

Pražská vysoká škola psychosociálních studií

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2015

PETRA POHANOVÁ

Pražská vysoká škola psychosociálních studií



Proměny vnímání smyslu a naplnění volného času u seniorů

Bc. Petra Pohanová

Sociální práce zaměřená na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

vedoucí práce: Mgr. Lucie Vacková

Praha 2015

Prague college of psychosocial studies

**Perception changes of sense and leisure time activities fulfilment
for seniors**

Bc. Petra Pohanová

Social work focused on communication and applied psychotherapy

The Diploma Thesis Work Supervisor: Mgr. Lucie Vacková

Praha 2015

ABSTRAKT

Diplomová práce je zaměřena na problematiku stáří, a to především ve smyslu celoživotního vnímání volného času současných seniorů. První část práce je věnována zejména seznámení s věkovou kategorií seniorů. Jsou zde podrobně představeny jednotlivé proměny týkající se stáří. Dále se zabývá motivačními hodnotami, potřebami a mýty, které etapu stáří doprovází. Vzhledem zaměřenosti diplomové práce je součástí i definování volného času a vytyčení faktorů, které vnímání a prožívání volného času u starých lidí ovlivňují. Druhá část se orientuje na kvalitativní výzkum v podobě narativní analýzy životních příběhů čtyř respondentů, jak z domácí péče, tak těch, kteří žijí v domovech pro seniory. Hlavním cílem práce autorky je zjištění, zda současní senioři dokáží aktuální množství volného času smysluplně využít.

Klíčová slova: stáří, potřeby, hodnoty, mýty, volný čas, sociální služby, domov pro seniory, narativní analýza.

SUMMARY

This thesis focuses on the problems of old age within the meaning of lifelong perception of seniors' leisure time. First part is dedicated mainly to the introduction to the seniors' age categories. There is a detailed presentation of changes related to aging. This thesis also follow up motivational values, needs and myths which accompany old age. Considering focus of this thesis it includes also definition of leisure time and identification of factors which influence perception and feeling of leisure time of seniors. Second part is oriented to quality research as narrative analysis of live stories of four respondents living in home care or in homes for the elderly. Main objective of the author of thesis is finding if present-day seniors are able to spend leisure time meaningfully.

Keywords: old age, needs, values, myths, leisure time, social services, home for the elderly, narrative analysis

Čestné prohlášení

Tuto práci jsem vypracovala samostatně, veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využila, jsou uvedeny v seznamu použité literatury. Prohlašuji, že elektronická verze práce je shodná s verzí tištěnou.

.....

Bc. Petra Pohanová

Poděkování

Na tomto místě bych chtěla poděkovat Mgr. Lucii Vackové za odborné vedení mé práce, za její čas, cenné poznámky a možnost častých osobních konzultací. Dále bych tímto chtěla vyjádřit poděkování všem respondentům, za jejich přínos pro výzkumnou část této diplomové práce. V neposlední řadě patří obrovské poděkování mojí rodině, bez které bych tuto práci nemohla dokončit.

Bc. Petra Pohanová

OBSAH:

<i>ÚVOD</i>	8
<i>1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ</i>	10
<i>1.1 Vývojové etapy člověka</i>	10
<i>1.2 Vymezení a periodizace stáří</i>	11
<i>1.3 Změny doprovázející stáří</i>	14
<i>1.3.1 Biologické změny stáří</i>	15
<i>1.3.2 Psychické změny stáří</i>	15
<i>1.3.3 Sociální změny stáří</i>	17
<i>2 MOTIVAČNÍ HODNOTY A POTŘEBY STÁŘÍ</i>	19
<i>2.1 Životní potřeby stáří</i>	19
<i>2.2 Hierarchie hodnot seniorů</i>	22
<i>2.3 Motivační vlastnosti osobnosti</i>	24
<i>3 SPOLEČENSKÉ MÝTY DOPROVÁZEJÍCÍ STÁŘÍ</i>	26
<i>3.1 Mýty o stáří</i>	26
<i>3.2 Ageismus a jeho zdroje</i>	28
<i>4 VOLNÝ ČAS A SENIŘI</i>	30
<i>4.1 Definice, význam a funkce volného času pro seniora</i>	30
<i>4.2 Faktory ovlivňující volnočasové aktivity</i>	33
<i>5 SOCIÁLNÍ SLUŽBY URČENÉ PRO SENIORY</i>	35
<i>5.1 Druhy sociálních služeb</i>	36
<i>5.2 Domovy pro seniory</i>	38
<i>5.3 Druhy volnočasových aktivit v domovech pro seniory</i>	41
<i>5.4 Organizace věnující se seniorům</i>	46
<i>6 VÝZKUMNÁ ČÁST</i>	49
<i>6.1 Metodologické východisko výzkumu</i>	49
<i>6.2 Výběr a charakteristika respondentů</i>	51
<i>6.3 Výzkumné otázky</i>	54
<i>6.4 Interpretace a analýza rozhovorů</i>	55
<i>Paní K. – „Vzpomínka na mě bude žít dál“</i>	56
<i>Pan V. – „Milovník přírody s vráskou na duši“</i>	60
<i>SHRNUTÍ: Osoby žijící v domácí péči</i>	63
<i>Paní E. – „Ve zdravém těle zdravý duch“</i>	65
<i>Pan A. – „Policista se smyslem pro aktivní život“</i>	68

<i>SHRNUTÍ: Osoby aktuálně žijící v domovech pro seniory</i>	71
<i>6.5 Syntéza analyzovaných výstupů</i>	74
<i>6.6 Diskuse</i>	77
<i>ZÁVĚR.....</i>	79
<i>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</i>	80
<i>SEZNAM PŘÍLOH.....</i>	86

ÚVOD

Stáří je nedílnou součástí života každého z nás, ať už na něj pohlížíme z jakékoliv strany. Stárnoucí generace je v současné době hodně diskutovaným tématem, co se sociální a finanční oblasti týká. Toto téma jsem si vybrala zejména z důvodu mé dlouholeté praxe mezi seniory, neboť si myslím, že je natolik závažné a zajímavé, že stojí za to, se mu podrobně věnovat a vymezit mu dostatečný prostor pro další možné zamyšlení. Vždyť senioři sami o sobě jsou osobnostmi s velkým „O“, jsou to lidé plni zkušeností, vzpomínek, kteří mohou obohatit život nejen své rodině, ale celému svému okolí a dozajista si zaslouží náš obdiv i zájem.

V předkládané práci se zaměřuji především na stárnoucí populaci ve vztahu k volnému času. Dokument je rozdělen do šesti velkých kapitol, kdy první z nich je věnována všeobecnému pojetí stáří. Nastínila jsem zde vývojové etapy, do kterých je život člověka členěn a které na sebe navazují. Z důvodu zaměření práce se dále věnuji jednotlivým fázím a nejvýraznějším změnám doprovázejí stáří, od proměn v oblasti biologických, psychických až po sociální.

Navazuje kapitola zabývající se hodnotami, potřebami a motivací seniorů. Vzhledem k tomu, že člověk má v každém časovém období svého života svá přání i potřeby, bylo třeba vyzdvihnout ty, které jsou pro starého člověka nejdůležitější a které by měli mít na paměti zejména lidé, kteří se seniory aktivně pracují, aby jim dokázali dát to, co opravdu potřebují.

Třetí kapitola se věnuje tolik diskutovanému ageismu, diskriminaci na základě věku, neboť ta seniory bezpochyby doprovází. Každá společnost i kultura je jiná a pohlíží na stáří z různých úhlů pohledu. Naše česká společnost je plná mýtů týkajících se stáří, které jsou v práci zmíněny zejména pro uvědomění si, že ne vždy bychom měli na lidi kolem sebe pohlížet, tak jak nám to předkládá společnost, ale měli bychom si sami učinit obrázek o dané skutečnosti a zaujmout k těmto lidem vlastní postoj na základě získaných zkušeností.

Definice, význam, funkce volného času a faktory, které ho ovlivňují, jsou hlavním tématem čtvrté kapitoly. Mým cílem bylo zde zdůraznit, jaké je vlastně společenské vnímání volného času a které determinanty se podílí na jeho využívání. Neboť se ve výzkumné části věnuji vztahu seniorů k této veličině, snažila jsem se o definování těch nejdůležitějších podstat, které s tématem souvisí.

Pátá kapitola je zaměřena na sociální systém týkající se stárnoucí populace. Jsou zde vymezeny jednotlivé sociální služby, které stát nabízí seniorům a dále jednotlivé úkoly

spojené s domovy pro seniory a jejich nabízené a tolik významné aktivizační programy. Své místo zde mají i nejméně významné organizace podávající starým lidem pomocnou ruku v oblasti zpestření a zkvalitnění jejich závěrečné fáze života.

Výzkumná část diplomové práce je zaměřena na kvalitativní výzkum v podobě narativní analýzy, kdy byl využit jeden z modů této analýzy, a to holisticko-obsahový. Bylo osloveno několik respondentů, jak z domácí péče, tak těch, kteří aktuálně žijí v domovech pro seniory. Následně byli vybráni čtyři respondenti, muž a žena z domácí péče a muž a žena žijící v domově pro seniory. Cílem práce bylo zjištění, jak v průběhu života vnímali a prožívali volný čas a zda v současné době dokáží smysluplně naplnit své volné chvíle. Respondentům byly položeny předem připravené otázky z vymezených okruhů, sestaveny jejich životní příběhy a v závěru práce byli získané poznatky analyzovány a vzájemně porovnány.

Závěrečnou kapitolou celé diplomové práce je diskuse ke zvolené tématice a získaným výsledkům. Jedná se o kritický náhled na práci, jako celek, kde jsou vyzdvíženy problémy, které výzkumnou část doprovázely. Součástí této kapitoly je i poukázání na případné další možnosti budoucích výzkumů týkajících se stárnoucí populace, jejichž tematika vyplynula z provedených analýz použitých příběhů.

1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

„Stáří je životní etapa, kdy máme možnost připravit se na smrt a zemřít s dobrým pocitem z toho, co jsme v životě vykonali. Můžeme pak umírat se sebeúctou navzdory prohrám, neúspěchům a nenaplněným snům.“¹

Stáří je neodmyslitelnou součástí života každého z nás. Váže se na něj mnoho změn, které člověk do jisté míry může, ale zároveň nedokáže ovlivnit. Jedná se o etapu lidské existence, která stejně jako etapy předchozí s sebou přináší pozitivní i negativní zkušenosti, se kterými se musí člověk vypořádat. Často bývají staří lidé pro svůj pokročilý věk diskriminováni, znevýhodňováni a vylučováni ze společenského života. V současné době je stáří definováno jako očekávaná i přesto neodvratitelná událost. Ale do nedávna byl za starého člověka intuitivně považován člověk, který odcházel do starobního důchodu, kolem 60 let věku. Individuální úroveň stárnutí se stává úrovní celospolečenskou. Stárnutí je celosvětový fenomén, neboť starých lidí přibývá a délka života se prodlužuje.

1.1 Vývojové etapy člověka

Vývoj člověka je dlouhodobý a složitý psychosociální proces. Člověk je osobností bio-psycho-sociální. To, co je pro všechny lidské bytosti stejné a neliší se, jsou zákonitosti jednotlivých fází vývoje člověka od kojence, po batole, předškoláka, adolescenta, mladé, střední a pozdní mládí, až po stáří. Každá zmíněná fáze s sebou však již přináší odlišné změny a proměny, které jsou pro jednotlivce hodně specifické, ovlivněné rozličnými faktory, především rodinou, společností, kulturou, vzděláním, životosprávou apod. Každý lidský jedinec je výjimečný a musí se v průběhu svého života poprat s nástrahami, které mu společnost připraví. Musí řešit všechny úkoly, očekávání a nároky, kterou jsou na něj kladeny. Na konci této cesty ho čeká etapa nejtěžší, a to je stáří, kdy člověk většinou čeká na uznání, akceptaci a zajištění bezpečí od svého okolí, čehož se mnohdy ale vůbec nedočká.

Život je ve svých jednotlivých stádiích specifický a má svoji vymezenou funkci. Díky interakcím, sociálním zkušenostem a očekávání se rozvíjí potenciál člověka. Mezi jednotlivými životními úseky jsou přechodové stupně. U batolete jsou to první kroky

¹ JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010, s. 15.

a slova, stávající se přechodovou hranicí k další etapě a rozvoji. Pro stáří je tímto pomezím odchod do důchodu. Celoživotní běh života můžeme rozčlenit na čtyři fáze:

- První fáze života (0-30 let): období mládí
- Druhá fáze života (30-65 let): střední věk – doba dospělosti
- Třetí fáze života (65-85 let): život v době důchodu
- Čtvrtá fáze života (85 a více let): dlouhověkost – příprava na odchod, smrt.²

Člověk žije dlouhý život rozložený do fází, které jsou ireverzibilní a vzájemně na sebe navazující. Na délce však nezáleží tolik, jako na jeho obsahu, na tom, čím ho lidská bytost naplní. Některé procesy trvají krátce, třeba jen zlomek sekundy, jiné naopak i několik let. Vývoj se obecně dělí na období vzestupné, které je spojováno s psychickými a fyzickými funkcemi, jejich rozvíjením a zdokonalováním. Navazuje stádium stacionární, kdy dochází k dosažení maximální tělesné i duševní výkonnosti. A závěrečné je stádium sestupné, zahrnující slábnutí, opotřebování, úpadek a degeneraci buněk a tkání.³

Vývojový vzestup i sestup postihují jak tělesný, tak psychický vývoj jedince a časově se překrývají. Jde o nevratné procesy, kdy vývojový vzestup, evoluce je plná obohacování, bezprostřednosti, fantazie a spontaneity, které umožňují dokonalou přípravu na úkoly dospělosti. Díky těmto fázím, kde převládá moudrost, rozvaha a životní zkušenost, můžeme postupovat do dalších vývojových etap a postupně se připravovat na životní sestup. Vzestupný vývoj je úzce svázán s diferenciací, rozrůžňováním a integrací, které pomáhají člověku překonávat překážky, které přijímá jako výzvy k žádoucímu cíli a tím k zdokonalení vnitřního řádu, vyspělejší struktury osobnosti, organismu, psychiky, inteligence, ale i citového života. Vývojový sestup, involuce se jeví jako pouhý úpadek, ale jde o naprogramovanou důmyslnou přestavbu celého organismu, neboť tělesný i duševní život chátrá a přichází stařecký marasmus a život člověka končí smrtí.⁴

1.2 Vymezení a periodizace stáří

Stáří je nedílnou součástí lidského života, je to vlastnost každého živého organismu, která je nevratná. Tento významný fenomén lze pojmut ve dvou rovinách. Na jedné straně, jako biologický děj probíhající plynule celým životem, neboť stárnout člověk

² KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011, s. 17-18.

³ OREL, M., FACOVÁ, V. a kol. *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada, 2010, s. 214-215.

⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006, s. 21-24.

začíná již počtím života. Stáří je vymezeno, jako nepřetržitý celek od narození až do smrti. Druhá rovina je vázána na úroveň populace v demografickém smyslu, která je definována jako poslední etapa lidského běhu, kdy se snižuje schopnost adaptace na přicházející změny, s čímž se mění i celkový životní standart. Závěrečná etapa života je obdobím bilancování uplynulého života, kdy člověk musí přijmout jak pozitivní, tak negativní skutečnosti patřící k jeho celoživotnímu dokončenému dílu.⁵

Určitě je zde na místě zamyslet se nad tím, co vlastně představuje celoživotní dokončené dílo. Celý život vytváříme nespočet hodnot, za které jsme oceňováni a hodnoceni. Od zmiňovaného hodnocení se pak odráží i náš celkový životní styl a postoje k nejrůznějším životním situacím. Až do konce svého života vytváříme pro nás významné a nedocenitelné skutky, které člověka jistě posouvají v jeho sebehodnocení výše a dodávají mu energii a hnací motor a tomu, aby dosáhl ještě víc a nevzdával se a radoval se i malých úkolů, které ve svém věku dokáže. Dle mého názoru je naše velké celoživotní dílo ukončeno až smrtí.

Gerontologie je interdisciplinární věda zabývající se problematikou stárnutí a stáří. Zkoumá příčiny, zákonitosti a projevy stárnutí a celkovou problematiku života ve stáří. Experimentální gerontologie je zaměřena především biologicky. Zabývá se procesy proč, a jak živé organismy stárnou. Gerontologie klinická se zaměřuje především na funkční zdraví, na zdatnost a odolnost. Dále se věnuje chorobám stáří a jejich zvláštnostem, diagnostice, léčení a prevenci. Můžeme jí označit, jako geriatrii. Posledním gerontologickým oborem je gerontologie sociální, která si připisuje oblast existenciality a vztahů mezi seniory a společnostmi. Dotýká se politických, ekonomických, etických, technických, právních a architektonických aspektů toho věku. Gerontologie označuje stáří pozdní fázi ontogeneze a rozlišuje stáří biologické, kalendářní a sociální:

- **Biologické stáří** hodnotí především výkonnost, funkčnost, kondici a patologii. Jedná se o konkrétní míru involučních změn. Dosud však neexistuje shoda, která by jasně vyjádřila jednotlivá období.
- **Kalendářní stáří** je oproti předchozímu jednoznačně vymežitelné věkovou hranicí a vůbec nemusí biologickému odpovídat. Za počátek stáří je považován věk 65 let. Orientačně lze kalendářní stáří členit na:
 - a) mladí senioři 65-74 let – řeší především problematiku volného času, seberealizace a penzionování,

⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011, s. 19-21.

b) staří senioři 75-84 let – vázáno na osamělost, zátěž a přizpůsobení se biologickým a sociálním změnám,

c) velmi staří senioři 85 a více let – problémem je zejména finanční zabezpečení a soběstačnost.

- **Sociální stáří** vzniká nárokem na starobní důchod a postihuje sociální potřeby a role, ekonomické zajištění, životní prestiž a životní styl.⁶ Věková hranice odchodu do starobního důchodu se nejen v České republice mění, u žen a mužů není totožná. U mužů narozených do roku 1936 je věková hranice stanovena na 60 let. U žen se tento věk odráží od počtu vychovaných dětí. U osob narozených po roce 1936 do roku 1977 se hranice odchodu do důchodu každým rokem mění. U mužů se pohybuje tato hranice od 60 do 67 let, u žen od 57 do 67 let s tím, že zde u žen stále hraje roli počet vychovaných dětí.⁷

Období stáří můžeme rozdělit dále na:

- Rané stáří 60-74 let
- Vlastní (pravé) stáří 75-89 let
- Dlouhověkost 90 a více let⁸

nebo

- Střední věk 45-59 let
- Stárnoucí osoby 60-74 let
- Stará generace 75-89 let
- Stařecká skupiny – nad 90 let.⁹

Stáří lze definovat jako přirozený proces, který je souhrnem všech zachovalých psychických, fyzických, duchovních a sociálních zkušeností a dovedností člověka.

⁶ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P., a kolektiv. *Geriatric a gerontologie*, Praha: Grada, 2011, s. 47-49.

⁷ Starobní důchody. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ* [online]. ©2014, [cit. 2015-03-01].

⁸ MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011, s. 14.

⁹ DIENSBIER, Z. *Přívodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009, s. 15.

1.3 Změny doprovázející stáří

Stáří oproti předchozím výkonnostním etapám již není zaměřené na povinnosti, podávání velkých výkonů nebo soupeření, ale spíše na realizaci nenaplněných potřeb a osobnostní rozvoj. Člověk by měl být k sobě pravdivý sám k sobě a měl by přijmout realitu života, ne vždy odpovídající jeho dřívějším ideálům, čímž může dosáhnout uspokojivé integrity v pojetí vlastního života. Dosažené zkušenosti, úspěch a pozitivní zážitky starému psychicky zdravému člověku zůstanou navždy, jsou nevyhnutelnou součástí jeho osobnosti. Cílem seniorů by mělo být vyrovnání se s minulostí a nalezení smyslu zbývajících života.¹⁰

Změny, které s sebou stáří, jako závěrečná etapa života přináší, se projevují v duševní, tělesné i sociální oblasti a jsou u člověka ovlivněny mnoha faktory, mezi které patří zejména výchova v dětství, životospráva, životní styl, pracovní vytížení, celkové postavení člověka ve společnosti a dále jsou spojeny s proměnami v oblasti emocionality a motivace. Významné změny se objevují především ve vztazích k vrstevníkům, rodině a vnoučatům, ale také v oblasti socializace.

Socializace je procesem celoživotního vzdělávání, kdy se člověk učí postupně se zorientovat v sociálním prostředí a získat tak zkušenosti pro svůj život. Člověk si ať už pasivně, nebo aktivně osvojuje společenské normy, hodnoty, způsoby chování, životní role, které mu pomáhají účastnit se aktivně společenského života. Tento proces je součástí i závěrečné etapy života, neboť vedle socializace je důležitým mezníkem osobnosti jeho autonomie a perspektivní orientace na krátkodobé i dlouhodobé cíle. Ve stáří je člověk již zralou osobností, která zná pravidla slušného chování, dokáže se sebeovládat, zvládá roli svého pohlaví i věku. Stáří sebou přináší nové role, role prarodiče, vdovce nebo důchodce.¹¹

Úkolem je přijmout vlastní tělesný zjev a zdravotní stav a pokusit se vytvářet zralé vztahy a komunikační aktivity s ostatními lidmi a tím si zpestřit své dny. Jde o éru velkého počtu nevyhnutelných ztrát, ale na druhé straně i o relativní svobodu, kdy má člověk možnost rozvíjet své dovednosti, koníčky, pokud mu to zdravotní stav dovolí i cestovat a poznávat nové věci, které ho obohatí a dodají mu pozitivní energii. V této etapě není vázán přesným časovým harmonogramem dne, své závazky vůči společnosti již dostal a přichází čas si krásy života vychutnat podle svého uvážení.

¹⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze 2007, s. 299-308.

¹¹ Socializace člověka. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. ©2009, [cit. 2015-06-03].

1.3.1 Biologické změny stáří

Biologické proměny závěrečné etapy lidského života se projevují postupným zhoršováním tělesných funkcí, které jsou individuálně specifické, ať už z hlediska závažnosti, rozsahu i času. Nejedná se však o chorobný stav.

Tělesné, biologické změny jsou zřetelně viditelné, neboť se mění váha i výška postavy, snižuje se schopnost pohybu, naopak se zvyšuje bolestivost kloubů, řídnu a šedivý vlasy a objevují se tzv. stařecké skvrny nebo se úplně vytrácí pigment. Dochází ke zpomalení metabolismu a opotřebování orgánů.¹²

Stáří je doprovázeno oslabením, zpomalením a úbytkem některých funkcí na všech úrovních, od molekulární po systémové. Mezi biologické proměny můžeme zařadit změny v respiračním systému, kdy se snižuje vitální kapacita plic a zmenšuje se objem hrudníku. Změny jsou patrné i v nervovém, kardiovaskulárním, pohybovém, trávicím nebo kožním systému. Ve vylučovacím a pohlavním systému jsou změny velmi individuální, u žen klesá děloha, muži trpí zbytněním prostaty. Staří lidé mají výrazně postižen sluch i zrak, často u nich klesá vjem chuti, čichu a hmatu. Ubývá receptorů, které jim pomáhají vnímat pohyb a polohu těla, ale i pocity tepla, chladu, síly nebo tlaku. Senioři již špatně odhadují vzdálenost a teplotu předmětů, což má za následek stupňování vzniku úrazů.¹³

1.3.2 Psychické změny stáří

Dosažení maxima výkonnosti a vrchol vývoje není u všech psychických funkcí totožný. Způsob a dynamika psychického stárnutí, která může vést až ke změně osobnosti, je hodně individuální. V období stáří se mohou měnit osobnostní rysy člověka, ale integrita osobnosti zůstává obvykle zachována. Psychické změny se odráží na obou stránkách osobnosti, na prožívání i chování, neboť dochází k strukturálním i funkčním změnám v mozku. Typickým projevem stárnutí je úbytek mozkové tkáně, tzv. atrofie, která narušuje některé funkce, díky klesající hmotnosti mozku a tím zhoršující se kvalitě přenosu jednotlivých impulsů. Mozek starých lidí funguje na rozdíl od mladších, kteří při řešení určitých problémů aktivizují specializovaná mozková centra, komplexněji. Lidé v pozdním věku mají problémy zejména v oblasti zaznamenávání, ukládání a využívání informací, které za celý svůj život pracně nabyli.¹⁴

¹² MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011, s. 21.

¹³ Tamtéž, s. 22-25.

¹⁴ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 407-409.

Nejvýraznějšími psychickými změnami prochází kognitivní (poznávací) funkce. Zhoršuje se paměť, snižuje se kvalita pozornosti, změnou prochází i vnímání či úsudek. Vysoce postižena je v pozdním věku komunikace. Staří lidé často déle hledají vhodná slova, nerozumí sdělení, hůře si vybavují své vzpomínky z nedávné minulosti. Senioři intenzivněji vnímají maličkosti, které se pro ně stávají významnými životními radostmi.¹⁵

Důležité proměny se objevují v oblastech emocionality, které jsou závislé především na somatických, psychických a sociálních faktorech. Klesá pocit osobní pohody, narůstá hodnota a potřeba citové jistoty, snižuje se schopnost adaptace na stresové situace, člověk přestává rozumět vlastním emocím a snaží se vyrovnat sám se sebou. V každé etapě života je pro člověka důležitá určitá míra nezávislosti, která s přibývajícím věkem klesá. Starý člověk touží zejména po soběstačnosti, sebeúctě, pocitu bezpečí, uznání a sociálním kontaktu. Na sklonku života se snaží smířit se skutečností, že již musí své blízké či okolí žádat o pomoc, neboť mu velmi rychle ubývají síly a běžné denní činnosti se stávají obrovskou překážkou.¹⁶

I přesto, že se mění fyziologické a kognitivní schopnosti, zažívají staří lidé poměrně vysokou úroveň emoční životní pohody. Jejich emoce jsou předvídatelnější a méně labilní, sociální vztahy přímočařejší, a to i přes měnící se změny v emočním i sociálním životě. Vzhledem k tomu, že staří lidé více investují do významných a smysluplných vztahů, frekvence jejich negativních emocí se snižuje.¹⁷

Ve stáří je však také registrováno i zlepšení některých psychických pochodů, jako je schopnost úsudku, rozvaha, vytrvalost nebo trpělivost. Mezi pozitivní skutečnosti dále patří neměnicí se slovní zásoba, intelekt, jazykové dovednosti a způsob vyjadřování myšlenek. Lidé v pokročilém věku se na jedné straně snaží přijmout realitu ubývajících schopností a dovedností, ale zároveň se mnozí senioři dokáží svůj život užívat naplno. Často svými nápady a přístupy k nelehkým životním úkolům, pozitivně překvapují své okolí. Některé životní role zvládají díky svým nasbíraným životním zkušenostem mnohem lépe, než o desítky let mladší generace. Vzhledem k tomu, že současní senioři žili v naprosto jiném sociálním režimu a byli vychováni v odlišném duchu, než je dnešní mládež, může to být pro jejich život i nespornou výhodou, neboť jsou hodně zoceleni, což posiluje jejich neúnavnost v dosahování stanovených cílů.¹⁸

¹⁵ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007, s. 11-17.

¹⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 409-412.

¹⁷ CHARLES, S. T. a CARSTENSEN, L. L. Social and Emotiolan Aging. *Annual Review of Psychology*. 2010, Vol. 61, pp 363-409.

¹⁸ VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007, s. 24-25.

1.2.3 Sociální změny stáří

Sociální změny ve stáří se odrážejí od vztahu společnost – jedinec. Člověk během svého života projde mnoha různými etapami, které jsou vždy vázány na konkrétní mezilidské vztahy, kontakty a místa. Ve stáří se však tento společenský rozlet značně ukotvuje do určitého teritoria v rámci instituce nebo domova. Staří lidé odcházejí do důchodu a s tím je spojeno mnoho významných změn. Především jde o změnu životního stylu, jenž se úzce váže k finanční problematice. Starý člověk je odkázán na peněžitou pomoc státu, která často neodpovídá jeho předchozím výrazně vyšším výdělkům, a tím se snižuje jeho životní standard. Studie Českého statistického úřadu uvádějí, že 75% domácností seniorů, kteří jsou ve starobním důchodu, mají problém vyjít se svým celkovým měsíčním příjmem.¹⁹

Důležitou součástí života každého člověka, jsou kontakty, jak se svými blízkými, tak s vrstevníky. U seniorů potřeba kontaktu vzrůstá, neboť díky zmiňované redukci, staří lidé přicházejí o spojení s osobami, ke kterým je váže celoživotní citová vazba. Vzhledem k těmto změnám jsou senioři izolováni od okolní společnosti a roste jejich osamělost, čímž se prohlubuje skepse a deprese ovlivňující kvalitu konečné fáze lidského života. Jedním z důležitých faktorů majícího vliv na starého člověka, je ztráta blízkého člověka, ať už v podobě celoživotního partnera, členů rodiny nebo přátel. Mezi další faktory řadíme změny zdravotního stavu ve smyslu onemocnění, příkladem mohou být demence, artróza – nemoc kyčelních a kolenních kloubů, cukrovka, ateroskleróza – kornatění tepen, ischemická nemoc srdce, hypertenze – zvýšený krevní tlak, ale i psychická nebo nádorová onemocnění.²⁰

Aby jedinec dokázal navazovat a udržovat kontakty i ve stáří, čímž by mohl odvrátit osamělost pozdního věku, musí chtít a umět komunikovat. Komunikace ve stáří bývá hodně poznamenána nejen úbytkem paměti, kdy si člověk nedokáže na některá slova vůbec vzpomenout, ale i poruchami sluchu, díky kterým vznikají komunikační bariéry. Bariéry mohou být jak interního, tak externího rázu. Mezi interní bariéry můžeme zahrnout předně nemoc, nepohodlí, nepřipravenost, ale i obavu z neúspěchu. Naopak pod externí zahrnujeme hluk, šum, vizuální rozptylování, komunikační zahlcení nebo neschopnost naslouchat. Starý člověk potřebuje pro vytváření sociálních kontaktů podporu a porozumění jeho potřebám. Vysvětlení a potvrzení informací, které přijímá nebo naopak vysílá, aby se nemusel bát nedorozumění nebo nepochopení, což podmiňuje jeho potřebu

¹⁹ Kalmus Jaromír. Příjmy a životní podmínky domácností starobních důchodců. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ* [online]. ©2012, [cit. 2015-02-03].

²⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 415-416.

útěchy a uklidnění pro spokojené stáří.²¹

Pro každého lidského jedince má velkou váhu autonomní stav, kdy člověk může činit samostatná rozhodnutí, být nezávislý, soběstačný a zvládat každodenní činnosti, zkrátka uspokojovat své vlastní potřeby bez cizí pomoci. Ve stáří se zmiňovaná životní hodnota stupňuje, není to jen zdraví, které je pro pozdní věk důležité a obsahuje v první řadě fyzickou soběstačnost, ale je to zejména autonomní stav. Starý člověk chce žít život podle vlastních pravidel, nezáleží mu na kvantitě, ale na kvalitě jeho rozhodnutí. Ta jsou sice pomalejší, ale oproti tomu rozvážnější. Skutečnosti, které mladý člověk považuje za rutinu a samozřejmost, se pro osoby v pozdním životním období stávají nadstandardem jejich životní cesty a je úplně jedno zda jde o rozhodnutí týkající se investování svých financí, nebo cestování a poznávání nového. Jde o možnost svobody a volby, umožňují člověku žít.²²

Stáří s sebou přináší četnost změn od tělesných, psychických až po sociální. Každá etapa stáří má svá kladná i záporná hlediska, potřeby i hodnoty a záleží nejen na každém z nás, ale i na společnosti a blízkých osobách, jak pomohou starému člověku kvalitně, v pohodlí a bez utrpení zestárnout. Všechny nezměnitelné zvraty stáří jsou vázány na žebříček životních hodnot stáří. Nejedná se jen o něco, co člověku chybí, ale k čemu jeho životní pohoda směřuje, co mu dodává sílu a posouvá ho k nějaké činnosti nebo člověku a dodává mu potřebnou sílu a energii pro klidné dny. Potřeba je pro seniora zkrátka vyjádřením jeho bytostného přání, ovlivňuje celkovou kvalitu a smysl jeho další existence ve společnosti.

²¹ POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010, s. 49-54.

²² SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2004, s. 93-102.

2 MOTIVAČNÍ HODNOTY A POTŘEBY STÁŘÍ

„Je ironií moderního světa, že v době, kdy se slova šíří díky moderní technice rychlostí světla po celé naší zeměkouli a valí se na nás jako vodopád, vymizely nejzákladnější dovednosti mezilidského styku – naslouchat lidem, s nimiž přicházíme do bezprostředního styku.“ Michael Jacobs²³

Lidský život není jednoduchý, člověk neustále musí volit kompromisy, rozhodovat se mezi ano a ne. Jeho rozhodnutí a smysl života se mění od osoby k osobě, často ze dne na den a mnohem častěji z hodiny na hodinu. Je třeba mít dostatek naděje, odhodlání a síly, jenž tvoří základ pro řešení rozporů každodenních situací. Každý si za své rozhodnutí nese svou vlastní odpovědnost. Jedinec si musí neustále hledat nové úkoly, které představují výzvu, výzvu k řešení konkrétního cíle. Vždy máme možnost se rozhodnout, volba je jen a jen na každém z nás. Vrozená motivační síla nám pomáhá najít smysl život a jít si za svými potřebami, sny a životními cíly.

2.1 Životní potřeby stáří

Každá fáze života se projevuje určitými potřebami, které se průběžně mění. Jsou to projevy nedostatku, něčeho, co člověku schází. Potřeba však nemusí být jen projevem nedostatku, ale mnohdy i nadbytku, což do velké míry ovlivňuje naší/lidskou psychiku i tělesnost. Jde o hybnou páku lidského chování, motivační sílu, kterou se snažíme uspokojit. S přibývajícím věkem, kdy dochází k celkovým změnám, jak po fyzické a psychické stránce, tak i k úbytku sociálních kontaktů a soběstačnosti, se mění celková struktura potřeb stárnoucích osob.²⁴

Mnohdy dochází k záměně mezi dvěma naprosto odlišnými pojmy, jako je potřeba a žádost. Někteří senioři své potřeby mohou vyjadřovat žádostí. Ne vždy však vyslovená žádost musí odpovídat skutečné potřebě. V mnoha případech jde o pouhou prosbu, žádost o pomoc při každodenních činnostech. Opačným případem se může stát žádost, odpovídající více různým hlubším opravdovým potřebám – potřebě bezpečí, lásky, informovanosti, seberealizace. Společnost by se měla naučit dešifrovat žádosti starých lidí a snažit se o uspokojení všech základních lidských potřeb, od fyzických, psychických po

²³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*. Praha: Návrat, 1993, s. 6.

²⁴ MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011, s. 47-48.

sociální. Lidské potřeby tvoří celek, který je od sebe neoddělitelný.²⁵

Na prvním místě pro všechny z nás, od novorozence až po seniora, stojí **potřeby fyziologické**, bez kterých nelze existovat. Mezi ty nejdůležitější řadíme vzduch, vodu, spánek, odpočinek, výživu, vyprazdňování, teplo, hygienu, pohyb, zdraví, sexuální potřeby nebo tišení bolesti. I u těchto potřeb se hodnotový systém plynutím života mění. Dětství je vázáno na potřeby bezpečí, lásky, rodiny, komunikace, důvěry, soběstačnosti, poznávání sama sebe, vlastního těla, světa kolem nás. Je to začátek života, kdy se seznamujeme s celým světem. Postupným zrání osobnosti se v dospělosti objevují zejména potřeby uznání, jistoty, seberealizace, úspěchu, dominance a pozitivních vztahů. Období stáří je směsí všech jmenovaných potřeb, jen v rozdílné míře. Hlavními potřebami zůstává rodina, láska, uznání, bezpečí, sounáležitost a jistota.²⁶

Každého zdravého člověka drží při životě především neustálé plánování, stanovování si nových cílů, které chce v životě dosáhnout. Se stářím se tato potřeba zvyšuje, neboť narůstá pocit vlastní zbytečnosti, se kterým se nedokáží senioři vyrovnat. Vzrůstá **potřeba vážnosti, akceptace a uznání**. Najít smysl života, získat pocit životní pohody a smířit se s nashromážděnými zátěžemi a ztrátami, úzce souvisí s **potřebou spirituálního směřování**, s duchovními prožitky, které mají meditativní charakter a pomáhají člověku odpoutat se od reálného světa. Starý člověk se zamýšlí nad prožitým životem, bilancuje a klade si otázky, zda splnil vše, co bylo jeho cílem. Má často potřebu svěřit se se všemi radostmi, ztrátami, chybami i trápením, které ho potkaly. Potřebuje vědět, že je mu odpuštěno, i on sám má na sklonku života potřebu odpouštět. Vzájemné empatické naslouchání pomáhá člověku k dosažení vnitřní svobody a dostatečnému uspokojení a v neposlední řadě i ke smíření se sebou samým.²⁷

Lidé instinktivně touží vědět, kdo jsou a kdo ne. Snaží se jít do věci naplno a být si plně vědomi následků svých rozhodnutí. Každý člověk má na základě svých schopností a dovedností stanovené hranice a limity, jejichž intenzita se v průběhu života může měnit. Se stářím **potřeba poznání hranic svých možností** roste. S přibývajícím věkem člověk potřebuje objevovat a dokazovat si čeho je schopen, co vše je ještě v jeho silách, a co vydrží. Na druhé straně poznává i to, co už nenávratně ztratil. Častým opakovaním postupů a aktivit si však sám v sobě vytváří důvěru ve vlastní schopnosti, což mu přináší spokojenost a vyrovnanost.²⁸

Současná společnost svým mnohdy nevhodným a nelidským chováním s násilnými

²⁵ PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998, s. 35-41.

²⁶ MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011, s. 48-51.

²⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 427-429.

²⁸ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 72-73.

prvky posiluje u důvěřivých starých lidí pocit ohrožení. Narůstá pak u nich silná potřeba bezpečí, která je navíc podmíněna strachem ze ztráty jistoty, s nárůstem chorob, úrazů, ze zhoršujícího se zdravotního stavu, z úbytku soběstačnosti a kompetencí. Staří lidé potřebují dosáhnout zejména uspokojení a **rovnováhy mezi autonomií a potřebou jistoty a bezpečí**. Být svobodný a rozhodovat sám za sebe i sám o sobě.²⁹

Pro pocit celoživotní pohody, uchování dovedností a schopností, je důležité i v pokročilém stáří uspokojovat **potřebu stimulace**, aby se život člověka nezačal naplňovat monotonií života, bezcílností, nudou, které vedou ke ztrátě motivace, až k chorobné apatii. Prioritou seniorů je dostávat v přiměřené kvalitě a množství správné podněty, a to vše ve správný čas a na správném místě.³⁰

Kvalita života seniorů závisí především na okruhu lidí, kterými se obklopují, na blízkosti rodiny, na dobrých vztazích se svými dětmi a vnoučaty, na partnerech se kterými žijí a v minulosti žili, na nejbližším sociálním okolí a v neposlední řadě na bohatství kontaktů. Velkou roli v životě starého člověka hraje postoj bezprostředního okolí. U mladé populace často převládá názor, že senioři jsou obrovským břemenem pro společnost, bez hodnoty a užitečnosti. Tento postoj může přivést člověka k depresivnímu stavu, totálnímu vyčerpání a prožívání nepříjemných pocitů – rozpaků, smutku, bezmoci, hněvu, pocitu viny, což může být příčinou úplného zatrpknutí a ztráty smyslu života.³¹

Pokud se starý člověk může svěřit s úskalími dosud prožitého života, přináší mu to pocit nesmírné úlevy. Pocit, který mu pomůže odložit si nashromážděná utrpení a opět se volně nadechnout. Vyrazit vstříc budoucnosti, věřit ve vlastní schopnosti, cítit lidskou blízkost a naději v sociální účast je hlavním stimulem toho, že se má na co těšit. Mnohdy jsou to jen maličkosti všedního dne, které dodávají světlo pro ponuré a osamělé dny stáří.³²

Podstatou udržení kvality života seniorů a bezproblémové stárnutí je vázáno na prožívání zaslouženého uznání, adekvátnost solidarity a konání dobra ze strany společnosti, které přispívání k rozvoji života.³³

S přibývajícím věkem stoupají požadavky na smysluplnost světa a na citovou blízkost. Je velice těžké smířit se ztrátou kontroly nad svým životem, ztrátou vlastního domova, blízké osoby nebo zaměstnání. Každý den, kdy se člověk může na něco těšit, může plánovat, neměnit stereotypy, které během života nabyt, a smysluplně se bavit, se opírají

²⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 413.

³⁰ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 57-59.

³¹ SÝKOROVÁ, D., CHYTL, O. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2004, s. 50-51.

³² KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 70-71.

³³ SÝKOROVÁ, D., CHYTL, O. *Autonomie ve stáří*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2004, s. 150-151.

o **potřebu otevřené budoucnosti**, která ve spoustě životních příběhů není nebo nemůže být naplněna. Životní ideály starých lidí jsou na zcela odlišné úrovni než skutečnost, kterou musí v pozdním období stáří prožívat.³⁴

„Spokojené stáří je pro člověka odměnou, není to však jeho nezadatelné právo. Je možné je dosáhnout přiblížováním se k perspektivě zestárnutí s čistou a otevřenou myslí.“³⁵

2.2 Hierarchie hodnot seniorů

Žebříček hodnot ve stáří se odráží od vztahu jedince k jedinci. Záleží, co od sebe i druhých očekáváme. Jde o konkrétní projev každé osoby, promítající se v osobnostním profilu. Ten pak ovlivňuje způsob a míru prožívání běžných každodenních situací, navazování a udržování osobních, sociálních i manželských vztahů.³⁶

První místo na žebříčku hodnot seniorů získává **podpora** a **porozumění**, společně s **ohleduplností** a **povzbuzením**. Staří lidé pahnou po laskavém zacházení, zájmu, ochotě a naslouchání jejich životním příběhům. I přesto, že se v komunikaci vyskytují komplikace, kdy si lidé nerozumí, naslouchání je pro starého člověka podstatné.³⁷

Na druhém místě tohoto žebříčku stojí vysoká míra akceptování, ve stáří lidé touží být chváleni a obdivováni. Jedná se o hodnotu **uznání**, člověk si přeje být společností respektován. Nechce odmítavé reakce okolí, jen pro svůj pokročilý věk. Čeká větší dávku náklonnosti. Chce, aby si ho lidé vážili a dávali ho za vzor mladším. Vždyť on se má čím pochlubit, každý v životě něco velkého či malého dokázal, získal mnoho zkušeností. Nezáleží na velikosti, ale důležitosti a vážnosti, se kterou se takový skutek v mysli člověka zachová a který může předat dalším generacím. Nikdo nechce odejít v zapomnění. Člověk ve stáří je plný rozvážnosti, moudrosti, vytrvalosti, chce se podělit o své zkušenosti. Do pozadí se v tomto věku již dostává bohatství, peníze, sex nebo sláva, ty svou hodnotu postupně úplně ztrácí.³⁸

Třetí nejdůležitější hodnotou pro starého člověka zůstává **nezávislost**. Každý člověk touží po svobodě a moci rozhodování sám o sobě. S přibývajícím věkem tato touha vzrůstá. Nikdo a senior už vůbec nechce jen sedět a někoho poslouchat. Snaží se spolehnout na vlastní rozum a úsudek. Být vlastním pánem ve svých názorech, je cílem

³⁴ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 67-71.

³⁵ STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, s. 246.

³⁶ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 78-79.

³⁷ Tamtéž, s. 78-79.

³⁸ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 79.

každého z nás.³⁹

Aby člověk mohl žít plnohodnotný život i v pokročilém věku, měl od sebe očekávat co nejvíc. Neměl by se bránit ničemu novému, neslevovat a nic si neodpouštět. Nikdy by se neměl spokojovat s málem. Společnost by ho měla zahrnout dostatečnou paletou možností, aby se nedostal do nudného, ponurého prostředí, kde by díky každodenní rutině ztratil elán, energii a náladu do budoucího života. Dostatek činností je prevencí k bezmoci a propadu do osamělosti.⁴⁰

Existují tři velké oblasti životních hodnot seniorů:

▪ **postojové hodnoty**

Nejtěžší postojovou hodnotou je pro seniora smíření se s nezměnitelností osudu. Člověk se v pozdním věku může stát vzorem pro druhé a předat mu věkem nashromážděné zkušenosti. V žádném případě by však neměl ztrácet humor a chuť do života, ale naopak usilovat o svou vlastní úctu a žít s vědomím odpovědnosti za svůj život. Senior by měl brát svůj dosavadní odžitý život, jako statečný lidský výkon, za který ho mladší generace bude uznávat a neměl by se z pozice svého věku stavět do role trpitele a mučedníka.

▪ **tvůrčí hodnoty**

Člověk má obrovský dar, a to schopnost pracovat a své výrobky a myšlenky předávat do světa. Vzhledem k tomu, že tvůrčí hodnoty se realizují pouze činnostmi, ke které je třeba hodně energie a vitality, může dojít ve stáří k velkému zklamání, neboť člověk již nemusí vytvářet stejné hodnoty, jako v minulosti a je nucen přijmout realitu snížených schopností. Důležité je umět se radovat i z malých úspěchů, kterými ve stáří mohou být třeba jen malý nákup, zvládnutí běžné hygieny, nebo příprava oběda.

▪ **zážitkové hodnoty**

Jedná se o jediné hodnoty, které jsou realizovány prožíváním např. uměním, láskou, přírodou nebo dobrem s trvalým charakterem, které nelze vymazat. Nikdo je člověku nemůže vzít, proto pro něj mají pro velkou váhu. Na sklonku života člověk sice cítí, že už život prožil, ale neznamená to, že ztrácí jeho smysl, neboť každý den může přinést něco nového, neočekávaného s možností plánování budoucnosti. Je podstatné si uvědomit, že lidský život není jen o radostech, ale často i ztroskotání, trápení i bolestech.⁴¹

³⁹ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 80.

⁴⁰ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009, s. 126-127.

⁴¹ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 39-41.

2.3 Motivační vlastnosti osobnosti

Uspokojení všech základních potřeb je charakteristickou podmínkou bio-psycho-sociální existence člověka, jehož zájmy a potřeby vytváří soustavu motivačních vlastností osobnosti. Uvedené vlastnosti se utváří a rozvíjí na základě primárních, vrozených potřeb člověka. Jaké hodnoty, pohnutky a postoje budou převládat, se odvíjí od klíčových motivačních vlastností osobnosti. Hybnou silou činnosti lidstva je vědomí aktuálních potřeb, kdy se vznik a rozvoj spontánních zájmů odráží od změn vnitřního prostředí. Uspokojování potřeb vnějšího prostředí se váže na princip novosti.⁴²

Motiv je vědomým pudem, jde o komplex instinktů, který obsahuje příslušné emoce. Pudy se vlivem učení vyvíjí během celého života, kdežto instinkty jsou vrozené a vyvíjí se, pouze zraním osobnosti. Lidské motivy se všelijak propojují a kombinují, ale jen těžko záměrně ovlivňují. Nejsnadněji ovlivnitelnou částí osobnosti jsou zájmy, které lze cíleně zesilovat nebo zeslabovat. Existují dva motivační modely. Prvním je model nedostatku, který vychází z pocitu prázdnoty a touží po naplnění. Opačným je model vybití, kdy pocitu uspokojení dochází pouze tehdy, pokud ze sebe člověk něco vydá, něčeho se zbaví. Motivem je zkrátka vše, co nás vede k jakékoli aktivitě, jde o psychické uvedení do pohybu představ, myšlenek, rozhodnutí nebo přání.⁴³

Vzhledem k tomu, že pro starého člověka má rozhodující význam naslouchání a komunikace je důležité zmínit varianty motivací ke komunikaci:

- **kognitivní motivace**, která je potřebou předávání nových informací nejen o sobě, ale i o druhých, jedná se o komunikaci předávání smyslu,
- **adaptační motivace**, jejímž cílem je sociální integrace,
- **existenciální motivace** vede k zachování psychického zdraví bez depresí,
- **sdružovací motivace**, kde se uspokojuje potřeba navazování vztahů, kontaktů a sounáležitosti,
- **sebepotvrzovací motivace** potvrzuje vlastní identitu, člověk komunikuje sám pro sebe,
- **přesilová motivace** prohlubuje snahu vyniknout a uplatnit se,
- **požitkářská motivace** pomáhá užívat si života, relaxovat a utéci od všednodennosti a starostí.⁴⁴

⁴² MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 97-107.

⁴³ ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, Praha: Grada, 2007, s. 97-106.

⁴⁴ VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*, Praha: Portál, 2000., s. 24-26.

Základními kritérii pro charakteristiku motivačních vlastností jsou:

- **životní filozofie**, která je základem smyslu života, souhrnem životních přesvědčení, názorů a představ o smyslu vlastní existence,
- **osobnostní vlastnosti**, prosazování vlastního „já“; postoje k novým zkušenostem; vnímavost; motivační síla orientovaná na sebekázeň a cílevědomost,
- **uspořádání vztahů člověka k objektivní realitě**; sociální vztahy; vztahy nejen k blízkým, ale i cizím lidem; rozvíjení skutečných hodnot,
- **hierarchické uspořádání zájmové orientace**, vyhledávání a směřování rekreačních aktivit.⁴⁵

„Vzpomeňte si na krásný podzimní den, kdy slunce prosvětluje barevné koruny stromů, jejichž listy se pomalu snáší k zemi. V podzimu našeho života mohou ubývat některé dovednosti a schopnosti, mění se životní rytmus. Učíme se přizpůsobit nových podmínkám a dáváme věcem nový smysl. I nyní mohou být naše dny, jako jeden z mnoha krásných podzimů.“⁴⁶

Každý člověk od útlého věku po pozdní stáří touží, aby jeho dny, byly naplněny novými zážitky. Očekává, že bude mít stále dostatek energie pro své sny a touhy, které si touží během svého života splnit. V dětství začínáme malichernostmi, přejeme si spoustu dárků na vánoce, toužíme po novém kole nebo mobilním telefonu, ale ve stáří se hmotné požadavky mění v lásku a porozumění. Staří lidé dychtí po pohlazení, náklonnosti a naslouchání, neboť chtějí předávat své životní zkušenosti a vzpomínky, které si za celý svůj dlouhý život nashromáždili. Z vlastních zkušeností z praxe mohu potvrdit, že dnešní společnost je plná negativních představ o stáří, díky kterým se prohlubuje bariéra mezi jednotlivými generacemi. Senioři žijící v domovech pro seniory, bývají mnohdy odsunuti vlastní rodinou na okraj zájmu, neboť na ně pro své pracovní vytížení mladší rodinní příslušníci nemají dostatek času, po kterém však starý člověk většinou touží.

⁴⁵ MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001, s. 114-115.

⁴⁶ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 9.

3 SPOLEČENSKÉ MÝTY DOPROVÁZEJÍCÍ STÁŘÍ

„Muž s bílými vlasy je jako dům,

na jehož střeše leží sníh.

To však ještě zdaleka nedokazuje,

že v krbu není oheň.“ Maurice Chevalier⁴⁷

Současná mladší generace ve věku 20 až 30 let, dokáže být vůči starým lidem nemilosrdně krutá. Považují staré lidi za přítěž, neboť vzhledem k jejich současnému pracovnímu nasazení, zabírají především pracovní pozice později narozeným generacím. Vzhledem k tomuto mladistvému odsunu seniorů na vedlejší kolej, tito často v depresích odcházejí do ústraní. Senioři mohou být zaškatulkováni pro svůj pokročilý věk, jako nepružní a nevýkonní, uvedenému podlehnou a ztrácí veškerou chuť a elán do dalšího boje o své místo ve společnosti. Lidé si mnohdy neuvědomují, že tato složitá etapa lidského života čeká na každého z nás, proto bychom měli mít ke stáří větší respekt a úctu, kterou si tito stárnoucí bytosti dozajista zaslouží.

3.1 Mýty o stáří

S fenoménem stáří, je spojeno velké množství pravd i polopravd. Je třeba si uvědomit, že stáří není pohromou ani hrozbou civilizace. I přesto se s tímto jevem pojí mnoho mýtů, které jsou vymezeny chápány, jako uctívaná a nekriticky přijímaná představa o člověku. Mýtus můžeme expresivně označit jako výmysl nebo blud.

Mezi charakteristické mýty týkající se stáří můžeme zařadit:

- **mýtus ignorace** – zdůrazňuje, že názory starých lidí, i přes jejich mnohaleté zkušenosti pro nás nejsou důležité, nemohou se stát pro mladého člověka konkurencí,
- **mýtus homogenity** – na světě neexistují dva jedinci, kteří by byli naprosto stejní, to platí i u generací; život každého jednotlivce je individuální a ovlivněn mnoha faktory; i přesto zde platí, že všechny staré lidi vidíme jako stejné, obtížně odlišitelné s totožnými potřebami,

⁴⁷ ŠPATENKOVÁ, N., BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011, s. 81.

- **mýtus falešných představ** – ačkoliv senioři již často přehodnocují svůj žebříček životních hodnot a mění priority, uvedený mýtus přesvědčuje, že u starých lidí panuje přímá úměra mezi materiálním komfortem, hmotným dostatkem a spokojeností; objevují se ale i opačné fráze jako „bohatý nespokojenec“,
- **mýtus zjednodušené demografie** – za starého je považován každý, kdo odchází do důchodu; je zaškatulkován jako nepotřebný s mnoha nemocemi a blízkostí smrti; nikdo však již nevidí, že peníze slouží k zaslouženému odpočinku a stává se možností aktivního využití volného času k dalším činnostem,
- **mýtus neužitečného času** – vzhledem k tomu, že člověk v pozdním věku již nepracuje, je společností chápán, jako neproduktivní a nic neznamenající zátěž; celoživotními zkušenostmi, ale přece i senioři mohou přispět k dalšímu rozvoji vědy apod.,
- **mýtus schematismu a automatismu** – nové technologie, výzkumy a produkty přichází s každou generací a mladí lidé již nectí zkušenosti starších a mnohdy v daném oboru zdatnějších; neplatí zde přísloví „co se v mládí naučíš, ve stáří jakoby našel“,
- **mýtus o lékářích** – všechny strasti stáří nevyřeší lékař, jak jsou mladší lidé přesvědčeni; medicína nezná lék na vše, nedokáže navrátit zdraví, ani zajistit spokojenost a štěstí; samotu zkrátka nelze vyléčit,
- **mýtus o úbytku sexu** – zde panuje představu, že staří lidé jsou divní jen proto, že si vzájemně projevují lásku na veřejnosti, tak jako to dělají mladší generace, u kterých je to bráno, jako samozřejmost; lásky seniorů jsou půvabné a jejich sexualita v současné době již rozhodně není žádné tabu.⁴⁸

„Mylné představy o stáří jsou stejně vražedné jako ostatní druhy rasismu, které označují nějakou skupinu lidí za méněcennou. Jsou vražedné v reálném významu toho slova: dnes už víme, že oslabují duševní odolnost starších lidí a zkracují jejich život.“⁴⁹

⁴⁸ HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Havlíček Brain Team, 2010, s. 42-47.

⁴⁹ SCHIRRMACHER, F. *Spiknutí metuzalémů: stáří má zelenou!*. Praha: Knižní klub, 2005, s. 26.

3.2 Ageismus a jeho zdroje

Ageismus je diskriminací na základě věku, neboť se už předem pojí s problematikou stáří. Je založen na našem postoji a projevuje se stereotypním myšlením. Jde o určitou formu předsudků a negativních představ o seniorech. Poprvé byl tento fenomén pojmenován v roce 1968 americkým psychiatrem a ředitelem amerického Národního institutu pro stárnutí Robertem Bulterem, který definoval ageismus jako stereotypizování a diskriminaci lidí pro jejich stáří. V České republice byl poprvé použit P. Říčanem v roce 1990. Uvedený autor ho charakterizuje jako pohrdání starými lidmi a odpor ke stáří, který může vést až k vyčlenění starých lidí za společnosti.⁵⁰

Stáří je z pohledu ageismu obdobím celkového úpadku, zhoršené kvality života, což může u seniora vyvolat ztrátu uznávaných hodnot, změnu v chování, ale i strach ze stáří a smrti. Vyjadřuje určitý postoj sdíleného přesvědčení, projevující se podceňováním, odporem a odmítáním stáří. Považuje všechny staré lidi bez rozdílu za méněcennou podřadnější kategorii, bez jakýchkoliv hodnotových kompetencí. Společnost preferující ageismus by člověka v pokročilém věku nejraději úplně izolovala, aby jí nepřekážel.⁵¹

Základními zdroji ageismu, které pro seniory vytváří nepřátelské prostředí, jsou především:

- ***strach ze smrti a stárnutí jako psychosomatického úpadku*** – je přítomen ve většině kultur, kdy zdrojem může být neznalost, nezájem nebo nedostačující informovanost,
- ***frustrace a agrese*** – ovlivněny nejistotou, ztrátou ideálů a mezilidskými vztahy,
- ***selektivní percepce (vnímání)*** – podporováno sociálním prostředím,
- ***stereotypy a autostereotypy*** – „sebenaplňující proroctví“; člověk přejímá názory společnosti, podle kterých se začne skutečně chovat,
- ***kultura*** – každá kultura v určitém časovém období vnímá stáří rozdílně; ovlivněno především mentalitou, vyspělostí, jazykem dané společnosti, díle médií, historickým, politickým, ekonomickým a sociálním kontextem,
- ***demografická panika*** – všeobecně platí, že věk populace ovlivňuje nejen blahobyt, ale i prosperitu národa.⁵²

⁵⁰ FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009, s. 100-101.

⁵¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 443-444.

⁵² FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009, s. 101-103.

V naší kultuře je pojetí stáří ambivalentní. Na jedné straně se snažíme děti vychovávat k úctě ke starým lidem, na straně druhé je považujeme za neproduktivní členek společnosti, ale své místo zde mají i jejich zkušenosti, ze kterých se můžeme poučit v mnohých pracovních i životních situacích. Stáří je považováno za velice křehké, kdy ženy i muži stárnou stejně a potřebují významnou dávku péče, čímž zatěžují ekonomický systém státu. Nikdo se však již nezaobírá skutečností, co nám tito lidé v průběhu celého svého života dali, co vše museli obětovat, že vychovali další generaci, pracovali a obohatili společnost tím, čím jsou a co vše dokázali.⁵³

Aby člověk neztratil svojí osobní autonomii, zachoval si stálý zájem a aktivitu, je třeba podporovat jeho schopnosti a pomoci mu naplnit jeho volné dny.

⁵³ POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010, s. 5-6.

4 VOLNÝ ČAS A SENIOŘI

„Veliké tajemství je projít životem jako neopotřebovaný člověk. Toho dosáhne ten, kdo se nepře s lidmi a fakty, ale sám vstřebává všechny zážitky a poslední důvod dění, které se ho týká, hledá sám v sobě.“ Albert Schweitzer⁵⁴

V současné době se v České republice pohybuje věková hranice odchodu do důchodu kolem 65 let. Společností může být toto období chápáno, jako časově ničím a nikým neohraničená epocha lidského života, kdy má člověk na vše čas, nemá již žádné povinnosti a jedinou náplní jeho penze je právě volný čas. Určitě bychom zde měli ale zmínit i ty seniory, kteří jsou i pro svůj pokročilý věk, stále profesně aktivní, nebrání se novým technologiím

a postupům. Naopak tím posilují své vnitřní ego, dokazují nejen sami sobě, ale i okolí, že se zvládnou přizpůsobovat a mají dostatek elánu pro rovnováhu svých schopností a dovedností vůči výrazně mladším generacím. Smysluplně využít volný čas, kvalitně, aktivně a spokojeně stárnout může dozajista každý senior. Úkolem společnosti je pouze vytvořit dostatečně širokou nabídku volnočasových aktivit, které výše zmiňované posílí a u této věkové kategorie vzbudí patřičný zájem.

4.1 Definice, význam a funkce volného času pro seniora

Pojem volného času je vnímám každým z nás odlišně, záleží do určité míry na cíli a smyslu našeho života. V podstatě jde o čas, který nám zbývá v mezidobí, které věnujeme pracovním a rodinným povinnostem. Volný čas většinou člověk využívá k aktivnímu nebo pasivnímu odpočinku, formování osobnosti, rozjímání, plánování budoucnosti, je to čas věnovaný sobě samotnému. Kvalitu využívání volného času v průřezu generací nelze srovnávat, neboť lidé žijí odlišně, společnost se mění, priority máme rozdílné, ani žebříček životních hodnot se neshoduje. To na čem se však shodneme, je že volný čas je svobodný prostor každého jedince, který může bez omezení využít pro své vlastní blaho, bez záměru produktivity ve prospěch společnosti. Volný čas je možné naplnit činnostmi intelektuálními, společenskými, fyzickými ve formě turistiky, estetickými výtvoř v podobě malování a hudby, ale i manuálními. Každý člověk si pod pojmem volný čas představuje právě tu jeho formu relaxace, kdy se oprostí od každodenních starostí

⁵⁴ KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, 2011, s. 53.

a pracovních povinností a věnuje se činností pro něj oddychovým.

Vývoj společenského pojetí volného času v moderní společnosti lze časově ohraničit třemi vývojovými etapami. **První etapou** je období 50. – 60. let 19. století, kdy byl volný čas protipólem nastaveného životního stylu, který upřednostňoval práci a vzdělání sloužící ke zvýšení pracovní kvalifikace. Účelem volného času byla reprodukce pracovní síly. Základní funkcí byl oddech, rekreace a odpočinek. Ve **druhé etapě** zahrnující 70. – 80. léta 19. století, mají práce, volný čas i vzdělávání ostře vyhraněné hranice. Dochází k velkému rozvoji zájmových činností. Vzdělání již není jen součástí zvyšování pracovní kvalifikace, ale cílem je především seberealizace jedince. Pod pojmem volný čas se už neskrývá jen odpočinek, ale lidé touží více po zábavě, získávání nových zážitků a uvolněnému průběhu času mimo své pracovní prostředí. Poslední **třetí etapa** je vymezena 90. léty 20. století, kde se prioritou volného času stává především kultivace člověka. Pevně stanovené hranice mezi prací a volným časem, které byly nastaveny předchozím obdobím, jsou zapomenuty. Člověk do volného času vstupuje s určitým přáním vyjádřeným v podobě „já chci“, „baví mě to“, nebo „potřebuji to“. Volný čas si vymezuje jen pro svoje vlastní potěšení.⁵⁵

Existuje řada definic volného času, kdy můžeme zmínit následující:

„Volný čas je časový prostor, který člověku umožňuje svobodnou volbu činností, kdy člověk vybírá činnosti nezávisle na společenských povinnostech, vykonává ji tedy dobrovolně a tato činnost mu poskytuje uspokojení a přímé zážitky.“⁵⁶

„Volný čas (angl. leisure time, franc. le loisir) je čas, kdy člověk nevykonalává činnosti pod tlakem závazků, jež vyplývají z jeho sociálních rolí, zvláště z dělby práce a nutnosti zachovat a rozvíjet svůj život. Někdy se vymezuje jako čas, který zbývá po splnění pracovních i nepracovních povinností – to je tzv. zbytková, reziduální teorie volného času rozšířená zejména v německé literatuře (něm. Resttheorie). Přesnější a úplnější je však jeho charakteristika jako činnosti, do níž člověk vstupuje s očekáváními, účastní se jí na základě svého svobodného rozhodnutí, a která mu přináší příjemné zážitky a uspokojení. Jako hlavní funkce volného času se uvádějí: odpočinek (regenerace pracovní síly), zábava (regenerace duševních sil), rozvoj osobnosti (spoluúčast na vytváření kultury)“⁵⁷

⁵⁵ NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*, Brno: Padio, 2002, s. 15-16.

⁵⁶ VÁŽANSKÝ, M., SMĚKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno: Padio, 1995, s. 17.

⁵⁷ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál, 2004, s. 13.

„Čas, s kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě svých zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o rodinu a domácnost, péči o vlastní fyzické potřeby (včetně spánku)“⁵⁸

Z výše uvedeného vyplývá, že volný čas je prostorem pro rozvoj jedinečnosti každého člověka a nelze tvrdit, že senior má času více či méně. V období stáří, kdy ubývají síly a energie, některé činnosti trvají déle, často jsou lidé více nemocní a musí navštěvovat lékaře i oni mají právo na zábavu a relaxaci, celkovou regeneraci sil i duševní rozvoj. Nemusí však být nemocní, je mnoho starých lidí, kteří jsou vitální, bez větších zdravotních problémů, jen energie již nemají tolik, jako mladí lidé, kteří mají celý život před sebou. Ve stáří již člověk nad svým konáním více přemýšlí, do všeho jde sice naplno, ale s větší dávkou rozvahy a s mnohem duchaplnějšími cíli.

Funkce volného času, které by měly seniorům přispívat k uspokojování nejdůležitějších potřeb lze shrnout následujícím způsobem:

- **funkce edukace** – aktivizace vlastních možností jednání, cíle poznat a užívat si nové, stimulující touha po zážitku, potřeba učení, umění rozvíjet své silné Já,
- **funkce komunikace** – touha nebýt sám, navazovat nové sociální kontakty, prožívání společného volného času
- **funkce integrace** – potřeba emocionální jistoty, vyhledávání společnosti a sociálního bezpečí v kolektivním vztahu,
- **funkce kompenzace** – potřeba odstranění námahy a zklamání, vyrovnání nedostatků, nezátíženost, vědomé užívání života, bezstarostnost a zřeknutí se nařízených pravidel,
- **funkce rekreace** – potřeba zdraví, zotavení, osvěžení, zdraví,
- **funkce kontemplace** – uvědomování si sama sebe, potřeba pohody a klidu, rozjímání,
- **funkce participace** – potřeba sdílení a spolupodílení se na okolním dění, snaha o společné cíle, potřeba vlastní iniciativy,
- **funkce enkulturace** – potřeba nezávislého růstu osobnosti, kreativního rozvoje, nápadů, fantazie a prosazování vlastních myšlenek.⁵⁹

⁵⁸ PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*, Praha: Portál, 2009, s. 341.

⁵⁹ VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*, Brno: Padio, 1995, s. 30.

Dalšími funkcemi jsou **psychosociologická**, která je orientovaná především na uvolnění a zábavu, funkce **terapeutická** zaměřená na smyslový rozvoj a zdravý životní styl, funkce **sociální** a v neposlední řadě funkce **ekonomická**, která má význam nejen pro člověka samotného, ale pro celou společnost.⁶⁰

Pokud člověk dlouhodobě nemá dostatek smysluplně využitelného času, může to vést až k projevům rozladěnosti a nespokojenosti, neboť volný čas je subjektivně pociťován, jako čas nejcennější.

4.2 Faktory ovlivňující volnočasové aktivity

Na čas, který člověk věnuje jen sám sobě, mají vliv sociální, kulturní, společenské, ekonomické, ale i politické jevy. Jakým způsobem člověk prožívá svůj volný čas je dozajista ovlivněno mnoha faktory, mezi které řadíme především věk, pohlaví, osobnost, prostředí ve kterém žijeme, bydliště, zdravotní a psychický stav, ale i vzdělání.

Věk je hlavním společenským mezníkem v prožívání volného času, neboť člověk si musí dokázat rozvrhnout aktivity celého dne a podle výsledného harmonogramu, pak může plánovat, jak stráví čas, který po splnění všech pracovních, studijních a rodinných povinností a úkolů zbývá. Nejaktivnější bývají lidé v dospívajícím věku, kteří nemají žádné neodkladné závazky a hlavně mají ze všech generací nejvíce energie.

Pohlaví ovlivňuje množství, vnímání a rozdělování volného času. V současné době se lidé snaží trávit volný čas společně. Není již výjimkou, že ženy společně s muži navštěvují sportovní utkání a naopak muži pomáhají s domácností. Role již nejsou striktně rozděleny. Ale i přesto má každé pohlaví dozajista koníčky, kterým se věnuje s větším nasazením než pohlaví opačné. Žena může ráda péct a muž se věnovat modelářství, ale dozajista si mohou tyto činnosti vyměnit.

Zdravotní a psychický stav úzce souvisí nejen s životním stylem, genetickými dispozicemi, duševní rovnováhou, ale i s mírou inteligence, energičnosti a temperamentu, což jsou determinanty do velké míry ovlivňující prožívání volného času každého z nás.⁶¹

Osobnost je to, čím se člověk stává, nerodí se jí. Rozhodujícím faktorem pro utváření osobnosti jsou zkušenosti, osudová rozhodnutí, která ovlivňují lidskou jedinečnost, individualitu a neopakovatelné vlastnosti. Na prožívání a výběr aktivit pro volný čas má vliv i typologie osobnosti. Záleží, zda je člověk extrovertem, tudíž společenským,

⁶⁰ HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*, Praha: Portál, 2004, s. 13-14.

⁶¹ SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996, s.16.

adaptabilním, čínorodým a otevřeným nebo naopak nepřístupným, zdrženlivým a uzavřeným introvertem, který se společnosti straní.⁶²

Dosažená úroveň vzdělání a na to vázaný výběr **zaměstnání** má vliv především na volbu aktivit pro volný čas, neboť záleží především na množství fyzických a psychických sil, které v rámci výkonu povolání během dne vynaložíme. Následně poté si člověk hledá kompenzaci pro svůj odpočinek. Vzdělání působí na aktivní či pasivní odpočinek. Vzdělaní lidé tráví svůj volný čas v duchu všestranného rozvoje osobnosti, návštěvou divadel a naopak lidé méně vzdělaní se hůře orientují v nabídce možných aktivit a často ani nedokáží plnohodnotně svůj čas mimo zaměstnání využít. Nemusí to však být pravidlem.⁶³

Bydliště a prostředí, ve kterém žijeme, patří k faktorům, které neodmyslitelně působí na volný čas. Lidé z větších měst žijí odlišným způsobem života než obyvatelé vesnic a v návaznosti na tento fakt, se mění i jejich využívání volného času. Města nabízejí vedle stresu i velkou paletu divadel, výstav, koncertů, kaváren, restaurací a knihoven, jedná se o společenský odpočinek. Na druhé straně venkov poskytuje lidem větší prostor pro kutilství, zahradničení a pomyslný klidný odpočinek v lesích, obyvatelé jsou zde více semknuti s přírodou.⁶⁴

Nelze se odkázat pouze na jeden vybraný faktor, neboť jak je z výše uvedeného patrné, závisí na kombinaci všech činitelů, které volný čas každého člověka ovlivňují.

⁶² NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1998, s. 20-61.

⁶³ ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*, Praha: Portál, 2009, s. 37-40

⁶⁴ SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas*, Praha: Český spisovatel, 1966, s. 167.

5 SOCIÁLNÍ SLUŽBY URČENÉ PRO SENIORY

„Snad se jednou dočkáme toho, že se vymaníme ze záplavy nám záměrně podávaných informací a budeme mít trochu více času k tomu, abychom pozorněji naslouchali sami sobě a člověku, který nám chce něco říci, odpovědněji přemýšleli o tom, co mu odpovědět, a mít čas k tomu, abychom se ztišili a hlouběji promýšleli a poznali, kdy je čas – vhodná chvíle promluvit a co říci.“ Michael Jacobs⁶⁵

Stáří je fenoménem, kterým se nezabývají pouze lidé v pokročilém věku, kterých se týká, ale je mu v současné době společností věnována větší pozornost a kladena na něj významná důležitost, než tomu bylo v předchozích letech, stává se tématem aktuálním. Sociální služby věnující se seniorům jsou plně vymezeny v Zákoně o sociálních službách č. 108/2006 Sbírky. Definice sociálních služeb je zde pevně stanovena, ale jejich bližší podoba se odvíjí od aktuálních trendů, vývoje společnosti i ideových principů. Pokud se ohlédneme mimo území České republiky, připisuje seniorům vážnost dokument Rezoluce OSN č. 46/1991, který je rozdělen do pěti větších bloků, obsahujících 18 zásad.

Rezoluce OSN č. 46/1991 předurčují slova „Abychom přidali život rokům, které byly přidány životu“, je svázána do pěti následujících bloků:

- **nezávislost**, zaměřená v šesti bodech především na přístup k seniorům, jejich příležitosti a možnosti ve společnosti a následná eliminace úplného vyloučení na její samotný okraj, umožnění vést nezávislý život ve všech životních oblastech,
- **zařazení do společnosti**, se věnuje ve třech bodech aktivním možnostem rozvoje seniorů a vedení plnohodnotného života v současné společnosti,
- **péče**, v pěti bodech se opírá zejména o lidská práva, potřeby a základní svobody, ve spojitosti s rodinnou, zdravotní a sociální péčí, dále o sociální a ústavní služby,
- **seberealizace**, je zaměřená na rozvíjení potenciálu člověka v pozdním věku a volný přístup ke kulturním, duchovním, vzdělávacím a rekreačním možnostem, a to ve dvou stanovených zásadách,
- **důstojnost**, se zabývá nejen důstojností, ale i ohleduplností a zamezením diskriminace ve dvou bodech.⁶⁶

⁶⁵ KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*. Praha: Návrat, 1993, s. 90.

⁶⁶ Zásady OSN pro seniory. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-10].

Uvedené zásady by se měli odrazit ve všech sociálních službách zabývajících se pomocí a podporou seniorů.

5.1 Druhy sociálních služeb

Sociální služby nebo též služby sociální práce označují komplexy činností, přispívající ke zlepšení nepříznivé sociální situace lidí ve společnosti. Jsou poskytovány lidem, kteří pro svůj věk nebo zdravotní stav potřebují pomoc k překonání tíživé životní situace. Sociální služby vedou svojí systematickou činností k realizaci pomoci ve smyslu intervence ve prospěch potřebných, dále jsou poskytovány jako produkty zákazníkům, nepodléhající však, tržním zákonitostem nabídky a poptávky. Zmiňované služby by měly být maximálně hospodárné a ve smyslu potřebnosti i maximálně efektivní. Na základě přesvědčení, že jsou si všichni lidé rovni, mají stejnou hodnotu a důstojnost, představují sociální služby významný nástroj pro zajištění lidských práv. Prostřednictvím komunikace a interakcí jednotlivých profesních sítí by měl být splněn požadavek získání stabilizace a podpory sociálních sítí. Aby byly poskytovány sociální služby kvalitní, je třeba dbát splnění požadavků, potřeb a spokojenosti jejich uživatelů. Cílem je na jedné straně preventivní předcházení vzniku nepříznivých sociálních událostí, díky kterým může následně dojít k sociálnímu vyloučení, na druhé straně podpora a pomoc k zvonu začlenění osob do společnosti.⁶⁷

Zákon o sociálních službách č. 108/2006 Sbírky § 32-34 vymezuje následující druhy a formy sociálních služeb. Mezi druhy sociálních služeb řadíme **sociální poradenství, služby sociální péče a služby sociální prevence**. Formy těchto služeb mohou mít tři podoby, **pobytové, ambulantní nebo terénní**. Zařízení, která se zřizují pro poskytování sociálních služeb, jsou podle zmiňovaného zákona centra denních služeb, denní stacionáře, týdenní stacionáře, domovy pro soby se zdravotním postižením, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, chráněné bydlení, azylové domy, domy na půl cesty, zařízení pro krizovou pomoc, nízkoprahová denní centra, nízkoprahová zařízení pro děti a mládež, noclehárny, terapeutické komunity, sociální poradny, sociálně terapeutické dílny, centra sociálně rehabilitačních služeb, pracoviště rané péče, intervenční centra a zařízení následné péče.⁶⁸

⁶⁷ MALÍK HOLASOVÁ, V. *Kvalita v sociální práci a sociálních službách*. Praha: Grada, 2014, s. 10-16.

⁶⁸ Právní předpisy pro sociální služby. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-10].

Sociální poradenství má dvě roviny, základní a odbornou. Jedná se především o poskytování nezbytných informací k řešení dané nepříznivé situace. Sociální pracovníci dále zprostředkovávají kontakty a pomáhají při uplatňování práv jednotlivých osob. Sociální poradenství provádí činnost metodickou, koncepční a analytickou. Základní poradenství má za úkol podávat pouze jednoduché informace, týkající se především vyhledávání patřičných služeb pomoci. Odborné je již zaměřené na rozsáhlou pomoc v poskytování rad, objasňování vzniku problému a přímou pomoc při zajišťování bydlení, popřípadě jídla nebo sociálních dávek, na které mají osoby nárok. Aby byl sociální pracovník dobrým poradcem, měl by splňovat určitá kritéria. V prvé řadě se cení pozitivní vztah ke klientům, zájem o problematiku, empatie a upřímnost.⁶⁹

Služby sociální péče pomáhají zajistit jedinci soběstačnost po stránce fyzické i psychické a důstojné zacházení. Pomáhají svým klientům k opětovnému návratu do společnosti.⁷⁰ Mezi pobytové služby sociální péče určené pro seniory patří domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, odlehčovací pobytové služby, týdenní stacionáře, chráněné bydlení a domovy s pečovatelskou službou.

Služby sociální prevence pomáhají odvrátit sociální vyloučení osob v krizových životních situacích a ochraňují společnost od vzniku a šíření nežádoucích jevů. Pro seniory jsou nejvýznamnější služby následné péče a sociálně aktivizační služby.

Poskytování sociálních služeb je vázáno na určitá pravidla. Pracovník by neměl nabízet klientům v nepříznivých životních situacích nevýhodné služby, neměl by projevovat pohrdání, nesmí klienta podvádět a podávat mu nepravdivé informace. Pokud bude klient za strany sociálního pracovníka zesměšňován, kritizován nebo ponižován ztratí zájem o pomoc, čímž se zvýší pravděpodobnost jeho nepříjemné budoucnosti na okraji společnosti, bez jakýchkoliv prostředků k zajištění určitého životního standardu. Sociální služby musí být bezpečné, dostupné, efektivní, kvalitní a hospodárné, aby splňovaly účel, pro který byly zřízeny.⁷¹

Mezi zřizovatele a zároveň poskytovatele sociálních služeb patří obce, kraje a Ministerstvo práce a sociální věcí. Uvedené služby mohou být poskytovány jak v režimu státních organizací v podobě domovů pro seniory, stacionářů, pečovatelských služeb nebo jako nevládní zařízení ve formě občanských sdružení, obecně prospěšných společností, nadací i církevních a náboženských organizací.

⁶⁹ CHLOUPKOVÁ, S. *Jednání se zájemcem o službu sociální péče od A do Z*. Praha: Grada, 2013, s. 42.

⁷⁰ Právní předpisy pro sociální služby. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-10].

⁷¹ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2010, s. 54.

5.2 Domovy pro seniory

Domovy pro seniory, dříve domovy důchodců jsou jednou z pobytových sociálních služeb určených pro seniory, poskytující pomoc osobám se sníženou soběstačností, kteří vyžadují pomoc jiné fyzické osoby. Jejich zřízení a fungování je dáno Zákonem o sociálních službách č. 108/2006 Sbírky § 49, kde jsou vymezeny následující činnosti, které jsou seniorům v rámci pobytu v tomto zařízení poskytnuty:

„a) poskytnutí ubytování,

b) poskytnutí stravy,

c) pomoc při zvládnání běžných úkonů péče o vlastní osobu,

d) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,

e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím,

f) sociálně terapeutické činnosti,

g) aktivizační činnosti,

h) pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí.“⁷²

Cílem domovů pro seniory je zajistit starým lidem komplexní servis s plnou podporou a umožnit tak těmto lidem důstojně zestárnout. Zmiňovaná instituce se řídí určitými pravidly a zákonitostmi, které je třeba dodržovat, ať už ze strany sociálních pracovníků, tak ze strany klientů. Pro starého člověka, který žil celý svůj život v kruhu rodiny a přátel, bývá přizpůsobení se na nové podmínky bydlení nelehké, neboť nejen že ztrácí své blízké, ale i soukromí a domov. Těžké adaptaci na nové prostředí přispívá i faktor, kdy do ústavní péče nemusí nastupovat z vlastního rozhodnutí. Pobyt v domově pro seniory člověku nepřináší jen negativní ztráty, ale naopak zde může navazovat nová přátelství, využívat aktivizační programy, o kterých se podrobně zmíníme v následující kapitole. Nelze opomenout pomoc a podporu nejen sociálních pracovníků, ergoterapeutů, ale i zdravotnického, rehabilitačního a ošetrovatelského personálu. Jsou jim nablízku v případě potřeby nebo žádosti o pomoc, snaží se je motivovat i k jednoduchým činnostem, aby neztrácely smysl života a měli pro co žít, dokázali se bavit a těšit z každého nového dne. Náplní práce zmiňovaných pracovníků, je vedle vedení zájmových aktivit i stimulování zájmu o nabízené aktivity, poskytování dostatečných příležitostí pro osobní a přátelský

⁷² Právní předpisy pro sociální služby. MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ [online]. ©2014. [cit. 10.12.2014].

kontakt, projev zájmu a komunikace s klientem. Personál musí být nejen profesně kvalitní, aby dokázal zajistit celkový chod zařízení, ale měla by zde plně fungovat týmová spolupráce, návaznost na jednotlivé činnosti a v neposlední řadě by měl personál dokázat vytvořit příjemnou atmosféru pro pozitivně laděné vztahy, nejen mezi sebou navzájem, ale i ve vztahu ke klientům.

Je na místě zmínit i stinnou stránku pobytových zařízení pro seniory, která se vyznačuje především pácháním násilí ve formě necitlivého přístupu, úmyslného zanedbávání, nepřiznaných práv nebo nedostatečně poskytovaných službách.

Senioři mohou do pobytových zařízení, určených pro jejich věkovou skupinu odcházet dobrovolně, kdy se pro odchod rozhodnou sami, na základě vlastního uvážení. Motivem může být zdravotní stav nebo touha pro rozšíření škály sociálních kontaktů a tím zvýšení možnosti společného využívání volného času. Protipólem je opuštění domova nedobrovolně, pro případnou nesoběstačnost, kdy již nezvládají běžné denní úkoly bez pomocné ruky svého okolí, ale důvodem se stává i finanční a sociální situace, kdy je pobyt v domově pro seniory žádoucím a nejefektivnějším řešením.

Adaptace na nedobrovolný pobyt seniora v pobytovém zařízení má tři fáze. Začátek je **fází odporu**, neboť se lidé neztotožňují s nově vzniklou situací, dávají najevo negativní pocity frustrace a tuto skutečnost chápou jako útok na svou osobu. Následuje **fáze zoufalství a apatie**, která je považována za fázi zlomovou. Někteří senioři se v zoufalství a apatickém nezájmu utápí až do konce svého života. Díky těmto pocitům může smrt přijít brzy po přijetí do domova pro seniory. Závěrečnou třetí fází je **fáze nově vytvořených vazeb**, které umožňují seniorům, najít nový smysl života, navázat nová přátelství a kontakty, čímž si podpoří nový cíl, mít pro co žít.⁷³

Ani příchod do domova seniorů na základě vlastního dobrovolného rozhodnutí se neobejde bez problémových situací v rámci adaptace na nové prostředí. Tento odchod z rodného domova má dvě fáze. První **fází je nejistota a vytváření nového stereotypu**, kdy člověk bilancuje nejen nad dosud prožitým životem, ale zároveň porovnává život před a po příchodu do domova seniorů. První zkušenosti a zážitky vážící se k nástupu do instituce ovlivňují celkové přijetí nového domova. Druhá **fáze je adaptace a přijetí nového životního stylu**, kdy se senior postupně smiřuje se ztrátou své dosavadní životní role, ztrátou životního stylu a zázemí.⁷⁴

⁷³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007, s. 422-423.

⁷⁴ Tamtéž, s. 423.

Na pozitivní nebo negativní vnímání pobytu jedince v domovech pro seniory působí i prožívání emocí, kvalita komunikace a aktivní naslouchání ze strany sociálních pracovníků a zdravotníků. Mezi emoční projevy řadíme pocity, nálady a afekty, které jsou ovlivněny fyzickými i psychickými funkcemi. Pokud prožívá senior po nástupu do domova zklamání, nespokojenost nebo ztrátu, může to u něj vyvolat úzkostnou až apatickou náladu, v některých případech i afekt. Afekt je krátkodobou, bouřlivou, prudkou reakcí na nečekanou změnu, která ho v novém prostředí natolik zasáhne, že si díky svalovému vypětí a stoupajícímu krevnímu tlaku může vážně ublížit. Prožívání emocí je závislé na lidské povaze a temperamentu, neboť se jedná o celoživotní pohotovost k určitému naladění.⁷⁵

Dalším činitelem majícím vliv na přijetí nového prostředí a domova je komunikace, která je základním kamenem všech lidských vztahů. Jedná se o proces výměny informací. V lidském životě neexistuje okamžik, kdy by člověk nekomunikoval. Ať už přichází příjemná nebo nepříjemná situace, vždy s okolím komunikuje, i když třeba ne ve slovní podobě, ale v neverbální. Mimoslovní komunikace je pro seniora nejdůležitější. Mlčení je často mnohem výmluvnější než jakákoliv slova. Ztrátou partnera, odloučením od rodiny a příchodem do domova pro seniory, začíná trpět pocitem osamělosti, chybí mu porozumění a pochopení, které nachází v tělesných projevech, jakou jsou doteky, které jsou nejlidštějším projevem klidu, bezpečí a blízkosti. Dotek, tichá přítomnost nebo pohled, kterým nelze oklamat, dokáže vyjádřit více než tisíce slov. Základ kvalitní, zdravé komunikace se seniory tvoří pozitivní přístup k hovoru, zdvořilost, přesná formulace a projev účasti.⁷⁶

Pokud se starý člověk setká v domově s přílišnou kritikou, hodnocením a umravňováním, nebo dochází ke střetu dvou rozdílných názorů, které vedou k nepochopení, hněvu, až úplnému uzavření se sama do sebe, ztrácí senior smysl svého života.⁷⁷

Každý člověk touží po zájmu a náklonnosti, ve stáří se tyto touhy mnohonásobně umocňují. Ve chvíli, kdy starý člověk přichází do nového neznámého prostředí uvedené instituce, jeho přáním je, aby mu lidé kolem dokázali naslouchat. Sociální pracovník má nelehký úkol, být empatický, a to nejen k těm, kteří jsou mu blízcí a sympatičtí, ale i k lidem, ke kterým cítí odpor a jsou mu nepříjemní. Je pouze jedna varianta vztahu, kde nelze být empatický, a to ta, kde se setkává empatie s apatií. Člověk empaticky naslouchá jen tehdy, pokud se dokáže oprostit od vlastních myšlenek a představ a vstoupí do

⁷⁵ HONZÁK, R. et al. *Základy psychologie*. Praha: Galén, 2006, s. 85-89.

⁷⁶ POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010, s. 29-30.

⁷⁷ KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008, s. 104-109.

prožitkového světa seniora. Význam jednoho slova nemusí být totiž pro dva lidi vždy totožný, proto často dochází k nepochopení, protože interpretace vyřčeného je složitou operací. Naslouchání je nejdůležitější fází rozhovoru, proto by si měl každý člověk uvědomit, že pokud on sám nedokáže ochotně naslouchat druhým, nemusí ani oni naslouchat jemu samotnému.⁷⁸

Z výše uvedeného je patrné, že prioritou domovů pro seniory je nejen předcházení patologickému chátrání osoby po stránce fyzické i duševní, ale i poskytnutí důstojného bydlení, kvalitní zdravotní péče, dostatek aktivizačních programů pro naplnění volného času starého člověka a v neposlední řadě úctu a pochopení.

Nejsou to jen státní organizace věnující se seniorům, ale v současné době je i dostatečná paleta soukromých sociálních služeb a organizací, které se na tuto cílovou skupinu svou činností zaměřují.

5.3 Druhy volnočasových aktivit v domovech pro seniory

Podle posledních zpráv z roku 2014 žije na území České republiky více jak 2,8 milionu důchodců, jejichž průměrný měsíční důchod činí 11. 000,- Kč. Tito mohou využít možnost pobytu ve 491 zařízeních určených pro jejich věkovou skupinu.⁷⁹ Využívání domovů pro seniory určené má dva póly, jak již bylo zmiňováno, dobrovolný nebo na druhé straně nedobrovolný. Někteří sem odchází s plným nasazením očekávající nové zážitky a rozšiřování kontaktů, ve kterém jim dozajista aktivizační programy v rámci domovů mohou pomoci. Ale i z důvodu možného využití nabídky pomoci a podpory ze strany personálu.

Mnohdy ale bývá velice těžké motivovat staré lidi k zájmu o nabízené programy, protože tito špatně zvládají adaptační proces na nové prostředí a ztrátu svého osobního zázemí. Jakým způsobem člověk přijme novou realitu svého života, se úzce odvíjí od faktorů zmiňovaných v předchozí kapitole. Výsledkem aktivizace seniorů, by měl být patřičný rozsah aktivity pomáhající k harmonizaci tělesného i duševního potenciálu člověka.

Cílem domovů pro seniory je poskytování bydlení, stravy, patřičné míry pomoci v péči o sebe samotného nebo pomoci v oblasti hygieny. Pro aktivizační programy je důležitá i podpora rozvoje sociálních kontaktů, zajištění uspokojování všech potřeb a motivace

⁷⁸ NICHOLS, P. M. *Zapomenuté umění naslouchat*. Praha: Návrat domů, 2005, s. 74-78.

⁷⁹ Od ledna 2015 se valorizují všechny druhy důchodů i příplatky k důchodům. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ* [online]. ©2014, [cit. 2015-03-07].

k dalším činnostem, umožňujícím seniorům mít z něčeho radost a bavit se. Důležité je, aby se měli na co těšit a neztráceli smysl svého života, naopak rozvíjeli svůj potenciál.

Záleží na jednotlivých domovech, jaké programy a volnočasové aktivity mohou svým klientům nabídnout. Mezi nejvíce žádané můžeme zařadit následující expresivní postupy:

Ergoterapie

Původní název pracovní terapie, která by měla pomoci lidem vykonávat každodenní činnosti, mající pro ně smysl a důležitost, neboť díky smysluplné činnosti dochází k maximalizaci jejich nezávislosti. Ergoterapie přispívá k rozvoji herních a percepčně-motorických dovedností a umožňuje dosáhnout nejvyšší funkční úroveň soběstačnosti ve všech aspektech života. Jedná se o trénink všedních denních činností.⁸⁰

„Ergoterapie není alternativou k tradičnímu medicínskému modelu ani „třešničkou na dortu rehabilitace“. V dnešním světě chce být rovnocennou součástí rehabilitace.“⁸¹

Muzikoterapie

Jedná se o druh léčby založený na hudebním umění, neboť hudba působí především na psychiku a emoční prožívání člověka. Zahrnuje především vnímání zvuků, harmonie, melodie, rytmu, tempa nebo dynamiky. Hudba má neverbálně komunikační, kreativní, estetické, emocionální kvality. Muzikoterapie snižuje u seniorů reakci na stres, odvrací pozornost od prožívané bolesti, posiluje vztahy, komunikaci a sociální integraci. Hudba může být v rámci této terapie využita třemi způsoby. Na prvním místě je receptivní muzikoterapie, která se zaměřuje na poslech hudby, zvuků, ale i ticha. Dále aktivní využívající tance a pohybu, jedná se o práci s tělem a hlasem. Třetím je způsob strukturovaný, vázaný na předem stanovená pravidla. Cílem muzikoterapie je zlepšit motoriku, emoce, chování, komunikaci, učení a pozornost.⁸²

Arteterapie

Představuje léčbu založenou na výtvarné tvorbě, léčbu uměním. Do této kategorie řadíme kresbu, malbu, koláže, modelování, hudbu, poezii, ale i divadlo, hudbu a tanec. Jde

⁸⁰ KRIVOŠÍKOVÁ, M. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada, 2011, s. 13-17.

⁸¹ Tamtéž, s. 7.

⁸² KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J. a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009, s. 21-28.

o nejvyužívanější terapii v rámci zařízení pro seniory vůbec, která dokáže přirozeným způsobem odhalit psychické stavy, nálady a pocity. Slouží k významným diagnostickým metodám. Pomáhá seniorům k přizpůsobení se novým životním situacím, ztrátě zdraví a poklesu fyzických sil, snaží se stimulovat jejich kreativitu, aktivizovat zbytky vitality a flexibility. Hlavním cílem je posílení vědomí vlastní hodnoty, sebevímání a sebeprožívání. Podporuje růst osobní svobody, motivace a poznání vlastních hranic.⁸³

Dramaterapie

„Dramaterapie pomáhá uchopit a zmírnit sociální a psychologické problémy, mentální onemocnění i postižení a stává se nástrojem zjednodušeného symbolického vyjadřování, díky němuž poznává jedinec sám sebe, a to prostřednictvím tvořivosti zahrnující verbální i nonverbální složku komunikace.“⁸⁴

Dramaterapie vede klienta ke schopnosti vytvořit si reálnou zpětnou vazbu ke vzorci svého chování a přehodnocování nesprávných životních postojů a vzorců chování. Je využívána jako prostředek prevence Alzheimerovy choroby. Mezi hlavní cíle řadíme především schopnost uvolnit se, zvládnutí svých emocí, získání schopnosti spontánního chování a rozvoj koncentrace a představivosti.⁸⁵

Zooterapie

Alternativní terapeutická metoda, též nazývané animoterapie, využívající pozitivního působení zvířete na člověka, tím že přispívá k uspokojování lidských potřeb, zlepšuje komunikaci, podporuje samostatnost a rozvíjí fantazii. Zooterapii lze praktikovat jako terapeutický proces u osob s mentálním a tělesným postižením, psychiatrickým onemocněním, sluchovým a zrakovým postižením. Velkého významu nabývá v geriatrici, při práci se starými lidmi. Podle druhu postižení nebo omezení se k terapii využívají různá zvířata a terapie má poté svojí formu:

- canisterapie – pes,
- felinoterapie – kočka,
- delfinoterapie – delfín,
- hiporehabilitace – kůň.⁸⁶

⁸³ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 51-53.

⁸⁴ VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2011, s. 23.

⁸⁵ Tamtéž, s. 36-39.

⁸⁶ Zooterapie. *Duhová cesta* [online]. ©2014, [cit. 2014-11-30].

V domovech pro seniory v České republice je z důvodů dostupnosti zmiňovaných zvířat upřednostňována canisterapie a felinoterapie.

Reminiscenční terapie

Jedná se o speciální metodu, na bázi psychoterapeutického vztahu, mající svůj původ ve Velké Británii, založenou na minulé zkušenosti seniorů, na práci se vzpomínkami. Reminiscenční terapie je procesem znovu vybavování si minulosti, kterou tvoří tvořivé, výrazové a interaktivní aktivity. Vzpomínky jsou základem lidské identity, které člověka doprovázejí celý život. Dotýkají se vnímání, zaměstnávají myšlení a paměť, ale uvolňují i emoce a energii. Cílem terapie je zkvalitnit život jedince a pomoci mu vyrovnat se s dosavadním životem, posílit důstojnost a sebevědomí starého člověka.⁸⁷

„Vzpomínka je jediný ráj, z něhož nás nikdo nemůže vyhnat.“⁸⁸

Biblioterapie

Jedna z metod psychologického léčení – léčba knihou, která napomáhá člověku zvládat složité životní situace. Četba působí na všechny psychické funkce, rozvíjí imaginaci a podněcuje emocionalitu. Biblioterapie je prostředkem k rozptýlení klienta a uspokojení jeho kulturních potřeb, kdy slova, city a mezilidské vztahy jsou základními prostředky psychologického léčení. Tato terapie není zaměřená pouze na čtení knih, ale i na vytváření nových literárních útvarů, krátkých básní, povídek nebo novel, které ti aktivní mohou přednést ostatním. Pasivní klienti pouze naslouchají. Důležité je závěrečné spolusdílení, diskuze nad čtenářskými zážitky což přispívá k odstranění citové izolace.⁸⁹

Bazální stimulace

Jde o koncept podporující nejzákladnější rovinu lidského vnímání, vycházející z navzájem se ovlivňující komunikace, pohybu a vnímání. Základní bazální stimulace má tři prvky – somatický, vestibulární a vibrační. Somatický prvek zprostředkovává klientovi vjemy z jeho vlastního těla, které mu pomáhají uvědomovat si své okolí a svojí komunikaci. Vestibulární se zaměřuje na pohyby hlavy a vibrační směřuje ke kožním

⁸⁷ JANEČKOVÁ, H. VACKOVÁ, M. *Reminiscence*. Praha: Portál, 2010, s. 11-44.

⁸⁸ Tamtéž, s. 9.

⁸⁹ KUKLA, J. *Psychologie umění*. Praha: Grada, 2008, s- 69.

receptorům a hluboké citlivosti. Cílem je podpora stávajících komunikačních a pohybových schopností seniora.⁹⁰

Pohybová aktivita a taneční terapie

Vzhledem k tomu, že stáří postihuje celý pohybový aparát, je důležitou součástí každodenního režimu seniorů pohybové cvičení zaměřené na udržování svalové rovnováhy, pružnost, pohyblivost a pevnost páteře. Cvičení plní především relaxační funkci s protistresovým účinkem, neboť pohyb je základním projevem života, umožňující lidskou existenci. Pohyb ovlivňuje nejen psychickou, ale i sociální stránku jedince, jeho intelektem, citlivostí a vůlí, harmonii, evaluaci nebo devaluaci sociální komunikace. Pohybová terapie působí především na zlepšení fyzické, sociální, emoční a kognitivní integrace. Nezáleží na přesnosti pohybu, estetice a ladnosti, ale na rozvoji a podpoře zdraví.⁹¹

Mezi pohybovou aktivitu patří i další činnosti provozované v rámci některých domovů pro seniory, jedná se o kuželky, šipky, pétanque nebo TAO cvičení.

V rámci domovů pro seniory probíhají mimo zmíněné aktivity, bohoslužby, různé hudební programy, programy na trénování paměti, kavárničky, hraní společenských her, kutilské kroužky, diskusní a přátelská setkání, relaxace, meditace, procházky, výlety, společné návštěvy divadel, tematické kulturní programy, výstavy a další. Všechny aktivity ve všech sférách zařízení pro seniory jsou zaměřené na rozvoj a posílení komunikace, sociálních kontaktů, sebeúcty, kreativity a pozornosti. Cílem je, aby člověk opouštějící svůj domov, dobře snášel novou životní situaci, lépe si zvykl na nové prostředí a byl motivován pro budoucí dny svého života. Nejen sociální pracovníci mají často nelehký úkol tyto klienty dostatečně motivovat a přimět je ke spolupráci a zapojení se do aktivit určených pro zkvalitnění dní, které budou trávit v příslušném domově.

Při aktivizaci seniorů by sociální pracovníci neměli zapomínat, že každý člověk je jedinečný a má své potřeby a přání a touží po respektu a uznání. Je důležité staré lidi neustále motivovat a podporovat ve všech jejich činnostech a zájmech, protože právě takové aktivity je drží v dobré kondici a posilují jejich identitu. Podstatné zůstává, aby měli senioři v domovech dostatečnou paletu aktivit, které jim musí být neustále nabízeny. Nikdy by však neměli být souzeni a hodnoceni za své výkony, protože v pozdním věku již má

⁹⁰ MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2010, s. 194-195.

⁹¹ HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013, s. 44-49.

každý právo na úbytek jak fyzických, tak psychických sil. Veškeré činnosti musí být smysluplné, dělané dobrovolně s jasným cílem, který nikdy nesmí končit neúspěchem. Cílem by mělo být zachování dostatečné důstojnosti a úcty a umožnění klidného zestárnutí.

5.4 Organizace věnující se seniorům

Vedle pobytových služeb pro seniory v domovech pro seniory, se těmto věnují i další organizace, které stojí za vyzdvižení, neboť pomáhají lidem v pokročilém věku nejen vyplňovat volný čas, ale nabízí i pomoc v nelehkých životních situacích, které je mohou potkat. Jedná se o organizace nabízející pohybové a manuální programy, dále jsou náplní paměťová cvičení a v současné době hodně rozšířené univerzity třetího věku, které jsou u seniorů hodně vyhledávané a oblíbené, neboť jsou součástí celoživotního vzdělávání pro seniory na nejvyšší možné úrovni. Nejedná se již o zaměření na profesní přípravu, ale mají charakter osobnostního rozvoje, díky čemuž se velkou měrou podílí na zvýšení kvality života lidí v pokročilém věku.

Historie vzniku první **univerzity třetího věku** sahá do Francie roku 1973, kde se profesor práv a ekonomických věd Pierre Vellas, rozhodl nabídnout stárnoucí populaci vzdělávací programy. Postupně se uvedené instituce začaly rozšiřovat do celého světa. V České republice vznikla první univerzita třetího věku v roce 1986. Cílem univerzit není rozšiřování vzdělávání a získání titulu. Jedná se o nabídku vzdělávání v podobě kurzů nebo uceleného cyklu přednášek, které by měly pomoci seniorům zvládnout orientaci a přizpůsobení se dnešní přetechnizované době. Získat nadhled nad neustále se měnícím světem ve společenskovedních, humanitních a přírodních oborech. Úzce se dotýká i práce s počítači, mobilními telefony nebo dopravními systémy. V současné době není záměrem jen vzdělávání samo o sobě, ale také setkávání generací a výměna zkušeností, rozšiřování možnosti získávání sociálních kontaktů, překonávání pocitu osamělosti, udržování psychické svěžesti a zpomalování procesu stárnutí.⁹²

Vedle univerzit třetího věku, pomoc seniorům, přichází ve spolupráci s **ARMÁDOU SPÁSY**, která se svým sloganem „Srdce Bohu, ruce lidem“, nabízí od roku 1919 stárnoucím lidem bez domova pobytová zařízení se zvláštním režimem Domovy Přístav. Tato organizace je rozšířená po celé České republice a díky své rozsáhlé činnosti zachraňuje lidské životy před úplnou ztrátou důstojnosti, jistoty a naděje v lepší zítřky.⁹³

⁹² DVOŘÁCKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů*. Praha: Grada, 2012, s. 30-32.

⁹³ Co děláme. *Armáda spásy* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-29].

Za zmínku jistě stojí jedna s největších neziskových organizací v České republice věnující se seniorům, a to **DIAKONIE Českobratrské církve evangelické**, která nabízí mimo jiné ambulantní, pobytové i terénní služby. Tato organizace navazuje po roce **1989** na předválečnou Diakonii a vychází z křesťanských hodnot, jako je pomoc všem bez ohledu na vyznání, respekt k potřebám jednotlivců a podpora rodinného prostředí. Diakonie pro seniory vytvořila několik projektů podporujících komunitní služby a bydlení.⁹⁴

V roce **1990** manželé Lormanovi založili občanské sdružení **ŽIVOT 90** pro seniory a jejich blízké.⁹⁵ Posláním sdružení je prohloubení kvality života celé společnosti, umožnění aktivního a smysluplného života a důstojné prožití podzimu života. Život 90 se snaží zmírňovat nepříznivé dopady na lidi po jejich odchodu do důchodu. Prosazuje principy jedinečnosti, naděje a úcty. V centru denních služeb poskytuje rekondiční, aktivizační a vzdělávací služby a umožňuje každodenní setkávání s vrstevníky.⁹⁶

Od roku **1991** vytváří prostor pro vzdělávání, poradenství a programy pro seniory další nezisková organizace **REMEDIUM Praha**. Jejím cílem je organizování aktivizačních, kulturních, vzdělávacích a společenských akcí na podporu aktivního života stárnoucím lidem. Remedium se snaží stárnoucí populaci nabídnout aktivity k zachování kvalitního životního standardu, otevírat nové možnosti, podporovat sebevědomí a preventivně zasahovat proti samotě a vyčlenění seniorů ze společnosti.⁹⁷

Aktivizační služby, sociální poradenství, odlehčovací a pečovatelské služby od roku **1997** přináší občanské sdružení **OPORA**. Snahou je pomoci seniorům oddálit nutnost ústavní péče, podporovat jejich schopnosti a jedinečnost pomocí aktivizačních programů, ve formě osvětové činnosti, Time Gym a taneční terapie. Taneční terapie v pojetí tohoto sdružení není jen pohybovou podporou zdraví, ale senioři zde získávají nové vědomosti, zažijí mnoho nového, pohybují se na čerstvém vzduchu a mají možnost navazovat nové kontakty, čímž vyplňují svůj volný čas a předchází tak vzniku depresí a úzkostných stavů.⁹⁸

Ke zlepšení kvality života seniorů přispívá **nadační fond ELPIDA** fungující od roku **2002**, který nabízí nejen bezplatnou anonymní telefonní linku pro seniory, ale pro tuto cílovou skupinu pořádá i vzdělávací jazykové a počítačové programy, cvičení i paměťové tréninky. Dále vydává čtvrtletní časopis pro seniory Vital plus a pořádá smysluplné akce

⁹⁴ Senioři. *Diakonie Českobratrské církve evangelické* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-29].

⁹⁵ Stručná historie v datech a událostech. *Živo 90 pro seniory a jejich blízké* [online]. ©2008-2009, [cit. 2014-12-29].

⁹⁶ Centrum denních služeb. *Život 90 pro seniory a jejich blízké* [online]. ©2008-2009, [cit. 2014-12-29].

⁹⁷ Programy pro seniory. *Remedium Praha* [online]. ©2006, [cit. 2014-12-29].

⁹⁸ Sociálně aktivizační služby pro seniory. *Občanské sdružení Opora* [online]. ©2012, [cit. 2014-12-29].

pro podporu nezávislého a aktivního života v pozdním věku.⁹⁹

V roce **2006** vznikl **nadační fond VESELÝ SENIOR**, jehož hlavním cílem je změnit dosavadní stereotypní pohled na stáří a přesvědčení mladších generací o nezastupitelné kvalitě starších lidí. Nadační fond se snaží o podporu aktivizace volnočasových aktivit seniorů a podporuje projekty vzniku mezigeneračních programů. Šíří myšlenku aktivního stárnutí a mezigenerační solidarity. Mottem „Veselého seniora“ je „Stáří je etapou života, která čeká každého z nás, proto bychom jí neměli ignorovat“.¹⁰⁰

Vedle zmíněných organizací se na volnočasové aktivity pro seniory zaměřují i jednotlivá města, která pořádají pro tuto cílovou skupinu různé výstavy, koncerty, relaxační cvičení, výlety, zájezdy nebo tematická posezení, čímž se snaží podpořit její kvalitní a smysluplné stárnutí a hlavně vyplnění volného času a podpořit tak prevenci vzniku depresí z nezájmu společnosti a blízkého okolí.

⁹⁹ Elpida. *Elpida pro seniory* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-28].

¹⁰⁰ O nás. *Veselý senior – nadační fond* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-29].

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

Cílem předkládané diplomové práce je zjistit, jak současní senioři prožívali a vnímali svůj volný čas v průřezu života. Zda dnes dokáží aktuální množství volného času vnímat, jako smysluplně prožívané. Jako nejvhodnější ke zpracování uvedené tematiky se nabízí kvalitativní výzkum v podobě **narativního přístupu**, který si neklade za cíl vypracování objektivních závěrů založených na potvrzení nebo vyvrácení předem stanovené hypotézy, nýbrž pochopení vnitřního světa zkoumaných osob na základě jejich životních příběhů.

6.1 Metodologické východisko výzkumu

Předmětem i nástrojem narativní analýzy je příběh, který je nedílnou součástí lidského života a zároveň i jedním ze způsobů lidské komunikace. Příběhy se vytváří kolem jádra faktů nebo životních událostí. Jsou každodenní součástí našich životů a mají vlastní dějinnou perspektivu. Díky uvedenému přístupu se můžeme o druhých lidech dozvědět, jak rozumí svému životu. Nejde nám jen o obsah sdělených informací, ale i o formu vyprávění o zkušenostech. Pomáhá nám nahlédnout pod povrch příběhů, ve kterých jsou skryty osobní zážitky a zkušenosti, které si ve své mysli organizujeme do zmiňovaných příběhů. Narativní přístup nehledá žádná pravidla přesahující kontextuální omezení ani univerzální pravdu. Vytváří se tak prostor pro kreativitu a svobodu individuality.¹⁰¹

Narativní analýza se vytváří podle dvou hlavních dimenzí. Pokud je naším cílem explorační osoby jako celku, volíme první dimenzi holistickou – kategoriální, kde je příběh brán, jako celek a jednotlivé části textu jsou interpretovány v kontextu ostatních částí příběhu. V případě, že se zajímáme primárně o fenomén sdílený skupinou lidí, volíme kategoriální perspektivu, kde je původní příběh rozkouskovan a jednotlivá slova nebo výseky vyprávění jsou podle definovaných kategorií vyjmuta z několika textů. Druhá dimenze obsahová – formální, se zaměřuje především na to, co se stalo, kdo se události účastnil a proč se to tak stalo. Sekvencí událostí, strukturou zápletky, vztahem k časovému průběhu, jeho koherencí a komplexností, výběrem metafor a stylem vyprávění se zabývá formální dimenze.¹⁰²

¹⁰¹ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 241-243.

¹⁰² BLATNÝ, M. *Metodologie psychologického výzkumu: konsilience v rozmanitosti*. Praha: Academia, 2006, s. 98.

Na základě výše zmíněných dimenzí jsou vytvořeny čtyři základní modely interpretace narativity:

- modus **holisticko - obsahový** – orientován na obsah jako celek,
- modus **holisticko - formální** – orientován na strukturu příběhu a dějovou linii, hledá pointu příběhu,
- modus **kategoriálně - obsahový** – orientován na obsahovou analýzu textu,
- modus **kategoriálně - formální** – orientován na stylistickou nebo lingvistickou charakteristiku, frekvenci daných slov nebo užití metafor.

Z výše uvedeného vyplývá, že výzkumník při narativní analýze věnuje svojí pozornost především tomu, **CO** se říká – obsahové stránce. Dále pak tomu **JAK** se to říká – formální stránce a nejvíce převažuje otázka, **PROČ** se to říká. Interpretací dat se snaží výzkumník odhalit skryté významy. Záměrem narativního výzkumu, je zachytit vztah mezi příběhem, který je vyprávěn a životem. Narativita je způsob, kterým člověk skrz příběh, dává smysl svému světu. Pokud se rozhodneme pro narativní výzkum, vzdáváme se jednoduchosti, objektivity, hierarchičnosti, mechaničnosti, determinismu, montáže, reprezentativnosti, validity i expertního postavení, ale na druhé straně získáváme komplexnost, perspektivu, sdílení, morfogenezi nebo důvěryhodnostní zjištění. V rámci narativního výzkumu neexistuje pouze jedna absolutní pravda o lidské realitě, ani jeden jediný správný způsob interpretace textu. Narativní výzkum je naopak zaměřen na pluralitu, subjektivitu a relativitu.¹⁰³

„Právě fakt, že každý životní příběh je jedinečný, činí z jeho popisu, z vyprávění, individuální proces, který často sklouzává k nemožnosti ověření faktů, na nichž je příběh založen. Proto je narativita tak přitažlivá. Skýtá velký prostor pro nové popisy reprezentací skutečnosti, pro objevování nového tam, kde už jiné výzkumné metody selhaly.“¹⁰⁴

K výběru narativního přístupu autorku přiměl výše zmiňovaný model čtyř interpretací narativity, podle kterého byl výzkum směřován. Metodou pro zjištění požadovaných informací bylo polostrukturované interview, kdy máme předem definované jádro interview, ale ponecháváme si dostatečný prostor i pro množné doplňující otázky, upřesnění nebo vysvětlení odpovědi respondenta. Je důležité ovládat umění přizpůsobení se konkrétní situaci i potřebám konkrétního respondenta a tomu následně přizpůsobit i tempo a styl rozhovoru.¹⁰⁵

¹⁰³ WILLIG, C. a STANTON-ROGERS, W. *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Los Angeles: Sage, 2008, s. 155 – 160.

¹⁰⁴ GULOVÁ, L., ŠÍP, R. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013. s. 129.

¹⁰⁵ MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006, s. 159-163.

6.2 Výběr a charakteristika respondentů

Vzhledem k výše uvedenému cíli výzkumu byla jasně vymezena kritéria pro výběr vhodných respondentů. Aby bylo možné určité porovnávání životních příběhů a osudů současných seniorů, byl výzkum zaměřen na čtyři záměrně vybrané osoby. Dvě osoby již nyní žijí v domovech pro seniory a dvě naopak tráví svůj důchodový věk v domácí péči.

Před započítáním výzkumu, byl učiněn průzkum v některých domovech pro seniory ve velkých městech a následně v městech menších, kdy bylo zjištěno, že velká města nabízí seniorům větší paletu volnočasových aktivit, a to nejen v příslušných domovech, ale i prostřednictvím soukromých organizací, popř. aktivitou Městských úřadů.

Tato skutečnost přiměla autorku k orientování výzkumu na menší města, neboť hlavním zájmem prostřednictvím tohoto výzkumu je zjištění, jak si dokáží současní senioři samostatně smysluplně vyplnit aktuální množství volného času. Uvedené zaměření se zdá lákavější a smysluplnější pro další možné využití získaných dat.

Hlavní kritéria pro výběr vzorku u seniorů v domácí péči:

- 1/ věk nad 65 let,
- 2/ žijící v domácí péči,
- 3/ pobírání pouze starobního důchodu bez další výdělečné činnosti,
- 4/ samostatnost ve všech životních oblastech,
- 5/ mobilita,
- 6/ žijící ve městě do 5000 obyvatel ve Středočeském kraji.

U osob žijících v domovech pro seniory jsou kritéria totožná. Pouze v bodě č. 2 se nejedná o domácí péči, nýbrž aktuálně žijících v domově pro seniory.

Do výzkumného vzorku jsou zahrnuti 2 osoby ženského i 2 osoby mužského pohlaví.

Výzkumná část v rámci realizace rozhovorů probíhala v měsících květen až červen roku 2015. Délka každého rozhovoru se pohybovala v rozmezí od 90 minut do 120 minut.

Výběru a oslovení vhodných respondentů předcházela u osob žijících v domácí péči návštěva jednotlivých Městských a Obecních úřadů s cílem sestavit seznam případných adeptů pro můj výzkumný vzorek, podle předem stanovených kritérií. Následně byla oslovena a požádána o spolupráci jednotlivá sdružení a organizace v příslušných městech. Konečnému výběru předcházely i návštěvy některých společenských akcí, které byly pro seniory organizované.

U seniorů žijících v domovech pro seniory byly při výběru nápomocné hlavně sociální pracovnice, které jsou v úzkém kontaktu s klienty daných zařízení, pracují s nimi, snaží se jim připravovat zajímavý a pestrý program a motivovat je tak k činnostem a dovednostem, o kterých jsou často senioři přesvědčeni, že jim již chybí. Podle domluvených měřítek, pracovnice vymezily osoby vhodné pro autorčin výzkum.

Následovalo oslovení a navázání kontaktu s vybranými seniory za účelem požádání o možnost zařazení jejich osoby do mého výzkumného vzorku. Respondenti byli informováni o účelu výzkumu. Na základě několikaletých zkušeností s prací s touto věkovou skupinou se potvrdil autorce osobní předpoklad, že pro ni nebude přílišným problémem s osobami navázat kontakt a motivovat je k další spolupráci.

Před samotným započítáním výzkumné práce byl učiněn zkušební rozhovor s jedním respondentem, kde mu byl ponechán prostor, aby mohl na téma „volný čas“ hovořit s otevřeností bez předem připravených otázek. Tento postup se ale projevil, jako nevhodný, neboť vypravěč svůj život pojal ze široka a cílené téma bylo odsunuto na okraj vyprávění a nakonec do ztracena. Na základě této zkušenosti byla proto sestavena paleta okruhů a otázek, které byly respondentům následně pokládány. Respondentům byl samozřejmě ponechán dostatečný prostor pro množnost hovořit o tématech, která jim v rámci vyprávění připadala důležitá.

Před započítáním výzkumu si byla autorka samozřejmě vědoma časové náročnosti potřebných rozhovorů, ale vzhledem k velkému zájmu o uvedenou tematiku, nebyl problém si vymezit dostatek času i pro nezdařené pokusy. Pro diplomovou práci to sice nemělo přínosný charakter, ale oslovení senioři byli vděční za možnost vyprávět o svém životě.

Všechny rozhovory byly zaznamenány na diktafon a následně převedeny do doslovné písemné podoby, kdy přepis jednoho z rozhovorů je součástí diplomové práce v podobě přílohy č. 5. Přepisy jsou v takové podobě, jak byly v rozhovorech podány respondenty bez spisovné popřípadě další úpravy.

U použitých rozhovorů byly v prepisech vynechány pasáže se vzpomínkami na respondentovy blízké osoby, nebo podrobné popisování některých zájmů, vzhledem k jejich nevyužití v rámci cíle této práce.

Vybraní respondenti podepsali informovaný souhlas, kde byl uveden cíl diplomové práce a byli seznámeni s využitím tohoto materiálu k analýze získaných dat a zveřejněním prepisů rozhovorů v příloze diplomové práce bez uvedení jejich pravých osobních údajů a města, ve kterém žijí, aby bylo zabráněno možné identifikaci těchto osob. Oslovené osoby však s tímto neměly problém, neboť se zde nejedná o žádné informace, které by

osoby mohly jejich zveřejněním poškodit. Všechny čtyři osoby byly naopak potěšeny zájmem

o jejich osobnosti, životní osudy a zájmy vůbec.

Rozhovory vždy probíhaly v místech, které si respondenti sami určili za jim příjemné, tak aby se zde cítili dobře a nikdo rozhovor nebyl ničím rušen. Ve všech čtyřech případech se jednalo o prostory, které hodně napověděly o celkovém současném životním stylu vypravěčů.

Do výzkumu byli zahrnuti tito respondenti z domácí péče:

Paní K. – 75 let, narodila se na malé vesnici a následně po studiích se přestěhovala do menšího města ve Středočeském kraji, kde žije dodnes. Vystudovala Střední pedagogickou školu a celý život učila na prvním stupni Základní školy. Ve 24 letech se vdala a má dvě dcery a jednu vnučku. Obě dcery mají vlastní domácnost. V současné době žije paní V. v domě, který společně s manželem postavili. Manžel paní V. přišel před 15 lety o zrak, ale je naprosto soběstačný. Paní V. se věnuje celý život divadlu a přírodě. Je členkou Svazu ochránců přírody a jako jedna z pouhých 33 osob v republice je držitelkou certifikátu „Živá zahrada“. Ve svých 56 letech odešla do starobního důchodu, ale dále se věnovala vedení divadelního kroužku a kroužku ochránců přírody. V současné době je hlavní postavou ochotnického divadla v širokém okolí svého bydliště.

Pan V. – 82 let, narodil se na samotě, ale po založení rodiny se přestěhoval do menšího města ve Středočeském kraji, kde žije dodnes. Studoval dvouletou Zemědělskou školu a následně při zaměstnání získal kvalifikaci na zednické řemeslo. Dva roky strávil na vojně u Olomouce a následně se ve 26 letech oženil a má dvě dcery, které mají vlastní domácnost. Dále má pan V. 4 vnoučata a již 4 pravnoučata. Od 17 let je členem Českého svazu včelařů. V 60 letech odešel pan V. do starobního důchodu, ale nadále je velice činný. V současné době žije v domku se zahradou, který postavili společně s manželkou. Tato v 62 letech pana V. zemřela.

Z domovů pro seniory pak následně tito:

Paní E. – 94 let, narodila se na středočeském menším městě, kde prožila celý svůj život. Po devítileté měšťance, pak ještě docházela na zimní zemědělskou školu, která probíhala pouze v úterý a čtvrtky během zimních měsíců. Paní E. se vdávala ve svých 20 letech a má

dvě děti, 5 vnoučat a 8 pravnoučat. S manželem si vybudovali svoje zahradnictví, kde pracovali společně celý život. Vedle zahradnictví, měli dále ještě 6 krav, 8 ovcí, 3 kozy a další drobné zvířectvo, o které se museli s manželem starat. Před 12 lety jí zemřel manžel. Do starobního důchodu odešla ve svých 70 letech. Již 6 let žije v Pečovatelském domě, neboť starost o velký statek už byl nad její síly, a to hlavně ty finanční. Neboť šlo nejen o budovy, polnosti, velký rybník a taky les. Rodina žije po celé ČR, a proto statek a vše, co k němu náleželo, pře třemi lety prodala.

Pan A. – 86 let, narodil se v menším středočeském městečku, kde žije celý svůj život. Vystudoval střední školu zaměřenou na silnoproud, ale celý život pracoval, jako policista v Praze, kam za prací každý den 23 kilometrů dojížděl. Ve svých 25 letech se oženil a má 2 syny a 3 vnoučata. Manželka mu před 7 lety zemřela a poté zažádal o místo v domově pro seniory ve svém rodném městě, kam se před 4 lety přestěhoval, protože nechtěl být sám a domov mu manželku hodně připomínal. Byt přenechal jednomu ze svých synů, ale ponechal si malou chatičku se zahradou na okraji města, kde tráví celé léto a zahradničí. Do starobního důchodu odešel ve svých 68 letech. Poté ještě 2 let pracoval, jako vrátný, ale to již z postu důchodce. Celý život se zajímá o amatérské rádiové vysílání, díky kterému navazuje spojení s mnoha dalšími radioamatéry z celého světa. Vzhledem k tomu, že jeden ze synů žije v Belgii, snaží se za jeho rodinou alespoň na 2 jarní měsíce každý rok odjet.

6.3 Výzkumné otázky

Na základě výběru výzkumné strategie byly vytvořeny otázky pro předem stanovené okruhy:

Okruh č. 1: Význam volného času pro současného seniora.

- Když se řekne volný čas, co si pod tímto pojmem představíte?
- Jaký význam má volný čas v současné chvíli právě pro Vás?
- Jakou roli pro Vás má nyní Vaše rodina?
- V jaké společnosti trávíte volné chvíle?
- Jaký máte názor na tvrzení, „že senioři mají nadměru volného času, který však nedokáží smysluplně využít“?

Okruh č. 2: Činnosti vyplňující volný čas seniorů.

- Můžete mi, prosím, podrobně popsat jakýkoliv Vámi vybraný den z posledního týdne?
- Které volnočasové aktivity upřednostňujete?
- Myslíte, že byste dokázal(a) vytyčit, co Vám nástup do starobního důchodu dal a naopak vzal?

Okruh č. 3: Význam a prožívání volného času v jednotlivých životních etapách.

- Jak jste vnímal/a svůj volný čas v době svého mládí v rámci dospívání a studií?
- Změnilo se něco po nástupu do zaměstnání a po založení rodiny?
- Přinesl s sebou odchod do starobního důchodu nějaký zvrat v intenzitě a množství volného času ve srovnání s předchozími obdobími?
- Mohl(a) byste, na ose života do jednotlivých (pro Vás) zásadních období vytyčit jednu činnost, která Vám přinášela radost a uspokojení?
- Do jaké míry se shodují Vaše plány a představy trávení starobního důchodu se současnou realitou?

Okruh č. 4: Nabídka a využívání volnočasových aktivit nabízených v rámci sociálních služeb.

- Jakým způsobem se dozvídáte o akcích určených pro Vaši věkovou kategorii?
- Do jaké míry využíváte nabídku aktivit příslušejících seniorům v rámci vašeho města?
- Jste spokojená/spokojený s obsahem a úrovní nabízených aktivit?
- Máte nějaké nápady či návrhy na jejich zlepšení?

6.4 Interpretace a analýza rozhovorů

Narativní analýza, která byla zvolena jako ideální způsob analýzy získaných rozhovorů – životních příběhů, pro daný cíl diplomové práce. Vzhledem k rozsahu diplomové práce a počtu respondentů byly vybrány pouze **holisticko-obsahový modus**, neboť právě ten je zaměřen na obsahovou stránku životních příběhů.

V rámci tohoto modu se autorka zaměří na životní příběh respondentů ve smyslu celku. Cílem bude hledat hlavní linku příběhu. Najít témata, která propojují jednotlivé úseky životního příběhu. Tento postup je nazýván formou vědecké dehumanizace, která je důležitá pro nahlédnutí do osobní narativity jednotlivých vypravěčů.¹⁰⁶ Hlavní témata

¹⁰⁶ BLATNÝ, M. *Metodologie psychologického výzkumu: konsilience v rozmanitosti*. Praha: Academia, 2006, s. 98-99.

budou pojata jako metafory, která umožní, za odlišností lidských přání a intencí vidět jednotu příběhu. Vytyčená metafora pomůže zjednodušeně nahlížet na vypravěče, neboť každý bude jednotlivě vystižen jednou konkrétní metaforou.¹⁰⁷

Aby autorka získala jednotu příběhu, bylo nutné si přepsaný životní příběh každého respondenta několikrát pročitat a poté ho na sebe nechat volně působit a následně do celého příběhu proniknout. V jednotlivých příbězích poté musela najít témata, která vystupovala pro respondenta, jako klíčová a posléze jsem mezi nimi hledala implicitní vztah, který je propojuje. Metafory, které vystihují každého vypravěče, jsou stěžejní pro celý jeho příběh. Pro přehlednost jsou příběhy, pokud to styl vyprávění dovolil, chronologicky rozděleny podle důležitých životních období, které se odráží i ve vytvořených životních osách každého vypravěče, které byly po respondentech v rámci rozhovorů požadovány ztvárnit.

Cílem této části výzkumu je zjistit, jaká je hlavní metafora jednotlivých vyprávěných životních příběhů.

Osoby žijící v domácí péči:

Paní K. – „Vzpomínka na mě bude žít dál“

Paní K. je velice energická a pozitivně naladěná dáma, která se svojí činností snaží vytvořit pouto mezi jednotlivými generacemi prostřednictvím divadla, a jíž přáním je, aby lidé v této jí započaté práci pokračovali a rozšiřovali svoje řady. Rozhovor s touto veselou dámou byl velkým přínosem pro tuto diplomovou práci, trval 90 minut a probíhal na její žádost v zahradním domku v místě bydliště respondentky. Rozhovor byl zpestřen i o prohlídku zahrady, dále několika alby s fotografiemi z dob její práce se školními dětmi a dále fotografiemi a články týkající se její divadelní činnosti.

Její životní příběh má dvě hlavní etapy, a to období aktivního zaměstnání a druhou miskou vah tvoří aktuální starobní důchod. O studijním období se respondentka zmiňuje spíše okrajově. Vzpomíná zejména na svojí studentskou lásku k hudbě a tanci.

Metafora „**Vzpomínka na mě bude žít dál**“ byla prvním přirovnáním, které po opakovaném čtení přepisu rozhovoru samovolně vyplynul, neboť paní K. svou celoživotní činností v rámci učitelství a divadla po sobě zanechává velice výrazné stopy v životech

¹⁰⁷ ČERMÁK, I., CHRZ, V. Interpretace v narativním výzkumu. *Teorie Vědy*. 2011. č. 3, s. 430.

lidí, kteří žijí kolem ní. Snaží se svým přístupem k životu motivovat všechny generace lidí a ukázat jim, že aktivní život důchodem opravdu nekončí. V tomto duchu se odehrává celý příběh paní K., který se odráží ve všech tématech, která vyvstala z jejího vyprávění.

- Vše, co paní K. dělá, má nějaký smysl pro současné i budoucí generace.
- Vyprávění je plné pozitivní energie, nuda je jí cizí.
- Paní K. žije přítomností.
- Celý život zasvětila vzdělávání a motivaci dětí i dospělých k lepšímu a zdravějšímu životu a přístupu k přírodě.
- Miluje život, rodinu, divadlo a přírodu.
- Celoživotní zásluhy a úspěchy považuje za samozřejmost, kdy nečeká ovace a velké díky, ale pokračování a podporu v tom, co ona svou činností odstartovala.

Když jsme se s paní K. dostali k tématu „volný čas“, které je ústředním tématem této diplomové práce, dlouze nepřemýšlela, co v ní tento termín evokuje. Byla to odpověď tak rychlá, jako by byla předem na tuto otázku připravena.

„... dělat to, co člověka baví. A mě baví spousta věcí.“

„... dělám věci, který nejenom se mě líbej, ale myslím, že mají nějaký smysl, že to někomu pomáhá, a že to bude mít jednou nějaký význam pro někoho dalšího. No třeba to divadlo...“

Aby mělo vyprávění nějaký chronologický postup, začneme vyprávění paní K. skládat od dob jejího dospívání a studií. Z jejího vyprávění je patrné, že vzhledem k tomu, že jí rodiče umožnili studovat střední školu a splnili jí, tak její sen, stát se učitelkou, musela se sama snažit vydělávat nějaké peníze, aby mohla studium dokončit.

„Byla jsem taky na internátě a byli jsme mladý, tak samozřejmě jsme chodili na zábavy a tak dále, ale hlavně protože jsem potřebovala peníze, tenkrát těch peněz moc nebylo, byly sme čtyry sourozenci, takže na tu školu to tak akorát vyšlo, zaplatit nějaký knížky. Tak já sem chodila doučovat domu žáky.“

Ale i přesto, že v této době času sama pro sebe moc neměla, našla si čas pro svoji lásku k hudbě a tanci, ale i pro občasné cestování, což byla její srdeční záležitost.

„Ale to, co sme s manželem oba moc milovali vedle hudby a tancování, tak byly v létě hory. Hlavně Krkonoše, tam sme s děvčatama rádi jezdívali. I teď tam s vnučkou ráda jezdím, ale už nejsem tolik aktivní horolezec. (smích) S děvčatama a vnučkou jezdíme teď každý léto, snažíme se jeden týden tady u nás a pak na týden taky někam za ty hranice. Třeba Švýcarsko, nebo Francie...(zamyšlení) To je prostě nádhera.“

Vyprávění dále časově pokračuje v období, kdy respondentka nastoupila jako mladá učitelka na první stupeň základní školy, kterému zůstala věrná, až do svého odchodu do důchodu. Z vyprávění je patrné, že volný čas během aktivního pracovního života bylo opravdu poskromnu, ale její práce jí bavila i přes časovou náročnost. To jak se v té době děti ve škole na jejich projektech podíleli, jí přinášelo radost, uspokojení a hlavně utvrzení, že její práce má smysl.

„Tam sme měli pana ředitele, kterej prohlásil, heleďte se děvčata, učitelka na vesnici je nositelkou kultury, takže žádný volno. Jak sme skončili školu, tak kroužky sem tam v tý době neměla, to ne, ale museli sme nacvičovat spartakiádu, chodila sem do tanečního souboru, jezdili sme s dětma po soutěžích.“

„Volnej čas prostě neexistoval. Ale no nestěžuju si na to, všechno to tak nějak patřilo k životu. Člověk nad tím vůbec nepřemýšlel. Byla taková doba. Ale rozhodně to mělo něco do sebe. Hlavně ta disciplína a výchova dětí byla na jiné úrovni, než se s tím setkávám teď.“

„Od devadesátého roku jsem vlastně měla kroužek Ochránců přírody, kdy sme uklízeli naučnou stezku a vyráběli naučné tabulky k seznámení se žijícím ptactvem, rostlinami, historií a podobně. No a to jsem vedla až do roku dvatisícadeset.“

„Jenže tenkrát mi nechyběla škola, ale chyběly mi ty děti a lidi kolem. Proto sem zůstala ještě vést ten kroužek Ochránců přírody až do roku 2010. No tak to mi asi vzal... Já sem s dětma pracovala hrozně ráda a tenkrát to bylo ještě úplně jiný, jiná doba, kdy to s těma dětma fakt šlo a bylo to hrozně fajn a tu práci mi oplácely báječným chováním, byla sem na ně pyšná.“

Když došlo na tématu rodina, z vyprávění paní K. bylo cítit, že ji mrzí, jak málo měla času na manžela a děti a na jejich společně trávený čas vůbec. Její láska k rodině byla z celého jejího příběhu patrná. I přesto, že v současné době se hodně věnuje svému velkému celoživotnímu koníčku, kterým je ochotnické divadlo, rodina jí podporuje a váží si jí za její elán a nadšení, které rozdává lidem okolo sebe.

„No já si pamatuju, že můj muž mi vždycky říkal, ty by sis tam do tý školy mohla vzít gauč a rovnou tam zůstat. Ale fakt to bylo pravda. Nevim, jestli by to byli dneska ochotný učitelé dělat...“

„Na všechno se člověk, když je starej, na všechno se dívá úplně jinak, než když byl mladej. Tak například jsem se naučila, že zbytečně moc nemluvim děvčatům do jejich záležitostí. Snažim se, je nesekýrovat, nevykládat jim svoje vlastní ty... I když se občas neudržim...“

„...pro mě teda znamená rodina, jako všechno, je na prvním místě. I když mám spoustu

věcí ráda, tak dám vždycky přednost tý rodině.“

V celém příběhu nejintenzivněji vystává veliké nadšení pro kulturní činnost v podobě ochotnického divadla, které se stalo hlavní náplní důchodových dní paní K. Už od počátku jejího vyprávění bylo patrné, že až se dostaneme k tématu volného času v rámci starobního důchodu, nebude hlavním programem této vitální ženy odpočinek.

„...a potom když v tom devadesátomšestom za mnou přišli, abych začala dělat divadlo a ty Masopusty, tak sem řekla, že to určitě vezmu, protože... (zamyšlení) zkrátka člověk se nesmí nudit.“

„Prostě, že člověk není schopnej být bez jakýkoliv činnosti. No tak to sem si představovala, že teda budu něco dělat. No a prakticky s těma divadlama a Masopustama sem začala v době, když sem už nastoupila do důchodu.“

„Vlastně skončila má školní kariéra a nastartovala sem jí důchodovou divadelní.“

„Teď už si kostýmy chystáme sami, často je přešívám a obcházím některé staré lidi, jestli nemají na půjčení něco, co by se nám hodilo. Zkrátka divadlo, je můj život. Samozřejmě vedle rodiny, která mě v tom podporuje. Prý alespoň nezakrním a nestane se ze mě seriálový maniak.“

„No a jinak hrozně ráda chodím, mezi mladý. No a to je právě to divadlo. Dřív to byly i ty Masopusty. Ale teď je to hlavně to divadlo, protože se tam zasměju, poslechnu si, co si ty mladý dneska vyprávějí. Jsem tam mezi nima hrozně ráda.“

Vedle své lásky v divadlu, mají s manželem jeden společný koníček a to je záliba v přírodě, které společně věnují velké množství svého času.

„Přírodu taky moc miluju, dává mi sílu a čerpám z ní pozitivní energii. Zpěv ptáků, je taky taková relaxační hudba. Svým zpěvem mi vracej to, jak se o ně s mužem v zimě staráme.“

„No prostě za práci v důchodu považuješ to, co si když si chodila do zaměstnání, sice dělala, ale tolik to nevnímala. V zimě krmíme ptáky, máme tady fůru krmítek a budek, takže se staráme nejen o krmení, ale vyrábíme budky nové a ty staré opravujeme.“

Během rozhoru několikrát zaznělo, že člověk musí mít nějakou činnost, něčemu smysluplnému se věnovat a tím zapomene na všechny strasti, které stáří přináší. Pojetí současného období stáří vůbec z tohoto příběhu nepůsobí na posluchače, jako období nějakých ztrát, ale naopak přináší podporu pro všechny, kteří již staří jsou, nebo je tato etapa života teprve čeká. A paní K. má vřelý vztah ke všem lidem bez rozdílu věku.

„Já sem si vlastně ani, když sem chodila do školy, nepředstavovala a ani sem neřešila nějaký důchod, na to nebyl ani čas. Hlavně já žiju přítomností. Ráda vzpomínám na krásný chvíle, ale do budoucna... Člověk prostě musí myslet pozitivně a to ho drží.“

„Cítím se pořád mladá, i přes ty všechny bolesti a různá trápení. Člověk prostě musí myslet pozitivně.“

„Musíš se zkrátka něčemu věnovat, něčemu, co tě baví, a to tě drží při životě.“

„No já prostě nejsem typ, kterej by byl zavřenej doma. No ale až jednou budu na posteli, a nehmů se, tak myslím, že bude nejlepší, když mě něco dají, abych rovnou odešla...“

Paní K. je příkladem toho, že někteří lidé, kteří jsou ve starobním důchodu, nevyžadují širokou nabídku aktivit pro svoji věkovou skupinu, neboť oni sami vlastně svojí činností zpestřují život nejen starým, ale i mladým lidem ve svém okolí.

„No děvče, po pravdě, já moc nezjišťuju, co se organizuje pro důchodce. Mám dostatek svojí zábavy, takže už ani víc nepotřebuju. Dostanu se mezi mladý a dělám, co mě baví, a tím si vlastně uspokojuju svoje přání.“

„...kdyby si chtěla jenom odpočívat, tak to je myslím úplně špatný.“

Z vyprávění paní K. vystupují čtyři hlavní témata: **rodina, učitelský život, ochotnické divadlo a láska k přírodě**. Svůj celoživotní příběh paní K. krásně ztvárnila na své ose života, která je součástí této diplomové práce v podobě přílohy č. 1, kdy dokresluje to, co z jejího vyprávění vyvstalo, jako důležité, s doplněním dalších činností, které jí během života přinášely radost.

Pan V. – „Milovník přírody s vráskou na duši“

Jedná se o velice aktivního, ale tichého a vážného muže, který touží po uznání a úctě pro svoji bujarou činnost. Vzhledem k tomu, že jako požadavek k uskutečnění rozhovoru si pak V. určil místo k jeho realizaci svoje bydliště, bylo tomuto vyhověno. Rozhovor trval necelých 90 minut, neboť respondent hodně vzpomínal na svoji zesnulou manželku, k čemuž mu byl dán dostatek prostoru. Výzkumnému dialogu předcházela exkurze po rozlehlé zahradě s několika políčky s ovocem a zeleninou, ale i rozlehlými záhony s květinami, v rámci které se pan V. stačil výstižně představit. O svém zahradničení by mohl pan V. mluvit několik hodin.

I příběh pana V. můžeme rozdělit do dvou významných etap, jen s tím rozdílem, že zde je etapa před důchodem, jako ta pozitivní plná radosti a etapu po odchodu do důchodu, kterou vnímá, jako jednu velikou životní křivdu, neboť mu zemřela manželka.

Právě pro výše zmíněné, pana V. vystihuje nejlépe metafora: „**Milovník přírody s vráskou na duši**“.

- Život pana V. je poznamenán smrtí manželky, která se prolíná celým jeho životním příběhem.
- Činorodost tohoto vitální muže je obdivuhodná.
- Pan V. touží po uznání a obdivu své zahradnické činnosti.
- Láska k hudbě, tanci a přátelům ho provází celým životem.
- Pan V. se neustále vrací k minulosti.
- Vážnost a rozvaha tvoří hlavní výraz osobnosti pana V.

Uchopit příběh pana V. bylo poměrně složité, neboť jeho životní příběhy neměly přesný časový sled. Z vyprávěného je patrné, že smrt jeho ženy, která zemřela před dvaceti lety, stále ještě pana V. velice trápí a hodně se o ní zmiňoval v rámci celého svého vyprávění.

„...vzal mi todlen to, že jsem zůstal sám. Vzal mi manželku. I když to vina samotného důchodu není, ale považuju to teda za jednu, za tu nejbolestivější věc, co se mi přihodila. Myslel jsem si, že si budeme užívat důchodu a zatím... jsme si ho moc neužili.“

„Začínali jsme taky ještě s manželkou. No ale bohužel za dva roky, když jsem přišel do důchodu, tak manželka zemřela. A tím to vlastně skončilo, že...“

„No tak to změnilo ten život hodně. Jezdívají jsme po různých výstavách a výletech, taky v létě do hor, to mě manželka naučila milovat. Tím, že jsme oba milovali přírodu, tak to bylo zkrátka pěkný. V tom jsme si moc rozuměli a aspoň měla pochopení pro moje pěstitelské radosti.“

O ěře svého mládí se zmiňuje pan V. pouze okrajově, ale i z toho mála vystupuje jeden koníček, který nelze opomenout, neboť právě ten mu pomohl v seznámení s jeho životní partnerkou.

„Když jsem se naučil tu muziku, buď jsem chodil někde s křídlovkou po muzikách nebo po různých akcích, nebo jsem byl zase s puškou mezi myslivcema. Jo muzika ta mě vlastně dala dohromady s manželkou. Ona taky ráda tancovala a poznali jsme se na jednom zimním plese ve Vožici. Strašně rád jsem tancoval, až do těch osmdesáti. Ještě když jsem slavil tu osmdesátku, tak jsem si zatancoval. Teď jak mě bolejí ty klena, tak je to horší s tím tancováním.“

Stěžejním příběhem pana V., je jeho láska k rodině. Je zřetelné, že i přes širokou paletu koníčků, které má, tak rodina je kotvou jeho života.

„No rodina, ta má opravdu velikou roli, protože sem sám už dvacet let a nebýt rodiny,

... která mně plně pomáhá ve všem, zvláště teda ta starší dcera... Ale i ta mladší. No a hlavně, že se každou neděli sejdeme, pohovoříme, a to je vlastně pro mě největším přínosem celého týdne. Prostě rodina je opravdu obrovským štěstím, teda jako pro mě. “

„...to jsem u starší dcery na obědě, no a pak se sejde u mě celá rodina, dáme si kafičko, pohovoříme. To si myslím, že je tak asi nejhezčí a nejpříjemnější den. Ta neděle je takovej bezstarostnej den. “

Z vyprávění je patrné, že hlubokou trhlinu z bolestivé ztráty manželky se snaží pan V. zaplnit svým pravidelným setkáním se svými přáteli, dále zahradničením nebo včelařením. I přes svůj vysoký věk, je respondent neuvěřitelně vitální a má široký volnočasový záběr, neboť během vyprávění si neustále vzpomínal na další a další činnosti, které dělá.

„...když se mi podaří všechno, co mám naplánovaný, to znamená, něco do zahrádky, kytičky a včely dát do pořádku. A to asi by bylo všechno. Vošetřit včely, ty potřebujou zkrátka stejnou péči, jako člověk. “

„...je spoustu činností, kterými si ten čas může vyplnit a zpříjemnit, jako to dělám já. Kdybych zůstal jen sedět a přemýšlel o nemocech a o samotě, tak by to bylo špatně. Myslím si, že pro každého seniora je dobře, když si aspoň jednoho koníčka někde vezme a věnuje se nějaký činnosti, která ho baví. “

„...zahradničina nebo i ty včely. To si myslím, že jsou dvě důležité věci, který si myslím, že potřebujou stejný vošetřování. Včeli potřebujou péči a lásku a rostliny potřebujou to samý. “

„...pěstování a množení chryzantém, to je můj velký koníček... “

„Co se těch včel týká, tak pro ně musím připravit ty rámečky, vystrojovat je a to. A taky jsem se naučil od otce plést košíky, a ze slámy jsem se s bratrem ještě naučil dělat ze slámy ošatky na chléb a na mouku, tak tomu se hodně věnuju v zimě. “

Jeden z obsáhlých příběhů pana V. tvoří přátelství. Společnost lidí ho nadmíru těší a stále jí vyhledává, neboť se může vrátet k činnostem, které ho bavili celý život, a tím jsou hudba a tanec. I přes časté stížnosti na přehřel domácích prací si nenechá společenské události ujít.

„...míň toho volnýho času je, protože jak říkám, na všechno jsem sám, když jsme se o tu práci s manželkou podělili, třeba tady v domácnosti. Manželka si dělala práci tady v kuchyni a já zase venku. Dneska to musím dělat vobojí. Pracuju ještě víc hodin, než když jsem chodil do zaměstnání. “

„...asi deset roků jezdíme na pravidelné srazy důchodců, kde nám zahraje i muzika. Je to pravidelně každou středu. Zrovna zejtra se tam rychtuju, že se tam pojedou podívat. No a na to se opravdu moc těším. “

„Občas se i stane, že si někteří nemaj kam sednout. Sjíždíme se ze zdaleka. Nechodí tam jen tady od nás, ale i dojíždí i třeba patnáct i dvacet kilometrů. Je to opravdu moc hezký.“

„Pak jsou tady ve vedlejší vesnici taková setkání s malou skupinkou harmonikářů, to je jednou do měsíce a to se dozvím většinou v kostele nebo to hlásí místní rozhlas.“

Přátelství respondentovi přináší hodně radosti a uspokojení. V návaznosti na společná setkání jsou jeho koníčky přáteli podporovány, neboť tito projevují velký zájem o jeho výtvary, výrobky a výpěstky, na což je velice pyšný a z našeho rozhovoru je znát, že se rád pochlubí, tím, co dokázal. Přátelstvím definuje i své pojetí volného času.

„Tak u mě, co já si pod volným časem představuju, to je vynechat doma veškerou práci, veškerou činnost, sebrat se, sednout si někde s přáteli, pobesedovat a to by bylo asi tak všechno.“

I přes velký smutek, který doprovází celý jeho životní příběh, má pozitivní pohled na svět a tím dává jednu velkou a pro tuto práci nepřehlédnutelnou radu a neopomenutelný návod pro život ve stáří.

„...aby nás bylo ještě víc. Aby ty vrstevníci nebo i ty mladší nesešli jenom doma. Někdo se prostě stydí za to, že už je prostě senior. Ale to je prostě život, nemůžeme být pořád mladí. Věřím tomu, že každému to dělá dobře, když se tam s náma sejde a zazpívá si a podebatuje. Dělá to dobře, jak na zdraví, protože člověk nepřemýšlí o těch nemocech, tam se vyléčí písničkou.“

„Snažim se účastnit všeho, co se naplánuje.“

„S tímhle jsem prostě úplně spokojen.“

Z vyprávění pana V. vystupuje pět hlavních témat: **smrt manželky, rodina, láska k přírodě, hudba a tanec, přátelství**. I pan V. vytvořil opravdu kreativní osu svého života, i přes prvopočátkové velké zábrany, které k tomuto svěřenému úkolu měl. Jeho celoživotní příběh tvoří příloha č. 2.

SHRNUTÍ: Osoby žijící v domácí péči

Životní příběhy paní K. a pana V., kteří oba v současné době žijí v domácí péči se v určitých místech shodují, ale do jisté míry i ve stejném rozsahu rozcházejí. Oba životní příběhy mají dvěisky vah.

U paní K. je to celoživotní zaměstnání v rámci školství versus divadelní důchod. Tato energická veselá dána žije přítomností.

U pana V. je příběh rozdělen na před a po. Před, znamená život před nástupem do důchodu plný radosti a společných chvil s manželkou a následně, po odchodu do důchodu, která se pojí se smrtí manželky.

Od pojetí života paní K. se liší svým pravidelným návratem do minulosti.

Co však oba respondenty spojuje, je jejich význam rodiny a láska k přírodě, hudbě a tanci. Soulad je patrný zejména v pojetí současného důchodového věku, kdy naprosto shodně uvádějí, že je třeba věnovat se nějaké činnosti, která člověka baví a přináší mu radost a uspokojení. Harmonie je patrná i z nevyřčeného, kdy jak paní K., tak pak V. dělají své koníčky s láskou a tím obohacují životy lidí ve svém širokém okolí.

U zmíněných respondentů se neobjevuje požadavek zvýšené aktivity společnosti vůči jejich věkové skupině, neboť si i přes svůj věk do současné doby svůj život nejen organizují, ale smysluplně vyplní bez cizí pomoci sami.

Pokud bychom odpovědi těchto osob zasadili do předem stanovených okruhů, vypadalo by to následovně: (každý okruh je vyjádřen konkrétními výroky respondenta)

Okruh č. 1: Význam volného času pro současného seniora

Paní K.: „...*dělat to, co člověka baví.*“

Pan V.: „...*vlastně všechno to, co je mimo ty nutné činnosti...*“

Okruh č. 2: Činnosti vyplňující volný čas

Paní K.: „*Zkrátka divadlo, je můj život.*“

„*Přírodu taky moc miluju, dává mi sílu a čerpám z pozitivní energie.*“

Pan V.: „*Včely potřebují péči a lásku a rostliny potřebují to samý.*“

„...*pěstování a množení chryzantém, to je můj velký koníček...*“

„*Strašně rád jsem tancoval, až do těch osmdesáti.*“

„...*plést košíky, a ze slámy jsem se s bratrem ještě naučil dělat ze slámy ošatky na chléb a na mouku, tak tomu se hodně věnuju v zimě.*“

Okruh č. 3: Význam a prožívání volného času v jednotlivých životních etapách

Paní K.

Etapa mládí: „*Samosebou sme chodili po vejletech a tancovat. Zbožňuju hudbu, jak poslech, tak i ve spojitosti s tancem. To je moje srdeční záležitost.*“

Etapa plného pracovního nasazení a založení rodiny: „*Volnej čas prostě neexistoval. Ale no nestěžuju si na to, všechno to tak nějak patřilo k životu. Člověk nad tím vůbec nepřemýšlel.*“

Etapa stáří: „...a potom když v tom devadesátomšestom za mnou přišli, abych začala dělat divadlo a ty Masopusty, tak sem řekla, že to určitě vezmu...“

Pan V.

Etapa mládí: „...bud' jsem chodil někde s křídlovkou po muzikách nebo po různých akcích, nebo jsem byl zase s puškou mezi myslivcema.“

Etapa plného pracovního nasazení a založení rodiny: „Jezdívali jsme po různých výstavách a výletech, taky v létě do hor, to mě manželka naučila milovat.“

Etapa stáří: „Myslím si, že pro každého seniora je dobře, když si aspoň jednoho koníčka někde vezme a věnuje se nějaký činnosti, která ho baví.“

Okruh č. 4: Nabídka a využívání volnočasových aktivit nabízených v rámci sociálních služeb

Paní K.: „No děvče, po pravdě, já moc nezjišťuju, co se organizuje pro důchodce. Mám dostatek svojí zábavy, takže už ani víc nepotřebuju.“

„...já to prostě nevyhledávám.“

„Nemůžu ani chválit a ani hanit. Ale až to jednou vyzkouším...“

Pan V.: „...není potřeba se o tom někde dozvídat. Je už to prostě pravidelné a nemění se to.“

„...neorganizuje dohromady nikdo. Prostě víme, že to každou středu je, nijak se to nemění, takže se tam sejdem, ten kdo se chce pobavit a popovídat. Není třeba, aby to někdo zvlášť nějak organizoval.“

„Já jsem spokojený a nadmíru. Hlavně když jsou a hlavně abych se jich mohl ještě dlouho účastnit. Tam se prostě hraje a zpívá, debatuje, nikdo se nepomlouvá, neřeší se ani nemoci, neřeší se politika a tak, a to já prostě zbožňuju. S tímhle jsem prostě úplně spokojen.“

Osoby žijící v domovech pro seniory:

Paní E. – „Ve zdravém těle zdravý duch“

Jedná se o velice milou, energickou, pozitivní energií nabitou a pro vše, na co si člověk vzpomene nadšenou dámu, která by mohla svým elánem do života konkurovat i o několik desítek let mladším lidem. Dvouhodinový rozhovor se odehrával ve společenské místnosti Pečovatelského domu, kde paní E. již 6 let žije. Celé vyprávění bylo ze strany respondentky zpestřeno jejími neuvěřitelnými pohybovými kreacemi, čímž dokázala, že

ani věk 94 let, jí nemůže zabránit, být stále mladá a zdravá.

Pro jedinečnost této dámy nebylo těžké najít metaforu, se kterou by se její životní příběh plně ztotožnil. Zkrátka „**Ve zdravém těle zdravý duch**“ je naprosto výstižné a během našeho rozhovoru mi to několikrát naplno dokázala a svými počiny potvrdila.

- Paní E. je vizáží a moudrostí milou babičkou, tělem sportovkyně a duchem mladý vitální člověk.
- Žije přítomností a slovo nuda nezná.
- Miluje společnost mladých lidí, neboť jí předávají pozitivní energii.
- Pohyb, hudba a tanec jí bytostně naplňují.
- Jde o veselého člověka, který nedokáže být sám.
- Rodina je její hlavní oporou. Snaží se jí co nejvíce zpříjemnit její současné dny.

Vyprávění paní E. bylo naprosto famózním zážitkem, její vitalita a elán vůbec neodpovídají datu jejího narození. Je to žena činu a její životní příběh, který mi předala, nemá snad jediné stinné nebo negativní místo. Tento příběh sice nelze uchopit chronologicky, ale o to je zajímavější. Život paní E. je plný pohybu a aktivit, v nichž se snad nenašlo místo, kdy by mohla odpočívat. I přesto, že jistě má nějaké zdravotní problémy, o kterých vůbec nechce mluvit a vždy když jsme se dostali k tématu jejího zdraví, okamžitě obrátila list na jiné téma. Z jejího energického vyprávění vyplynulo, že na nějaké chmury a bolesti třeba ještě bude v životě prostor, ale teď má tolik plánů, že se jí zkrátka do jejího životního programu už nevejdou.

„Jdu do všeho po hlavě.“

„Hlavně si myslím, že smysl to má jenom tehdy, když mě to nějak nabíjí a dodává radost a taky tu energii, abych se cítila dobře.“

„...nejsem zvyklá sedět doma, takže ať jakýkoliv počasí, pořád někde lítám.“

„No každé den cvičím, tak aspoň dvakrát i třikrát.“

„...pak se zase seberu a jdu na tu, jak říká paní Zuzanka, zdravotní procházku. Mám několik tras a ty tak nějak měním. Chodím tam, kde se zrovna něco děje.“

„...chodím spát se slepicemi. Ale pak mám víc elánu, který mi závidějí.“

„...věděla, že nebudu sedět doma, to bylo jasné. To by mě úplně zničilo. Prostě zbožňuju velkou společnost a taky jako ten pohyb, tak pořád musím někdy být. Ženský mi tady říkají, že jsem nezmar, jak mě to prej může pořád bavit. Ale mě to prostě nabíjí.“

„...právě díky té dřině mám teď takovou kondičku. Zahradník totiž nemá páteř. Ohnu se bez problémů k zemi a dlaně opřu o podlahu.“

Životní příběh paní E. má nejen obrovský náboj, ale i říz. V rámci vyprávění se několikrát zmínila o své rodině, která je jejím přístavem, kde se všichni rádi sejdou a věnují jí svůj čas i pozornost. Jsou jí neustále nablízku a snaží se jí svými nápady, co nejvíce zpříjemnit všední dny, i přesto, že jsou si vědomi, že ona sama nikdy nezhálí. Doma před televizní obrazovkou by jí nikdo, kdo tuto aktivní ženu zná, nehledal.

„...má smysl, když jsem s rodinou, protože oni mě rádi poslouchají, jak jako vyprávím, jak jsme s dědou žili...“

„Jsou báječný, pořád za mnou jezdí...“

„Prostě rodina je základ společnosti. Jsou to moji miláčkové. Za nic na světě bych je nevyměnila. Prostě jsou tím nejdůležitějším, co ještě mám.“

„...ráda jezdím s vnoučatama vlakem...“

„...pojedete se synem a pravnoučaty do Švýcarska.“

Z vyprávění paní E. je hodně čitelné i to, jak jí těší, že o ní mají lidé zájem. Pro svůj věk je na některých akcích nezapomenutelnou ikonou. Mezi lidmi a v rámci svého okolí je tato dáma výrazným pozitivně laděným člověkem. Jednotlivé organizace i starostové okolních vesnic a městeček jí rádi zvou na pořádané akce, neboť je takovou raritou a hlavně výrazným vzorem pro všechny lidské generace.

„...tam hrajou taky nějaký ty kapely, tak si chodím poslechnout i to, abych věděla, co ty mladý dneska jako poslouchají.“

„...budu vyprávět ženskéjm, jak jsem teď středem zájmu, budou čubrnět.“

„...za mnou byl jeden novinář, tady z těch místních novin a dělal se mnou článek, jak jsem běžela ten běh minulý měsíc.“

„...o mě i hodně píšou ty noviny, tak tady aspoň po sobě zanechám nějakou tu stopu, že si pak na mě lidi jako vzpomenou.“

„Je to hezký, jak se o mě lidi zajímají.“

„...ted' se moje dílo někde zveční...“

Přesto, že život respondentky nebyl zjevně procházkou růžovou zahradou, očividně všechny strasti svého nelehkého života vytěsnila a soustředí se hlavně na přítomnost. O některých aktivitách vypráví s velkým nadšením. Její láska k hudbě a tanci se nedá zapřít.

„Od mládí miluju tancování. Mně se jen tak někdo nevyrovná, ještě dneska si ráda zatančím. A hudba to je moje slabost, tu prostě miluju. Hlavně mi vždycky musej zahrát tu mojí. Tu Cikánku, to je moje.“

„...co mi dělá velkou radost, tak to je ta hudba, zpívání a hlavně tanec. Ten vážně zbožňuju už snad od dětství. Člověk se u hudby uvolní, načerpá spoustu nových sil a hlavně

si zlepši náladu. Já jsem díky té hudbě a tanci poznala třeba spoustu moc dobrých lidí.“

Celý životní příběh paní E. by se dal popsat, jako pozitivně laděná hodně barevná duha. Ve všem, co jí v životě potkalo, našla kladný přínos pro svůj další život. Nevrací se k minulosti, ale žije aktivní přítomností.

„Takže vlastně každý člověk, ať už je jak chce starej, tak pořád mi přináší radost do života. Člověk se musí pořád radovat a vidět svět hlavně pozitivně. Já jsem věřící, věřím v Boha a ráda chodím do kostela, ale společnosti reálných lidí se to prostě nevyrovná.“

„Mám ráda spontánní věci. Ani teď si nic neplánuju dopředu. Prostě ráno vstanu a dělám to, na co mám prostě chuť.“

„Radši to přemýšlení o trápení, vyměním za ten pohyb. Jako ale určitě bych nechodila do nějakých kroužků pletení nebo vyšívání, to prostě ne. Nejsem žádná ovčí babička.“

Krásným zakončením tohoto životního příběhu jsou slova paní E.:

„...stará si prostě nepřipadám. Vůbec nemám v plánu ještě umřít. Mám ještě spoustu plánů, kam se chci podívat.“

Ve vyprávění paní E. se objevilo hned několik hlavních témat: **rodina, pohyb, láska k hudbě a tanci, pozitivní myšlení, zájem o pozornost okolí**. I ona se s velkým nadšením pustila do tvorby své životní osy. Při zadávání tohoto úkolu se projevila, jako obrovský umělecký nadšenec. Příloha č. 3 dokresluje celé její vyprávění.

Pan A. – „Policista se smyslem pro aktivní život“

Stejně jako předchozí respondenti je pan A. plný energie a elánu do života. Jde o penzistu, který v současné době žije v domově pro seniory, ale letní měsíce si vychutnává v malé chatičce na okraji města, kde proběhl i předem domluvený rozhovor, který trval necelé dvě hodiny. Pan A. je velice výřečný a akční muž, který se snaží svůj život žít naplno. Z rozhovoru bylo poznat, že má rád aktivního posluchače, což se mu autorka snažila ze své pozice poskytnout. I přesto, že celý život pracoval, jako policista, v jeho vyprávění se o svém zaměstnání zmiňuje velice sporadicky.

- Činorodý muž se smyslem pro humor.
- Penzista vážící si zaslouženého odpočinku.
- Jeho koníčkem je radioamatérství, krátkovlnné vysílání, které není pro širokou veřejnost příliš známé.

- Nestydí se projevit svojí lásku a úctu ke své zesnulé manželce.
- Pozitivně naladěný člověk, který žije svůj život naplno.
- Život v domově pro seniory pro něj není úplně ideálním řešením, ale zpestřuje si ho svým letním trávením ve své chatičce a jarním dvouměsíčním pobytem u svého syna v Belgii.

Metafora pro tohoto vysloužilého policistu byla po několika pročetí, jeho životního příběhu jasná „**Policista se smyslem pro aktivní život**“.

Příběh pana A. má čistou a jasnou linii, díky které se podařilo během několika přečtení textu vystihnout to, co má pro respondenta v životě velký význam. Vyprávění nemá jasnou časovou osu, ale silná hlavní témata z rozhovoru sama vyplouvají na povrch.

Základním tématem životního příběhu pana A. je jeho manželka, která před sedmi lety zemřela, ale pan A. jí neustále nosí v srdci a z jeho úst vychází jen samá chvála a pokora, které této ženě v rámci našeho rozhovoru dokonale projevít. Nejedná se však o žádný smuteční ceremoniál, naopak si myslím, že se snaží dostat na světlo to, co ženě říct díky svému pracovnímu nasazení nestihl nebo možná ani nedokázal.

„Ale žena mi moc chybí. Dělali jsme vždycky všechno společně. Kolikrát jsem měl pocit, že ani nejsme manželé, ale ty nejlepší přátelé. Byla to skvělá ženská. Každý den na ni vzpomínám. „

„Hodně jsem se toho naučil od svojí ženy...“

„...jenom manželka mi chybí. Byl to skvělej parťák pro život. Hodně jsme toho spolu zažili. Dost si se mnou užila, protože jsem byl hodně v práci, ale vždycky stála při mně. Byla to skvělá ženská.“

„Hlavně jsem byl dost v práci, takže se o spoustu věcí starala manželka. Prostě byla fantastická. Ale i přesto, že jsem byl doma málo, dávala mi prostor, abych se mohl věnovat i tomu radioamatérství.“

„...s manželkou chodili hodně po plesech, oba jsme rádi tančili a hudba to byl takový balzám na duši.“

„Těšil jsem se, že si jí pak víc užiju a vynahradím jí, to jak jsem jí vlastně zanedbával. Ale život už je holt takovej...“

„...ona si nikdy nestěžovala...“

„...zastavím se na hřbitově, zaleju kytky, co jsem tam manželce na hrobě vysázel...“

Na stěžejní téma týkající se respondentovy lásky k manželce plynule navazuje téma rodina. Z vyprávění je zřetelné, že si je vědom, jak moc svojí rodinu pro své pracovní

vytížení zanedbával a proto, vše co se rodiny v jeho příběhu týká, působí hodně silným dojmem.

„Nechci tady mojí rodinu nějak vyzdvihovat, ale myslím si, že jsme byli taková předpisová nebo ideální rodina.“

„Po tom, co mi umřela manželka, tak pro mě ta rodina znamená asi snad ještě víc.“

„...jsme fungovali a fungujeme, by nám mohl kde kdo závidět.“

„Oba jsme ježdění zbožňovali a přivedli jsme k týhle sportovní lásce i kluky...“

„...dovolený, kterou jsme trávili jako rodina společně...“

„Kluci se o mě starají jedná báseň. Myslím, že jsme je se ženou dobře vychovali.“

K tématu rodiny a manželky bezprostředně patří téma týkající se jeho lásce k cyklistice. Možná ani nejde o lásku k určitému koníčku, ale spíše o jednu ze součástí života, bez které si své dny ani nedokáže představit. Pohyb zkrátka musí být. Pan A. je velice aktivním mužem, ale rozhodně se o cyklistice významně nezmiňuje, považují jí naopak za jasnou součást svého života, která podporuje jeho zdraví a celý život stmelovala celou jeho rodinu.

„Na kole jezdím snad od té doby, co sem se naučil chodit. Bez kola si vůbec nedokážu představit, že bych fungoval.“

„S manželkou jsme jezdili hodně, vlastně všechny naše dovolené byly na kolech. A to má taky smysl. Člověk přece dělá něco pro svoje zdraví, protáhne si tělo, vyčistí plíce a taky to prospěje mozku.“

„Pak sednu na kolo, vyrazím do města...“

„...pak sednu na kolo, zastavím se na hřbitově...“

„...no hodně jsem jezdil na tom kole...“

„...vlastně jen tady po Čechách a hlavně na kole.“

„...naše dovolené byli hlavně pod stanem a na kole.“

„...kolo, to je důležité, protože se pořádně protáhnu a taky dělám něco pro to moje zdraví.“

Pan A. je vášnivým radioamatérem, což z jeho vyprávění nešlo opomenout. Náš rozhovor se snažil pro porozumění dokreslit svými poznatky o krátkých vlnách, které bohužel nepadly na úrodnou půdu, ale zkrátka jeho „rádionáruživost“ byla znatelná každým slovem.

„Tak já to dělám už snad šedesát let a hrozně mě to baví.“

„Rozšiřuje se tím přátelství mezi národy celého světa, a to je přece krásný, v týhle nehostinný době.“

„Kolem třetí se scházíme v radioklubu, kde se věnujeme těm našim vlnám...“

„...radioamatérství, to je můj koníček už od mládí.“

„...dávala mi prostor, abych se mohl věnovat i tomu radioamatérství...“

I přesto, že pan A. měl poměrně náročné zaměstnání, neplánoval si, že by v rámci svého zaslouženého důchodu seděl doma se založenýma rukama a jen odpočíval. Plánů měl spoustu, ale to, co je na něm obdivuhodné, to je jeho pozitivní smýšlení.

„Člověk si prostě musí užívat každý okamžik toho svého krátkého života.“

„...prostě si nestěžuju, mám se dobře...“

„Takže mi teda dal volnost a víc svobody a vzal mi hodně povinností. Takže vlastně dobrý.“

„...maminky s malýma dětma a i ty mladý dospěláci, takže to je takový energický vyžití.“

„Cítím se dobře a chutná mi...“

„...co jsem v tom důchodu, tak mám dostatek volného času, to je jako pravda. Nemůžu si stěžovat.“

„Když se člověk cítí, jako dobře, tak lepší bez doktora.“

„Mám rád kolem sebe lidi veselé, akční, ale hlavně poctivý a upřímný.“

„I smutný věci k životu prostě patří.“

Myslím, že jako pomyslnou tečku k životnímu příběhu pana A. patří :

„Už jsem prostě starej, ale rozhodně nejsem žádněj nemohoucí a fňukající dědek. To teda ne.“

Z příběhu pana A. vystupují jako hlavní témata: **rodina, láska a úcta k manželce, cyklistika, radioamatérství, radost za zaslouženého důchodu**. Pan A. se velice bránil vytváření „nějaké osy života“, ale nakonec se přece nechal přesvědčit a během probíhajícího rozhoru vytvořil rychlou, hodně spontánní kresbu, která ale vystihuje vše, co pro něj mělo a má v životě nějaký smysl. Tento výtvar je součástí přílohy č. 4.

SHRNUTÍ: Osoby aktuálně žijící v domovech pro seniory

Paní E. i pan A. jsou i přes svůj poměrně vysoký věk velice aktivní, energičtí a pozitivně myslící osoby. Ani jejich současný pobyt v domově pro seniory nijak zvlášť neovlivňuje jejich smýšlení o současném životě. Oba respondenti shodně uvádí, že i přesto, že vzpomínky hlavně na blízké osoby k životu patří a člověk si je musí udržovat, aby nezapomněl na to, co v životě všechno již prožil, žijí přítomností a život si užívají naplno. Shodují se i v tvrzení, že pohyb zkrátka člověka drží při životě, je to lék na dlouhověkost.

Jejich koníčky jsou rozdílné, ale pohled na svět a na život z široké perspektivy je ve své podstatě totožný.

I životní hlavní témata jsou pro paní E. i pana A. hodně podobné. Neboť jejich láska k rodině, láska k pohybu a pozitivní myšlení plynou celým rozhovorem. Ani přes smutné události, které k životu každého člověka zkrátka patří, nezanevřeli na svět a aktivně žijí dál a díky svému elánu často i nevědomky motivují své mladé přátele.

Možná přesto, že jsou oba vybraní respondenti velice aktivní a svůj volný čas si dokáží v plném rozsahu zaplnit smysluplnou činností sami, soulad v jejich potřebě nebo vlastně nepotřebě organizování volnočasových aktivit, je hodně znatelný. Samozřejmě oba uvedli, že by si přáli, aby společných akcí v rámci jejich věkové skupiny bylo mnohem víc, ale požadovali by především takové akce, které by spojovali více generací najednou, aby si mohli vzájemně předávat své zkušenosti a hlavně, aby se navzájem obohacovali.

Pouze v jednom tvrzení se respondenti rozcházel, a to v pojetí volného času. Paní E., mě celou dobu přesvědčovala o tom, že ona prostě opravdu žádný volný čas nemá. Všechno brala jako součást denního režimu, ne nějakého odpočinkového času. Pan A. byl naprostým opakem, neboť ten sám přiznal, že v současné době, kdy je již v důchodu, tak mám toho volného času pro sebe dostatek, přirovnával ho k volnému času v době svých studií.

Pokud bychom odpovědi těchto osob zasadili do předem stanovených okruhů, vypadalo by to následovně: (každý okruh je vyjádřen konkrétními výroky respondenta)

Okruh č. 1: Význam volného času pro současného seniora

Paní E.: „*Já žádný volný čas nemám...*“

„*Nebo jako možná, co člověk dělá, když už má hotový to, co prostě udělat musí.*“

Pan A.: „*...čas, kdy člověk dělá to, co má rád, co ho baví.*“

„*...myslim, že všechno, co dělám, má nějaký smysl.*“

Okruh č. 2: Činnosti vyplňující volný čas

Paní E.: „*posezení s přáteli, dlouhé procházky a co mi dělá velkou radost, tak to je ta hudba, zpívání a hlavně tanec.*“

Pan A.: „*Bez kola si vůbec nedokážu představit, že bych fungoval.*“

„*...v radioklubu, kde se věnujeme těm našim vlnám.*“

„*Ted' třeba hrozně rád zahradničím.*“

„*Pořád něco kutim.*“

Okruh č. 3: Význam a prožívání volného času v jednotlivých životních etapách

Paní E.

Etapa mládí: „Četba byla v té době asi moje nejoblíbenější činnost.“

Etapa plného pracovního nasazení a založení rodiny: „...posezení v té naší velké setnici, kam za náma chodili i sousedi.“

„Vždycky jsem ráda cestovala.“

„...díky té hudbě a tanci poznala

třeba spoustu moc dobrých lidí.“

Etapa stáří: „Jako čas, jako takovej trávím hlavně mezi lidma...“

„...každý den cvičím, tak aspoň dvakrát i třikrát.“

„...chodí nám sem hrát každý úterý na harmoniku a tak hraje a mi zpíváme.“

„...každý rok účastním i ve vedlejší vesničce takového dvoukilometrového běhu...“

Pan A.

Etapa mládí: „Člověk si rád vzpomene na ty doby, kdy byl mladej a dováděl a běhal za holkama a tak.“

„...otec, ten obstarával ty technický věci. On mě vlastně přivedl k tomu radioamatérství.“

Etapa plného pracovního nasazení a založení rodiny: „...tak jsme s manželkou chodili hodně po plesech, oba jsme rádi tančili a hudba to byl takový balzám na duši. Kor pro mě, když jsem přišel z toho blázince v práci. „

„Hlavně jsem byl dost v práci, ...“

„Jinak jsme jezdili na společné dovolené, ...“

Etapa stáří: „Člověk přece dělá něco pro svoje zdraví, protáhne si tělo, vyčistí plíce a taky to prospěje mozku.“

„...lehnou tam nahoru pod tu vysokou třešeň a jen tak poslouchám ptáky a ty mě normálně úplně uklábají.“

„Kolem třetí se scházíme v radioklubu, ...“

Okruh č. 4: Nabídka a využívání volnočasových aktivit v rámci sociálních služeb

Paní E.: „Představovala bych si toho mnohem víc.“

„...objíždím i akce v okolí.“

„...určitě bych nechodila do nějakých kroužků pletení nebo vyšívání, to prostě ne.

Nejsem žádná ovčí babička. “

„No kdyby jí bylo dostatek, tak bych jí určitě využívala na 100%.“

„Chodím ale i na akce, který nejsou jenom pro starý, ale i na ty pro mladý.“

Pan A.: *„Snažit se organizovat víc akcí společných pro všechny generace. Mohli bysme s tím obohacovat vzájemně jeden druhého.“*

„...se někdy nechám přesvědčit k nějaký ty společný aktivitě, abych nebyl jako za morouse. Ale moc mě to nenaplňuje.“

„...v tom domově, tak to je trochu jinéj program. Tam se občas nechám zlanřit i na nějakou společnou akci. Ale nemám rád takový ty věci, co jsou zaměřený jenom pro nás starý. Já si prostě starej nepřipadám, takže některý ty věci, co tam dělaj mě úplně neuspokojou. Asi bych to neměl říkat, co?“

6.5 Syntéza analyzovaných výstupů

Pro tuto diplomovou práci bylo využito čtyř životních příběhů respondentů, jejichž průměrný věk je 84 let. Do výzkumu byly zapojeny dvě ženy a následně i dva muži, pro možnost porovnání, jejich vnímání smyslu volného času. Vzhledem k tomu, že jde o osoby nejen žijící v domácí péči, ale i o osoby aktuálně žijící v domově pro seniory, pro porovnání jsem měla několik měřítek, co se rozdílnosti vnímání volného času týká.

Prostřednictvím holisticko-obsahového modu, byly sledovány jednotlivé linie životních příběhů vybraných respondentů. V rámci analýzy jednotlivých příběhů, bylo u každého respondenta nalezeno několik velkých životních témat, které jsou vždy na koci každého příběhu vytyčena. Respondenti se shodovali i rozcházelí u konkrétních pohledů na svět:

- základním stavebním kamenem pro všechny respondenty, je jejich rodina a byl nebo dosud je jejich životní partner;
- všechny příběhy jsou jedinečné a vyprávěné s naprostou subjektivitou, a i když by se na první pohled zdálo, že je každý úplně jiný a nemají nic společného, vystupuje z vyprávěných příběhů velké množství témat, které všechny životní příběhy navzájem spojují a vykreslují pozitivní pohled na současné období stáří;
- tři z oslovených respondentů žijí přítomností, samozřejmě si i rádi zavzpomínají společně se svými vrstevníky, ale radost ze života je právě v té přítomnosti. Pouze pan V. je velice poznamenán smrtí své manželky, což ovlivňuje jeho celkový pohled na svět, ale je znatelné, že svými koníčky si svůj život zpřijemňuje;
- s překvapením bylo prostřednictvím analýzy všech příběhů zjištěno, že se vlastně

všichni respondenti cítí být mladí. Samozřejmě vnímají svůj pokročilý věk, ale nevnímají ho, jako konečný, naopak se snaží svým konáním ukázat všem kolem sebe, že oni zkrátka ještě žijí naplno;

- respondenti měli společné zejména jedno velké téma, kterým byl jejich produktivní věk, kdy v rámci svého pracovního vytížení a s ohledem na péči o své rodiny, již příliš času na volnočasové aktivity nezbylo. I přesto všechno, si každý respondent našel jednoho koníčka, kterému zůstal věrný celý svůj život.
- respondenti paní K., pan V. a pan A. se shodují na tom, že volný čas je zkrátka časem, který by měl každý člověk věnovat věcem, které má rád a které považuje za smysluplné. Paní E., má pocit, že volný čas, je zkrátka časem, kdy člověk jen odpočívá a nic nedělá, takže pro ni zkrátka pojem „volný čas“ není úplně vlastní, neboť z vyprávění jasně vyplynulo, že ona neumí odpočívat, potřebuje být neustále ve společnosti lidí a zapojovat se do všech činností, které se v jejím okolí pořádají;
- když se zaměříme na aktuální množství volného času tak kromě pana A., se respondenti shodli na tom, že vlastně nemají tolik volného času, jak si někteří lidé myslí. I oni přece musí věnovat svůj čas péči o sebe, rodinu, domácnost a další povinnosti, které je během každého dne zaměstnávají. Ale na množství volného času si ani jeden z nich nestěžuje. Pan A. svůj volný čas přirovnává k volnému času, který měl v době svého mládí. Jeho zaměstnání bylo časově náročné, takže svůj aktuální volný čas vnímá, jako obrovský přínos pro svůj důchodový věk, neboť ho má dostatek pro realizaci všech svých koníčků a radostí;
- paní K. a pana V. spojuje zejména jejich láska k přírodě, kterou nelze přehlédnout. Toto téma se objevuje ve vyprávěných příbězích na několika místech, ale pokud má člověk tu čest navštívit jejich domovy, je to balzám na duši;
- to, co není ani jednomu vypravěči cizí je pohyb, neboť z příběhů se ukazuje pohyb a pozitivní myšlení, jako recept na dlouhý, plnohodnotný a zdravý život;
- všechny čtyři osoby vidí ve svém životě a hlavně ve svých současných činnostech obrovský smysl. Každou činnost, kterou dělají, považují za smysluplnou. Podle slov pana A., má smysl i úklid, neboť tím si vytváří příjemné prostředí, ve kterém tráví svůj čas a co se jídla týká, i to má smysl, když si člověk chce naplnit žaludek a pak mít dobrý pocit ze sytosti. Důležité je těšit se i z maličkostí, protože i ty mají smysl ;
- u obou vybraných mužů se objevilo jedno společné téma, kterým je bolestivá smrt manželky, což vnímají dosti rozdílně. Muž žijící v domově pro seniory o manželce mluví s velkou pokorou a láskou. V rámci celého svého vyprávění se toto téma objevuje poměrně často, ale nejde o smuteční akt, naopak je příběh veselý a pan A. je

pozitivně smýšlející člověk, který bere život tak, jak přichází i s bolestivými ztrátami. O manželku přišel, ale život jde dál a jeho koníčky mu zůstaly a může se jim i nadále věnovat. Oproti tomu pan V., který žije v domácí péči, se často ohlíží nazpátek do minulosti a jeho příběh má hodně truchlivý podtext. Z jeho vyprávění je zřejmé, že velkou částí svých aktuálních aktivit se snaží přehlušit bolestivou ztrátu své ženy;

- pokud se zaměříme na ženy v tomto výzkumu, sešly se dva příběhy, které mají hodně podobného. Obě ženy žijí přítomností, jsou velice činorodé a aktivní. Svoji činností se snaží zanechat, na tomto světě za sebou hezký obrázek a hlubokou stopu ve vzpomínkách svého okolí. Žena, žijící v domácí péči se snaží o podporu kulturního života ve společnosti v oblasti svého okolí. Dáma žijící v Pečovatelském domě svým elánem a chutí do života ovlivňuje pohled mladších generací na současné seniory. Ukazuje, že i v 94 letech je možné sportovat a dělat věci, které má člověk rád;
- obdivuhodné je, že ani u jednoho z respondentů se neobjevilo téma bolesti, špatného zdraví, nebo stížností na svůj věk. Naopak jde o osoby plné elánu a životní síly, které ukazují, že život odchodem do důchodu opravdu nekončí;
- oba respondenty, kteří žijí v současné době v domovech pro seniory, pojí jedno neopomenutelné téma, kterým je život plný aktivního sportování. Jak paní E., tak i pan A. i ve svém vysokém věku aktivně sportují. Pan A. se celý život ve svých volných chvílích a v současné době zejména pro zdraví věnuje cyklistice, bez které si nedokáže představit život a které se věnovala i celá jeho rodina. Paní E. každý den cvičí, dny prokládá i pěší turistikou a pokud se v jejím okolí pořádá nějaká soutěž, nesmí na ní chybět. Ani jednoho z nich pobyt v sociálním zařízení neovlivnil natolik, že by se chtěli věnovat nějakým činnostem, které je nenaplnují, proto si svůj čas plánují podle svého přesvědčení s obrovským zapálením pro věc;
- rozdíl mezi osobami v domácí péči a v domovech pro seniory se ukazuje především v tom, že ti, co žijí ve svých domovech, tak vůbec nevyužívají sociálních služeb. Jak oba shodně uvedli, mají dostatek svých zájmů, že jim vlastně ani na nějaké akce pro seniory nezbývá čas, proto se o ně nezajímají. Ti, co žijí v domovech pro seniory, mají na jedné straně také dost svých zájmů a aktivit, ale přivítali by více společných akcí s pohybovým podtextem. Pan A. se s proviněním svěřil, že akce pořádané v domově, ho nenaplnují, jedná se podle něj opravdu o akce, které už jsou pro staré. Někaké posezení s fotografiemi, nebo společné čtení, nebo nějaká ta arteterapie mu zkrátka nic nepřináší a účastní se jich sporadicky jen proto, aby nebyl ostatními spolubydlíci považován za morouse. Paní E. si stěžuje, že se v jejich domově nic neděje a proto se sama snaží nějaké akce vyprovokovat, ale jak sama říká, jeden toho sám moc

nezmůže;

- vlastně ani u jednoho z respondentů nebylo zaznamenáno, že by toužili po zvýšené míře aktivit určených pro jejich věkovou skupinu. Naopak si přejí, aby se pořádali akce společné pro všechny generace, kde by se mohli lidé vzájemně svými vědomostmi a elánem obohacovat, čímž by se podpořilo jejich vzájemné soužití a i mladí lidé by získali větší úctu ke stáří. Pokud by se toto přání podařilo naplnit, mohlo by to změnit pohled i té o stáří negativně smýšlející společnosti;
- všichni čtyři harmonicky uvádějí, že touží po společnosti mladých lidí;
- ani v jednom rozhovoru nezazněla zmínka o nedostatku financí. Ukazuje se, že lidé žijící na malých městech a vesnicích se věnují takovým koníčkům, které je finančně nezatěžují, ale přináší jim dostatek radosti s jejich vykonané práce. Velice si váží úcty a obdivu svého okolí;
- ukázalo se, že náhodně vybrané životní příběhy těchto respondentů by mohli být jakýmsi návodem, na šťastné a spokojené stáří. Samozřejmě, že z vyprávění čtyř jedinečných osobností nelze jejich optimistický pohled na současné období stáří zobecnit na pojetí stáří všech seniorů žijících ve Středočeském kraji, ale vypovídá to o tom, že si někteří dokáží svůj život užívat naplno od počátku až do konce.

6.6 Diskuse

Cílem práce bylo zjistit, jak současní senioři prožívali a vnímali svůj volný čas v průřezu svého života, což si autorka myslí, že bylo naplněno. V jednotlivých vyprávěných životních příbězích se prokázala jedinečnost oslovených respondentů, proto nelze vytvořit univerzální odpověď na tuto cílovou otázku. Prostřednictvím provedené analýzy se podařilo najít u každého z nich několik životních témat, která je celým životem provázela a vyplňovala nejen jejich volný čas, ale život jako takový.

I přesto, že navázání kontaktu a práce s touto věkovou kategorií je velice zajímavá a ukazuje se, jako velice vděčná a přínosná práce, došlo i neúspěšným rozhovorům, které nemohly být pro potřeby diplomové práce použity. Neboť některé oslovené seniory se autorce diplomové práce nepodařilo, i přes vynaloženou snahu nasměrovat ke správnému pojetí položených otázek. Někteří senioři hledali záludnosti již v první otázce, kde se snažili o přesnou definici volného času. Přesvědčit je, že nejde o vědomostní kvíz, ale o rozhovor o jejich životě a názorech, myšlenkách a prožívání volného času, se zkrátka nepodařilo. Jeden oslovený respondent, i přesto, že se z počátku jevil, jako velmi zajímavá

osobnost pro danou analýzu, celých 120 minut živě a s nadšením vyprávěl o své práci ve výzkumném ústavu, ale k tématu volný čas se zkrátka respondenta přeměřovat nepodařilo. Ale pro jeho nadšení mu byl dán prostor pro jeho zapálené vyprávění, kdy v závěru srdečně děkoval, že si ho někdo přišel poslechnout a projevil zájem o jeho významnou celoživotní výzkumnou práci na akademické půdě, neboť se jednalo o kandidáta věd.

To, že aktuální množství volného času dokáží dnes senioři smysluplně využít, vyzařuje z každého zařazeného příběhu do provedeného výzkumu. Jedná se o osoby aktivní, činnorodé, plné elánu, žijící přítomností s optimistickým pohledem do budoucnosti.

Autorčíným cílem nebylo do výzkumu zařadit pouze osoby pozitivně laděné, ale v konečné fázi se tento výběr ukázal, jako výhodný, neboť právě díky této skutečnosti může diplomová práce posloužit, jako příručka pro negativně smýšlející seniory, aby těmto ukázala, že žít naplno je možné v každém věku. Vyprávěné příběhy jsou plné života, radosti a ani jednomu z respondentů nechybí smysl současného vnímání nejen volného času.

Na základě zjištěných výsledků, aniž by vzhledem k počtu respondentů mohly být zobecnitelné pro celou populaci, mohl by tento výzkum posloužit, jako odrazový můstek pro porovnání náplně života seniorů žijících ve velkých městech a na druhé straně těch, co žijí ve městech malých nebo na vesnicích.

Ukázalo se, že lidé žijící na malých městech dokáží žít i bez široké palety nabídek sociálních služeb nebo neziskových organizací. Tito lidé si zkrátka svůj volný čas umí bez velkého úsilí smysluplně vychutnat prostřednictvím vlastních sil. Jejich koníčky nejen, že pozitivně ovlivňují jejich životy, ale zasahují do životů lidí, kteří žijí kolem nich. Respondenti zapojení do této diplomové práce jsou ukázkou toho, že i ve svém pokročilém věku jsou schopni společností předat neskutečné množství energie a obohatit svojí činností všechny věkové kategorie.

Jedno důležité zjištění z celé práce vyplynulo, a to že senioři touží především po akcích, které by spojovali více generací dohromady, aby se lidé mohli vzájemně svými životními zkušenostmi obohacovat. Tato skutečnost přivádí autorku k myšlence, že by stálo za zvážení, zvolit pro další výzkum metodu kvantitativní, kdy by prostřednictvím dotazníků byla oslovena širší část stárnoucí populace, s možností zjištění objektivních výsledků pro danou tematiku. Na základě těchto následně oslovit sociální služby v jednotlivých regionech a pokusit se změnit přístup a pohled sociálních pracovníků a veřejnosti na seniory ve svém okolí.

ZÁVĚR

Tato práce je zaměřena na závěrečnou etapu lidského života, kterou představuje stáří. Práce je rozdělena na dvě pomyslné části, kdy autorčiným cílem bylo především v úvodu seznámit společnost se všemi aspekty, které ke stáří neodmyslitelně patří. Vzhledem k zaměřenosti diplomové práce, byl prostor věnován i definování volného času a vyzdvižení faktorů, které jeho vnímání a prožívání ovlivňují. Dostatečný prostor byl poskytnut i sociálním službám a organizacím, které se podílí na podpoře kvality života ve stáří.

Pro každý lidský věk je důležité uchopení smyslu života, posílení motivace k běžným činnostem i překonávání vlastních možností, což člověku dodává sílu, elán a hlavně pozitivní pohled do budoucnosti.

Ve výzkumné části se autorka zaměřila na otázku vnímání volného času seniory a hlavní otázkou bylo, získat přehled o tom, zda současní senioři dokáží aktuální množství volného času smysluplně využít. Na začátku výzkumu byl proveden průzkum v jednotlivých domovech pro seniory ve velkých i malých městech, po němž autorka došla k závěru, že přínosnější bude zaměřit svůj cíl na menší města, neboť ty nabízejí podle předchozího zjištění jen nepatrné množství aktivit určených pro seniory ve srovnání s velkými městy. Zmíněné rozhodnutí se v závěru práce, po provedených analýzách ukázalo, jako vhodně zvolené.

K získaným výsledkům narativního výzkumu je nutno uvést, že i přesto, že se respondenti vzájemně neznali a byli vybráni náhodně, shodli se na celkovém pojetí osobně preferovaného smyslu života i obsahu volnočasových aktivit. Kongruence se projevila zejména v oblasti vztahu k rodině. Všichni respondenti ukázali svůj obrovský elán a chuť do života, kdy se snaží žít přítomností, mít dostatek pohybu a zájmů, které jim přinášejí radost ze života.

Samozřejmě, že nelze uvedená zjištění zobecňovat na celou populaci, ale práce by mohla posloužit např., jako příručka pro seniory, kteří nemají pozitivní přístup ke svému životu, aby si uvědomili, že život odchodem do důchodu ani vysokým věkem nekončí. Mohla by přinést pozitivní náboj do života všech osob blížících se seniorskému věku.

Diplomová práce přinesla i jedno velké zjištění, že senioři netouží jen po aktivitách určených pro svoji věkovou kategorii, ale touží po společných volnočasových vícegeneračních aktivitách, kde by se lidé vzájemně obohacovali.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy a monografické publikace:

BLATNÝ, M. *Metodologie psychologického výzkumu: konsilience v rozmanitosti*. Praha: Academia, 2006, ISBN 80-200-1450-0.

ČERMÁK, I., CHRZ, V. Interpretace v narativním výzkumu. *Teorie Vědy*. 2011. č. 3, ISSN 1804-6347.

DIENSBIER, Z. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix, 2009. ISBN 978-80-86013-88-0.

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

GULOVÁ, L., ŠÍP, R. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-4368-4.

CHARLES, S. T. a CARSTENSEN, L. L. Social and Emotiolan Aging. *Annual Review of Psychology*. 2010, Vol. 61, pp 363-409. DOI: 10.1146/annurev.psych.093008.100448.

FARKOVÁ, M. *Dospělost a její variabilita*. Havlíčkův Brod: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2480-5.

HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

HOFBAUER, B. *Děti, mládež a volný čas*. Praha:Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.

HOLCZEROVÁ, V., DVOŘÁČKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity pro seniory*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-2846-9.

HONZÁK, R. et al. *Základy psychologie*. Praha: Galén, 2006. ISBN 80-7262-377-X.

CHLOUPKOVÁ, S. *Jednání se zájemcem o službu sociální péče od A do Z*. Praha: Grada, 2013. ISBN 978-80-247-7266-0.

JANEČKOVÁ, H., VACKOVÁ, M. *Reminiscence – využití vzpomínek při práci se seniory*. Praha: Portál, 2010. ISBN 978-80-7367-581-3.

KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P., a kol. *Geriatric a gerontologie*, Praha: Grada, 2011. ISBN 80-247-0548-6.

KANTOR, J., LIPSKÝ, M., WEBER, J., a kol. *Základy muzikoterapie*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2846-9.

KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2169-9.

KRIVOŠÍKOVÁ, M. *Úvod do ergoterapie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-2699-1.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Povídej – naslouchám*. Praha: Návrat, 1993. ISBN 80-85495-18-X.

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

KUKLA, J. *Psychologie umění*. 2. přeprac. vyd. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-7016-1.

MALÍK HOLASOVÁ, V. *Kvalita v sociální práci a sociálních službách*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-9102-9.

MALÍKOVÁ, E. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-7506-7.

MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0240-7.

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

MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. 2. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0628-1.

NĚMEC, J. et al. *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času*. Brno: Padio, 2002. ISBN 80-7315-012-3.

NICHOLS, P. M. *Zapomenuté umění naslouchat – proč naslouchání vztahům prospívá*. Praha: Návrat domů, 2005. ISBN 80-7255-106-X.

OREL, M., FACOVÁ V. a kol. *Člověk, jeho smysly a svět*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2946-6.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-784-3.

POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3271-8.

PRŮCHA, J., WALTEROVÁ, E., MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-7367-647-6.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem – vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-124-7.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. 5 rozš. vyd. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.

SCHIRRMACHER, F. *Spiknutí metuzalémů: stáří má zelenou!*. Praha: Knižní klub, 2005. ISBN 80-242-1496-2.

SELUCKÝ, R. *Člověk a jeho volný čas*. Praha: Československý spisovatel, 1966, ISBN 80-210-1274-9.

SPOUSTA, V. *Kapitoly z pedagogiky volného času*. Brno: Masarykova univerzita, 1996. ISBN 80-210-1274-9.

STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-274-7178-2.

ŠYKOROVÁ, D., CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří – strategie jejího zachování*. Ostrava: Zdravotně sociální fakulta Ostravské univerzity v Ostravě, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠERÁK, M. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-551-6.

ŠPATENKOVÁ, N., BOLOMSKÁ, B. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, 2011. ISBN 978-80-7262-711-0.

VALENTA, M. *Dramaterapie*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-7520-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II (dospělost a stáří)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁŽANSKÝ, M., SMÉKAL, V. *Základy pedagogiky volného času*. Brno: Paido, 1995. ISBN 80-901737-9-9.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

VYBÍRAL, Z. *Psychologie lidské komunikace*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-291-2.

WILLIG, C. a STAINTON-ROGERS, W. *The SAGE handbook of qualitative research in psychology*. Los Angeles: Sage, 2008, ISBN 9781412907804.

Internetové zdroje:

Centrum denních služeb. *Život 90 pro seniory a jejich blízké* [online]. ©2008-2009, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://www.zivot90.cz/15-centrum-dennich-sluzeb>.

Co děláme. *Armáda spásy* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://www.armadaspasy.cz/co-delame/domovy-pristav>.

Elpida. *Elpida pro seniory* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-28]. Dostupné z <http://elpida.cz/page.php?page=68>.

Kalmus Jaromír. Příjmy a životní podmínky domácností starobních důchodců. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ* [online]. ©2012, [cit. 2015-02-03]. Dostupné z [http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/bce41ad0daa3aad1c1256c6e00499152/cc3022aee9082cfec12579d8002aad25/\\$FILE/%C4%8CS%C3%9A%20CERGE-EI%20Kalmus.pdf](http://www.czso.cz/csu/tz.nsf/bce41ad0daa3aad1c1256c6e00499152/cc3022aee9082cfec12579d8002aad25/$FILE/%C4%8CS%C3%9A%20CERGE-EI%20Kalmus.pdf).

O nás. *Veselý senior – nadační fond* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://www.veselysenior.cz/o-n%C3%A1s>.

Od ledna 2015 se valorizují všechny druhy důchodů i příplatky k důchodům. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ* [online]. ©2014, [cit. 2015-03-07]. Dostupné z <http://www.cssz.cz/cz/o-cssz/informace/media/tiskove-zpravy/tiskove-zpravy-2014/2014-12-11-od-ledna-2015-se-valorizuji-vsechny-druhy-duchodu-i-priplatky-k-duchodum.htm>.

Právní předpisy pro sociální služby. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-10]. Dostupné z http://www.mpsv.cz/files/clanky/13640/108_2006_280414.pdf.

Programy pro seniory. *Remedium Praha* [online]. ©2006, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://www.remedium.cz/programy-pro-seniory/programy-pro-seniory.php>.

Socializace člověka. *Psychologie v teorii a praxi* [online]. ©2009, [cit. 2015-06-03]. Dostupné z <http://rudolfkohoutek.blog.cz/0912/socializace-cloveka>.

Sociálně aktivizační služby pro seniory. *Občanské sdružení Opora* [online]. ©2012, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://opora-os.cz/?pid=7>.

Starobní důchody. *ČESKÁ SPRÁVA SOCIÁLNÍHO ZABEZPEČENÍ* [online]. ©2014, [cit. 2015-03-01]. Dostupné z <http://www.cssz.cz/cz/duchodove-pojisteni/davky/starobni-duchody.htm>.

Stručná historie v datech a událostech. *Živo 90 pro seniory a jejich blízké* [online]. ©2008-2009, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://www.zivot90.cz/105-o-nas/149-historie>.

Senioři. *Diakonie Českobratrské církve evangelické* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-29]. Dostupné z <http://www.diakonie.cz/nase-sluzby/seniori/>.

Zásady OSN pro seniory. *MINISTERSTVO PRÁCE A SOCIÁLNÍCH VĚCÍ* [online]. ©2014, [cit. 2014-12-10]. Dostupné z <http://www.mpsv.cz/cs/1111>.

Zooterpie. *Duhová cesta* [online]. ©2014, [cit. 2014-11-30]. Dostupné z: <http://www.duhovacesta.cz/ZOOTERAPIE.html>.

SEZNAM PŘÍLOH

Přílohy č. 1:

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – **Paní K.**

Příloha č. 2:

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – **Pan V.**

Příloha č. 3:

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – **Paní E.**

Příloha č. 4:

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – **Pan A.**

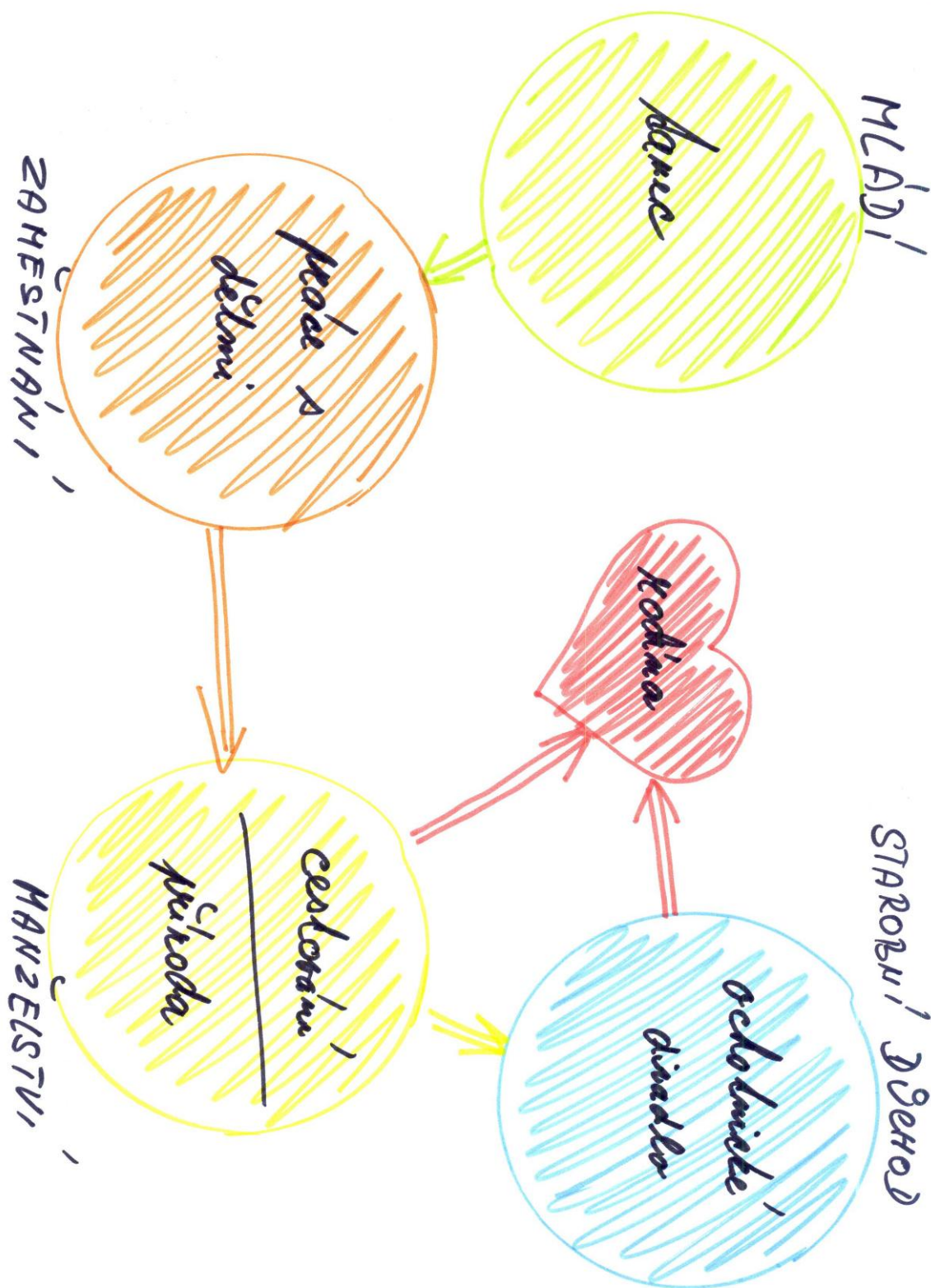
Příloha č. 5:

Přepis jednoho z rozhovorů: Rozhovor s paní K.

PŘÍLOHY

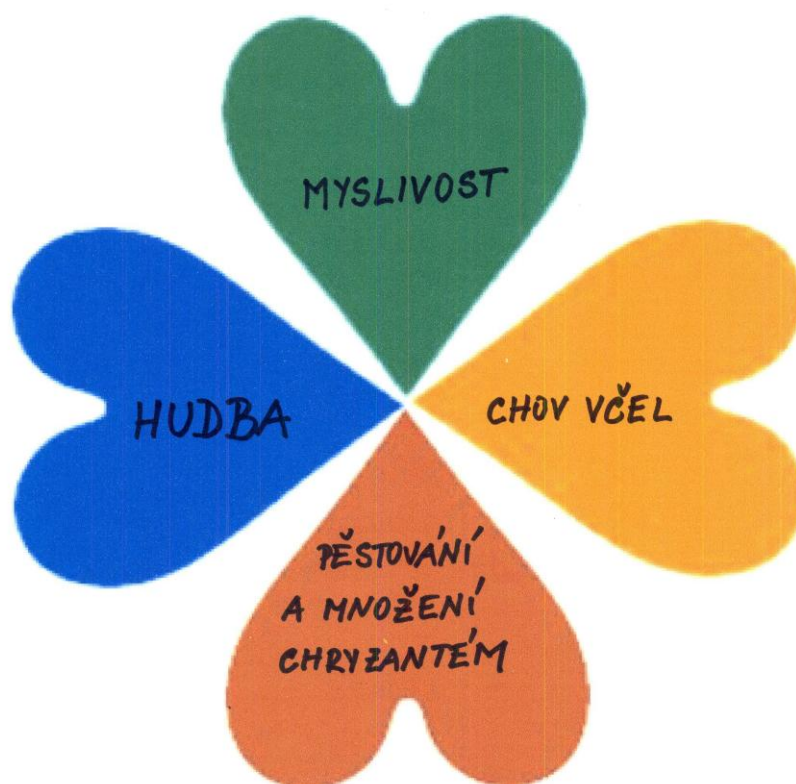
Příloha č. 1

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – Paní K.



Příloha č. 2

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – Pan V.



 OD UKONČENÍ ŠKOLNÍ DOCHÁZKY DO NÁSTUPU NA VOJNU

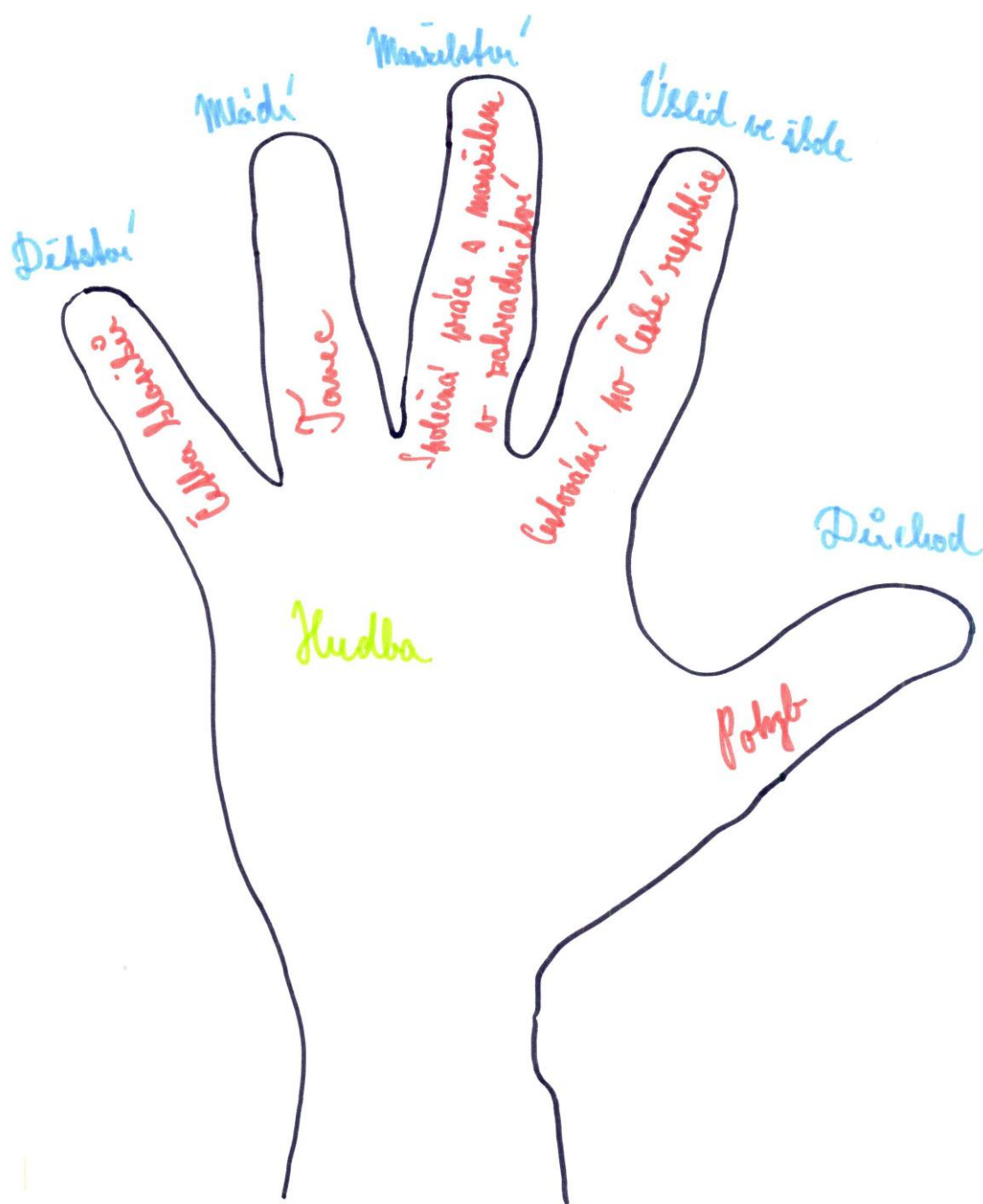
 PO UKONČENÍ ZÁKLADNÍ VOJENSKÉ SLUŽBY

 PO VSTUPU DO SVAZKU MANŽELSKÉHO

 JŮCHOVOVÉ OBDOBÍ

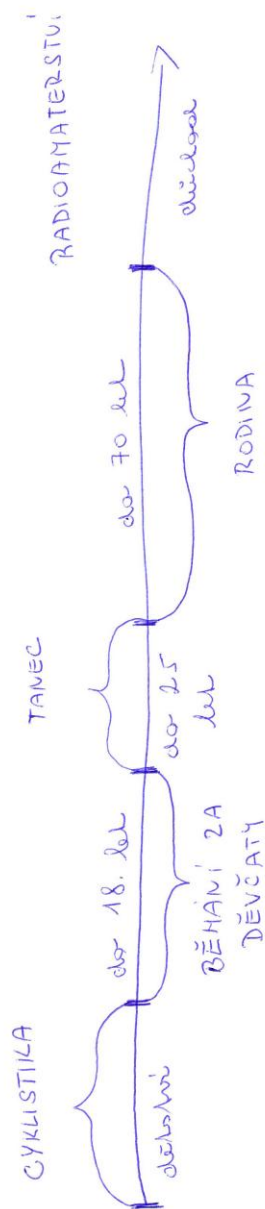
Příloha č. 3

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – Paní E.



Příloha č. 4

Osa života se zásadními obdobími života doplněné o jednu činnost, která dělala respondentovi radost – **Pan A.**



Příloha č. 5

Přepis rozhovoru s paní K.

Paní K. – 75 let, narodila se na malé vesnici a následně po studiích se přestěhovala do menšího města ve Středočeském kraji, kde žije dodnes. Vystudovala Střední pedagogickou školu a celý život učila na prvním stupni Základní školy. Ve 24 letech se vdala a má dvě dcery a jednu vnučku. Obě dcery mají vlastní domácnost. V současné době žije paní V. v domě, který společně s manželem postavili. Manžel paní V. přišel před 15 lety o zrak, ale je naprosto soběstačný. Paní V. se věnuje celý život divadlu a přírodě. Je členkou Svazu ochránců přírody a jako jedna z pouhých 33 osob v republice je držitelkou certifikátu „Živá zahrada“. Ve svých 56 letech odešla do starobního důchodu, ale dále se věnovala vedení divadelního kroužku a kroužku ochránců přírody.

Rozhovor trval celkem 90 minut. Na žádost respondentky byl rozhovor veden v místě jejího bydliště v prostorách zahradního posezení. Před připravenými otázkami došlo k vzájemnému osobnímu představení a následně byla respondentka seznámena s účelem mé návštěvy. Byla jí podrobně představena sktruktura diplomová práce a cíle výzkumu, což jí velice zaujalo a ještě před začátkem rozhovoru požádala, zda by mohla po dokončení této práce, obdržet jeden výtisk. Z rozhovoru byl pořízen audiozáznam, který byl poté převeden do písemné podoby. S nahrávkou rozhovoru respondentka souhlasila.

Po úvodním seznámení, jsem respondentce pokládala předem připravené otázky.

T: Když se řekne volný čas, co si pod tímto pojmem představíte?

R: No volný čas... Asi dělat to, co člověka baví. A mě baví spousta věcí.

T: A co dnes pro Vás osobně znamená termín smysluplně využitý volný čas?

R: No tak, že dělám věci, který nejenom se mě líbej, ale myslím, že mají nějaký smysl, že to někomu pomáhá, a že to bude mít jednou nějaký význam pro někoho dalšího. No třeba to divadlo... Myslím si, že to, že jsme tady začali s Masopustama a divadlami, je tady pro místní dobrý a chodí nám za to i děkovat. Je tady nějaká kultura a doufám, že to teda zůstane, jako, že budou dál pokračovat ty další generace. Že si to budou zkrátka předávat, jako žezlo. To si myslím, že je smysluplný. Domnívám se tak, ale nemusí to být pravda. (chvíle ticha, respondentka se zamyslela...)

T: Ale není důležité, co si myslí někdo jiný. Tento rozhovor je jen o Vás a o tom, jak Vy sama to vnímáte. Jen to je správné, protože je to Vaše vnímání smysluplného.

R: Tak já si to zkrátka takhle myslím.

T: Jakou roli pro Vás má nyní Vaše rodina?

R: No roli... Na všechno se člověk, když je starej, na všechno se dívá úplně jinak, než když byl mladej. Tak například jsem se naučila, že zbytečně moc nemluvim děvčatům do jejich záležitostí. Snažím se, je nesekýrovat, nevykládat jim svoje vlastní ty... I když se občas neudržím. (smích) Ale vim, že sem si taky prožila svoje, a že mě babička taky různě honila a nelíbilo se jí ledacos, takže si říkám, každej si všim, musí projít sám. No a jinak pro mě teda znamená rodina, jako všechno, je na prvním místě. I když mám spoustu věcí ráda, tak dám vždycky přednost tý rodině.

T: V jaké společnosti trávíte volné chvíle?

R: No tak někdy s vnučkou... Velice často s knížkou, křížovkami, to se snažím, abych tady ty mozkový závity měla v pořádku. No a jinak hrozně ráda chodím, mezi mladý. No a to je právě to divadlo. Dřív to byly i ty Masopusty. Ale teď je to hlavně to divadlo, protože se tam zasměju, poslechnu si, co si ty mladý dneska vyprávějí. Jsem tam mezi nima hrozně ráda. Zatím si nedovedu představit, že skončím. K tomu určitě samozřejmě

jednou dojde, ze zdravotních důvodů, ale jsem hrozně ráda, že to dělám. Nejsem člověk, kterej by byl zavřenej doma a nevylez ven. To teda ne. To já prostě nejsem.

T: Jaký máte názor na tvrzení, že senioři mají nadměru volného času, který však nedokáží smysluplně využít?

R: (dlouhé ticho...) No záleží, jak žili už v době, když ještě pracovali. Já když sem tady učila, tak tady byla paní ředitelka P., a ta mi vždycky říkala, až já pudu do důchodu, co já budu dělat? Já si musím něco vymyslet, abych zkrátka nějak pracovala, a abych se nenudila. To sem si zapamatovala, tohle to, a potom když v tom devadesátomšestom za mnou přišli, abych začala dělat divadlo a ty Masopusty, tak sem řekla, že to určitě vezmu, protože... (zamyšlení) zkrátka člověk se nesmí nudit. Protože jinak si vymějšlíš nemoci, i ty co máš, i ty co nemáš. Ty co máš, tak ty tě trápí ještě víc, než by měly. Hmmm... A když děláš něco, co tě baví, co tě zajímá, tak si myslím, že kolikrát i zapomeneš, že máš nějaký takovýhle starosti. Ale teď nevím, jestli jsem odpověděla na to, co jste se ptala.

T: Ptala jsem se, jaký máte názor na tvrzení, že senioři mají nadměru volného času, který však nedokáží smysluplně využít?

R: No je každý jiný. Třeba takový důchodci, který zkrátka jsou zavřeny doma, ani si neuvařejí jídlo a jsou na všechno naštvány a tak. A zase jiný, který si dokážou najít vždycky něco, co by je bavilo a čemu se věnují. Fakt si myslím, že je to tím, jak žil člověk v době práce, když pracoval, tak že to s nim přešlo i do toho důchodu. Každý to má zkrátka jinak. Zním několik skupin. Jedni, co sedí doma u televize a koukají na ty nekonečný seriály. (chvilu ticha a pak smích) Taky jsem chvíli sledovala tu Ulici, ale pak jsem nestihla všechny díly, kvůli zkouškám v divadle, tak sem na to koukat přestala. No a sou i takový, jako třeba paní D., který jsou aktivní i kolem devadesátky. Prostě si myslím, že nemáme nadměru volného času, ale když chceme, tak si ho umíme smysluplně využít. (smích)

T: Můžete mi, prosím, podrobně popsat jakýkoliv Vámi vybraný den z posledního týdne?

R: No tak minulý týden... Dvakrát týdně zkouším. Tak já nevím, čím začít.

T: Začnete úplně od rána, když vstanete.

R: No tak ráno vstanu, máme zvířectvo, takže se postarám o zvířata. Pak nachystám muži snídani. Potom se nasnídám já. Pustím si Šlágr.

T: To je nějaké rádiové vysílání?

R: Ne ne, to je televizní program, kde hrajou celý den dechovky. To mám hrozně ráda. Hudbu a tanec sem vždycky milovala. No a přitom uklízím, uvařím, někdy udělám, když máme někdy jídlo s tou donáškou, tak udělám třeba pomazánku nebo pudink, nebo něco takovýho. No a něco, pokud to jde a není mi nějak špatně, tak jdu na zahrádku, ale tam už toho moc nenadělám. Víc se starají obě děvčata, když za námi přijedou, protože já mám problémy s páteří, takže od nich mám zakázáno, kdybych tam někde náhodou zůstala ležet, tak co by se mnou pak bylo. (rychlý přechod na jiné téma) No a pak během dne, když mám večer zkoušku, tak si sednu ke knížce nebo scénáři a přemýšlím, co bude, a kdo přijde, a kdo co má dělat. Protože my už máme teďko před divadlem, koncem června hrajeme a jsou tam různé problémy. Oblečení a kulisy a podobně. Takže tak hodinku až dvě sedím u té knížky a přemýšlím, jak to uděláme a co jak bude. No a pak přijde třeba vnučka a povídáme si a taky hrajeme různé společenské hry.

T: Jaké třeba?

R: No tak třeba teďkon máme, Člověče, nezlob se. Někdy taky máme takovou Káču, kde sou čísla a tak různě. Někdy mi sem přinese vnučka počítač, tak mi ukazuje různé obrázky a pouští hry. No a pak je oběd. Po obědě nakrmím taky kocourka, který k nám taky pětkrát denně přijde oknem do kuchyně a chce dobrotu. No tak o toho se postarám. Pak se tady zastaví děvčata, no a to je ta nejvolnější chvíle, poslouchám, co bylo zajímavýho v práci u nich, povídáme si, co kde bylo. No a večer koukám na Prostřeno, a to už musím být oblečená, protože ve třičtvrtě na sedum sypu do sokolovny na zkoušku. No a přídu domu

kolem desátý hodiny, někdy v jedenáct. Jo a to dost často potom neusnu, protože přemýšlím, co tam bylo za problém. No a někdy usnu až k ránu. Když to vyjde, tak vstávám, až k osmý hodině, ale většinou už jsem na sedmou na nohou. No a jako většina důchodců mám špatný spání. (smích) Takže taky během noci se zbudím a jdu luštit křížovku nebo čtu knížku. Knížek mám z knihovny dostatek. (smích) To je prostě každý den stejnej. Až na to divadlo... Každý den je podobnej. Na nákupy moc nechodím. Když to vyjde, tak moc ráda chodím do knihovny.

T: Které volnočasové aktivity upřednostňujete?

R: No tak teď nejvíc právě to divadlo. Práci s tím divadlem, protože mě to baví, přitom zapomenu, protože kolikrát mi opravdu není dobře.

T: Jak dlouho tak trvá příprava toho jednoho představení?

R: No tak, už v létě scháním novou hru. O prázdninách, když máme prázdniny, seženu hru, musím si zjistit, protože my hrajeme jenom komedie, tak si musím zjistit počet osob, abych je obsadila, aby jim ty role seděli. No a když vyberu hru, tak potom mi ještě v září, v říjnu hrajeme, jezdíme do okolí, zhruba tak deset předchozích představení. No a pak hned jak to skončí, tak začnu připravovat tu novou hru, ale nacvičovat začnu až po Masopustu. Protože některý z nich hrajou na Masopustu. Takže vždycky počkám a pak to začne. Nacvičování nám trvá různě, někdy dva měsíce, někdy i trochu míň. Záleží taky na hercích. Je to ochotnické a všichni chodí do práce, takže se taky musíme sejít.

T: To máte to divadlo, jako celoroční zaměstnání.

R: Když se to tak vezme, tak vlastně jo. To mě ani nikdy nenapadlo... (zamyšlení, několik minut ticha) To mám ale krásné zaměstnání. (úsměv)

T: Myslíte, že byste dokázala vytyčit, co Vám nástup do starobního důchodu dal a naopak, co Vám vzal?

R: (dlouhé ticho) No... No, co mi vzal? Z počátku to bylo těžký kvůli tomu, že hned jak sem nastoupila do důchodu, tak sem měla pásovej opar. Dva a půl měsíce sem byla k ničemu. To bylo hrozný období. A doktorka říkala, že to je tou změnou, jak sem nastoupila do důchodu, že se toho hodně změnilo a že je to zkrátka nervový. Jenže tenkrát mi nechyběla škola, ale chyběly mi ty děti a lidi kolem. Proto sem zůstala ještě vést ten kroužek Ochránců přírody až do roku 2010. No tak to mi asi vzal... Já sem s dětma pracovala hrozně ráda a tenkrát to bylo ještě úplně jiný, jiná doba, kdy to s těma dětma fakt šlo a bylo to hrozně fajn a tu práci mi oplácely báječným chováním, byla sem na ně pyšná.

T: A co Vám dal?

R: Co mi dal? No možná trochu moudrosti a rozumu. (smích) Ale to stáří vůbec, na všechno koukáš úplně jinak. To, co se mi třeba za mlada nelíbilo, tak teď už na to koukám jinak a uvědomuju si, že nejdůležitější je, zaprvé zdraví, nejen pro sebe, ale pro celou rodinu a pro všechny. Za druhý. Že musíš něco dělat. Nesmíš se otáčet, támhle to tě bolí a támhle sou starosti. Jak přestaneš něco dělat, tak to můžeš zabalit. Příkladem je náš děda. Ten byl hrozně činorodej, pořád něco podnikal. Pak se dostal do nemocnice a to byl konec, nemohl se pohybovat a prostě odešel, umřel. Musíš se zkrátka něčemu věnovat, něčemu, co tě baví, a to tě drží při životě. A jak přestaneš, to je konec. Jen knížky by mě samotný nebavily, to by mě neudrželo. Číst můžu tak i při tom všem. Musíš dělat to, co tě baví. V životě, i když pracuješ, musíš si najít něco, co tě bude naplňovat. Nejlepší, když je to ta práce, jako sem to měla já. Já myslím, že důchod není špatnej pokud, je člověk zdravěj. Když začnou nemoci, tak je to horší, ale musíš se s tím nějak smířit a jít dál.

T: A když se teď trochu ohlédneme nazpátek. Jak jste vnímala svůj volný čas v době svého mládí v rámci dospívání a studií? Částečně jste o tom už mluvila...

R: Já sem toho volného času moc neměla. Co se týče studií, tak v Praze, to už si moc nepamatuju. Ale jo pamatuju. Byla jsem na internátě a v té době jsem musela vést pionýra.

T: Co jste vlastně studovala za školu?

R: Pedagogickou školu. Nejdřív v Praze a pak nás přesunuli do Kutný Hory. Tam to bylo mnohem lepší. Byla jsem taky na internátě a byli jsme mladý, tak samozřejmě jsme chodili

na zábavy a tak dále, ale hlavně protože jsem potřebovala peníze, tenkrát těch peněz moc nebylo, byly sme čtyry sourozenci, takže na tu školu to tak akorát vyšlo, zaplatit nějaký knížky. Tak já sem chodila doučovat domu žáky. Tak to bylo, když sem studovala. Samosebou sme chodili po vejletech a tancovat. Zbožňuju hudbu, jak poslech, tak i ve spojitosti s tancem. To je moje srdeční záležitost. Když sem v padesátomsmém nastoupila do školy, tak sem neměla vůbec žádněj volnej čas. Tam sme měli pana ředitele, kterej prohlásil, heled'te se děvčata, učitelka na vesnici je nositelkou kultury, takže žádný volno. Jak sme skončili školu, tak kroužky sem tam v tý době neměla, to ne, ale museli sme nacvičovat spartakiádu, chodila sem do tanečního souboru, jezdili sme s dětma po soutěžích. Chodila sem do pěveckýho souboru, hrála sem divadlo. Takže sem prakticky moc volnýho času pro sebe podle svýho výběru neměla. Pak sem přestoupila do jiné školy a prakticky to bylo to samý. No a když se mi narodila děvčata, tak sme stavěli barák, takže volného času moc nebylo. Ale Pionýra sem vést musela, to bylo povinný. V pětasedmdesátom, mi ředitel řek, že se ulevjám a nic nedělám, že chodim brzo domu, tak mi řekl, že se asi nudim a nemám co dělat, tak sem si musela vzít další kroužek, tak sem si vzala dramatickej kroužek a začali sme básničkami, scénkami a pak už dětské divadlo. Ty dětský divadla sem vedla asi do devadesátéhopátého roku. Od devadesátého roku jsem vlastně měla kroužek Ochránců přírody, kdy sme uklízeli naučnou stezku a vyráběli naučné tabulky k seznámení se žijícím ptactvem, rostlinami, historií a podobně. No a to jsem vedla až do roku dvatisíceset. No takže hlavně to divadlo a kroužek ochránců přírody. A Vy ste se ptala na volný čas. No takže to bylo... Když sem byla, když sem se vdala, tak sem moc ráda chodila tancovat, ale když se pak narodila děvčata, tak už sme chodili málo, protože je neměl kdo hlídat. A doma sem je nechtěla nechávat samotný, protože představa, že my si někde trdlujeme a jim by se doma něco stalo, to prostě nešlo. No takže prakticky sem žádněj volnej čas neměla. Když sem učila, tak sem měla ještě spoustu funkcí. Tenkrát se ještě museli dělat politický a zdravotnický školení. Měli sme ty... množiny. To byli prostě takový různý školení. V tejdnu jestli sme měli jeden den volnej, tak to bylo všechno. Takže kroužky, školení, schůze a do toho sem ještě dělala předsedkyni organizace ROH ve škole, to sem dělala asi dvanáct let, nebo tak nějak. Takže takovýho nějakýho času pro sebe sem neměla, to si nepamatuju. Ale to, co sme s manželem oba moc milovali vedle hudby a tancování, tak byly v létě hory. Hlavně Krkonoše, tam sme s děvčata rádi jezdívali. I teď tam s vnučkou ráda jezdím, ale už nejsem tolik aktivní horolezec. (smích) S děvčatama a vnučkou jezdíme teď každý léto, snažíme se jeden týden tady u nás a pak na týden taky někam za ty hranice. Třeba Švýcarsko, nebo Francie...(zamyšlení) To je prostě nádhera. Přírodu taky moc miluju, dává mi sílu a čerpám z pozitivní energii. Zpěv ptáků, je taky taková relaxační hudba. Svým zpěvem mi vracej to, jak se o ně s mužem v zimě staráme.(úsměv)

T: Teď jste mi vlastně odpověděla na mojí další otázku, jestli se něco změnilo po nástupu do zaměstnání a po založení rodiny?

R: No já si pamatuju, že můj muž mi vždycky říkal, ty by sis tam do tý školy mohla vzít gauč a rovnou tam zůstat. Ale fakt to bylo pravda. Nevim, jestli by to byli dneska ochotný učitelé dělat, ale my sme ráno museli chodit brzo, protože sme měli skoro každý den schůzi a odpoledne buď bylo školení nebo dopravní výchova, zdravotní výchova nebo někoho pozvali, nebo bylo politický školení. Teď ty kroužky a funkce a do toho stavba tohohle baráku, kdy sem ještě vařila řemeslníkům a starala se o děvčata, takže to fakt moc času nebylo. Volnej čas prostě neexistoval. Ale no nestěžuju si na to, všechno to tak nějak patřilo k životu. Člověk nad tím vůbec nepřemýšlel. Byla taková doba. Ale rozhodně to mělo něco do sebe. Hlavně ta disciplína a výchova dětí byla na jiné úrovni, než se s tím setkávám teď.

T: Tak teď se asi nabízí otázka, jestli s sebou odchod do důchodu přinesl nějaký zvrát v intenzitě a množství volného času ve srovnání s předchozím obdobím?

R: No... (smích) Jo, určitě. Tenkrát sem moc nečetla. Na to sem čas skoro vůbec neměla.

Takže si přečtu každý týden nějakou knížku... Ale jinak ono je pořád co dělat. To poznáš, ono se říká důchodce, že má celý den volnej, ale ono pořád je něco, stále něco. Sou věci, který najednou vyběhnou, musíš tamhle to udělat, támhle to... Taky se věnuju často vnučce a jezdím s ní na výlety, protože ona ráda cestuje. Samozřejmě to dělám i pro sebe, ale je to hlavně čas, který věnuju jí. No já prostě nejsem typ, který by byl zavřenej doma. No ale až jednou budu na posteli, a nehmu se, tak myslim, že bude nejlepší, když mě něco dají, abych rovnou odešla... (zamyšlení) Ne to si vůbec neumim představit, to bych prostě nepřezila. Ale já si tohle nepřipouštím. Cítim se pořád mladá, i přes ty všechny bolesti a různá trápení. Člověk prostě musí myslet pozitivně. Vnučce už sem řekla, že až nebudu moct chodit, tak mi koupí vozík a budou mě vozit, protože doma já prostě nebudu. Ale to bych jako prostě nechtěla... (chvíle ticha)

T: Když se nad tím, co jste teď řekla, zamyslím, napadá mě otázka, jestli jste před nástupem do starobního důchodu, v době svého plného pracovního nasazení přemýšlela o tom, jak budete trávit volný čas, právě v tuto chvíli? A shoduje se to se současnou realitou?

R: No víš, všichni vykládali, počkej, nebudeš muset chodit do školy, budeš si moct dělat úplně, co chceš. Ono to vůbec není tohle to pravda... Já si myslim, že to zkrátka, že můžeš vstát dýl, teda já sem dřív vstávala kolem šesté, tak teď je pravda, někdy můžu spát třeba do těch osmi nebo většinou do sedmi, ale že bych si mohla celý den dělat, co chci, to... Takže to potom člověk pozná, protože by ho to zaprvé ani nebavilo nic nedělat a zadruhé sou různý věci, který od jara do podzimu tady pořád je co dělat, kolem domu, zahrádky, vaření, zkrátka má člověk jinou práci. No prostě za práci v důchodu považuješ to, co si když si chodila do zaměstnání, sice dělala, ale tolik to nevnímala. V zimě krmíme ptáky, máme tady fůru krmítek a budek, takže se staráme nejen o krmení, ale vyrábíme budky nové a ty staré opravujeme. I když teď, co už manžel nevidí, tak je to spíš na mě. Jak tady slyšíš ten krásnej zpěv, tak to je odměna za tu starost a péči v zimě.

T: To je pravda, je to moc příjemné.

R: Ale ty ses ptala na mojí představu. No představa, no nedovedla sem si to představit, akorát sem si zapamatovala, jak mi bývalá pani ředitelka školy řekla, abych si něco našla a určitě začala něco dělat, že jinak člověk... Prostě, že člověk není schopnej být bez jakýkoliv činnosti. No tak to sem si představovala, že teda budu něco dělat. No a prakticky s téma divadla a Masopustama sem začala v době, když sem už nastoupila do důchodu. Já sem si vlastně ani, když sem chodila do školy, nepředstavovala a ani sem neřešila nějaký důchod, na to nebyl ani čas. Hlavně já žiju přítomností. Ráda vzpomínám na krásný chvíle, ale do budoucna... Člověk prostě musí myslet pozitivně a to ho drží. Takže asi tak.

T: Takže to divadlo s dospělými děláte až od toho roku devadesátšest?

R: Jo přesně tak. Vlastně skončila má školní kariéra a nastartovala sem jí důchodovou divadelní. (smích) Ale dělám to chvíli, letos to bude už dvacátá sezóna... (zamyšlení a úsměv, k tomuto tématu bylo doloženo i několik fotografických alb k dokreslení představ o divadelních představeních) Vlastně jako první sme hráli Hrubíány, jeli sme si půjčit kostýmy na Barrandov a pak všechno, co sme vydělali, tak sme dali za ty kostýmy, ale bylo to vážně moc pěkné, načínčané, ty dobové věci... Na to ráda vzpomínám. Teď už si kostýmy chystáme sami, často je přešívám a obcházím některé staré lidi, jestli nemají na půjčení něco, co by se nám hodilo. Zkrátka divadlo, je můj život. Samozřejmě vedle rodiny, která mě v tom podporuje. Prý alespoň nezakrním a nestane se ze mě seriálový maniak. (smích) Ale vrátim se k té představě o důchodu. Když člověk má hodně práce, jako myslim, když je ještě v zaměstnání, tak si říkáš pak si odpočinu, budu mít víc času, ale pak kdyby si chtěla jenom odpočívat, tak to je myslim úplně špatný. No ono vlastně skoro každej důchodce, co znám, je nemocnej, a jakmile nic neděláš, tak se v těch nemocích babráš. Já sem pomaloučku přestala chodit i k pani doktorce. Objevím se tam jen čas od času, aby mi nevynadala. Říkám si, zase mi něco najde, lepší je, když o tom člověk

neví. Vždycky mi něco našli a já nechci vědět, jestli mám nějakou další nemoc. Je mi dobře, cítím se mladě a to je pro mě hlavní. Myslím pozitivně a to mě zkrátka drží. Samozřejmě, že mi rodina hubuje, ale zatím o sobě rozhoduju sama. (smích) Takže prostě je důležitý se do něčeho naplno zavrtat a nebabrat se zbytečně v nemocech, to je úplná ztráta času.

T: A televizi teda vůbec nesledujete?

R: Ale jo. Taky samozřejmě někdy... Ale mám ráda hlavně to, co dávají na dvojce, cestopisy a dokumenty z přírody. Příroda ta mě hrozně baví a zajímá. Někdy i nějakou tu detektivku, ale mám ráda, jen to český ne žádný americký krváky, to už pro mě nemá žádné přínos. To mi přijde, jako ztráta času... Zním spoustu takových, kteří žijí hlavně těma seriálama, ale ty pak prožívají každou i sebemenší bolístku hrozně tragicky. Ale znám naopak i takový, který se k důchodu teprve blíží, ale už teď plánujou, co všechno budou dělat. Přemýšlíme o založení klubu důchodců. A tím bys nám mohla pomoci, co myslíš?

T: Určitě moc ráda. Domluvíme se a určitě vymyslíme nějaký stálý program. V tom nevidím vůbec problém, naopak. I pro mě to bude přínosem.

R: Beru tě za slovo. (smích) Ale musíš s náma mít dost trpělivosti. Já už sem nad tím totiž přemýšlela dávno, ale protože dělám to divadlo, tak nevím, jak bych to skloubila. Víš a ono, když děláš zase moc věcí najednou, tak to taky není dobrý. No pak totiž nic neděláš pořádně. Myslím, že i radnice by nám v tom pomohla a dala bych nám nějakou tu místnost. Starosta a v knihovně by nám taky určitě pomohli. No to je dobřej nápad.

T: Když jste zmínila starostu a radnici. Máte pocit, že pro vaši věkovou kategorii je, tady pořádáno dostatek aktivit?

R: No děvče, po pravdě, já moc nezjišťuju, co se organizuje pro důchodce. Mám dostatek svojí zábavy, takže už ani víc nepotřebuju. Dostanu se mezi mladý a dělám, co mě baví, a tím si vlastně uspokojuju svoje přání. Ale vim, že se pořádají ty nedělní odpoledne s občerstvením a hudbou, pak taky středeční posezení s harmonikářem. Určitě to není všechno, ale já to prostě nevyhledávám.

T: Takže ptát se Vás na spokojenost s obsahem a úrovní nabízených služeb... Nebo návrhy či nápady na jejich zlepšení...

R: No to fakt nemůžu posoudit. Nemůžu ani chválit a ani hanit. Ale až to jednou vyzkouším, tak ti budu vyprávět. (smích)

T: Dobře, tak se budu těšit. A úplně poslední prosba. Mohla byste mi na ose svého života do jednotlivých, pro Vás zásadních období vytyčit jednu činnost, která Vám přinášela radost a uspokojení?

R: Jako teď hned to mám nakreslit?

T: Nechám Vám dostatek času.

R: A jak to mám nakreslit nebo sepsat?

T: To nechám na Vás, jakou máte fantazii. Tak jak se Vám to bude dobře dělat. Můžete si to udělat i sama pro sebe. Takovou vzpomínkovou osu.

R: Můžu si na to nechat třeba tři dny. Zítra máme zkoušku, pak nějakou rodinnou oslavu...

T: Samozřejmě. Budu se těšit a děkuju. Zatím Vám moc děkuju za Váš čas a ochotu mi vyprávět o svém životě.

R: No doufám, že si pak tu tvoji práci taky budu moct přečíst, abych věděla, jak si my důchodci vedeme. (smích)

T: Samozřejmě, pokud budete mít zájem, ráda Vám jí věnuji.

BIBLIOGRACICKÉ ÚDAJE

Jméno a příjmení autora/ky: Petra Pohanová

Studijní program: Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální práce zaměřená na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Proměny vnímání smyslu a naplnění volného času u seniorů

Počet stran (bez příloh):79

Celkový počet stran příloh: 10

Počet titulů české literatury a pramenů: 45

Počet titulů zahraniční literatury a pramenů: 2

Počet internetových odkazů: 15

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Vacková

Rok dokončení práce: 2015

**Posudek vedoucího diplomové práce
na Pražské vysoké škole psychosociálních studií**

Jméno a příjmení studentky: Bc. Petra Pohanová

Obor studia: Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii

Název práce: Proměny vnímání smyslu a naplnění volného času u seniorů

Vedoucí práce: Mgr. Lucie Vacková

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 79

Počet stránek příloh: 10

Počet titulů v seznamu literatury: 47

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Oborová přílehlavost tématu

	x			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

	x			
--	---	--	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	x			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

	x			
--	---	--	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití výzkumných empirických metod

	x			
--	---	--	--	--

Využití praktických zkušeností

	x			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

	x			
--	---	--	--	--

Naplnění cílů práce

	x			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	x			
--	---	--	--	--

Návaznost kapitol a subkapitol

	x			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	x			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

	x			
--	---	--	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

- 1) Vysvětlíte zdroje ageismu. Jak se může společnost proti této diskriminaci bránit?
- 2) S jakými problémy jste se setkala v průběhu výzkumu?

Celkové zhodnocení (klady a nedostatky):

Autorka DP zaměřila pozornost na závěrečnou část lidského života – stáří. V teoretické části textu nejprve nastiňuje vývojové životní etapy člověka včetně doprovodných psycho-bio-sociálních změn. Věnuje pozornost motivaci, hodnotám a potřebám seniorů ve vztahu k problematice volného času. Dále pak popisuje sociální služby určené seniorům v prostředí ČR. V praktické části DP autorka předkládá kvalitativní narativní výzkum vedený formou rozhovorů se čtyřmi seniory (dva z nich jsou v přímé domácí péči a dva využívají služeb domova pro seniory), jehož cílem bylo zjistit, jaký smysl ve svém životě tito lidé zpětně přisuzují volnému času a realizovaným možnostem jeho využití.

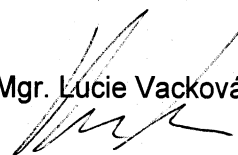
Diplomová práce rezonuje se studovaným oborem. Po stránce formální, obsahové a gramatické nemám k textu žádné připomínky, DP je napsána velmi kultivovaným jazykem. Oceňuji autorčino nasazení a zájem o danou problematiku. Z textu vyvěrá autorčina hluboká úcta a obdiv k seniorům pro jejich schopnost zvládat na horizontu života více či méně úspěšně obtížné životní situace neutuchající činnou aktivitou a zájmem o svět.

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Navrhovaná klasifikace: výborně

Datum, podpis: 7/9 2015

Mgr. Lucie Vacková



Posudek oponenta bakalářské/diplomové práce na Pražské vysoké škole psychosociálních studií

Jméno a příjmení studentky: Petra Pohanová

Obor studia: *Sociální práce se zaměřením na komunikaci a aplikovanou psychoterapii*

Název práce: Proměny vnímání smyslu a naplnění volného času u seniorů

Oponent práce: MUDr. Olga Dostálová, CSc.

Technické parametry práce:

Počet stránek textu (bez příloh): 79

Počet stránek příloh: 10

Počet titulů v seznamu literatury: 47 + 15 internetových

0**	1	2	3	4
-----	---	---	---	---

Výběr tématu

Závažnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Oborová příslušnost tématu

	1			
--	---	--	--	--

Originalita tématu a jeho zpracování

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování

Jazykové vyjádření (respektování pravopisné normy, stylistické vyjadřování, zvládnutí odborné terminologie)

		2		
--	--	---	--	--

Práce s odbornou literaturou a prameny (citace, parafráze, odkazy, dodržení norem pro citace, cizojazyčná literatura)

	1			
--	---	--	--	--

Formální zpracování (jasnost tématu, rozčlenění textu, průvodní aparát, poznámky, přílohy, grafická úprava)

		2		
--	--	---	--	--

Metody práce

Vhodnost a úroveň použitých metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití výzkumných empirických metod

		2		
--	--	---	--	--

Využití praktických zkušeností

	1			
--	---	--	--	--

Obsahová kritéria a přínos práce

Přístup autora k řešené problematice (samostatnost, iniciativa, spolupráce s vedoucím práce)

--	--	--	--	--

Naplnění cílů práce

	1			
--	---	--	--	--

Vyváženost teoretické a praktické části v daném tématu

	1			
--	---	--	--	--

** 0 – nehodnoceno; 1 – výborně; 2 – velmi dobře; 3 – dobře; 4 – neprospěl/a

Návaznost kapitol a subkapitol

	1			
--	---	--	--	--

Dosažené výsledky, odborný vklad, použitelnost výsledků v praxi

	1			
--	---	--	--	--

Vhodnost prezentace závěrů práce (publikace, referáty, apod.)

		2		
--	--	---	--	--

Otázky a náměty k diskusi při obhajobě:

Jak vypadá současný postoj mladších a středně věkových skupin osob v naší společnosti k osobám vysokého věku? Čím mohou být staří lidé užiteční mladší populaci?

Jak se díváte na dilema, že makroekonomové bijí na poplach kvůli zvyšujícím se výdajům na starobní důchody a na druhé straně na právo jednotlivce na nákladné zdravotní ošetření?

Jaký názor máte v této souvislosti na rozhodnutí osoby vysokého věku opustit život např. ignorováním jídla? Respektovala byste toto rozhodnutí, nebo byste se snažila přemluvit seniora, aby od tohoto záměru upustil?

Celkové hodnocení práce (klady, nedostatky):

Doporučení k obhajobě: doporučuji

Autorka se zabývá stářím, jeho potřebami, přístupem veřejnosti ke stáří, sociálními službami a volným časem seniorů. Ve výzkumné části se věnuje 4 rozhovorům, které analyzuje. Práce je napsána pečlivě a se zaujetím.

Citace jsou uvedeny správně, s literaturou autorka pracovat dovede.

Některé připomínky ke gramatice:

Z hlediska vyjadřování v českém jazyce by neměla věta začínat „neboť“, což označuje větu vedlejší a nechat ji jako samostatnou bez hlavní věty (viz s. 8, ř. 5).

Místo jsou čárky tam, kde být nemají: s. 9, ř. 4 – kritický náhled na práci, jako celek, Gram.chyba: s. 79, odst. 3, ř. 5 - na menší města, neboť ty nabízejí, má být „ta nabízejí“

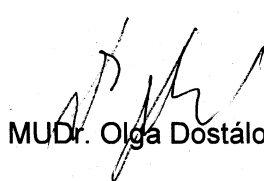
Překlep: s.10, ř. 7 – úkoly, očekávání a nároky, kterou jsou na něj kladeny, má být které a některé další drobné nedostatky.

Práce zcela odpovídá požadavkům kladeným na bakalářskou práci.

Navrhovaná klasifikace:

Výborně nebo velmi dobře podle úrovně obhajoby.

Datum, podpis:
8. 9. 2015


MUDr. Olga Dostálová, CSc.