodnější cesta je začít dříve, klidně je na čas utlumit a po vstupu do třetího věku pokračovat v rozvoji zájmů.

V jiné publikaci od totožné autorky Haškovcové (2010, s. 175) je uvedeno, že střednědobá příprava je přípravou, kdy postupně dochází ke změně z prvního životního (ekonomicky aktivního) programu k přípravě na druhý životní program. Ten se neobejde bez včasného promyšlení náplně dne. Raději, než se dostat do stavu, kdy bude člověk očekávat, že někdo dorazí a bude utvářet zmiňovanou náplň dne. Jak sama autorka uvádí, člověk by měl v době produktivního věku „*sázet vždy na více koní*“ (Haškovcová, 2010, s. 175). Když nás opustí jedna činnost, tak to nevzdávat, neztrácet čas a vrhnout se na další. Poté co senior vstoupí do třetího věku, tak je daleko jednodušší vzdát se některého z těch koní, než se začít učit něco úplně nového a očekávat, že proces učení půjde jednoduše. Minulá snaha, později

zúročená, je vždy výhodnější stav, než obráceně. Příprava na druhý životní program by měla být také o utužování rodinných vztahů. Dále o oživení starých kamarádkých kontaktů, na které nebylo dostatek času v době prioritní péče o děti. K závěru autorčina výčtu patří i zmínění o nutnosti postupného osvojování zásad zdravého životního stylu, které lépe pomohou udržet naši pozdější soběstačnost (Haškovcová, 2010, s. 175). O zdravém životním stylu bude více zmíněno v následující a zároveň závěrečné podkapitole druhé kapitoly.

2.3 Dlouhodobá příprava

Každým dnem jsme o něco blíže ke stáří. Záleží na nás, zda a jak přípravu na stáří uchopíme a jak se nám podaří přípravu zúročit během adaptace na seniorský věk. Přesněji řečeno, jaký bude mít vliv na adaptaci na stáří a ve stáří (Malíková, 2011, s. 14).

„Lidé, kteří se připravovali na tuto životní etapu celý život a sami se na sebe dívali reálně, mají větší šanci se s faktem stárnutí a stáří vyrovnat lépe a rychleji“ (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 106). V jiné publikaci uvádí Čevela, Kalvach, Čeledová (2012, s. 128), že naopak lidé, s nezodpovědným nebo méně zodpovědným přístupem k životu v mladším a středním věku, budou mít pravděpodobně stejný přístup i ve stáří. Co si člověk nezažil v předchozích etapách života, tak bude obtížné zařadit a využívat ve stáří.

Na poslední přímou citaci lze navázat na pojem celoživotní příprava, což je synonymum k pojmu dlouhodobá příprava. Jedná se o přípravu, která by měla začít už v nejmladším věku, aby bylo dost času a vhodných situací k postupnému seznamování se s tématem stárnutí a stáří. Zvýšila by se tím navíc větší pravděpodobnost k vypěstování *„úcty k dříve narozeným“* (Haškovcová, 2002, s. 19).

Příbyl (2015, s. 23) řadí pod celoživotní přípravu harmonickou výchovu a stabilní vztahy v rodině. Zmiňuje důležitost vazeb prarodičů s vnoučaty, zapojení vnoučat do průběžné nebo pravidelné péče o prarodiče. Jednalo by se o žitou zkušenost v reálném prostředí a v reálném čase. Tím by postupně docházelo k posilování pozitivního obrazu o stáří. Ideálně během celé školní docházky a nejen během ní.

Zde se hodí navázat Haškovcovou (2010, s. 174). Tato autorka zmiňuje důslednou výchovu v době adolescence ve věci vedení k odpovědnému manželství, partnerství, výchově dětí, stejně budování úcty vůči starým lidem. Jak autorka doplňuje, dnes jsou dokonce na některých školách zařazeny programy „Každý má svou babičku“ nebo „Každý má svého dědečka“. Účelem těchto programů je najít si nepokrevní babičku, během roku ji pomáhat

a mít možnost zažít potřeby seniorů a vidět podobu stáří ve shodě se skutečností (Haškovcová, 2010, s. 174).

Příbyl (2015, s. 23) dále zdůrazňuje a doplňuje význam vedení ke společenské aktivitě, k rozvoji osobních zájmů a tvořivé činnosti. V neposlední řadě uvádí opět důležitý význam vhodné životosprávy.

Další autoři Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 106) kladou důraz na zařazení dlouhodobé přípravy na stáří do všech výchovných a vzdělávacích programů a to nejlépe od útlého věku. Postupně by se mělo jednat o osobní zodpovědnost za svůj život ve všech obdobích a to i ve stáří. Stejní autoři Čevela, Kalvach, Čeledová (2012, s. 127 - 130) poukazují v jiné publikaci na důležitost výchovy k hodnotám. Výhodou těchto hodnot je přetrvání v čase a to i ve stáří. Naproti tomu hodnoty ekonomické nebo např. společenské postavení jsou podmíněné a nemají trvalý charakter a penzionováním se mohou velmi změnit. Autoři dále i zde zdůrazňují důležitost vzdělávacích programů, které by dokázaly adekvátně prezentovat celý individuální vývoj jedince včetně stáří. Dále zmiňují výčet rozdílných podob a přístupů ke stáří, o kterých by již mladší generace měla být včas poučena. Mladší generace by měla znát skutečnou podobu:

- úspěšného a neúspěšného stáří,
- zodpovědného a nezodpovědného stáří,
- zdravého a chorobného stáří (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 127 - 130).

Autoři uvádí i pohled gerontopedagogiky, která přípravu pojímá, jako nedílnou součást života. Pokud si někdo neví rady a chce pomoci s přípravou, tak od toho je zde právě gerontopedagogika, která je součástí andragogiky, tedy vzdělávání dospělých (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 127 - 130).

Něco málo k doplnění zmíněného tématu vzdělávání. Šramo (2012, s. 53) poukazuje také na nezbytnost celoživotního vzdělávání. Myšleno zde vzdělávání nejen školní, ale postupem života hlavně vzdělávání mimoškolní. Vzdělávání seniorů bude popsáno v kapitole třetí.

Šramo (2012, s. 36 – 48) nám nyní popíše dosud hojně zmiňovaný pojem životospráva. Pod pojmem životospráva není správné si představit jen jednu komponentu, ale více. Je to soubor určitých zásad, které nám pomáhají s upevňováním zdraví a zachováním života. Životospráva je často chápána omezeně a to jen na stravování. Správně pod pojmem životospráva je zapotřebí si představit nejen stravování, které by mělo být jednoduché, pestré, pravidelné. Dále je to rozumná výživa, která úzce souvisí se stravováním a měla by

obsahovat především rostlinnou stravu. Patří zde i dostatečný tělesný pohyb včetně pravidelného odpočinku. Tím lze navázat na důležitost správného režimu dne a režimu práce. V neposlední řadě do životosprávy patří i osobní hygiena a omezování škodlivých látek (nikotin, alkohol). Úsilím každého by měla být snaha pečovat o sebe uvědoměle a starostlivě (Šramo, 2012, s. 36 – 48).

K doplnění přípravy na stáří se hodí uvést i vhodnost účasti na poradenských činnostech, kurzech, seminářích aj. Jedním z takových seminářů byl seminář s názvem „Příprava na stáří“. Tento seminář se uskutečnil v roce 2011 a byl pořádán občanským sdružením MELIUS, kde přednášející byl právě Šramo (2011, s. 15).

Baltes (in Gruss, 2009, s. 22) zdůrazňuje, že třetí věk má do budoucna velkou perspektivu. Stále více lidí je aktivních v raném stáří, což je bezesporu podmíněno nejen dobrým zdravotním základem. Další dobrou zprávou je, že aktivita raného stáří napomáhá k celospolečenské produktivitě a stejně tak přispívá k pozitivnímu pohledu do budoucna nás ostatních. Jak sám autor dodává, má to jednu důležitou podmínku a to je správný celoživotní přístup k životu jako celku.

Výše uvedená dělení přípravy na stáří jsou především vhodným postupem jednotlivce vůči vlastnímu stáří. Nutno zmínit, že je nelze moc dobře realizovat bez osobního nasazení, jak uvádí Macháčová a Holmerová (2019, s. 13 – 15). K tématu navíc dodávají, že se jedná také o celospolečenskou výzvu. Myšleno na úrovni státu, organizací a institucí. Podle autorek, jedním z podnícení celospolečenského přístupu by měl být pohled na demografickou křivku, která jasně hovoří o počtech seniorské populace dnes a v řádu desítek let. Nelze opět opomenout trend prodlužování délky lidského života a stále se zlepšující funkční stav seniorů. V neposlední řadě by bylo vhodné dostat do podvědomí společnosti, co to stáří ve skutečnosti obnáší a přizpůsobit k tomu lépe prostředí. Má to jedno „ale“, které autorky zmiňují. Pokud budou vhodná vnější opatření, ale bez osobní zodpovědnosti, tak z pohledu dlouhodobé perspektivy se budou vnější opatření míjet účinkem. To znamená, že i když společnost bude schopna seniorům pomoci při hledání možností, stejně nakonec vše závisí na samotných seniorech, jak s tím vším naloží.

3 ADAPTACE NA STÁŘÍ SE ZAMĚŘENÍM NA VOLNÝ ČAS

Snahou závěrečné kapitoly je nastínit období adaptace na stáří včetně zaměření se na volný čas. Jako první bude objasněno pojmosloví, teorie adaptace, pohledy na adaptaci dle různých autorů a podoby adaptace. Dále budou uvedeny modely a strategie adaptace, popis tvárnosti stáří, až nakonec adaptace vyústí do volného času. Ondrušová (2019, s. 16) uvádí, že samotná adaptace neprobíhá tak pružně, jako adaptace v mladším věku. Výrazně se snižuje přizpůsobivost po stránce biologické, sociální, psychické i spirituální.

Nyní k objasnění termínu adaptace. Termín adaptace je latinského původu a znamená „přizpůsobení“. Tím je myšleno přizpůsobení našeho jednání v průběhu času s ohledem na aktuální životní podmínky. Dále jsou zde dva termíny, které se zdají na první pohled téměř stejné, ale ve skutečnosti se velmi liší. První z nich je adaptovat „si“ tzn. změnu něčeho v okolí, aby se lépe žilo např. bezbariérový vstup do domu. Vedle toho druhý termín adaptovat „se“ znamená, zvyknout si na něco s čím je nutné se smířit např. výměna bytu za menší. Opakem adaptace je maladaptace neboli nepřizpůsobení. V případě této kapitoly bude orientace spíše na pojem adaptace, který se váže ke schopnosti zvládat životní situace, jako jsou např. zdravotní, osobní, sociální situace aj. (Křivohlavý, 2011, s. 55).

Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 106 – 109) rozlišují dva další pojmy, které stojí za objasnění. První z nich je „adaptace na stáří“, která obnáší adaptaci na měnící se životní situace a úbytek sil. U této adaptace autoři uvádí tři teorie:

- teorie aktivního stáří – žít způsobem dosavadních aktivit s malou optimalizací,
- teorie substituční – usilovat o selekci aktivit, nahradit zatěžující aktivity novými,
- teorie postupného uvolňování – vědomě se vyvázat z aktivit a smířit se s deficitem.

Druhým pojmem je „adaptace ve stáří“. Tu autoři popisují, jako adaptaci, která sebou nese tělesné, psychické, sociální změny, které byly již popsány v první kapitole. Navíc k této adaptaci řadí penzionování, osamostatnění dětí, ovdovění, pokles výkonnosti a životní úrovně, ztráta společenské prestiže, nástup zdravotních problémů a postupné ohrožení soběstačnosti (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 106 – 109).

Čevela, Kalvach, Čeledová (2012, s. 133) spojují s adaptací na stáří i pojmy, jako úspěšné stárnutí, zdravé stárnutí a z toho plynoucí adekvátní udržování po stránce tělesné, psychické a sociální. Jak autoři v publikaci uvádí, v psychické oblasti existuje řada aktivizačních metod a postupů, ale základem zůstává komunikace a četba. V tělesné oblasti je základem chůze

a silový trénink především dolních končetin. V sociální oblasti zapojení do přirozených skupin a to nejlépe už od středního věku (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012, s. 133).

Vágnerová (2000, s. 445 – 447) popisuje adaptaci, jako období, které sebou přináší dosud nepoznané zkušenosti daného jedince včetně individuálního vyrovnání se s realitou. Je to období během, kterého už obvykle neřešíme potomky, ekonomické zajištění pro celou rodinu a ani budování sociálního statusu. Období procesu adaptace by mělo být o tom, že je naše soustředěnost více zacílena na omezování aktivit a na užší spektrum vhodných zájmů. Měli bychom se snažit o naplnění smyslu další fáze života, dále zacílit na harmonizaci naší osobnosti, snažit se vyrovnat s předchozí částí života tzv. bilancovat. Dále je to také období, kdy více na paměť přichází téma blížícího se konce života a postupná adaptace na tuto skutečnost, která je nedílnou součástí života. Adaptace, ať už na stáří nebo ve stáří nese po celou dobu s sebou jeden handicap a to je ten, že čelí neustálým změnám a často nepříznivým situacím. Umocněno např. i neuspokojivou nebo žádnou připraveností na stáří, která je podrobně popsána v kapitole druhé. Autorka zmiňuje jednotlivé úrovně celkové adaptace, které mohou nabývat několika podob a to na základě osobního přístupu. Celková adaptace může mít podobu:

- aktivity – pasivity,
- optimismu – pesimismu,
- přijetí – popření reality (Vágnerová, 2000, s. 445 – 447).

Dále autorka uvádí, že z těchto přístupů návazně vznikají tzv. modely adaptace, kdy senior:

- stáří reálně akceptuje, je optimistický a aktivní,
- je realistický a přijatelně optimistický, ale je pasivní, nevdává mu závislost na druhých,
- odmítá akceptovat skutečnost, že stárne a nechce se s tím smířit,
- je realistický a zároveň pesimistický, považuje stáří za katastrofu,
- je rezignující a pesimistický (Vágnerová, 2000, s. 445 – 447).

Příbyl (2015, s. 24 – 25) zmiňuje ve své publikaci, že schopnost člověka adaptovat se velmi ovlivňuje kvalitu života během stáří. Hlavní podíl na úspěšné adaptaci ve stáří má osobnost člověka a nabyté zkušenosti. Adaptace se mění v čase, protože je ovlivňována tělesnými a psychickými změnami a stejně tak vnějšími podmínkami. Na základě přístupu seniora autor uvádí o něco jiné pojmenování modelů adaptace na stáří. Ideálním modelem je dále první uvedený, který zohledňuje přípravu na stáří, kdy senior je aktivní a soběstačný, těší se ze života, má smysl pro humor, okolím je považován za milého seniora s dostatečnou

otevřeností a tolerancí. Jak autor sám uvádí, pravda je taková, že v běžném životě jde spíše o kombinaci uvedených modelů. Jedná se o model:

- konstruktivního přístupu ke stáří,
- závislost na okolí,
- obranný postoj,
- nepřátelský postoj,
- sebenávist (Příbyl, 2015, s. 24 – 25).

Shodné členění adaptace lze dohledat i v publikaci od autorů Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 106 - 109). S rozdílem, kdy místo označení modelů, je označení strategie. Dále autoři řadí mezi hlavní adaptační úkoly seniora pokles tělesných sil, odchod do důchodu, přijetí nové společenské role, vhodnou životosprávu, ochotu přijetí pomoci druhých a eventuální přechod do sociálního zařízení. To klade nemalé nároky na adaptabilitu seniora. Mnoho seniorů má problém s adaptací ve smyslu být odkázán na druhých. Zaznamenáno je i nemalé procento dokonalých vražd, které jsou způsobeny ztrátou blízké osoby, ztrátou vyhlídky do budoucnosti nebo nedostatečnou motivací řešit problémy.

Dále k adaptaci stojí za zmínění plasticita stáří. Samotný pojem plasticita znamená „*tvárnost*“ (Hartl, Hartlová, 2015, s. 409). Baltes (in Gruss, 2009, s. 11 - 19) zmiňuje k plasticitě pozitivní zprávu. Pro stáří je typická velká plasticita a to především pro třetí věk, na který cílí tato písemná práce. Jen krátké dotknutí se čtvrtého věku a plasticity. Až čtvrtým věkem dochází k velkému úpadku ve všech oblastech života a tudíž tvárnost postupně ztrácí na síle. Teď nazpět k samotné tvárnosti ve třetím věku, která nepřísluší automaticky každému, ale je podmíněna osobním nasazením, vysokou mírou vnějších okolností a individuálním vnitřním vývojem. Adaptace na stáří je tedy přijímána každým jiným způsobem a dá se s ní pracovat tzv. ji tvarovat. Příkladem plasticity uveďme např. sportovní rekordy v maratonu u seniorů nad sedmdesát let. Stejně tak i v jiných oblastech lidského života, jako již např. v první kapitole zmíněný Komenský nebo Michelangelo. Jak autor uvádí, pro plasticitu jsou nezbytné i tělesné předpoklady, talent, společenská podpora a štěstí. Některé ze zmíněných bodů nejsou ovlivnitelné a některé naopak jsou. Ty, které se dají ovlivnit, by se měly stát těžištěm našeho zájmu, ale jak autor dodává „*převedení této strategie chování do praxe je obtížnější, než by se na první pohled mohlo zdát*“ (Baltes in Gruss, 2009, s. 16).

3.1 Aktivizace seniorů ve volném čase

Jak bylo dosud uvedeno, adaptace v době sénia neboli v době stáří je poměrně široký pojem. Pro účely této práce dojde nyní k zaměření na některé hojně zmíněné pojmy napříč kapitolami. Jedná se o pojmy jako aktivizace, aktivita, mimopracovní aktivita, volný čas s návazností na volnočasové aktivity. Volný čas seniorů je dokonce jeden z aspektů života ve stáří, který napomáhá pozitivní adaptaci na stáří i ve stáří. Stejně tak přípravě na stáří, která byla podrobně popsána ve druhé kapitole.

Průcha a Veteška (2014, s. 72) popisují v adragogickém slovníku, že cílem jakékoliv aktivity je tzv. aktivizovat neboli uvést do pohybu. To vede k posílení fyzické, psychické stránky a celkové lepší kvalitě života ve stáří. Aktivizační programy mají navíc charakter předcházení sociální izolace seniorů. Dále mají za cíl podpořit seniory po stránce vědomostí, dovedností, schopností, v prevenci před poruchami paměti aj. Mohou mít charakter morální, kulturně-umělecký, přírodovědný, pracovní-technický, zdravotní, turistický nebo vědomostní.

Haškovcová (2010, s. 43) zmiňuje jeden z mýtů, který se pojí s trávením volného času seniorů. Jedná se o mýtus, který hovoří o stáří, jako o neužitečném času, spojovaný se seniory a nic neděláním. Skutečnost je taková, že nemalá část seniorů je velmi aktivních. Holczerová (2013, s. 101) dodává, že jsou dokonce i takoví senioři, kteří si stěžují na nedostatek volného času a postesknou si nad tím, že by potřebovali léta a energii navíc, aby měli čas uskutečnit dosud neuskutečněné.

Ekonomicky aktivní fáze života nenabízí mnoho volného času nazbyt. Odchodem do důchodu se situace mění, což dokládá Tabulka 2 od Křivohlavého (2011, s. 23).

Tabulka 2 Změny způsobené odchodem do důchodu

Před odchodem do důchodu	Po odchodu do důchodu
stálý nedostatek času	dostatek, ba nadbytek volného času
náplň času mi stanoví nadřízený	to, co budu dělat, si stanovuji já sám
nemám čas pro sebe	mám dost času pro sebe
umění fungovat (jako kolečko ve stroji)	umění žít

Zdroj: Křivohlavý (2011, s. 23), upraveno

Z upravené tabulky od Křivohlavého (2011, s. 23) vyplývá, že po odchodu do důchodu se situace s volným časem rapidně změní. Mnoho seniorů se navíc na volný čas, trávený v séniu velmi těší, jak bylo již zmíněno v kapitole první.

Po opodstatněném obhájení užitečnosti a důležitosti volného času seniorů a vyvrácení jednoho z mýtů, nyní dojde ke krátkému vysvětlení dalšího pojmosloví, které se pojí s volným časem. Holczerová (2013, s. 92 – 110) označuje volný čas seniorů jako čas, který je protikladem času práce a povinností včetně nutné regenerace sil. Je to čas, kdy svobodně, dobrovolně a se zálibou provozujeme činnosti, které nás uspokojují a uvolňují. Tím lze navázat na pojem volnočasové aktivity, o kterých bude řeč v následující podkapitole. Zde budou uvedeny jen ty činnosti, které do volného času nepatří. Jedná se o biologické činnosti, které zajišťují existenci člověka. Patří mezi ně jídlo, spánek, hygiena a zdravotní péče. Autorka dále dodává, že jakákoliv aktivita ve volném čase by měla splňovat určitá kritéria. Měla by být dobrovolná, příjemná, se stanoveným cílem, neměla by vést k neúspěchu a měla by být společensky přijatelná. Jak autorka dodává cílem samotné aktivity je podnítit seniora ke konání a mobilizaci jeho fyzické a psychické oblasti včetně sociální. Navíc s efektem, který vede ke zpomalení stárnutí. Opakem je neaktivita neboli pasivita, která vede k postupnému úpadku. Další zájem bude soustředěn spíše na aktivity v širším smyslu tj. aktivity, které zahrnují uspokojivé trávení volného času, který vede k udržení nebo rozvoji aktivit. Oproti užšímu smyslu, který cílí na osoby již ohrožené soběstačností.

3.2 Volnočasové aktivity seniorů

Haškovcová (2011, s. 178 – 182) nabízí ve své publikaci souhrnný pohled na volný čas a volnočasové aktivity. Autorka uvádí, že samotný senior vždy stojí před volbou, zda a jak chce volný čas hodnotně strávit nebo jen tzv. promrhat. Tak či tak by se nemělo jednat o náhodnou náplň dne, ale stanovený program s určitým řádem, který se stane těžištěm trávení volné času seniora. Autorka uvádí typické volnočasové aktivity seniorů v České republice. Jedná se o chalupaření, chataření, kutilství, sběratelství, hudba, zpěv (soubory seniorek), tanec (seniorské bály). Existuje i taneční a pohybová terapie, díky které mohou tančit i lidé na invalidním vozíku nebo senioři s demencí. Není vyloučená ani divadelní aktivita seniorů a z toho plynoucí divadelní představení.

Duffková, Urban, Dubský (2008, s. 156 – 161) nyní osvětlí podrobné rozčlenění volnočasových aktivit seniorů. Včetně uvedení vždy jen jednoho až dvou příkladů aktivit nebo činností. Autoři předkládají dělení aktivit seniorů na:

- kulturní – návštěva divadla nebo výstav,
- sportovní – turistická túra nebo plavání,
- sociální – sociální kontakt s rodinou nebo přáteli,
- vzdělávací – čtení literatury nebo vzdělávání formou přednášek,
- veřejné – účast na řešení společenských problémů,
- rekreační a cestovatelské – zahrádkaření nebo cestování za účelem odpočinku,
- hobby a manuální aktivity – sběratelská činnost nebo z ručních prací vyšívání (Duffková, Urban, Dubský, 2008, s. 156 – 161).

Variant trávení volného času je opravdu mnoho, jak nás o tom přesvědčili autoři v této podkapitole. Pro účely této práce bude dále následovat pohled jen na tři vybrané volnočasové aktivity, které budou podrobnější popsány. Zaostřeno bude na vzdělávání seniorů (vzdělávací aktivita), sport v životě seniorů (sportovní aktivita) a senior jako dobrovolník (sociální aktivita).

Vzdělávání seniorů

I zde lze začít mýtem o stáří. Jedná se o tzv. mýtus schematismu a automatismu. Mýtus hovoří o tom, že senior již není schopen se naučit nic nového a předat zkušenosti dál. Opak je pravdou, protože senioři to dokážou, ale cesta k cíli trvá déle (Příbyl, 2015, s. 26).

Nyní něco málo k pojmosloví, které opět na první pohled působí poměrně totožně. Jedná se o pojmy vzdělávání „ve stáří“ to obnáší celoživotní vzdělávání ve vyšším věku. Dále vzdělávání „ke stáří“, které znamená vzdělávání o přípravě na penzionování včetně age managementu, tedy způsobu řízení s ohledem na věk zaměstnanců. Poslední je vzdělávání „o stáří“, které cílí na obecnou informovat veřejnosti o vlastní periodizaci a druhým cílem je vedení k zodpovědnosti za vlastní stáří (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 97).

Špatenková a Smékalová (2015, s. 121) uvádí v publikaci, že vzdělávání seniorů může být cílem nebo prostředkem. Pokud se bude na vzdělávání pohlížet z pohledu cíle, tak se bude jednat o vzdělání, které bude mít podobu psychické a fyzické pohody. Druhý pohled je takový, kdy vzdělávání seniorů může být prostředkem. Zde je myšleno vzdělávání např. za účelem zisku sociální role.

Čevela, Kalvach, Čeledová (2012, s. 37 – 39) uvádí, že vzdělávání seniorů by měla metodicky rozvíjet andragogika jako věda o vzdělávání a výchově dospělých, jejíž součástí je gerontopedagogika, která se v užším smyslu zabývá výchovou a vzděláváním seniorů ve stáří a ke stáří. V širším smyslu je zaměřena na pomoc, péči a podporu seniorů. Dále autoři uvádí čtyři oblasti, do kterých lze rozdělit vzdělávání dospělých. Jedná se o oblast preventivní, rehabilitační, volnočasovou, anticipační.

Klevetová a Dlabalová (2008, s. 55) zmiňují v publikaci několik zásad, které se vážou ke vzdělávání seniorů. Výukové jednotky by měly být kratší a oddělené dostatečnou přestávkou. Prezentace by měly být srozumitelné a pečlivě připravené. Nemělo by docházet k přeskokování z tématu na téma. Žádoucí je pomalejší tempo s opakováním již zmíněných klíčových faktů. Průběžně ověřovat, zda senioři všemu rozumí. Akceptovat přístup a tempo seniorů. Nedávat příliš mnoho úkolů. Při použití nových pomůcek opakovat jednotlivé kroky použití. Nenutit učit nazpaměť, ale opakováním postupně ukládat do dlouhodobé paměti. Ocenit jakoukoliv snahu seniora. Stavět na schopnostech seniora. Je nevhodné poukazovat na ty, co nestačí. Doporučuje se poskytnout posluchačům itinerář přednášky se základními fakty o přednášce. Přednášková místnost by měla být dobře osvětlená, s přiměřeným ozvučením sálu. Přiklánět se k volbě většího písma. Závěrem, pokud se dobře zvolí postup, tak je senior schopný objevit nové schopnosti.

Holczerová (2013, s. 101 – 104) hovoří o tom, že zájem seniorů o vzdělávání, se odvíjí od dosaženého vzdělání. Dále zmiňuje, že vzdělávání je ideální možností, jak si udržovat sociální kontakty a vhodnou cestou ke kvalitě života v séniu. Nutno dodat, že vzdělávání seniorů je dobrovolné s cílem udržet si tělesnou a intelektuální sílu. Vzdělání může hrát roli koníčku, poznání nebo zájmu.

Šramo (2012, s. 74 – 75) dodává k předchozímu autorce, že vzdělávání zpomaluje a oddaluje stárnutí a je účinné do nejvyššího věku. Má tedy posilovací funkci. Jak sám autor zmiňuje, jde o skvělý nástroj, který dále zdůvodňuje:

- uskutečňuje se v různých stupních, podle zájmu a dosaženého stupně frekventantů,
- člověk se dokáže učit, být tvořivý, aniž by byl pod tlakem např. z důvodu zvyšování kvalifikace nebo z důvodu ohrožení ztráty zaměstnání,
- nejedná se o základní životní potřebu, ale o tzv. vyšší potřebu,
- studující mají pocit rostoucí radosti, že zvládají ještě i jiné věci, než původně věděli,
- dochází k zaměření na logickou stránku, než na obsahovou (Šramo, 2012, s. 74 – 75).

Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 95 – 97) publikují přehledný seznam celoživotního vzdělávání, který může mít různou podobu od profesního vzdělávání:

- profesní rekvalifikace – slouží k posílení zaměstnanosti starších lidí,
- standardní ucelené vzdělávání – senioři volí zcela jen výjimečně,
- ucelené vzdělávání v rámci osobnostního rozvoje – bez profesních ambicí,
- volnočasové kurzy, cykly a jiné dílčí vzdělávací aktivity,

až po neprofesní vzdělávání:

- univerzity třetího věku – organizované vysokými školami, frekventanti mají statut mimořádných studentů, tyto univerzity se považují za nejoficiálnější formu specifického seniorského vzdělávání, jedná se o formu studia bez profesních ambicí na uplatnění, zároveň jde o nejnáročnější způsob vzdělávání pro seniory,
- akademie třetího věku – nejsou organizované vysokými školami, ale jinými institucemi, obvykle probíhají semestrálně, jsou alternativou pro seniory žijící vzdáleně od univerzitních měst, zaměřují se na požadavky daného regionu nebo na individuální potřeby účastníků,
- kurzy a přednáškové cykly – organizované spolky a různými organizacemi,
- neformální vzdělávací setkání a besedy organizované seniorskými skupinami (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 95 – 97).

Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 95 – 97) navíc dodávají, že výše uvedené podoby celoživotního vzdělávání mají různé cíle. Podpořit lidi v zaměstnanosti v časně penzijním věku, pomoci osobnostnímu rozvoji, znalostem a dovednostem pro volnočasové aktivity, podpořit mezigenerační komunikaci. Autoři dále dělí vzdělávání podle charakteru:

- formální - vedeno profesionály a organizováno organizacemi,
- neformální - organizovanost má podobu menších skupin seniorů a jedná se spíše o besedování na zvolené téma, kdy prezentující mohou být z řad seniorů.

Průcha a Veteška (2014, s. 72) také zmiňují formální a neformální charakter učení ve svém andragogickém slovníku a navíc dodávají informální učení. To je učení, které se odehrává na základě vlastních životních zkušeností a navíc i formou neuvědomělých činností.

Mühlpachr (2009, s. 139) zmiňuje tzv. lidové univerzity, které jsou osvědčené především ve skandinávských zemích a v německy mluvících zemích. Jedná se o specifický typ univerzit, kde vzdělávací program se uskutečňuje spolu s mladšími posluchači. Má to velkou výhodu a to je mezigenerační sblížení, kdy mladí lidé mají možnost porozumět problémům

vyššího věku a naopak senioři mají pocit, že zůstávají ve společnosti, která je toleruje (Mühlpachr, 2009, s. 139).

Janiš a Skopalová (2013, s. 298 - 302) uvádí další příklady dobré praxe, kterými jsou tzv. virtuální univerzity třetího věku. Jedná se o posun univerzity blíže např. k seniorům nebo handicapovaným. Jinými slovy zapojuje širší okruh zájemců o vzdělávání. Existují např. ve Finsku nebo v Austrálii. Dále autoři zmiňují kluby pro seniory, kde jde spíše o příležitostnou činnost v podobě přednášek a exkurzí. V poslední řadě do výčtu řadí i seniorská centra, sloužící k setkávání seniorů.

S Klevetovou a Dlabalovou (2008, s. 53 – 55) dojde nyní k obohacení seznamu o univerzity volného času, jedná se o tzv. mezigenerační univerzity, které jsou neformální a jsou silně sociálně orientované. Setkat se zde mohou např. senioři, nezaměstnaní lidé v produktivním věku, matky na mateřské dovolené aj. Jsou pořádány domovy důchodců nebo je organizují soukromé agentury. Poslední doplnění autorek na téma vzdělávání. V Centru celoživotního vzdělávání (CCV) na Praze 7 jsou zapsáni studenti ve věku 6 – 92 let.

Sport v životě seniorů

Haškovcová (2010, s. 178 – 182) popisuje, že co se týká sportu, jako volnočasové aktivity, ten není zatím v České republice tolik u seniorů provozován. I přesto, že jeho přínos je nezpochybnitelný. Současná situace se nachází ve stavu, kdy neexistuje mnoho sportovních areálů pro seniory. Naproti tomu existuje síť hřišť pro hru pétanque, kterou senioři s oblibou hrají. Důležitá je i role seniora, jako diváka sportu. Divák má možnost vidět výkony svých vrstevníků. Jde o velkou motivaci, inspiraci k aktivizaci vlastních sil. Aktivní senioři mají možnost účasti na geroolympiádě, kterou některé země pořádají.

Autoři Slepíčka, Mudrák, Slepíčková (2015, s. 34 - 40) potvrzují v publikaci slova předchozí autorky o tom, že tzv. sport pro zdraví je mezinárodně již dlouho uznáván a provozován. Jedná se o aktivizační nástroj, který patří ke zdravému životnímu stylu a je součástí aktivního stárnutí. Jde o sport pro všechny a je určen široké veřejnosti. Myšleno i pro méně nadané, handicapované a stejně tak pro seniorskou populaci. Nejde tedy o sport, ve kterém se soutěží a který nám předkládají média v podobě masové konzumní zábavy. Nyní k příkladům. Pozitivní informace je, že i takový úklid a péče o dům je považován za pohyb, i když by se na první pohled mohlo zdát, že jde jen o povinnost. Takovou péči o zahradu nebo kutilství řadí autoři již na pomezí koníčku a povinnosti. Uvedené příklady jsou jedním ze způsobů, jak si udržet každodenní pohyb na přijatelné úrovni. Autoři dále vyzdvihují peší chůzi, která

je dostatečným pohybem, zároveň umožňuje poznávat nová místa, ať už doma nebo v zahraničí a navázat sociální kontakt v rámci skupiny. Poslední dobou jsou populární i procházky se psem. Za turistiku, procházky a náročnější koníčky na pohyb autoři dále řadí sport a cvičení. Navíc zdůrazňují důležitost vzdělávacích a informačních programů, aby nedošlo k negativnímu dopadu, který by byl způsoben sportem nebo cvičením (Slepička, Mudrák, Slepičková, 2015, s. 34 - 40).

Janiš a Skopalová (2013, s. 322 – 338) zdůrazňují, že jakýkoliv pohybová aktivita má kladný dopad a to rovnou na tři oblasti. Jedná se o tělesnou oblast, která má z dlouhodobého hlediska pozitivní vliv na kardiovaskulární funkce a z krátkodobého hlediska napomáhá k lepšímu spánku, regulaci hladiny cukru v krvi, dodá příjemný pocit ihned po absolvování tréninku. Další pozitivně ovlivněnou oblastí, je oblast psychická. Tě pohyb může pomoci se snížením stresu, vylepšením psychické diagnózy (deprese). Pohyb dokáže zpomalit i rozklad jemné a hrubé motoriky a má celkově dobrý vliv na hodnoty člověka. Poslední oblastí je oblast sociální, která napomáhá seniorům k větší integraci a oddaluje sociální izolaci. Pohyb může zlepšit mezigenerační vztahy a zároveň odstranit i negativní pohled na seniorskou populaci, když mladší budou mít možnost trávit po boku aktivních seniorů. Autoři dále obohatí seznam aktivit o projížďky na kole, kondiční cvičení, sportovní hry, domácí cvičení nebo organizované cvičení. Výběr záleží na samotných seniorech, jejich motivaci, možnostech a omezeních. Každopádně, zůstat aktivní, je vlastní odpovědnost každého seniora. Pro zájemce z řad seniorů existují i kurzy, které seniory vyškolí do role edukátora zmíněných aktivit.

Šramo (2012, s. 73 - 74) také doporučuje udržovat vhodné sportovní aktivity ve stáří. To i přes pokles rychlosti, rovnováhy, pohyblivosti a síly. Výhodou seniorů je vytrvalost a schopnost dokončit zahájenou činnost. Na to autor zmiňuje a doporučuje, věnovat se vytrvalostním cvičením a silové raději již zanechat nebo značně omezit. Podle věku mezi vhodné sporty řadí badminton, stolní tenis, pěší turistiku, plavání či cyklistiku.

Podobná doporučení má i další autor, který doplní výčet o jógová cvičení. Navíc povzbuzuje a motivuje „*Hýbejte se, jen co to půjde! Vůbec nezpomalujte!*“ (Koukolík, 2014, s. 154). Dodává, že cvičení nepřísluší jen aktivním seniorům, ale i těm, kteří chodí např. o holích nebo berlích.

Senior jako dobrovolník

K dobrovolnictví Ondrušová (2019, s. 59) uvádí další mýtus, který hovoří o tom, že senioři jsou pouze příjemci dobrovolných aktivit. V následujících odstavcích dojde k vyvrácení tohoto mýtu. Autorka popisuje zmíněnou volnočasovou aktivitu za bezesporu velmi přínosnou pro seniory, protože seniorům dává možnost uplatnit své nabyté celoživotní znalosti a dovednosti. Nejen to, dobrovolnictví dává seniorům možnost sociálního kontaktu, příležitost zapojit se do pomoci společnosti, přispět prací lidem kolem sebe, být sociální oporou, zažít pocit užitečnosti po odchodu z ekonomicky aktivní části života a dodává seniorům na celkové spokojenosti. Tedy je zde nejen důvod, proč se stát dobrovolníkem, ať už formálním tedy organizovaným nebo neformálním, který cílí spíše na sousedskou výpomoc a rodinnou vzájemnost. Ve všech případech by dobrovolnost měla vždy vycházet ze svobodného rozhodnutí a osobní iniciativy.

Haškovcová (2010, s. 306 – 307) zmiňuje program „Staří lidé sami sobě“. Jak píše, tento program zatím pokulhává za realitou, protože je na staré lidi, kteří pomáhají, stále pohlíženo jako na zvláštní lidi. Cíl programu směřuje k seniorům, kteří sami nepotřebují pomoc, ale jsou ochotni pomoci těm seniorům, kteří tu pomoc naopak potřebují. Může se jednat o formální nebo neformální pomoc a to nejen formou pomoci seniorům, ale např. i dětem a tím posílit mezigenerační spolupráci. Pomoc se může uskutečňovat např. v domácím prostředí, v nemocnicích nebo v domovech pro seniory. Dobrovolnictví je často uplatňováno tam, kde profesionální pomoc již přestává působit nebo nepůsobí vůbec a právě zde je prostor pro dobrovolné zájemce včetně zájemců z řad seniorů.

Čeledová, Kalvach, Čevela (2016, s. 94 – 95) naváží částečně na téma mezigenerační solidarita. Autoři v publikaci zmiňují, rychle se měnící demografickou situaci, která tvoří mezigenerační napětí. To představuje výzvu, které je zapotřebí čelit podporou vzájemnosti, dialogem a spoluprací mezi starší a mladší generací a naopak. Dobrovolné aktivity seniorů se již dnes uskutečňují v rámci seniorských hnutí, městských klubů seniorů, zájmových organizací nebo občanských sdružení. Senioři v roli dobrovolníků mají zde již vybudovanou pozici a podařilo se jim již převzít zodpovědnost za realizaci některých činností. I zde je vhodné uvést tzv. kulturní mýtus, který hovoří o tom, že stáří je doba odpočinku, doplněno o nedůvěru ve vlastní schopnosti přenést zkušenosti seniorů na mladší generaci. Podle výzkumů se zapojují spíše senioři s vyššími příjmy. Ti s nižšími příjmy hledají spíše placené dobrovolnictví. Mají strach z finančního zatížení v případě zapojení, dále se bojí únavy plynoucí z dobrovolnictví. Aktivizovat seniory lze přes poradenství na úřadech práce

a v nemocnicích, přes informační kampaně, komunitní centra nebo neziskový sektor. Bezesporu je nutná podpora seniorů ve vlastní schopnosti hned v začátcích, kdy došlo k rozhodnutí stát se dobrovolníkem (Čeledová, Kalvach, Čevela, 2016, s. 94 – 95).

Závěrem k dobrovolnictví budou zmíněny zkušenosti ze zahraničí. Jak již bylo uvedeno, senioři mají relativní možnosti nakládat s volným časem a tedy i možnost volby, zda se účastní organizovaného dobrovolnictví nebo zda zvolí individuální podobu. V Kanadě je 78 % této práce vykonáváno seniory, kterých je 12 % z celkové populace. Přejít z individuálního dobrovolnictví k celospolečenskému má určitou posloupnost. Ze začátku se jedná o individuální dobrovolnictví, následně dochází ke sdružování jednotlivých dobrovolníků, pokud dosáhne jejich činnost určité úrovně, pak dochází k zapojení do celospolečenské organizované dobrovolnické činnosti. Tato dobrovolná účast se týká aktivit sportovních, rekreačních, vzdělávacích, dále sociálních služeb, charitativní péče, diakonické péče v rámci křesťanské služby aj. Je doprovázena pocitem užitku a sociálních kontaktů (Křivohlavý, 2011, s. 64 – 67).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODOLOGIE VÝZKUMU

Následuje praktická část, která podrobně popisuje průběh výzkumného šetření. Konkrétně si tato kapitola klade za cíl postupně seznámit s výzkumným problémem, výzkumnými cíli, výzkumnými otázkami, výzkumným souborem včetně způsobu jeho výběru. Poslední na seznamu bude technika sběru dat a způsob zpracování dat. Pro metodologickou část byl zvolen **kvalitativní výzkum**, kdy za pomoci polostrukturovaného rozhovoru dojde k prozkoumání skryté problematiky. Důvodem výběru kvalitativního výzkumu je zaměření dále uvedených cílů, možnost většího proniknutí do hloubky životů respondentů a potažmo do větší hloubky zkoumaného problému.

4.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém byl definován: **Stáří z pohledu seniorů**. Tento výzkumný problém se zabývá vlivem přípravy na stáří se vztahem k adaptaci na stáří, která posléze ústí do volného času seniorů. Navazuje na již realizované a podobné výzkumy Svobodová (2009) a Frič a kol. (2018 - 2020), které budou zmíněny v páté kapitole. Výzkumná část se tedy bude dotýkat tří zmiňovaných témat mezi, která patří příprava na stáří, adaptace na stáří a volný čas seniorů. Všechny témata jsou podrobně popsána v teoretické části.

4.2 Výzkumné cíle

Hlavní výzkumný cíl:

Hlavním cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem ovlivnila příprava na stáří adaptaci seniorů včetně trávení volného času v séniu.

K hlavnímu výzkumnému cíli byly stanoveny následující dílčí výzkumné cíle:

Dílčí výzkumné cíle:

1. Dílčím cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem se senioři připravovali na stáří.
2. Dílčím cílem výzkumu je zjistit průběh adaptace na stáří u seniorů.
3. Dílčím cílem výzkumu je zjistit, jakým způsobem senioři tráví volný čas.

4.3 Výzkumné otázky

Hlavní výzkumná otázka:

Jakým způsobem ovlivnila příprava na stáří adaptaci seniorů včetně trávení volného času v séniu?

K hlavní výzkumné otázce byly stanoveny následující dílčí výzkumné otázky:

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jakým způsobem se senioři připravovali na stáří?
2. Jakým způsobem probíhá adaptace na stáří u seniorů?
3. Jakým způsobem senioři tráví volný čas?

4.4 Výzkumný soubor a způsob výběru

Výběr výzkumného souboru byl zaměřen na třetí věk, tedy **seniory ve věku 60 – 75 let**. Zvolené věkové rozpětí navazuje na periodické členění od autorky Vágnerové (2007), které bylo zmíněno v první kapitole. Výběr výzkumného souboru nebyl limitován prostředím ani lokalitou. Dodržení věkového rozpětí byla hlavní podmínka výběru výzkumného souboru a druhá podmínka byla ochota účasti na rozhovoru. Celkově se jednalo se o pět vytipovaných seniorů z blízkého okolí nebo o seniory na doporučení.

Pro přehlednost je uvedena Tabulka 3, kde jsou fiktivní jména respondentů z důvodu zachování anonymity včetně zkratek. Dále jsou v tabulce uvedeny tři demografické údaje. První z nich je zmiňovaný věk, druhý slouží k dokreslení časových souvislostí a třetí vymezuje přirozené prostředí, kde respondenti žijí. Jiné demografické údaje nebyly shledány, jako důležité pro tento výzkum.

Tabulka 3 Účastníci výzkumu

Rozhovor	Fiktivní jméno	Zkratka	Věk	V důchodu	Přirozené prostředí
1	Anežka	RA	69	12 let	obec
2	Marta	RM	75	15 let	obec
3	Pavel	RP	69	15 let	město
4	Iva	RI	72	15 let	obec
5	Hana	RH	70	15 let	město

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

4.5 Technika sběru dat a způsob zpracování

S časových předstihem, před zahájením prvního rozhovoru, došlo k provedení **předvýzkumu** na vtypovaném výzkumném souboru v požadovaném věkovém rozpětí. Důvodem zařazení tohoto testovacího nástroje bylo vyloučení nedostatků v samotných otázkách, které měly být následně použity do rozhovorů. Na základě bezprostřední reakce došlo k nezbytným úpravám, kdy některé z otázek byly přeformulovány do srozumitelnější podoby nebo se kompletně od nich upustilo. Disman (2011, s. 123) doporučuje zařadit předvýzkum, jako nepostradatelnou součást před zahájením samotného výzkumu.

Všech **pět rozhovorů** se uskutečnilo během ledna 2022. Každý z respondentů byl včas seznámen s okruhy, kterých se měl rozhovor týkat. Z důvodu pandemické situace nebylo možné uskutečnit všechny rozhovory osobně. Nakonec se tři rozhovory konaly formou telefonních rozhovorů s nahráváním na záznamník. Jen dva rozhovory bylo možné uskutečnit osobně v soukromí respondentů. Což by mohlo být shledáno, jako problém a riziko výzkumu.

Technika sběru dat se uskutečnila formou **polostrukurovaného rozhovoru**. Před zahájením nahrávání a následně i na začátku nahrávání došlo k představení samotného výzkumu. Dále došlo k ujistění o anonymitě a důvěrnosti včetně vyžádání ústního souhlasu s nahráváním. Všichni respondenti s nahráváním souhlasili. S vysloveným přáním, aby po transkripci a následné analýze včetně interpretace dat došlo k vymazání nahraného rozhovoru z důvodu ochrany osobních údajů. Hendl (2015, s. 157 – 158) uvádí ve své publikaci, že pomocí včasného vyjasnění etických kroků, lze předcházet budoucím nedorozuměním.

Nahrané rozhovory byly následně doslovně přepsány do elektronické podoby a vytištěny. U každého rozhovoru došlo k ručnímu očíslování jednotlivých řádků výpovědí.

Znění otázek do polostrukurovaného rozhovoru:

Otázky k dílčí výzkumné otázce 1

1. Kterou životní fází začala vaše příprava na stáří?
2. Co vás vedlo k tomu, že jste se začal (a) připravovat na stáří?
3. Jak jste se připravoval (a) na stáří?
4. Jaké okolnosti vám bránily k uskutečnění přípravy na stáří?
5. Jakou byste zpětně zvolil (a) přípravu na stáří z vaší současné seniorské pozice?

Otázky k dílčí výzkumné otázce 2

6. Popište, jakým způsobem se průběžně vyrovnáváte se seniorským věkem?
7. Jakým způsobem je příprava na stáří přínosná pro vaši současnou adaptaci?

Otázky k dílčí výzkumné otázce 3

8. Jakým způsobem trávíte volný čas?
9. Jaká omezení vám brání v trávení volného času?
10. S kým nejraději trávíte volný čas?
11. Jaké důvody Vás vedou k výběru této společnosti?
12. Které volnočasové aktivity upřednostňujete provozovat?
13. Které nové volnočasové aktivity plánujete ještě vyzkoušet?
14. Jaký podíl má příprava na stáří na váš současně trávený volný čas?
15. K jakým změnám v trávení volného času došlo přechodem do důchodu?
16. Jak hodnotíte pestrost nabídky volnočasových aktivit pro seniory?
17. Jaká je vaše ideální představa trávení volného času ve stáří?
18. Dokážete si představit trávit období sénia bez volnočasových aktivit?

5 ANALÝZA A INTERPRETACE DAT

Obsahem předposlední kapitoly je interpretace analyzovaných dat od popisu kategorií včetně paradigmatického modelu po následnou identifikaci centrálního jevu. Závěrem této kapitoly bude diskuze nad výsledky.

K analýze dat byla zvolena **zakotvená teorie**, kdy doslovně přepsané rozhovory byly následně podrobeny třem fázím kódování:

Otevřené kódování pomocí, kterého došlo k rozdělení textu na jednotky, kterým byl ručně přidělen název neboli kód. Tato fáze kódování si vyžadovala opakovanou revizi kódů včetně průběžného přejmenovávání kódů, pokud bylo potřeba. Seznam všech kódů včetně jejich lokalizace, který vzešel z otevřeného kódování, je součástí Přílohy P I. Dále došlo k prvotnímu označení kategorií.

Druhou fází bylo **axiální kódování**, kdy postupnou analýzou dat, došlo ke krystalizaci kategorií včetně nalezení spojení mezi kategoriemi. V Příloze P II je přehledná sumarizace kódů a kategorií, která je vyústěním druhé fáze kódování. Závěr této fáze vedl k sestavení paradigmatického modelu, což byl základ pro třetí tedy závěrečnou fázi kódování.

Výsledkem **selektivního kódování** bylo nalezení a označení klíčové kategorie neboli jevu.

5.1 Kategorie

V následující podkapitole dojde k seznámení s jednotlivými kategoriemi, které vychází z druhé fáze kódování. Označení kategorií plyne z hledání společných témat a z provázanosti jednotlivých kódů. Mezi sedm kategorií patří:

- Zlom a změna
- Příprava
- Zdravotní stav
- Sociální vazby
- Aktivita
- Přizpůsobivost
- Smíření

Význam zkratky, uvedený v popisu jednotlivých kategorií např. RM106 označuje R jako respondent, M je počáteční písmeno fiktivního jména a číslo označuje řádek v transkripci. Interpretace kategorií je doplněna o vybrané citace, které plynou z přímých odpovědí

respondentů. Popis kategorií bude výběrem nejdůležitějších poznatků napříč rozhovory. V Příloze P III je přiložen jeden z realizovaných rozhovorů, jedná se o rozhovor č. 5.

Zlom a změna

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: ztráta blízkých, stěhování, změna situace.

Tato kategorie vypovídá o životních milnících, které se objevily na cestě životem respondentů. Jedná se o okamžiky, které byly jakýmsi předělem před další fází života a zároveň pro ně znamenaly velkou životní změnu a zátěž. Některé, z těchto okamžiků nelze úplně přesně naplánovat, ale lze je s jistotou očekávat. Jako například úmrtí blízké osoby. (RM106): „...zemřel nečekaně.“ Tato varianta si vyžadovala naléhavé a okamžité přehodnocení situace. Je tu i jiná varianta ztráty blízké osoby a to dlouhodobě očekávaná u manžela, který byl v invalidním důchodu. (RA34): „*Doufala jsem, že v důchodu strávíme poslední část života společně. Do důchodu jsem šla v 58 letech. No a manžel zemřel dva roky na to. Bylo hodně smutno.*“ I když se člověk na takový okamžik dlouhodobě připravuje, tak i přesto fáze smířování si vzala za své. Další z milníků je úmrtí v rodině a to smrt rodičů, která může být také startovním předělem do další fáze života. (RH2): „...začali jsme se připravovat na stáří v době, kdy umřeli moji rodiče.“ Na to dále navazují změny, které ze situace plynou, to je stěhování. Jedná se o další zatěžující změnu. (RH3): „*Začali jsme po nich obývat výminek a věděli jsme, co se tam musí vychytat...*“ (RH10): „...ale fakt je jeden, že až jsme to všechno dodělali, tak můj muž umřel.“ Jedná se o několik zlomů během krátké doby, které představovaly zatěžkávací zkoušky pro respondenty. Mezi další z nich patří i stěhování z města na vesnici. (RI3): „*Změnili jsme bydlení. Šli jsme z města na venkov. Upravili jsme si barák...*“ V tomto případě se jednalo o změnu rušného prostředí za klidnější a zároveň šlo o zpomalení tempa života. Ke změně bydliště dochází i z důvodu pocitu stísněných prostor. (RM17): „...bydlím na vesnici..., protože mě bylo velice smutno v bytě. Já jsem aktivní...,“ Nebo naopak potřeba odejít z vesnického domu do městského bytu. (RP5): „...podařilo se nám přestěhovat se z domu do bytu. Nedokážu si představit dnes starat se o dům a zahradu.“ Události nebo změny v životě respondentů mají za následek i kompletní přehodnocení života s velmi rychlou adaptací na aktuální situaci. Není vyloučená ani eventuální volba nového směru v životě nebo zřeknutí se některých plánů a příprav. (RH37): „*Ráda bych řekla, že to všechno co jsem připravila na stáří v tom domě, tak jsem během jedné chvílky opustila. Posbírala jsem si jeden kufr oblečení. Koupila jsem si skříň, auto, televizi, počítač, pračku, ledničku a šla jsem bydlet do bytu a to bylo to*

nejlepší, co jsem v životě udělala.“ Stejně tak ukončení produktivního věku je velkým předělem, který respondenti nesli nelibě. (RM12): *„...pak jsem skončila ve škole.“* (RM45): *„Já jsem to těžko nesla, když jsem odcházela. No to si uvědomíte, až přijдете domů, že ty děcka chybí, opravdu chybí.“*

Příprava

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: rozhodné období příprav, neuvědomělost potřeby příprav, bez překážek, sdílená omezení příprav, plán příprav, nevědomá příprava, pozvolná příprava, zhodnocení přípravy, finanční zajištění.

Zahájení přípravy je doprovázeno nastalými změnami, jak je uvedeno v předchozí kategorii. Jedná se o jakési spouštěče zahájení přípravy. Dalším popudem k přípravě může být, až samotný úbytek sil. (RA2): *„...příprava na stáří začala s přibývajícím věkem. Uvedla bych úbytek sil kolem 60 – 65...“* Životní shon často brání k uvědomění si nutnosti průběžné přípravy. (RA23): *„Člověk plánoval, jak šel postupně čas, jinak to nešlo.“* Z toho plyne, že se můžeme dostat i do situace, kdy na přípravu pohlížíme, jako na nepotřebnost. (RP2): *„Připravoval jsem se, až když jsem šel do důchodu, abych sháněl zápočetník, abych dostal nějaký důchod. Na to jsem se hlavně připravoval, to bylo největší, jinak před tím vůbec ne. Ani mě to nenapadlo, se připravovat. Jako to vůbec...“* Stejně tak pomyšlení na dlouhodobou přípravu je nepředstavitelné. (RH5): *„...to si nejsem jistá, že by to někdo dlouhodobě dělal, protože do čtyřiceti nad tím vůbec neuvažujete.“* Mladší věk v kombinaci se životním tempem je dalším omezením, které brání v přípravě nebo ve včasném promyšlení stáří (RM4): *„...ve středním věku 40 - 50 let, tak mě nenapadlo se začít připravovat na stáří. V ty roky jsem na stáří vůbec nemyslela, bylo to daleko, život běžel naplno...“* Často předchází přípravě úvahy o stáří. (RI8): *„...si říkáš, co budeš v důchodu dělat a jak budeš dělat.“* Přípravě napomáhají i vzory z okolí, které mohou být určitým impulzem nebo motivačním prvkem. (RH13): *„...protože třeba máme doma rodiče a vidíme všechno. Víc přemýšlíme, jak bychom si to sami uspořádali...“* I když osobně nemusí být překážky v přípravě na stáří, tak celkově situace v domácnosti, už tak jednoznačná nemusí být. (RA14): *„Moje zdraví to nebylo. To by byla asi ta hlavní okolnost, která by mě bránila v přípravě, ale manžel byl v invalidním důchodu, takže na nějakou přípravu, na to moc pomyšlení nebylo.“* Dobrou zprávou je, že příprava může probíhat i nevědomě tzn. žít přirozeně zdravým životním stylem. (RA7): *„...nikdy jsem se přípravou nezabývala, ale*

vždycky jsem pamatovala na to žít skromně, nezatěžovat organismus jídlem, chodit na procházky, nekouřit, nepít alkohol, chodit na preventivní prohlídky.“

Finanční gramotnost v době produktivního věku a nejen v této době, je další nepostradatelnou součástí přípravy, na které může stát později např. změna bydlení. (RM15): „...*chalupa se postupně dala do pořádku, takže na důchod už bylo všechno předělané a připravené na stáří.*“ Dále nezbytná úprava bydlení. (RH7): „...*že nás čeká rekonstrukce, že musíme předělat koupelnu. Věděli jsme, že nechceme už nikdy v životě malovat, tak jsme všechno obložili. Věděli jsme, že schody a takové věci jsou nutné zabezpečit zábradlím...*“ Stejně tak výdaje za zdraví mohou velmi ovlivnit osobní rozpočet. (RA12): „*Výdaje za kvalitnější zdravotní péči stojí nemalé peníze. Je dobré mít na důchod našetřeno...*“ S tím souvisí i dostatečná výše důchodu, která by nebyla později omezující. (RP7): „...*připravoval bych se takhle, abych víc odváděl, abych měl vyšší důchod.*“ Na to navazuje potřeba přivydělávat si během důchodu. (RP9): „*Ted' bych měl vyšší důchod a možná ani neřešil brigádu, na kterou ted' chodím.*“ Opačný přístup může vést k pozitivnějšímu pohledu na situaci ve stáří. (RA9): „*Snázila jsem se poctivě chodit do práce, našetřit si peníze, abych si mohla dopřát v důchodu a měla z čeho čerpat na extra výdaje.*“ Další z dobrých příkladů je letitá vytrvalost ve spoření. (RM5): „*Pořád jsem si říkala, že nevím, co bude. Tak od roku 1993, tak nějak a pořád si spořím. Zatím mě to vychází, že můžu spořit.*“ Rozhodný postoj ke svému životu lze vidět na způsobu zhodnocení přípravy. (RI13): „*Neudělala bych ji jinak ... neměnila bych nic na naší přípravě. Ono to tak všechno šlo automaticky. To je asi ta lepší varianta, když to jde hladce.*“ Adaptace na stáří může být plynulejší a ve výhodnější pozici, pokud bude navazovat na přípravu na stáří. (RI21): „*Je to obohacený, protože se na to stáří těšíš, když se ti daří a zvládáš všechno.*“ Odvrácenější hodnocení může být poznamenáno ztrátou životního partnera na pomezí odchodu do důchodu a z toho plyne i postoj k hodnocení přípravy. (RH11): „...*takže dneska se na to dívám, jako na úplně zbytečnou věc.*“ (RH21): „...*to slovo příprava je hrozný, protože to se prostě nedá připravit...*“ Zkušenosti mění neustále postoje a u přípravy na stáří to platí také. (RH27): „*Nepřipravovala bych vůbec nic. Dělal bych všechno na maximum a počkala bych, až co by z toho bylo ... až to přijde, tak to teprve přijde. Už nikdy bych se nepřipravovala.*“

Zdravotní stav

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: zdravotní překážky, zdravotní zvrát, strach o zdraví, fyzická zátěž, úbytek sil, adekvátní zdraví, hodnota zdraví, přání zdraví, proces stárnutí, adekvátní pohyb, prevence zdraví, zdravý životní styl, relaxace, odpočinek.

Tato kategorie je obsáhlá na kódy, které vzešly z otevřeného kódování. To i přesto, že zdraví u všech respondentů je zatím velmi únosné a není momentálně jejich středobodem života. Nicméně péče o zdraví je stále vědomá, průběžná a mnohdy i cíleně zaměřená. (RM90): „...*tak jsem jela poprvé do lázní. V těch lázních je dobře...*“ (RM93): „*Chodím, ale ráda na masáže a to chodím pravidelně každých 14 dnů a stejně tak do sauny.*“ (RH42): „...*musím denně chodit třikrát na procházku.*“ Je zde i potřeba hromadné účasti na posilování zdraví. (RH51): „*Děláme tam hodně dechová a relaxační cvičení...*“ Tyto přístupy navazují na kladný a žádoucí postoj ke zdravému životnímu stylu. (RA38): „*To, že jsem žila zdravě, tak z toho dnes rozhodně čerpám, protože se cítím stále velmi dobře, ale nesmím to zakřiknout...*“ Tento aktuální a velmi pozitivní zdravotní stav respondentky navazuje na celoživotní přístup ke zdravému životnímu stylu. Respondentka sice tvrdí, že se na stáří cíleně nepřipravovala, ale žila zdravým životním stylem a tudíž se připravovala nevědomě. O zdraví je nutné průběžně pečovat, jak plyne z další citace. (RH44): „*Spoustu času trávím cvičením...*“ U zdravého životního přístupu respondenti pamatují i na často opomíjený odpočinek. (RH101): „*Když přijdu z práce a nejen z práce, tak si mám odpočinout, to není lenošení, to si musí člověk odpočinout, aby nabral dech. Člověk by si měl ten den zorganizovat, aby z těch několika hodin odpočinku byly aspoň dvě hodiny jeho.*“ Byť třeba odpočinek jen na krátký čas (RA72): „...*jsem ráda, když si občas i jen tak sednu*“. Stejně tak aktivity dokážou podpořit odpočinek. (RA65): „*Dokážu si u toho výborně odpočinout, to znamená dobře si vyčistit hlavu, i za cenu unaveného těla. Stojí to za to.*“ Vyhledávaná je i relaxace, která má hlubší a déle trvající rozměr. (RM89): „*S kamarádkou z práce pravidelně jezdíme do termálů, už si i vybíráme kde.*“ Často nečekané zdravotní zvraty vedou k omezením, kde následná rychlá a přirozená adaptace je žádoucí. (RH18): „*S ničím jsem už nepočítala, ale zdraví se postupně našťěstí zlepšovalo.*“ (RH23): „...*až v důchodu jsem se natolik vzpamatovala, že prostě jsem si spořádala věci tak, jak bych je chtěla mít.*“ S tím souvisí i průběžné menší zdravotní překážky, kdy některé z nich lze stále odstranit bez větších následků. (RM22): „*Doma si třeba nalomím žebra o klavír, to je prostě hrozné...*“ nebo (RM94): „...*někdy to přeženu, že si nějakou tu šlachu natáhnu...*“ Postupný úbytek sil, tím i nutnost přizpůsobit se zátěži má za následek postupné omezování výkonů. (RI50): „...*už nemůžeš chodit na dvaceti kilometrové procházky.*“ (RI27): „...*i tak chodíme, co to jde, pokud nám to nohy a zdraví dovolí, protože to už taky není to pravý vořechový.*“ (RA4): „*Dělám jen to, co zvládnou.*“ (RA75): „*Hlavně všechno trvá už déle.*“ (RM20): „*Vadí mně třeba, že už nemám tolik sil.*“ (RM23): „*Člověk by rád dělal ještě víc, kdyby mohl.*“ (RI38): „...*ty fyzický síly odchází.*“ (RI423): „*No zlenivěli jsme,*

není to úplně taková ta svižnost, co byla před tím.“ (RA76): „Přechodem do důchodu jsem začala vyhledávat méně zatěžující činnosti...“ Na to navazuje postupný strach o zdraví. (RM107): „Já se třeba už sama bojím do lesa. Dřív jsem chodila, ale teďka nevím proč... prostě je to jiné.“ Hodnota zdraví o to víc nabírá na síle. (RA13): „...hlavně zdraví...“ (RA36): „Nejlépe ještě několik let...“ Jsou tu i zdravotní přání, která nelze už dostat. (RP35): „Ideálně, kdybych měl dobrou fyzičku, abych ještě mohl ... no, jak se říká sportovat.“ Samotné stárnutí sebou také nese pomalejší procesy. (RA77): „Samozřejmě se tělo začalo pomaleji regenerovat.“ Často je u respondentů i nesoulad mezi pocitem věku, fyzickým stavem a kalendářním věkem. (RA25): „Nemůžu se smířit s tím, kolik mám let, vůbec se na to necítím.“ (RI2): „Furt si tak stará nepřipadám, i když věkově ano.“ (RI10): „To zdraví se víc a víc zhoršuje. To je jediný, co nám říká, že už máme ten věk, kterej máme.“ Pozitivní přístup je v tomto věku k nedocenění. (RA30): „...ale, zatím jsem stále svým pánem.“

Sociální vazby

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: okruh blízkých, pospolitost, udržování kontaktů, mladší vazby, preferovaná společnost, sociální kontakty, společnost vrstevníků, společnost z okolí, samota, vzor.

Sociální vazby patří ke každodenní potřebě respondentů. (RM106): „...zemřel nečekaně. Mohli jsme jít společně kdekoliv. Já musím hledat kamarádky.“ Pokud je společenská interakce omezena v pozdějším věku, tak je zde jen malý krok od samoty, která není ve stáří ničím novým a je o to bolestivější, protože se na ni nedá připravit. (RA31): „S čím se dosud vyrovnávám je samota. Samotnému se doma těžko žije. Je tu ticho a to stáří.“ Tato varianta samoty se již skutečně děje. Je tu i samota, ze které jsou již dnes obavy, aniž by zatím nastala. (RM82): „...kdyby člověk zůstal doma, tak nevím, to je ubíjející. Jak je člověk jenom doma, to je špatně si myslím.“ Naproti tomu jsou velmi oceněné kontakty s mladší generací, která dokáže respondenty obohatit a povzbudit. (RM43): „...já ty děcka mám strašně ráda, my si dlouho povídáme...“ (RM48): „Mezi děckama jsem se cítila vždycky mladá.“ Stejně tak udržování kontaktů je u respondentů považováno na důležité, ať už pracovních nebo s širší rodinou (RA56): „Občas trávím čas se švagrovou a s bratrem nebo se výjimečně setkám s bývalýma kolegyněma z práce.“ Stejně tak s přáteli. (RM71): „...jsme dobrá partija s těma holkama, to je pravda.“ Není možné opomenout okruh velmi blízkých, který je základem sociálních kontaktů a na kterém respondenti hodně lpí. (RA55): „Volný čas trávím nejraději

s rodinou, kterou mám moc ráda. Jsem ráda v jejich společnosti.“ O to víc je oceněna každodenní blízkost partnera. (RI31): „...nejraději jsem samozřejmě na prvním místě s manželem.“ Respondenty těší podpora svých vnuků. (RM52): „Když jsme spolu, tak my si to opravdu užijeme. Tam je strašně dobře. Na kroužky se jdu podívat, jak se jí daří...“ Stejně tak být podporován. (RM55): „...ona mně strašně ve všem pomáhá“. Je ideální, když je to všechno doprovázeno rodinnou pospolitostí. (RM69): „I když manžel zemřel, ty děcka mě nepřestaly brát.“ (RM71): „...jsme tak zvyklí, že rodina společně tráví hodně času.“ Za úplný ideál je považováno, když je partner po boku a ještě se vzájemně podporujete. (RI13): „Pokud máte partnera a toho partnera máte takovýho, že si spolu vyhovujete, tak máte i stejný zájmy a to všechno jde ruku v ruce.“ Také pravidelnost setkávání je oceněna. (RP31): „...když jdu nakoupit, tak se tam scházíme na třetí hodinu. No a hodinku tam posedíme a pokecáme.“ Stejně, jako udržování letitých vztahů s přáteli. (RH51): „Setkáváme se i na různých místech v republice. Jezdím tam i na celé víkendy, je to fajn, jsme pořád v kontaktu.“ Nejen v pozdějším věku není vyloučena ani společnost domácího mazlíčka, která dokáže potěšit. (RI31): „Pak jsme si pořídili pejska na ten důchod, kterej s náma ten důchod taky žije a je to obrovský vobohacení.“

Společnost vrstevníků je složitější, než by se na první pohled mohlo zdát. Jedno jsou tzv. setkání s pozvánkou, ty mají ohlas. (RA83): „Jednou za rok zve starosta na setkání seniorů na obecní úřad a to ráda jdu.“ Naproti tomu samotná setkání organizovaná vrstevníky jsou už složitější a ne tolik žádoucí. (RH55): „Se svýma vrstevníkama nejsem schopná jít na túru, protože já jim vůbec nestačím.“ Nerespektují se vzájemně. (RH60): „Oni nechtějí počkat na člověka, který nemůže. Já nevím proč, ale tak to je.“ Nemluvě o náhodných setkáních s vrstevníky. (RH63): „Se potkáte s mýma vrstevníkama sendesátníkama začnete u doktora a skončíte ve špitále nebo se to tam vždycky zvrtně v to, že se přehazují děti, vnuci a takovéto věci.“ Proto v popředí zájmu je spíše preferovaná společnost. (RH63): „Protože tam je furt něco nového. My nepřebíráme léky, doktory a bolesti“ (RH66): „...s těma mojima přátelama nebo kamarádama, tak tam se absolutně jiné věci dělají a diskutují.,,

Často u mladší generace slyšíme, že má svůj vzor, dokonce i senior dokáže mít svůj vzor, který je pro něj určitou psychickou podporou. (RM83): „...měla pětadevadesát roků a ta tetina chodila pořád do lesa. Nosila z něho dříví nebo v tom věku kopala zemáky, furt byla v pohybu. Tak to je takový můj vzor.“ Vzor dokáže dokonce i povzbudit a dodat sílu. (RM87): „Vždycky si říkám, když je toho moc, tak vydrž ... ta chodila pořád do lesa a ještě kopala na zahradě a zvládala to.“

Aktivita

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: sebevzdělávání, činnost, aktivní přístup, oblíbené aktivity, potřeba poznávání, volnočasové aktivity, plán aktivit, orientace v nabídce, vlastní preference, organizační schopnosti, omezující podmínky.

Volný čas je nepostradatelnou součástí každého dne u všech respondentů. Jedná se o čas, který si přejí využít smysluplně, aby byl ten den obohacený o činnosti, zážitky a poznání. Je to čas trávený různým způsobem, kdy jde především o klidnější tempo (RA42): „...hlavně na zahradě a ve skleníku...“ (RM29): „Neopustila jsem takové aktivity, jako procházky po lese...“ (RM31): „Vycházky někam daleko, to je moje. Já si myslím, že tu máme nádhernou krajinu...“ (RM34): „...pracovat na zahradě, to je moje hobby, to je úplně droga pro mňa.“ (RM60): „Sudoku pořád věčně luštím...“ (RM64): „...cestopisné pořady na ty čekám.“ (RM102): „...to cestování jsem neopustila a to pokud budu zdravá, budu cestovat dál.“ (RP11): „...jezdím po výletech, do muzeí a tak...“ (RP17): „Zahradničím ... tak si hraju tady na balkoně.“ (RP18): „...chodím pravidelně na domácí zápasy mého oblíbeného prvoligového klubu. To si nenechám ujít.“ (RP13): „Rád chodím na houby do lesa.“ Požitku z aktivity se meze nekladou. (RA94): „Volný čas trávím například i pasením slepic, taková pohodová aktivita.“ Plánování není určité omezeno věkem. (RM92): „Já do těch lázní ještě pojedu...“ (RI49): „Teď chceme hlavně jezdit po lázních a řešit zdravotní stránku.“

To je všechno doprovázeno velmi aktivním a neutuchajícím přístupem. (RM11): „...nemusela a nechtěla jsem jít hned do důchodu, chtěla jsem ještě nějakou dobu pracovat...“ (RA39): „Vždy jsem byla poměrně aktivní a jsem aktivní i dnes a zatím si nedokážu představit, že by to mělo být jinak a jsem za to ráda.“ (RA91): „...sedět u televize nebo ležet a to mě nebaví. Pak nemůžete z postele, jste ztuhlá, tak se raději pohybuju...“ (RH113): „...aby se vyplnil den. Spousta lidí, když si to nenajdou, tak jsou mrzutí a zlí a ubližují lidem kolem sebe. Já si to nedokážu představit, pořád si hledám něco, abych se zabavila a naplnila ten den.“ Sport je stále aktuálním tématem. (RM28): „Mám ráda sporty, protože jsem byla v minulosti tělocvikář. Tak lyžování jsem neopustila.“ Třeba i sport v kombinaci s prací. (RA71): „Pole v minulosti a zahrada se zahrádkou dnes je docela dobrý sport po celý život.“ Seniorský věk není ochuzen ani o velkou činnost. (RA63): „Během sezóny sbírám bylinky, ze kterých dělám masti, tinktury, sirup, marmelády, čaje aj.“ (RM13): „...dělala jsem jim v důchodu překladatelku.“ (RM41): „...já jsem částečně pořád v tom pracovním procesu, děcka chodí na doučování cizího jazyka...“ (RP16): „Dřív byla zahrada a zahrádka a teď mám balkon. Tak tu mám plantáž. Už nerostou

brambory... “ Je tu i nepatrná potřeba se sebevzdělávat. (RA73): „Musím říct, že jsem nikdy nečetla tolik knih, jako teď.“ (RP17): „Zkoumám ty rostliny“. Vyhledávaný je i volný čas trávený přípravou do školy. (RH45): „...přípravou do energetické školy, do které jsem se přihlásila a chodím tam už patnáct let.“ Je zde vidět preference vlastního výběru aktivit, pokud to dovolují podmínky. (RM78): „...když mám čas, tak si udělám takový program, že až až...“ K soběstačnému trávení volného času jsou zároveň nutné i organizační schopnosti. (RI44): „...zatím se umíme zabavit sami. Vždycky si nějaký program zajistíme.“ (RI26): „Jezdíme hlavně po světě...“, Na to lze tématem navázat na programy pro seniory. V aktivním stádiu stáří nejsou vyhledávané organizované programy pro seniory, i když mají o nich respondenti povědomí. (RM78): „Je dost. Jenom, kdyby toho lidi využívali.“ (RH32): „Dneska je taková spousta věcí k zábavě, pro staré lidi, že nemusí chodit ani do hospody, nemusí jezdit ani do zahraničí, nemusí je vůbec ani ničít covid. Prostě, když člověk chce, tak si najde úplně všechno.“ Přístupy jsou různé. (RH84): „...u nás je aj klub seniorů. Spousta lidí je z toho nadšená, tak já tedy z toho moc ne...“. (RH86): „...jsou zas jiného ražení, co třeba nejde mně...“ Je zde naznačeno i určité opovržení, ať už aktivit nebo samotné seniorské společnosti. (RP26): „...toho se nezúčastňuju. To by mě jako kolektiv a jako takovýhle ne. To vůbec ne.“ Jsou zde i omezující faktory. (RA82): „Ve městě je více možností a aktivit. Na vesnici je situace jiná.“ Nabízí se tu skromnější volba, jak trávit čas. (RH107): „...oni si najdou ty knížky, oni si najdou ty kalendáře, které si čtou. Oni mají to zvíře...“ (RH105): „Ty volnoaktivity je takový nadstandart, takový bonus...“ Dalším podstatným omezením v trávení volného času mohou být finanční prostředky. (RH92): „...někdy k tomu teda není moc těch peněz, to je pravda, ale ono se dá i za málo peněz udělat spousta věcí, které se nám nabízejí, ale musíme je vidět.“

Přizpůsobivost

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: každodenní povinnosti, přirozená adaptace, přizpůsobení okolnostem, odlehčení, úleva od rutiny, svoboda.

I když by se na první pohled mohlo zdát, že přechodem do důchodu mají respondenti zaručeně více volného času, tak to nemusí být vždy pravda. (RA65): „...někdy i čas chybí.“ (RA68): „...a hlavně zvířata jsou tu každý den, ty nepočkají. Opravdu se člověk nenudí.“ (RI37): „No máme zahradu velkou ... ze začátku to byla radost, teď už je to starost...“ Proto respondenti oceňují, když mají možnost si tzv. odlehčit, což je doprovázeno úbytkem sil. (RA3): „...odchodem do důchodu došlo k omezení těžkých prací.“ Proto je tu dnes

preferenci rozložení povinností a samotného dne, aby nedošlo k neúměrné zátěži. (RA77): „...domácí práce a vůbec ten volný čas jsem si postupně rozvrhovala na každý den podle sebe, podle počasí nebo podle potřeby rodiny.“ Úlevou ve stáří je i včasná úprava bydlení, která má spojitost s včasnou přípravou na stáří. (RH35): „...co se v tom domě udělalo, tak to zpříjemňovalo život, protože přece jenom nemusíte už tolik dělat.“ Také předání majetku je úlevou ve stáří. (RH40): „Dům jsem zanechala dětem a pravidelně tam jezdím.“ Stejně tak odlehčení od rutiny. (RI21): „Těšíš se, že nebudeš mít ty povinnosti. Teď se staráme sami o sebe...“, (RA79): „Po celoživotním snažení je to moc příjemný pocit, být časově nezávislý.“ Tu nezávislost a svobodu si lze uvědomit i např. pozorováním okolí. (RH97): „...si vyplním volný čas tím, že si zajdu na zmrzlinu, sendu si tam na lavku a teď se dívám, jak ty lidi spěchají z práce, jak jsou všichni nervózní a já si konečně můžu sendout a dívat se v klidu na to hemžení ... a vlastně si říkám, že je mně dobře.“ Svoboda je velmi oceňována napříč všemi rozhovory. (RP28): „Doma tam se neomezuju, doma nemají žádné výhrady. Dělam si, co chci, co mě napadne.“ Schopnost přirozené a včasné adaptace je ve starším věku k nedocenění. (RA15): „Ostatní jsem si vždy přizpůsobila, jak si žádal věk a okolnosti.“ (RA25): „Člověk si musí pořádkem zvykat, nic jiného mu nezbyvá.“ Průběžně se musí přehodnocovat. (RM9-10): „...jsem to už tolik nepřeháněla, i když říkali, že jo.“ (RH19): „...jsem věděla, že děti jsou zaměstnané od nevidím do nevidím a že si v tom důchodu musím poradit sama...“ (RH79): „...než jsem se trošku rozkoukala, tak to trvalo možná i ten rok ..., protože já, když jsem začala, tak jsem ušla, tak pět šest kroků...“ Odchod z produktivní fáze života může být doprovázen přirozenou adaptací i v trávení volného času. (RM77): „Ani ne, mně se ani nezdá. Prostě, když mám čas, tak relaxuji.“

Smíření

Kategorie byla nasycena následujícími kódy: spokojenost, radost z užitku, radost, obohacení, znovunalezení, smířenost, povznesení, pokora, prozření, sebereflexe, vzpomínky, postesknutí, představy a přání.

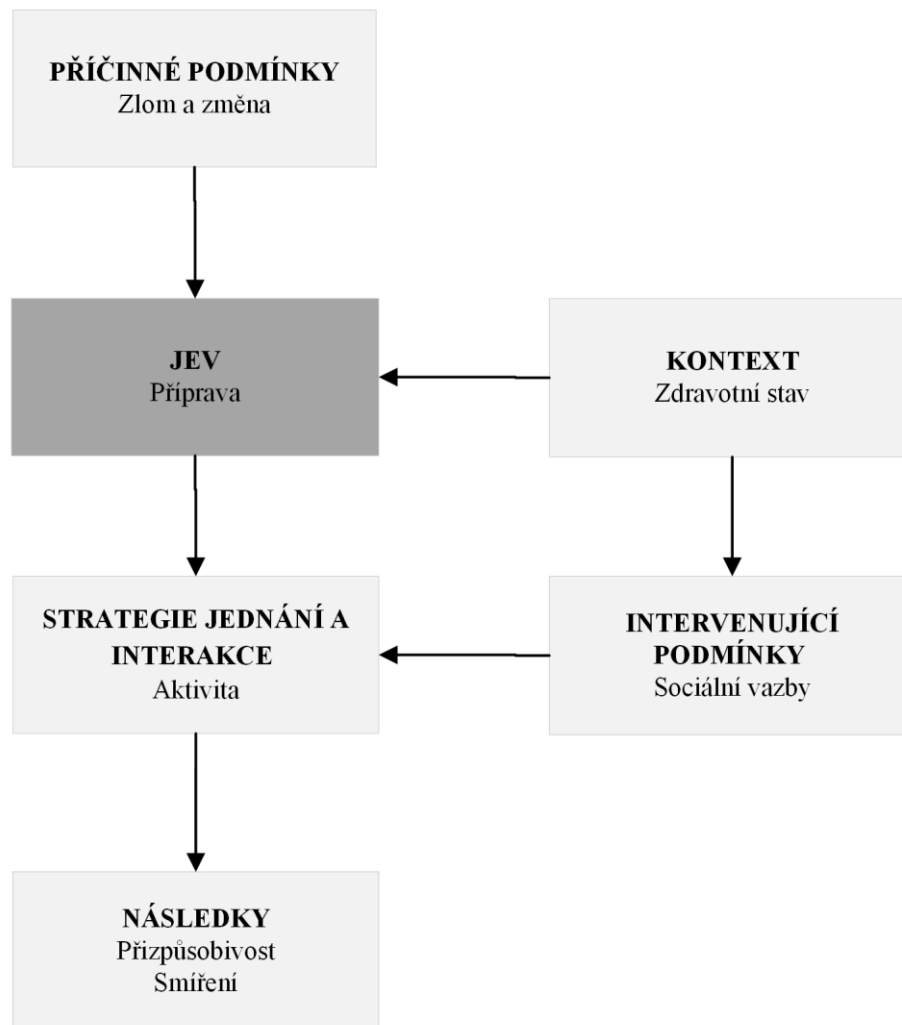
Nejpočetnějším kódem v této kategorii je spokojenost. Je to dáno tím, že respondenti si ten seniorský opravdu užívají, radují se z něj a stejně tak z jakékoliv činnosti, které se účastní. Co víc, snaží se být stále pozitivní. (RA63): „Žiju si tak v klidu a v pohodě.“ (RA95): „Jsem skromná“. (RM19): „Myslím si, že bych to udělala stejně.“ (RM35): „Všechno mě to strašně baví“. (RM54): „...a tak si to užívám.“ (RI24): „Čerpáme z toho, že máme jeden druhého a to zdraví se zatím stále ještě relativně dá snést.“ Smíření je důležitým stádiem ve stáří,

kteřé se respondentům průběžně daří naplňovat. (RA23): „...ničeho zpětně nelituji, každý máme tu životní cestu o něco jinou.“ (RA13): „...hlavně to v klidu všechno přijímat.“ (RH31): „...řekla bych, že být v důchodě a být aspoň relativně trošku zdravý, přestože třeba nemůžete dojít tam nebo onde, to úplně stačí.“ Období stáří může být i obdobím znovunalezení a naprosté spokojenosti, jak plynulo z rozhovorů. (RH67): „Já si myslím, že taková komunikace nebyla u mě ani ve čtyřiceti.“ (RH30): „...jsem se našla. Já mám tolik aktivit, které jsem v životě neměla...“ (RH118): „...já si myslím, že toto je spíš, takový příběh člověka, který si našel svoje v době důchodu a v této pozici je mně dobře.“ Respondenti se dokážou i povznést. (RM59): „Teď už se tomu směju, protože to je za mnou.“ (RP30): „Sejdeme se na lavičce a hrajeme si na bezdůchodce...“ (RH95): „...vylezete na kopec a tam sedíte a díváte se a najednou vidíte věci, které jste třeba vůbec neviděla.“ Jsou tu i další stavy, ke kterým se respondentům podařilo dojít. Jedná se o prozření a sebereflexi. Respondenti už moc dobře vědí, kde jsou jejich mantinely a snaží mezi nimi držet. (RM66): „...zjistila jsem, že fakt musím zpomalit.“ (RP38-39): „...bych nešel do domova důchodců, jako k seniorům, tak to ne. To za každou cenu bych tam nešel, to se mně nelíbí vůbec, tam trávit čas opravdu nechci.“ (RM22): „Jsem akční a potom si něco udělám.“ (RP37): „To bych byl morous, jak se říká, kdybych nic nedělal.“ (RI69): „Musím chodit, já musím plavat. Pokud bych tyto aktivity neprovozovala, tak zůstanu ležet. Jakmile su týden líná, tak je to naprosto okamžitě vidět.“ (RH103): „To jsem se naučila, až v daleko pozdějším věku.“ Smíření je též doprovázeno vzpomínkami (RA59): „...jsme se vzájemně doplňovali. Ten byl moje velká celoživotní společnost.“ (RM44): „...s děckama bylo velice dobře ve škole.“ (RP11): „...taková nostalgie, rád tam zajíždím.“ (RP33): „...a vzpomínáme na dřívějšek.“ (RI34): „...tak jsme byli opravdu šťastní, že jsme je měli. Dneska jsou už velký...“ Také k tomu patří postesknutí. (RM63): „Já jsem říkala, než já to přečtu, to už se asi nestane.“ (RM106): „Mohli jsme jít spolu společně kdekoliv.“ (RI36): „...nemůžeš jezdit, ani za něma. Takže to je všechno zabalený v tom hnusným koronaviru.“ Určitě k tomu patří i představy a přání, které respondenti stále mají. (RA11): „...občas bych se chtěla někam zajet podívat.“ (RA37): „...ve zdraví a soběstačnosti, ale to neovlivním já, ale někdo jiný.“ (RM66): „...mě láká jet ještě do Alp...“ (RP22): „...ještě koupit kolo a projíždět se po okolí.“ (RI56): „...ideálně zdraví, kdyby sloužilo a pohyb, kdyby to šlo a nebýt omezený v cestování.“ (RH75): „...ještě bych v životě chtěla zajet si k moři a zaplavat si.“ (RH92): „...abych si mohla zajít tam, kam potřebuju.“

5.2 Paradigmatický model

Výsledkem axiálního kódování je paradigmatický model, který je zobrazen na Obrázku 1. Jedná se o model, který znázorňuje provázanost kategorií do souboru vztahů, které jsou na začátku určeny příčinnými podmínkami a ústí v následky.

Obrázek 1 Paradigmatický model



Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

Nečekané události nebo změna situace v životě respondentů mají za následek práci na krátkodobých a dlouhodobých změnách. Mezi zmiňované změny patří např. změna velikosti bydlení nebo kompletní změna přirozeného prostředí respondentů. Často ke změnám dochází i po událostech, jako např. úmrtí někoho blízkého. **Zlom a změna** je kategorií, kdy právě na základě takových spouštěčů respondenti přehodnocují situaci a tím začínají pracovat na změnách, přípravách a zamýšlet se důsledněji nad přítomností a budoucností. Tato kategorie je v paradigmatickém modelu označena za příčinnou podmínku.

Zmiňované spouštěče vedou k jevu, kterým je **příprava**. Co se týká přístupu k přípravě na stáří, tak ten u respondentů nebyl automaticky ukotven do každodenního života a to v době produktivní. Jednalo se o přístup, který byl aplikován dle situace. Je to vidět např. na promyšleném dlouholetém spoření nebo naopak na podceněném odvádění sociálního pojištění během produktivního věku. Příprava na stáří byla u respondentů převážně aplikována stylem, budu se připravovat, až se budu muset připravovat. Kdy právě zlomy a změny, byly často tím začátkem přípravy.

Na jev působí **zdravotní stav**, který zde figuruje v roli kontextu neboli v souvislosti. Jak už bylo zmíněno, zdravotní stav je u respondentů zatím velmi přijatelný, v opačném případě by zdravotní stav byl v roli příčinné podmínky nebo jevu. I přesto zdravotní stav jen nepatrně ovlivňoval přípravu na stáří, dále sociální vazby a následně i aktivity.

Intervenující podmínky v případě prezentovaného paradigmatického modelu jsou **sociální vazby**. Tyto sociální vazby napomáhají respondentům udržet si sociální kontakty a tím si vytvářet život daleko příjemnějším. Nejedná se ani o fixaci na někoho, jako o pocit, že se mohou na někoho obrátit, občas s někým být nebo si popovídat a občas mít i společné zážitky. Zatím se snahou zahánět samotu, pokud se již občas objeví. Tyto sociální vazby úzce souvisí s volným časem a aktivitami, protože těch se účastníme obvykle s někým.

Kategorie **aktivita** je zařazena do strategie jednání a interakce. Jinými slovy, když přeje zdraví, tak aktivity jsou nepostradatelnou součástí dne. Když máme s kým trávit volný čas, tak o to jsme více naplnění a posilujeme tím i zdraví a sociální složku. Snahou respondentů je být za každou cenu aktivní, i když postupně musí docházet k přehodnocování zátěže. Na základě průběžného přehodnocování jsou respondenti donuceni volit adekvátní náplň volného času. Tato kategorie navazuje i na přípravu na stáří. Pokud si respondenti něco naspořili, tak mají větší možnosti výběru. Stejně tak pokud pečovali o zdraví a vůbec žili zdravým životním stylem, tak od toho se odvíjí způsob a náplň trávení volného času.

Od příčin, jevu, kontextu, intervenujících podmínek přes jednání a interakce je zde vyústění paradigmatického modelu a tím jsou následky. Kategorie **přízpůsobení** hovoří o osobní adaptaci respondentů, která je doprovázena, ať už očekávanými nebo neočekávanými změnami, ale ve velmi krátkých časových sledech, jak plyne z výpovědí. Zároveň je to postupně doprovázeno menší pružností a zájmem. Jsou tu omezení, ať už po stránce zdravotní, sociální, finanční. Pokud je zapojených více faktorů, které se musí řešit najednou,

tak jsou to zásadní překážky, kterým musí respondenti čelit. Přizpůsobení úzce navazuje na smíření. Pod touto kategorií je četné zastoupení kódů. **Smíření** je tedy druhý následek, který z paradigmatického modelu plyne. Ať už nastane jakákoliv situace, tak poté je nutné se s danou situací smířit, pokud to dovolují podmínky. Smíření je doprovázeno vzpomínkami, postesknutím, spokojeností, radostí, obohacením, povznesením, znovunalezením, pokorou, prozřením, sebereflexí aj.

Od popisu paradigmatického modelu, který je základem pro selektivní kódování, lze jen na krátkou chvíli přejít do třetí a poslední fáze analýzy dat. Tato fáze si klade za cíl určit klíčovou kategorii neboli jev, kterým je „příprava“.

5.3 Diskuze nad výsledky

Zde dojde ke srovnání výsledků výzkumu, které plynou z námi realizovaného výzkumu s výsledky dvou dohledaných výzkumů. Jeden z nich byl již zmíněn ve druhé kapitole. Jedná se přesně o výzkum „Život ve stáří 2002“, který byl realizován Výzkumným ústavem práce a sociálních věcí, v.v.i. (Svobodová, 2009). Ve výzkumu bylo dotázáno 1036 respondentů ve věku šedesát a více let. Důvodem zařazení tohoto staršího výzkumu do diskuze je snaha poukázat na posun v některých srovnávaných oblastech nebo naopak lze vypozařovat téměř shodu přístupu i po dvaceti letech.

Při porovnání výsledků výzkumů se výzkum Svobodová (2009) a námi realizovaný výzkum téměř shodují s načasováním přípravy. Přesněji řečeno je zde shoda v tom, že respondenti na přípravu v dostatečném předstihu nepomýšleli. Pokud došlo k zahájení přípravy, tak kolem padesáti let nebo až těsně před důchodem. V námi realizovaném výzkumu je zmíněno i období kolem čtyřiceti let, kdy někteří z respondentů si v tomto období spíše jen vybavovali to, jaké to asi bude ve stáří a co budou ve stáří vůbec dělat. To, ale neznamenal skutečný začátek přípravy na stáří, ta přišla na řadu i za deset a více let.

Další tematická shoda výzkumu Svobodová (2009) s námi realizovaným výzkumem je u koníčků, novodobě spíše označované jako aktivity. Je zde vidět nárůst počtu respondentů, kteří provozují koníčky, označované za nepřímé způsoby přípravy na stáří. Svobodová (2009) zmiňuje, že tři čtvrtiny respondentů měli koníčky, ve kterých dále pokračovali v neproduktivním věku. Z našeho realizovaného výzkumu plyne, že jsou to již všichni respondenti, kteří se věnují koníčkům a velmi si toho času váží. Na koníčky nelze tedy pohlížet, jako na druhořadé, dokazuje to i námi realizovaný výzkum. Ten jednoznačně

potvrzuje, že respondenti mají díky aktivitám možnost sociálního kontaktu, dále fyzického pohybu, psychické podpory, odbourání samoty aj. Co víc aktivity nabývají v seniorském věku na významu, jedná se o jeden ze způsobů realizace po ukončení produktivního věku, tudíž dochází k uspokojivé náplni volného času během stáří.

Svobodová (2009) poukazuje na zdravý životní styl, kterému se v době výzkumu věnovala polovina dotazovaných respondentů. Zdravý životní styl je nedílnou součástí přípravy na stáří, protože ji nepřímo ovlivňuje a potažmo ovlivňuje i adaptaci na stáří. Námi realizovaný výzkum ukázal zájem o zdravý životní styl a snahu co nejvíce jednat v souladu s ním. Přesná míra nebyla zjištěna, protože to nebylo předmětem námi realizovaného výzkumu.

Další srovnání lze provést na finanční připravenosti. Svobodová (2009) uvádí, že polovina seniorů se snažila spořit a platilo to spíše u vzdělanějších seniorů. Námi realizovaný výzkum poukazuje na shodu v zájmu o spoření. Otázka dosažení vzdělání vs. spoření nebyla předmětem výzkumu, nelze tedy srovnat. Každopádně tři z respondentů zmínili spoření na důchod, aniž by byli dotazováni, ale automaticky zahrnuli toto téma do odpovědí na téma příprava a adaptace na stáří.

Z prezentace výsledků Svobodová (2009) plyne, že zájem o vzdělávání je jen u desetiny respondentů. Námi realizovaný výzkum poukazuje shodně menšinový zájem o vzdělání. I když se nabídka vzdělávání po dvaceti letech již značně rozrostla. Zájem o institucionální vzdělávání stále nepatří k příliš rozšířeným způsobům trávení volného času ve stáří oproti sebevzdělávání.

Svobodová (2009) shrnuje další téma a to změny v oblasti bydlení a úpravy bytů nebo domů, které patří v souvislosti s přípravou na stáří k poměrně opomíjeným oblastem. Vyvíjená aktivita je spíše soustředěna na obnovu předmětů usnadňujících chod domácnosti př. výměna spotřebiče. Dobrou zprávou je, že námi realizovaný výzkum ukázal, že téměř všichni respondenti se rozhodli pro kompletní a poměrně opravdu značnou změnu bydlení. Od stěhování z rodinného domu do bytu nebo opačně, či z města na vesnici nebo opačně. Jen jediná respondentka, tak neučinila. V oblasti otázky bydlení je vidět největší posun mezi výsledky výzkumu Svobodová (2009) a námi realizovaným výzkumem.

Výzkum Svobodová (2009) uvádí, že za ideální život v důchodu považují respondenti život věnovaný sobě, zálibám a rozvoji vlastní osoby. Námi realizovaný výzkum uvádí shodu i po dvaceti letech.

Výzkum Svobodová (2009) si kladl dále za cíl vytvořit tři strategie přípravy na stáří. Jedná se o aktivní, střední a pasivní přístup. Pokud bychom tyto strategie chtěli přiřadit k respondentům z našeho realizovaného výzkumu, tak by z toho plynulo, že RA zvolila střední přístup, RM střední přístup, RP pasivní přístup, RI střední přístup, RH střední přístup. Jedná se jen o povrchní přiřazení, aniž by došlo k hlubšímu bádání stanovených kritérií.

Druhý výzkum, který bude použit ke srovnání, je uveden v publikaci od Frič a kol. (2018 - 2020, s. 80 - 81), kde se hovoří o provedeném reprezentativním výzkumu na české populaci. Z výzkumného šetření, které proběhlo v roce 2018 na téma zabezpečování na stáří, vzešlo jiné členění. Jedná se o čtyři typy mentálních strategií přípravy na stáří, bez věkového vymezení. Patří mezi ně: odevzdaní trpitelé (tolerování rizik), bezstarostní jezdci (ignorování rizik), kteří jsou opakem ostražitých hlídačů (pojišťování rizik), spontánní aktivisté (vyhýbání se rizikům). Po analýze dat námi realizovaného výzkumu, lze i zde přiřadit respondenty z našeho realizovaného výzkumu k jednotlivým strategiím, které jsou podrobně popsány ve zmiňované publikaci. Autoři publikace doporučují, aby se každý zamyslel, ke kterému typu se subjektivně svým přístupem blíží. V publikaci jsou dále uvedeny výsledky výzkumného šetření, ze kterého budou nyní vybrány jen některé body a jen některé srovnány s námi realizovaným výzkumem.

Výzkum Frič a kol. (2018 - 2020) a námi realizovaný výzkum zjistily, že období sedmdesát a více let nemusí být jen obdobím nečinnosti, i když zdravotní problémy omezují aktivitu. I překážky lze kompenzovat, pokud jsme obklopeni lidmi, kteří jsou ochotni nám pomoci.

V publikaci Frič a kol. (2018 - 2020) se hovoří i o dánských výzkumech, které poukazují na to, že na jedné straně je důležité, co si lidé přinesou do důchodu, ale na druhé straně záleží i na způsobu života ve vyšším věku. Stejně tak je důležité, jak jednáme v přítomném okamžiku, což velmi ovlivňuje kvalitu života.

V publikaci Frič a kol. (2018 - 2020) je poukázáno na důležitost autonomie respondentů, kdy se člověk může rozhodovat o svém životě sám a tudíž má možnost mít život pod kontrolou. S doplňující informací, že nejvyšší autonomii mají lidé do třiceti let. Poté pomalu klesá a dobrou zprávou je, že po šedesátce se zastavuje. Lidé nad sedmdesát let nepocítují o moc velký rozdíl v pocitu vlastní autonomie oproti šedesátníkům. Z námi realizovaného výzkumu byla velmi patrná potřeba svobody v rozhodování a vůbec potřeba volnosti během každodenního konání.

6 Shrnutí výzkumného šetření

Následuje shrnutí výzkumného šetření. Snahou výzkumu bylo prozkoumat, do jaké míry se podařila seniorům příprava na stáří, která dále vyústila do adaptace na stáří a posléze i do volného času seniorů.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že příprava na stáří je stále podceňována a zatím nedošlo k jejímu ukotvení a to jak po stránce načasování, tak po stránce obsahové. To i přesto, že období senia je významnou částí životní etapy. Rozhovory poukázaly na to, že nejvíce je zatím aplikována střednědobá a krátkodobá příprava. Kdy střednědobá příprava zohledňuje především otázku bydlení na stáří a krátkodobá příprava poukazovala hlavně na vylepšení zdravotní stránky před ukončením produktivního období. S dlouhodobou přípravou se cíleně nezabýval žádný respondent. Dokonce došlo k pozastavení nad tím, že dlouhodobou přípravou na stáří se přece nemůže nikdo zabývat. Pokud se již některý z respondentů zabýval dlouhodobou přípravou, aniž by to nazýval dlouhodobá příprava na stáří, tak se věnoval především finanční stránce. Přesněji řečeno řešil, jak si včas vytvořit přiměřenou finanční rezervu na dobu neproduktivního období.

Nicméně, příprava na stáří nezahrnuje zdaleka jen finance, otázku bydlení a zdraví aj., ale jde tu i o to, jak o stáří přemýšlíme a jak k němu přistupujeme. Zodpovědná příprava na stáří vyžaduje určitou sebedisciplinu a jistou míru odříkání. Zatím se nejedná o rozšířenou a populární aktivitu, na které by se průběžně a celoživotně pracovalo. Díky rozhovorům bylo možné odhalit, co za tím stojí. Jak plyne z výpovědí, s riziky stáří se respondenti během produktivního období moc nezabývali. Tudíž cílená a dlouhodobá příprava se jinými slovy vůbec neřešila. Dále se jednalo o zdravotní překážky ze strany rodinných příslušníků. Dalším důvodem a tím stěžejním bylo velmi zaneprázdněné produktivní období života, které nedávalo příležitost zabývat se tématem přípravou na stáří a vůbec podrobnějším pohledem do budoucnosti.

Dobrá příprava na stáří je cestou, jak se těšit ze života v každém věkovém období, jak maximálně využít čas a možnosti věnované sobě i ostatním. Pokud je příprava na stáří navíc aktivována včas, tak následná adaptace na stáří nebo ve stáří je doprovázena náskokem a dopad rychle měnících se změn ve stáří, může být příjemnější a lépe zvladatelný. Z výzkumu plyne, že pokud respondenti zapojili do přípravy maximum oblastí, kterým se věnovali, tak je to rozhodně znát na pozitivnější adaptaci. Jsou relativně zdraví, nejsou

finančně omezení, nemusí řešit již vyřešené bydlení, vhodně tráví volný čas aj. Oproti respondentům, kteří situaci ignorovali a ani je to nenapadlo se připravovat na stáří. V tomto případě musí docházet např. k přivýdělku na brigádách, z důvodu podceněného přístupu během produktivního věku. Stejně tak, pokud byli senioři aktivní v produktivním věku, tak tento přístup je jim přirozený. Tudíž došlo k plynulému přechodu do období důchodu, kdy např. zaměstnání bylo nahrazeno větší časovou dotací na aktivity nebo času trávenému s rodinou a přáteli. Výsledkem toho všeho je příjemná adaptace, naprostá spokojenost respondentů a korunou toho všeho je oceňovaná svoboda, která zazněla napříč rozhovory.

Tím je možné přejít k poslední zkoumané oblasti, kterou byl volný čas. Z výzkumu vyplývá, že respondenti se na volný čas v důchodu velmi těšili, vychutnávají si ho, dokonce jsou často i v časové tísní. Způsob, jakým se respondenti aktivizovali v minulosti, tak zůstal téměř nedotčen. S rozdílem, že mají možnost vynaložit daleko více času na jednotlivé aktivity, i když museli upustit od silových nebo vytrvalostních aktivit. Snahou respondentů je držet se svého pravidelného programu, raději než jednat nahodile. Nemají zájem se již věnovat novinkám, ale raději se věnují známým aktivitám, kterým se mohou hlouběji věnovat. Nemají zábrany plánovat a uskutečňovat svá volnočasová přání. Trávení volného času má spojitost i s přípravou na stáří. Ten kdo poctivě nepracoval nebo si nespořil a nežil úplně zdravě, tak je to znát i na úspornějším způsobu trávení volného času ve stáří.

Z výzkumu vyplynulo povědomí respondentů o organizovaných volnočasových aktivitách pro seniory na okolí. Nicméně, respondenti nemají zatím zájem např. o seniorské kluby, hromadné programy organizované pro seniory aj. Důvodem jsou stále trvající organizační schopnosti, uspokojivé zdraví, svobodná volba výběru náplně ve volném čase včetně možnosti volby s kým si přejí trávit volný čas. Ve dvou odpovědích respondenti zmiňují svůj vzor z okolí, který je motivuje a aktivizuje k výkonu ve volném čase a zároveň může být motivací pro někoho z okolí, kdo nemá jasný cíl. Z výzkumu vyplynul i kladný přístup ke zdravému životnímu stylu.

ZÁVĚR

V bakalářské práci byla věnována soustředěná pozornost na adekvátnost přípravy na stáří a její následný vliv na adaptaci seniorů na stáří s vyústěním do volného času.

Teoretická část si kladla za cíl vymezit teoretická východiska, se snahou lepšího pochopení záměru celé práce od nejobecnějšího ke konkrétnímu. Mezi teoretická východiska bylo zařazeno objasnění fenoménu stáří od charakteristiky stárnutí a stáří, přes periodizaci stáří, aspekty stárnutí a stáří, až po potřeby seniorů. Jednalo se velmi obecnou kapitolu pomocí, které bylo možné pochopit, co je to stáří, jak dělíme seniory, jak se stáří projevuje. Ve druhé kapitole byla možnost podrobněji nahlédnout na přípravu na stáří z krátkodobého, střednědobého a dlouhodobého časového hlediska. Tato kapitola měla za cíl zorientovat se v přípravě na stáří a pochopit důležitost jednotlivých fází přípravy. Další kapitola se nesla v duchu adaptace seniorů na stáří. Díky této kapitole došlo k objasnění podob, modelů a strategií adaptace. Závěrečným teoretickým zaměřením byla aktivizace seniorů ve volném čase s úzkou provázaností na adaptaci na stáří.

V praktické části byl zvolen kvalitativní výzkum, jehož cílem bylo zjistit, jakým způsobem ovlivnila příprava na stáří adaptaci seniorů včetně trávení volného času v séniu. Výzkumný soubor byl tvořen pěti respondenty seniory ve věku 60 – 75 let. Metoda sběru dat proběhla formou polostrukturovaného rozhovoru. K analýze dat byla použita zakotvená teorie, jejíž vyvrcholením byla identifikace ústřední kategorie neboli jevu, kterým byla „příprava“.

Z realizovaného výzkumu vyplynulo, že informovanost o přípravě na stáří nebyla u respondentů moc valná, protože tato generace nebyla tolik ovlivněna výchovnými a vzdělávacími programy, jako dnešní mladší generace. Na přípravu tedy nebyl kladen důraz a z toho důvodu nebyla automaticky ukotvena do každodenního života respondentů. Tudíž došlo jen k částečnému uchopení. Navíc byla zahájena, až zlomovým životním okamžikem. Výzkum zjistil, že na základě těchto životních zlomů, často v daleko pozdějším věku, byla největší soustředěnost zaměřena především na zajištění finančních rezerv na stáří, změnu bydliště a péči o zdraví. Výzkum prokázal, že příprava na stáří zásadním způsobem ovlivnila následnou adaptaci na stáří, která byla poté přetavena do komfortnější adaptace na stáří a do samostatnosti respondentů. Výsledkem toho jsou spokojení respondenti, kteří jsou vedeni k pozitivně otevřené budoucnosti a naději. Byla prokázána úzká spojitost mezi přípravou na stáří a způsobem trávení volného času v séniu, který je úzce napojen na adaptaci na stáří. Tedy způsob, jakým se respondenti aktivizovali v minulosti, tak zůstal téměř nedotčen.

Z výzkumu dále vyplynulo, že respondenti mají docela velké povědomí o volnočasových aktivitách, které jsou pro seniory organizovány v blízkém okolí. Výzkum tedy naplnil stanovené cíle bakalářské práce.

Z výsledků realizovaného výzkumu a nejen z něj lze chápat, že dobré stáří je výsledkem celoživotního nasměrování. Vidět potřebu přípravy, až na základě např. umírajících rodičů je už docela pozdě. K tomu všemu je důležitá včasná a pravidelná osvěta ve kterémkoliv věku a návrat k tradiční úctě samotného stáří. Kde jinde začít, než u dětí, kde lze pracovat na jejich pozitivním přístupu k úctě ke starším lidem. Když se bude stáří zatracovat, přehlížet, znevažovat, tak bude složité aplikovat přípravu na stáří a prezentovat ji jako žádoucí primární prevenci. Tento typ, ať už individuální nebo celospolečenské prevence má velký potenciál napomoci k úspornější zátěži sociální, zdravotní a vůbec společenské. Nelze opomenout ani demografickou křivku, která nemá moc pozitivní výhled v následujících desetiletích. Podle dat Českého statistického úřadu (2019) senioři od 65 a více let tvořili 20 % populace v České republice. Tento podíl se má do roku 2050 zvýšit na bezmála 28,6 %. I z těchto statistických čísel lze vyčíst, že příprava na stáří je opravdu na svém místě a její podcenění není úplně žádoucí. Z uvedeného také plyne, že do budoucna je zde široké pole působnosti pro sociální pedagogiku, která může zlepšit výchozí postavení budoucích seniorů. S velkým uplatněním především v oblasti vedení seniorů k volnému času a ve volném čase a podílet se na pozitivnější adaptaci seniorské populace v období sénia.

I když téma přípravy na stáří byla u dnešní generace třetího věku docela opomíjena, to nic nemění na tom, že dnešní mladší generace by neměla zaujmout progresivnější a promyšlenější postoj k přípravě na stáří. Nejen z důvodu, že dnešní mladší generace a generace po nich přicházející, už budou naplno řešit vyšší délku dožití, ještě lepší funkční stav v seniorském věku aj. Z toho plynou skutečnosti, jako delší produktivní věk, nutnost větších finančních rezerv, vhodná a delší péče o zdraví, volba adekvátního trávení volného času aj., na které je potřeba se připravit. Ke změně přístupu mladších generací by určitě napomohla široká informační základna, rozhodný osobní postoj a vytrvalost, aby se příprava na stáří stala aktivním a přirozeným celoživotním přístupem, který by šel příkladem mladším generacím. Ideálně v kombinaci s různými semináři a hlavně s velkou mezigenerační solidaritou, se kterou lze denně zažívat realitu stáří. Snahou celé práce bylo, přinést užitečné informace pro mladší generace, které mají stále život před sebou a mají možnost zaujmout ten nejvhodnější postoj ke stáří. Ruku v ruce s podmínkami, které jim to dovolí.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ČELEDOVÁ, Libuše, Zdeněk KALVACH a Rostislav ČEVELA, 2016. *Úvod do gerontologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3404-3.
- [2] ČEVELA, Rostislav, Zdeněk KALVACH a Libuše ČELEDOVÁ, 2012. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3901-4.
- [3] DUFFKOVÁ, Jana, Lukáš URBAN a Josef DUBSKÝ, 2008. *Sociologie životního stylu*. Plzeň: Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk. Vysokoškolské učebnice (Vydavatelství a nakladatelství Aleš Čeněk). ISBN 978-80-7380-123-6.
- [4] GRUSS (Hrsg.), Peter, 2007. *Die Zukunft des Alterns. Die Antwort der Wissenschaft: (ein Report der Max-Planck-Gesellschaft)*. München: Verlag C. H. Beck. ISBN 3406557465.
- [5] HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ, 2015. *Psychologický slovník*. Třetí, aktualizované vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0873-0.
- [6] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2002. *České ošetrovatelství: praktická příručka pro sestry*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví. Praktické příručky pro sestry. ISBN 80-7013-363-5.
- [7] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2010. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team. ISBN 978-80-87109-19-9.
- [8] HAŠKOVCOVÁ, Helena, 2012. *Sociální gerontologie, aneb, Seniori mezi námi*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-900-8.
- [9] HENDL, Jan, 2016. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0982-9.
- [10] JAROŠOVÁ, Darja, 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 80-7368-110-2.
- [11] KLEVETOVÁ, Dana a Irena DLABALOVÁ, 2008. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-2169-9.

- [12] KOUKOLÍK, František, 2014. *Metuzalém: o stárnutí a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-2464-8.
- [13] KRAUS, Blahoslav, 2014. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0643-9.
- [14] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- [15] KUBALČÍKOVÁ, Kateřina, 2015. *Sociální práce se seniory v kontextu kritické gerontologie*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-7864-2.
- [16] LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-1284-0.
- [17] MACHÁČOVÁ, Kateřina a Iva HOLMEROVÁ, 2019. *Aktivní gerontologie, aneb, Jak stárnout dobře*. Praha: Mladá fronta. Medical services. ISBN 978-80-204-5489-8.
- [18] MALÍKOVÁ, Eva, 2011. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3148-3.
- [19] MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [20] ONDRUŠOVÁ, Jiřina a Beáta KRAHULCOVÁ, 2019. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-4383-0.
- [21] ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
- [22] PŘIBYL, Hugo, 2015. *Lidské potřeby ve stáří*. Praha: Maxdorf. Jessenius. ISBN 978-80-7345-437-1.
- [23] ŘÍČAN, Pavel, 2006. *Cesta životem: [vývojová psychologie] : přepracované vydání*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7367-124-7.
- [24] ŘÍČAN, Pavel, 2007. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-312-3.

- [25] SLEPIČKA, Pavel, Jiří MUDRÁK a Irena SLEPIČKOVÁ, 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3110-3.
- [26] ŠRAMO, Ján, 2012. *Příprava na stáří*. Praha: Občanské sdružení Melius. ISBN 978-80-87638-00-2.
- [27] THOROVÁ, Kateřina, 2015. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0714-6.
- [28] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [29] VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

Elektronické zdroje:

- [1] DISMAN, Miroslav, 2011. *Jak se vyrábí sociologická znalost* [online]. 2011. Praha: Univerzita Karlova [cit. 2022-03-06]. ISBN 978-80-246-2619-2. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/jak-se-vyrabi-sociologicka-znalost-800895/>
- [2] FRIC, Pavol a kol., 2018-2020. *Stárneme strategicky? Stárnutí a příprava na něj* [online]. Praha: Centrum pro studium vysokého školství [cit. 2022-03-17]. ISBN 978-80-86302-87-4. Dostupné z: <https://ceses.cuni.cz/CESES-478-version1-starneme-strategicky-starnuti-a-priprava-na-nej.pdf>
- [3] HOLCZEROVÁ, Vladimíra a Dagmar DVOŘÁČKOVÁ. *Volnočasové aktivity pro seniory* [online]. Praha: Grada, 2013 [cit. 2022-01-06]. ISBN 978-80-247-8892-0. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/volnocasove-aktivity-pro-seniory-717759/>
- [4] JANIŠ, Kamil a Jitka SKOPALOVÁ. *Volný čas seniorů* [online]. Praha: Grada, 2016 [cit. 2022-01-06]. ISBN 978-80-271-9542-8. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/volny-cas-senioru-717743/>

- [5] PRŮCHA, Jan a Jaroslav VETEŠKA. *Andragogický slovník* [online]. 2., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Grada, 2014 [cit. 2022-01-07]. ISBN 978-80-247-8994-1. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/andragogicky-slovník-719147/>
- [6] SVOBODOVÁ, Kamila, 2009. Příprava na stáří a odchod do důchodu. In: *Reprodukce lidského kapitálu-vzájemné vazby a souvislosti II. ročník: Sborník z konference konané v rámci projektu 2D06026* [online]. [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: https://www.czech-ggs.cz/file/98/sbornik_svobodova_vse_2009.pdf
- [7] ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika* [online]. Praha: Grada, 2015 [cit. 2022-01-06]. ISBN 978-80-247-9917-9. Dostupné z: <https://www.bookport.cz/e-kniha/edukace-senioru-717765/>
- [8] Věková struktura ČR s výhledem do roku 2050. In: *Český statistický úřad* [online]. 2019 [cit. 2022-03-17]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/92011146/13015819a4.pdf/11e3bc8b-69b5-4ee6-8f41-db854825b055?version=1.2>

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj. a jiné

apod. a podobně

CCV Centrum celoživotního vzdělávání

č. číslo

např. například

RA respondentka Anežka

RH respondentka Hana

RI respondentka Iva

RM respondentka Marta

RP respondent Pavel

stol. století

tj. to je

tzn. to znamená

tzv. takzvaně

v.v.i. Veřejná výzkumná instituce

vs. versus

WHO World Health Organization

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Paradigmatický model.....	57
-------------------------------------	----

SEZNAM TABULEK

Tabulka 1 Shrnutí periodizace stáří podle uvedených autorů.....	16
Tabulka 2 Změny způsobené odchodem do důchodu.....	32
Tabulka 3 Účastníci výzkumu	43
Tabulka 4 Sumarizace kódů.....	76

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Seznam kódů včetně lokalizace

Příloha P II: Sumarizace kódů

Příloha P III: Rozhovor č. 5

PŘÍLOHA P I: SEZNAM KÓDŮ VČETNĚ LOKALIZACE

Ztráta blízkých RA34-35, RM106, RH2, RH10,
Stěhování RM17, RP5-6, RI3, RH3-4, RH7, RH37-39,
Změna situace RM12, RM 45-46, RM99,

Rozhodné období příprav RA2-3, RM2, RI7-8, RH3, RH12-14,
Neuvědomělost potřeby příprav RA4-7, RP4-5, RP44-45, RH5-6,
Bez překážek RA14, RM14, RI10,
Sdílená omezení příprav RA14-17,
Plán příprav RA23, RM14, RH4, RH7-10,
Nevědomá příprava RA8,
Pozvolná příprava RM15, RI5-7,
Zhodnocení přípravy RA18, RI13-15, RI21, RH11, RH21-22, RH27-29, RH35,
Finanční zajištění RA10, RA12, RM3-7, RM103, RP2-3, RP7-9, RI9,

Zdravotní překážky RM22, RM24, RM30, RM59, RM94, RI28-29, RI48, RI51, RH16-17, RH23, RH25-26, RH55, RH68, RH74,
Zdravotní zvrát RH17-19, RH24, RH39,
Strach o zdraví RM57, RM107-108,
Fyzická zátěž RA27-29, RA76,
Úbytek sil RA4, RA75, RM20-21, RM23, RM25-27, RP24-25, RI27-28, RI37-38, RI42-43,
Adekvátní zdraví RA51-54, RA30,
Hodnota zdraví RA14, RH20-21,
Přání zdraví RA13, RA36, RP35-36,
Proces stárnutí RA25-27, RA77, RI2-3, RI10-11,
Adekvátní pohyb RA48, RP15, RH47,
Prevence zdraví RM8-9, RM90, RM93, RI49, RH42, RH51,
Zdravý životní styl RA38-39, RA47, RH44-45, RH101-104,
Relaxace RM40, RM88-89, RM94, RH46,
Odpočinek RA65, RA72,

Okruh blízkých RA32, RA55-56, RA88, RM30, RI31, RI33,
Pospolitosť RA50, RM52-53, RM55-56, RM69, RM71, RP32, RI13-15, RH57-58,
Udržování kontaktů RA56-58, RM71-72, RM75-76,
Samota RA31-32, RM81-83, RI13, RI35, RH54,
Mladší vazby RM43, RM48,
Preferovaná společnost RH43, RH63, RH65-67, RH51-53,
Sociální kontakty RA36, RM44, RM50-51, RM72-73, RM81, RM106, RP14, RP20, RP31, RI31-32, RH27, RH47,
Společnost vrstevníků RA84, RP26-27, RP34, RH48, RH56-61, RH63-65,
Společnost z okolí RP30, RH71-73, RH108,
Vzor RM83-88, RH109-112,

Sebevzdělávání RA49, RA73, RP18, RH45, RH88-90,
Činorodost RA64, RM13, RM41-43, RM46-48, RM61, RM74-75, RP16,
Aktivní přístup RA39-41, RA91-92, RM11, RM18, RM49, RM58, RM105, RP37, RI12, RI46, RI57-60, RH105, RH113-115,
Oblíbené aktivity RA42-45, RM29, RM31-33, RM34, RM36-37, RM40, RM60-62, RM64, RP11, RP15, RP17, RH71, RA94, RP13,
Potřeba poznávání RM41, RM95-97, RM100, RM102, RI26-27,
Volnočasové aktivity RA60-63, RA70-72, RA93-94, RM28-29, RI50-53, RP19, RP21-22, RH42, RH96, RH 105-106,
Plán aktivit RM92, RI49-50,
Orientace v nabídce RM78, RP26-27, RH32-34, RH82-84, RH85-86,
Vlastní preference RA85, RH85, RH87, RH107,
Organizační schopnosti RM78-79, RI44-46,
Omezující podmínky RA82, RH92-94, RH106,

Každodenní povinnosti RA65, RA67-68, RA87, RI37-38,
Přirozená adaptace RA15, RA25, RM9-10, RM77, RH19-20, RH79-81,
Přizpůsobení okolnostem RM51, RI20,
Odlehčení RA3, RA77-78, RM79-80, RH15, RH36, RH40,
Úleva od rutiny RA79-80, RI22-23, RH96-98,
Svoboda RM101, RP10, RP28-29,

Spokojenost RA47, RA63, RA66, RA70, RA95, RM19, RM35, RM48, RM54, RM70, RP10, RI23-25, RI41, RI43, RH30,
Radost z užitku RA48, RP18, RH43,
Radost RA46, RA49, RA96,
Obohacení RM38-39, RI39-40, RI58,
Znovunalezení RH30, RH67, RH118-119,
Smířenost RA24, RA35, RM24,
Povznesení RM59, RP30, RH95,
Pokora RA13, RA83, RH31-32,
Prozření RM66, RP38-39,
Sebereflexe RM22, RM25, RP8, RP37, RH69-70, RH103,
Vzpomínky RA20, RA59, RA84, RM44, RM64-65, RM90-91, RM95, RP11-13, RP33, RI34,
Postesknutí RA18-19, RA22, RA32-34, RM63, RM68, RM106, RI19, RI36, RI40, RI55, RH100,
Představy a přání RA11, RA20-21, RA37, RA74, RA80-81, RA90, RM15, RM66-67, RP22-23, RI56, RH75-76, RH92

PŘÍLOHA P II: SUMARIZACE KÓDŮ

Tabulka 4 Sumarizace kódů

Kategorie 1	ZLOM A ZMĚNA (příčinné podmínky)
Nasyčené kódy	ztráta blízkých, stěhování, změna situace
Kategorie 2	PŘÍPRAVA (jev)
Nasyčené kódy	rozhodné období příprav, neuvědomělost potřeby příprav, bez překážek, sdílená omezení příprav, plán příprav, nevědomá příprava, pozvolná příprava, zhodnocení přípravy, finanční zajištění
Kategorie 3	ZDRAVOTNÍ STAV (kontext)
Nasyčené kódy	zdravotní překážky, zdravotní zvrát, strach o zdraví, fyzická zátěž, úbytek sil, adekvátní zdraví, hodnota zdraví, přání zdraví, proces stárnutí, adekvátní pohyb, prevence zdraví, zdravý životní styl, relaxace, odpočinek
Kategorie 4	SOCIÁLNÍ VAZBY (intervenující podmínky)
Nasyčené kódy	okruh blízkých, pospolitost, udržování kontaktů, mladší vazby, preferovaná společnost, sociální kontakty, společnost vrstevníků, společnost z okolí, samota, vzor
Kategorie 5	AKTIVITA (strategie jednání a interakce)
Nasyčené kódy	sebevzdělávání, čínorodost, aktivní přístup, oblíbené aktivity, potřeba poznávání, volnočasové aktivity, plán aktivit, orientace v nabídce, vlastní preference, organizační schopnosti, omezující podmínky
Kategorie 6	PŘIZPŮSOBIVOST (následky)
Nasyčené kódy	každodenní povinnosti, přirozená adaptace, přizpůsobení okolnostem, odlehčení, úleva od rutiny, svoboda
Kategorie 7	SMÍŘENÍ (následky)
Nasyčené kódy	spokojenost, radost z užitku, radost, obohacení, znovunalezení, smířenost, povznesení, pokora, prozření, sebereflexe, vzpomínky, postesknutí, představy a přání

Zdroj: Vlastní zpracování, 2022

PŘÍLOHA P III: ROZHOVOR Č. 5

ROZHOVOR Č. 5

Fiktivní jméno: Hana

Věk: 70 let

Datum a čas: 21. 1. 2022, 15:00 – 16:00

Místo: telefonní rozhovor z důvodu izolace/karantény (covid – 19)

Použité zkratky a znaky:

T	tazatelka
RH	respondentka Hana
(smích)	neverbální projev
...	střední pauza

„začátek rozhovoru“

T: Souhlasíte s tím, abych si nahrála náš rozhovor na záznamník? Bude se jednat o anonymní a zároveň důvěrný rozhovor, který budu následně zpracovávat v závěrečné práci, jejíž téma je „Stáří z pohledu senjorů“.

1 RH: Ano, souhlasím.

T: Přejdu tedy k otázkám. Chtěla bych se zeptat, kterou životní fází jste se začala připravovat na stáří a co vás k tomu vedlo?

2 RH: Tak my jsme se začali připravovat na stáří v době, kdy umřeli moji rodiče. To bylo asi *ztráta blízkých*
3 v té době moji střední životní etapy, to bylo kolem té čtyřicítky. *rozhodně období příprav* Začali jsme po nich obývat *stěnová*
4 výmínek a věděli jsme, co se tam musí vycytat, než nastane to naše stáří. *plán příprav*

T: Popište tedy konkrétně, jak jste se připravovala na stáří, než jste nastoupila do důchodu?

5 RH: Dlouhodobě jsem se nepřipravovala, to si nejsem jistá, že by to někdo dlouhodobě dělal,
6 protože do čtyřiceti nad tím vůbec ^{neuvědomělost potřebu příprav} neuvažujete. Do čtyřiceti si myslíte, že zvládáte úplně
7 všechno ... Tím, že jsme začali obývat ten domek po rodičích, tak jsme věděli, že nás čeká
8 rekonstrukce, že musíme předělat koupelnu ... věděli jsme, že nechceme už nikdy v životě
9 malovat, tak jsme všechno obložili. Věděli jsme, že schody a takové věci jsou nutné
10 zabezpečit zábradlím, ale fakt je jeden, že až jsme to všechno dodělali, tak můj muž umřel
11 ... takže dneska se na to dívám, jako na úplně zbytečnou věc. ^{z hodnocení příprav}

T: Tak to je hodně smutné.

12 RH: Myslím si, že ten střední věk, řekla bych kolem té čtyřicítky nebo padesátky, je určitým
13 mezníkem, začínáme přemýšlet o stáří ... protože třeba máme doma rodiče a vidíme to
14 všechno. Víc přemýšlíme, jak bychom si to sami uspořádali, aby to ve stáří pro nás bylo
15 v baráku nebo v činžáku nebo prostě na chatě jednodušší a nemuseli se už potom dít. Já
16 bych řekla tak. Já jsem byla ráda, že mě do toho důchodu vůbec strčili. Já jsem měla hrůzu,
17 že tam nepůjdu, protože já jsem byla v tak dezolátním stavu, že mně bylo naprosto jedno, co
18 mám doma a co nemám doma. S ničím jsem už nepočítala, ale zdraví se postupně naštěstí
19 zlepšovalo. Navíc jsem věděla, že děti jsou zaměstnané od nevidím a že si v tom
20 důchodu musím poradit sama ... ta nemoc, která přijde, nás obvykle hodí i o deset nebo
21 dvacet roků dopředu k tomu stáří. To mám takhle já ... ^{rozhodně období příprav} příprava na důchod to slovo příprava
22 je hrozný, protože to se prostě nedá připravit ... Takto já bych řekla, že moje příprava na
23 důchod byla taková, že jsem do něho spadla, aniž bych to tušila a až v důchodě jsem se
24 natolik vzpamatovala, že prostě jsem si spořádala věci tak, jak bych je chtěla mít. ^{odlehčení}

T: Jaké okolnosti vám bránily v přípravě na stáří?

25 RH: Já si myslím, že okolnosti ne, to mně nebránilo nic, jenom to zdraví před důchodem
26 bylo hodně špatné. ^{zdravotní překážky}

T: Z dnešního pohledu, co byste v přípravě na stáří udělala jinak?

27 RH: Nepřipravovala bych vůbec nic. Bavila bych se, chodila bych mezi lidmi. Dědala bych ^{program}
28 všechno úplně na maximum a počkala bych, až co by z toho bylo ... až to přijde, tak to teprve ^{social ...}
29 přijde. Už nikdy bych se nepřipravovala. ^{z hodiny ... přípravy}

T: Popište, jakým způsobem se průběžně vyrovnáváte se současným seniorským věkem?

30 RH: Velice dobře (smích). Já bych řekla, že jsem se našla. Já mám tolik aktivit, které jsem
31 v životě neměla a ... řekla bych, že být v důchodě a být aspoň relativně trochu zdravý,
32 přestože třeba nemožete dojet tam nebo onde, to úplně stačí. Dneska je taková spousta věcí
33 k zábavě, pro staré lidi, že nemusí chodit ani do hospody, nemusí jezdit, ani do zahraničí,
34 nemusí je vůbec ani ničít covid. Prostě, když člověk chce, tak si najde úplně všechno. ^{orientace v nabídce}

T: Do jaké míry je vaše dnešní adaptace obohacena přípravou na stáří?

35 RH: Takto bych řekla, že to co se v tom domě udělalo, tak to zpříjemňovalo život, protože
36 přece jenom nemusíte už tolik dělat. Ráda bych řekla, že to všechno co jsem připravila na ^{odložení}
37 stáří v tom domě, tak jsem během jedné chvílky opustila. Posbírala jsem si jeden kufr ^{zholnocení přípravy}
38 oblečení. Koupila jsem si skříň, auto, televizi, počítač, pračku, ledničku a šla jsem bydlet do ^{stěhování}
39 bytu ... a to bylo to nejlepší, co jsem udělala v životě. To se stalo, když zdraví začalo jít ^{edrovnal ...}
40 k lepšímu. Dům jsem zanechala dětem a pravidelně tam jezdím. ^{odložení}

T: To byla poměrně radikální změna, ale ono si to asi ta situace žádala a vyhovuje vám to takto, pokud tomu rozumím. To vám přeju.

41 RH: Ano.

T: Odejeme teď od pojmů příprava na stáří a adaptace a půjdeme k volnému času. Jakým způsobem trávíte volný čas?

42 RH: Takže volný čas trávím tím, že jednak musím denně chodit třikrát na procházku. Já jdu
43 buď se psem, nebo si udělám procházku sama bez psa. Občas su na zahradě, a taky tam občas
44 něco udělám. To je zahrada za domem, který se rekonstruoval. ^{prevence zdraví} Spoustu času trávím
45 cvičením a přípravou do „energetické školy“, do které jsem se přihlásila a chodím tam už
46 patnáct let. Co ještě bych tam, tak dala. Celé léto trávím u vody, naprosto u vody, celé dny. ^{preferovaná společnost}
47 Podzim to je taková spíš vycházková doba ... a mám hodně přátel, hodně jezdím. ^{radost z mžitku}
^{zdravý živ. styl}
^{relaxace}
^{adekvátní} ^{sociální kontakty}

T: To má pravděpodobně návaznost i na tu zmíněnou školu předpokládám?

48 RH: Ano, to má návaznost na tu školu, protože tam jsou především lidé v mém věku, ale i
49 několik z mladší generace. ^{společnost vrstevníků}

T: Takže si generačně rozumíte a víte asi o čem je řeč.

50 RH: Přesně tak.

T: O jakou školu se jedná?

51 RH: Je to škola v Brně. Děláme tam hodně dechová a relaxační cvičení a tak. Setkáváme se
52 i na různých místech v republice. Jezdím tam i na celé víkendy, je to fajn, jsme pořád
53 v kontaktu. ^{prevence zdraví}
^{preferovaná společnost}

T: Tomu věřím. Jsou nějaká omezení, která vám brání v trávení volného času?

- 54 RH: No tak ano, určitě jo ... víte ono to chození na procházky, pro mě znamená chodit sama. ^{samotou}
- 55 Já se nemůžu přidat do žádné party, protože já žádné party nestačím. Se svými vrstevníky ^{odrazovat přeláčky}
- 56 nejsem schopná jít na nějakou túru, protože já jim vůbec nestačím. Na druhou stranu, když ^{společnost vrstevníků}
- 57 se potkám s těma lidma, co se s nima přátelím, tak s těma dojdou úplně všude, protože oni mě ^{pospěchovat}
- 58 tam buď odvezou, nebo na mě počkají. Dokážeme si vyjít vstříc. To neudělají běžní ^{společnost vrstevníků}
- 59 důchodci.

T: Takže se vám přizpůsobí, vy jste v klidu a dokážete být spolu.

- 60 RH: Ano. Důchodci jsou svým způsobem partie lidí, kteří jsou opravdu velmi nerudní. Oni ^{společnost vrstevníků}
- 61 nechtějí čekat na člověka, který nemůže. Já nevím proč, ale tak to je.

T: Zajímavé.

- 62 RH: Je, že ...

T: Již jste částečně zodpověděla na moji otázku, která měla přijít nyní. Zmínila jste, že upřednostňujete především přátele ze školy, kterou navštěvujete. I přesto se ještě zeptám. Proč upřednostňujete tuto skupinu, kromě toho, že dokážete jít například na túru a počkat na sebe.

- 63 RH: Protože tam je furt něco nového. My nepřebíráme léky, doktory a bolesti. Se potkáte ^{preferovanou společnost}
- 64 s mými vrstevníky sendesátníky, začnete u doktora a skončíte ve špitále (smích) nebo ^{společnost vrstevníků}
- 65 se to tam vždycky zvrtno v to, že se přehazují děti, vnuci a takové věci. Kdežto já, když se ^{společnost vrstevníků}
- 66 setkávám s těma mojima přátelama nebo kamarádama, tak tam se absolutně jiné věci dělají
- 67 a diskutují. Já si myslím, že taková komunikace nebyla u mě ani ve čtyřiceti.

T: Jaké volnočasové aktivity upřednostňujete provozovat a co vám to přináší?

68 RH: Tak pro mě ... já musím ^{zdravotní přikáčky} přizpůsobit všechno tomu mému chodícímu aparátu. To
69 znamená, že já musím chodit, já musím ^{sebereflexe} plavat. Pokud bych tyto aktivity neprovozovala, tak
70 zůstanu ležet. Jakmile su týden líná, tak je to naprosto okamžitě vidět.

T: Takže jinými slovy vy tyto aktivity nejen, že upřednostňujete, ale vy je musíme upřednostňovat.

71 RH: Ano a ten ^{občasně aktivity} zbytek dne trávím knihy, počítač ... občas taky ze sousedama prohodím
72 nějaké to slovo. No, ale mám aj tady kamarády, se kterýma se normálně bavím, ale já na ně
73 moc nemám čas.

T: Které volnočasové aktivity plánujete ještě vyzkoušet? Co vás na tom láká?

74 RH: To mě nikdy nenapadlo ... no, to nevím, co já bych ... víte co, ty moje možnosti jsou ^{zdravotní přikáčky}
75 dost omezené, ale ještě bych v životě chtěla zajet si k moři a zaplavat si. To by byla pěkná
76 nová aktivita. Ta možnost, že bych tam odjela, tady je. Ony tam teďka jezdí i vlaky, to by
77 šlo, ale teď jsme dost omezení. Musíme vydržet a počkat ještě ze dva roky a pak to třeba
78 půjde. _____

T: Tak to vám přeju, ať se vám to podaří. K jakým změnám v trávení volného času došlo přechodem do důchodu?

79 RH: No šlo to pomalu, protože než já jsem se rozhýbala nebo řekněme, než jsem se trochu
80 rozkoukala, tak to trvalo možná i ten rok ... protože já, když jsem začala, tak jsem ušla, tak
81 ^{přirozená adaptace} pět šest kroků, což bylo dáno tím zdravotním stavem, který byl.

T: Přeju vám i nadále zdraví a tu pozitivní náladu, která z vás teď vychází. Chtěla jsem se zeptat, jak hodnotíte pestrost nabídky volnočasových aktivit pro seniory?

82 RH: Já si myslím, že pro ty lidi je tu ^{orientace v nabídce} úžasná spousta věcí i tady v našem malém městě. Já
83 jsem se byla dvakrát podívat v tom stacionáři. Já bych řekla, že i ta Charita. Aj na faře mají
84 aktivity, pro ty seniory. Víte co, je u nás aj ten klub důchodců. Spousta lidí tam chodí a je
85 z toho nadšená, tak já tedy z toho moc ne (smích) ..., ale třeba opravdu v tom stacionáři
86 s něma dělají a jezdí i s něma, kde by chtěli senioři, což je fajn, pro ty lidi. Oni jsou zas
87 jiného ražení, co třeba nejde mně ... ale oni si tam najdou to své, oni jsou spokojení. Takže
88 já si myslím, že tady u nás určitě je toho dost... a myslím si, že i ty počítače. Ono je teďka
89 spousta lidí, kteří na těch počítačích jedou. Já su třeba ve skupině v počítačích ze starýma
90 lidma kolem sendesátky a byste sa divila, co oni umíja (smích).

T: Takže, kdo má zájem a chce, tak si to své najde a třeba se i něco nové naučí.

91 RH: No stoprocentně.

T: Jaká je vaše ideální představa trávení volného času ve stáří?

92 RH: Tak, abych si mohla zajít tam, kam potřebuju. Někdy k tomu teda není moc těch peněz,
93 to je pravda, ale ono se dá i za málo peněz udělat spousta věcí, které se nám nabízejí, ale
94 musíme je vidět. Ona je spousta věcí okolo, které my ani nevidíme. Někdy je fajn, když
95 vylezete na kopec a tam sedíte a díváte se a najednou vidíte věci, které jste třeba vůbec
96 neviděla. Je třeba fajn se dívat jen tak na lidi. Víte já třeba, v létě si vyplním volný čas tím,
97 že si zajdu na zmrzlinu, sendu si tam na lavku a teď se dívám, jak ty lidi spěchají z práce,
98 jak jsou všichni nervózní a já si konečně můžu sednout a dívat se v klidu na to hemžení a ...
99 vlastně si říkám, že je mně dobře ... já, když se dívám, tak se mladí umí bavit a oni si umí

100 užívat ten volný čas. To my jsme vůbec neuměli a jde nám to těžce i dnes, já jim to aj
101 schvaluju. Když přijdu z práce a nejen z práce, tak si mám odpočinout, to není lenošení, to
102 si musí člověk odpočinout, aby nabral dech a mohl si udělat něco doma. To my jsme neuměli.
103 To jsem se naučila, až v daleko pozdějším věku. Člověk by si ten den měl zorganizovat, aby
104 z těch několika hodin odpočinku byly aspoň dvě hodiny jeho.

T: Takže z toho všeho co říkáte, tak seniorský věk bez volnočasových aktivit a vůbec bez volného času si dokážete představit?

105 RH: Určitě ne. Víte co, vždycky se najde něco, co si ten starý člověk najde. Ty volnoaktivity
106 to je takový nadstandard, takový bonus a ti starší lidé, kteří k těmto věcem nepřijdou nebo
107 nemají tuto možnost, tak oni si najdou ty knížky, oni si najdou ty kalendáře, které si čtou.
108 Oni mají to zvíře, které je vedle nich a zpřijemňuje jim to ten život a ono mezi nama. Já jsem
109 od jedné paní slyšela, ona byla stará a vždycky říkala. „Musím mět aspoň tu jednu slépku,
110 abych ráno musela vstát a šla ju otevřít, nakrmit, večer ju půjdu zavřít nebo ju přes den
111 popasu na trávníku“. A ono třeba v těch pětadesáti vám tento volnočas zabere tolik času
112 a tolik námahy, o jakém si vůbec v těch sedmdesáti ani nemyslíme, že by tak bylo, ale je.

T: Každý si najde to své a musí si najít vesměs to své, aby se ten den zkrátka vyplnil.

113 RH: Ano, aby se vyplnil den. Spousta lidí, když si toto nenajdou, tak jsou jenom mrzutí a zlí
114 a ubližují lidem potom kolem sebe. Já si to nedokážu představit, pořád si hledám něco, abych
115 se zabavila a naplnila ten den.

T: Hlavním otázky jsou za námi. Ráda bych se na závěr zeptala ještě na doplňující otázky.
Jak dlouho jste v důchodu?

116 RH: No, já od pětadesáti. Takže 15 let.

T: To je má další a téměř závěrečná otázka. Z toho plyne, že je vám sedmdesát let?

117 RH: Ano, přesně tak.

T: Z mé strany jsem vyčerpala veškeré otázky. Chcete se na něco zeptat nebo něco dodat k samotnému rozhovoru?

118 RH: Ne. Jen ... já si myslím, že toto je spíš takový příběh člověka, který si našel svoje v době
119 důchodu a v této pozici je mně dobře.

T: Přeju vám to. Spokojenost je z vás opravdu cítit. Našla jste se, vyhovuje vám to.

120 RH: Ano, určitě.

T: Tak já vám moc děkuju za čas, za ochotu, vážím si toho a já v tento okamžik vypnu nahrávání.

121 RH. Ano.

„konec rozhovoru“