



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra pedagogiky a psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Jak senioři – bývalí středoškolští učitelé –
prožívají své stáří**

Vypracovala: Mgr. Pavla Vovsová
Vedoucí práce: PhDr. Olga Jílková
České Budějovice 2015

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci na téma „Jak senioři – bývalí středoškolští učitelé – prožívají své stáří“ jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě, elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce.

Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích 5. ledna 2015

.....
Pavla Vovsová

Ráda bych poděkovala všem, kteří mi pomohli při psaní diplomové práce. Především PhDr. Olze Jílkové za mnohé podnětné rady a připomínky a rodině za podporu.

ABSTRAKT

Bakalářská práce „Jak senioři – bývalí středoškolští učitelé – prožívají své stáří“ se zaměřuje na zmapování života specifické skupiny seniorů, kterou tvoří bývalí zaměstnanci středních škol.

Teoretická část rozebírá nejprve věkovou strukturu obyvatelstva České republiky z dat Českého statistického úřadu, dále se zaměřuje na fenomén stáří a stárnutí. Tyto pojmy jsou charakterizovány a je zde vysvětleno několik period stáří podle různých kritérií. Další kapitoly se zaměřují na změny vyvolané stárnutím a jejich podrobný popis a na možnosti trávení volného času seniorů. Samostatnou kapitolu pak tvoří charakteristika profese učitele jako sociální skupiny společnosti.

Na teoretickou část plynule navazuje vlastní kvalitativní výzkum souboru deseti seniorů, bývalých středoškolských učitelů. Cílem výzkumu bylo přiblížit kvalitu a spokojenost života zkoumané skupiny bývalých středoškolských učitelů. Byl sestaven soubor otázek zaměřujících se na rodinný život, odchod do důchodu, volný čas a osobnost seniora. Na základě těchto otázek byl popsán život specifické sociální skupiny seniorů, bývalých středoškolských učitelů.

Klíčová slova: stáří, stárnutí, změny vyvolané stárnutím, senior, odchod do důchodu, aktivity seniorů, profese učitele

ABSTRACT

This bachelor thesis "How seniors - former high school teachers - live out their old age" focuses on mapping the life of a specific group of seniors, former employees of secondary schools.

The theoretical part analyses firstly the age structure of the population of the Czech Republic, with dates from the Czech Statistical Office, focusing on the phenomenon of old age and aging.

These terms are then defined and age division according to various criteria follows. Next chapters focus on changes caused by aging with their detailed descriptions, and on leisure opportunities for seniors. A following chapter introduces the characteristics of the teaching profession as a social group of the society.

The theoretical part then presents an own qualitative research of a set of ten seniors, former secondary school teachers. The aim of the research was to show quality and satisfaction of life of the studied group of former high school teachers. A set of questions focusing on family life, retirement, leisure and personality of a senior were compiled. Based on these questions, a life of a specific social group of seniors, former secondary school teachers, was described.

Keywords: age, aging, changes caused by aging, senior, retirement, seniors activities, teaching profession

OBSAH:

1. ÚVOD.....	7
2. VĚKOVÁ STRUKTURA OBYVATELSTVA.....	9
3. STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	13
3.1. CHARAKTERISTIKA	14
3.2. ROZDĚLENÍ STÁRNUTÍ A STÁŘÍ.....	16
4. ZMĚNY VYVOLANÉ STÁRNUTÍM	18
4.1. TĚLESNÉ ZMĚNY	18
4.2. PSYCHICKÉ ZMĚNY.....	20
4.3. SOCIÁLNÍ ZMĚNY	22
5. MOŽNOSTI TRÁVENÍ VOLNÉHO ČASU.....	26
5.1. PÉČE O SENIORY	26
5.2. AKTIVITY SENIORŮ	28
6. PROFESE UČITELE.....	32
7. METODIKA VÝZKUMU	35
7.1. ROZHOVOR Č. 1.....	38
7.2. ROZHOVOR Č. 2.....	41
7.3. ROZHOVOR Č. 3.....	44
7.4. ROZHOVOR Č. 4.....	46
7.5. ROZHOVOR Č. 5.....	49
7.6. ROZHOVOR Č. 6.....	52
7.7. ROZHOVOR Č. 7.....	55
7.8. ROZHOVOR Č. 8.....	57
7.9. ROZHOVOR Č. 9.....	60
7.10.ROZHOVOR Č. 10	63
7.11.DISKUZE.....	65
8. ZÁVĚR.....	71
9. SEZNAM ZDROJŮ	75

1. Úvod

„Každý z nás žije individuální a neopakovatelný život, z čehož plyne, že každý z nás prožívá a prociťuje stárnutí způsobem zcela individuálním a neopakovatelným. Dnes už víme, že stárnutí a stáří odpovídá do značné míry stylu života, který jsme žili hlavně ve středním věku, a neodpovídá žádné šabloně o stárnutí“ (Gregor, 1990, s. 5).

Stáří a učitelská profese představují dva velmi diskutované jevy v dnešní společnosti. Stáří a stárnutí je obecně biologický jev, který lze nalézt u každého živého organismu. Stáří je z populačního hlediska specificky lidská záležitost, jelikož málo zvířat žijících v přirozeném prostředí se dožije věku, kdy začínají vážně trpět problémy způsobenými stářím (Mühlpachr, 2009). Dnes se stáří a stárnutí stalo fenoménem hlavně z demografického, sociálního či zdravotnického hlediska, kdy dochází k celkovému stárnutí populace, jenž přináší mnoho otázek.

Sociální skupina seniorů představuje obrovský potenciál. Seniori disponují vědomostmi, zkušenostmi, pracovitostí a většina z nich i dobrým fyzickým stavem, který umožňuje seniorům využívat svůj čas co nejlépe. Seniorská populace je z mnoha hledisek nedocenená a často společností přehlížena, proto je důležité o této skupině více a více hovořit, aby si současná společnost uvědomila, jak mohou být seniori aktivní, užiteční a plnohodnotní členové.

Na druhou stranu také s učitelskou profesí jako se stářím se každý člověk v životě setká a to buď v pozici žáka anebo i v pozici učitele. Dnešními nejdiskutovanějšími tématy o učitelské profesi jsou požadavky na učitele, na jejich vzdělání, odbornost, nové styly učení a na jejich přístupy k žákům, ale také se často hovoří o psychických problémech učitelů, o jejich vyčerpanosti či syndromu vyhoření.

Tato bakalářská práce se snaží oba dva fenomény do určité míry propojit, popsat a definovat. Zaměřuje se na období stáří člověka, na změny vyvolané stárnutím, na možnosti aktivního života ve stáří a také charakterizuje profesi učitele se svými klady a zápory, zvláště pak s psychickým vypětím během let praxe. Tyto dvě skutečnosti propojuje pomocí rozhovorů s několika bývalými učiteli a získává obraz života učitelů ve stáří: jestli stále chodí učit nebo vypomáhat do škol, jestli dodržují nějaký denní režim, rozvíjí své koníčky, věnují se vnoučatům nebo jestli u nich

po odchodu do důchodu propukly deprese, beznaděj, nečinnost, úzkost, osamělost, jestli psychická zátěž práce ve školství si vybrala svou daň.

Celkově cílem této bakalářské práce je zjistit, jak bývalí učitelé vnímají stáří a odchod ze zaměstnání, jak se cítí v důchodu, jaké mají perspektivní cíle, přání a jestli jsou celkově se svým současným životem spokojeni.

2. Věková struktura obyvatelstva

V současné době se často mluví o měnící se struktuře populace, o „přemnožení“ přestárlé populace. Obecně lze říci, že se prodlužuje především období dětství, kdy děti často chodí delší dobu do školy, většina absolvuje vysokou školu a ve vyšším věku se dostávají na trh práce a zakládají rodiny, a také se prodlužuje období stáří a zkracuje se etapa produktivního života (Sýkorová, 2007).

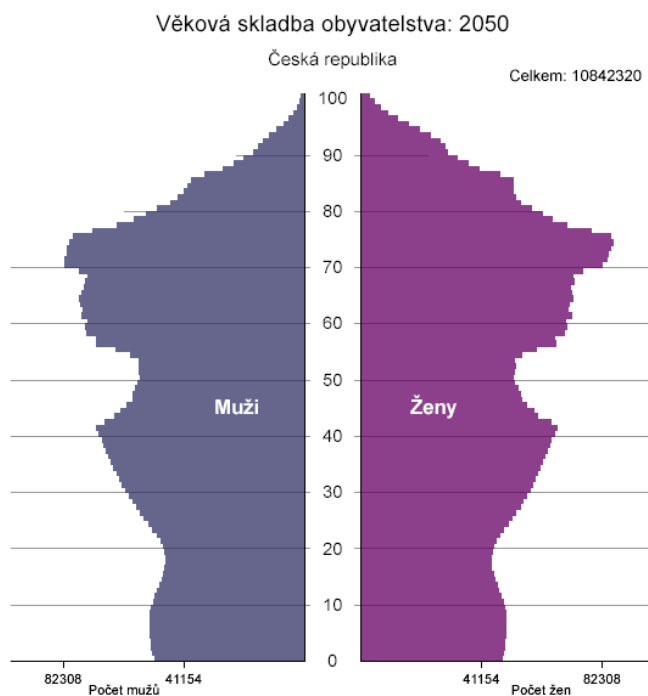
„Z demografického hlediska je stárnutí populace procesem, v jehož průběhu se postupně mění věková struktura obyvatelstva určité geografické jednotky tak, že se zvyšuje podíl osob starších šedesát nebo šedesáti pěti let a snižuje se podíl mladších patnácti let. Kritériem pro označení staré populace je osmiprocentní nebo vyšší podíl populace starší 65 let“ (Jarošová, 2006, s. 15-16).

Populační stárnutí je důsledkem procesu demografického přechodu, kdy dochází k zásadním změnám – ke snižování úrovně úmrtnosti vedoucí k prodlužování střední délky života ke hranici 70 let a postupnému poklesu plodnosti na úroveň kolem hranice prosté reprodukce (2,1 dítěte na 1 ženu).¹ Struktura obyvatelstva je nejvíce ovlivněna porodností, úmrtností a migrací. Při charakteristice populace se často uvádí graf struktury, například strom života či věková pyramida.

¹ http://www.demografie.info/?cz_prognozyprojekcecr

Obrázek č. 1: Věková skladba obyvatelstva v roce 2050

Zdroj: czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvatelstva_v_roce_2050



Obyvatelstvo České republiky je nyní historicky nejstarší. Podle posledního sčítání lidu žije u nás dva miliony osob ve věku šedesát a více let, které tak tvoří necelé dvě pětiny obyvatelstva. Skutečnost, že muži umírají v průměru o šest až osm let dříve než ženy, zřetelně formuluje strukturu seniorské populace podle pohlaví a rodinného stavu. V poměru připadá na 1 000 žen ve věku 60-64 let pouze 865 mužů a ve věku 85 let a více na 1 000 žen již pouze 367 mužů. Co se týče rodinné stavu, tak podíl rozvedených osob v seniorském věku je velmi nízký (6 % muži, 8 % ženy) a rovněž osob svobodných (4 % muži, 3 % ženy). Oproti tomu vdovcem je skoro každý desátý muž a vdovou každá druhá žena (Sýkorová, 2007).

Český statistický úřad v roce 2003 vypracoval projekci populačního vývoje a hlavní závěry jsou, že se celkový počet obyvatel mírně sníží. Obyvatelstvo ČR výrazně zestárne. Podíl osob ve věku nad 65 let se v roce 2050 přiblíží k jedné třetině a počet obyvatel starších 85 let se do roku 2050 zvýší pětinasobně. Do roku 2030 se předpokládá zvýšení počtu seniorů o 40 - 80 %, to znamená, že každý dvacátý občan bude starší 85 let (Čevela, 2012).

Podle srovnání s členskými státy Evropské unie v zastoupení seniorů se v současné době nacházíme zhruba v polovině pomyslného žebříčku. Avšak díky přesunu silných ročníků přes hranici 65 let, současnému prudkému poklesu porodnosti a očekávanému dalšímu pozitivnímu vývoji úmrtnosti se Česká republika stane jednou z nejstarších evropských populací (Postavení a diskriminace seniorů v České republice, 2006).

„Demografický vývoj je podmíněn ekonomickým a sociálním vývojem. Současně představuje jeden ze strategických a dlouhodobých faktorů, které je třeba zahrnout do tvorby politiky v různých oblastech společnosti. Strategie reagující na stárnutí populace by měla využít potenciálu starších osob a vytvořit mezigeneračně soudržnou a věkově inkluzivní společnost" (Kvalita života ve stáří, 2008, s. 9).

Hlavní důsledek stárnutí populace představuje ekonomické zajištění osob, které dosáhly důchodového věku, jelikož se ekonomicky aktivní skupina osob zmenšuje, může nastat problém s užitím staré generace. Tento demografický trend ukazuje také na potřebu transformace zdravotních a sociálních služeb, aby senioři měli důstojné podmínky jak v domácím prostředí, tak i v pobytových zařízeních. Zdravotní stav osob nad 60 let je dlouhodobě provázen značnou nemocností. Tato skupina osob spotřebovává celkově 60 % kapacity zdravotní péče. Lékaři se souhrnu starají přes 50 % své pracovní doby řešení problémů těchto pacientů. Z tohoto důvodu je kladen důraz na pohybové aktivity a lepší, kvalitní výživu, která může pomoci předcházet civilizačním chorobám (Štilec, 2004).

Dnešní člověk chápe stáří jako nutné zlo, protože se oslavuje mládí, krása a výkon jedince. Ve stáří se nevidí zkušenost, moudrost a vyrovnanost, ale je přijímáno velice rozpačitě. Avšak stáří je jen poslední fází individuálního života člověka. Umění stárnout je umění žít, prožívat uspokojivě a plnohodnotně celý svůj život, žít v přítomnosti jako průsečík minulého a budoucího života (Štilec, 2004). Se zvyšováním společenské skupiny seniorů je snaha o lepší přístup k poslední fázi života. Mnoho organizací a také rodin se snaží o kvalitní, aktivní a plnohodnotné stárnutí seniorů.

Na druhou stranu se ve společnosti objevuje často diskriminace na základě věku. Jedná se o nevhodné jednání mladší generace vůči starším, o přestupky v tomto směru ve zdravotnických zařízeních, na úřadech, v obchodech. Lze vnímat nedostatek zájmu společnosti o potřeby seniorů. Dalším celosvětovým problémem je týrání a zneužívání

seniorů, zejména se jedná o zanedbávání, finanční vykořisťování, psychické, fyzické a citové zneužívání (Holczerová, 2013).

Zabezpečení seniorů představuje snad nejkontroverznější část moderního sociálního zabezpečení. Společnost musí respektovat psychosociální potřeby a životní podmínky seniorů, vyrovnat se s věkovou diskriminací a zabránit vytlačování starších lidí na okraj společenského zájmu (Sýkorová, 2007). Společnost by měla být připravena poskytnout seniorům plnohodnotný a kvalitní život až do jejich smrti.

3. Stárnutí a stáří

Definovat stáří je velice problematické. Existuje mnoho pohledů a přístupů, avšak fyzický stav bývá nejčastější charakteristikou stárnutí. Ve slovnících se často nachází definice stárnutí tato: „Stárnutí je přirozená degradace organismu po dovršení vývojové fáze (dospělosti, zralosti). Individuální involuční nezvratný proces (obvykle po 30 letech života) je zřejmě v buňkách geneticky zakódován, ale je ovlivněn i životním (exogenním) prostředím“ (Encyklopedický slovník, 1993, s. 1037). „Proces stárnutí je zákonitý, je přirozeným jevem pro každého jedince, rodinu, komunitu a společnost,“ (Jarošová, 2006, s. 7). Velmi důležité je si uvědomit, že stárnutí není nemoc, ale přirozený proces.

„Biologická involuce dává životní cestě všech lidí do jisté míry podobný ráz. Jak přirozené (tzv. fyziologické) stárnutí, tak chronické nemoci, jichž po šedesátce přibývá, nás všechny stavějí před podobnou nejistotu, bolest a bezmocnost, a viditelné znaky stárnutí také určují, co od nás druzí očekávají a co nám jsou ochotni poskytnout. Avšak biologický (případně funkční) věk se nyní od jedince k jedinci velmi liší: někdo prostě stárne rychleji, někdo podstatně pomaleji“ (Říčan, 2006, s. 331). Rozdíly stárnutí jednotlivých lidí jsou z tohoto důvodu mnohem významnější než rozdíly dané chronologickým věkem. Platí to o to více u duševního vývoje člověka.

Jaro Křivohlavý přirovnal stárnutí k plynutí vody. Přesně: „Stárnutím se rozumí děj, proces, obrazně řečeno: plynoucí vody od pramene k moři. Stářím se rozumí stav, kdy lidé jsou staršího věku – obrazně: stav vody řeky v určitém místě“ (Křivohlavý, 2011, s. 17).

Také vymezení seniora není snadné. Senior je člověk v završující životní fázi se specifickým postavením ve společnosti. Generace seniorů je tvořena lidmi, které navzájem něco spojuje a naopak vůči mladým generacím něco odlišuje (Sak, 2012, s. 24-26).

3.1. Charakteristika

Stárnutí z biologického hlediska je proces, jenž začíná narozením jedince a trvá celý život. Často je stárnutí překryto procesem vyvíjení člověka a zdokonalováním jeho schopností. Dříve nebo později tento rozvoj ale dosáhne vrcholu a jedinci začne ubývat sil a funkčních schopností. Hlavní změna přichází při stárnutí tkání, které se již neobnovují a dochází tak postupnému zmenšování jejich množství, což způsobuje zhoršování fyzických i duševních kvalit člověka. Stárnutí je jev přirozený a nevyhnutelný. Žít znamená stárnout (Bartko, 1980, s. 388-389).

„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkčnosti organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a které kulminují v terminálním stádiu a ve smrti“ (Langmaeier, 1998, s. 184). Tempo změn, které provázejí stárnutí, závisí na mnoha často neznámých vnitřních a vnějších činitelích (Bartko, 1980).

Stáří je poslední vývojovou etapou v životě každého jedince. Často je toto stádium života nazýváno jako fáze postvývojová, protože již byly realizovány všechny schopnosti učit se a rozvíjet se. „Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci. Je obdobím relativní svobody, ale i dobou kumulace nevyhnutelných ztrát ve všech oblastech“ (Vágnerová, 2007, s. 299).

Podle E. H. Eriksona se v období stáří se člověk snaží dosáhnout integrity, tedy přijetí svého života takového, jaký byl a je, a jeho pozitivní hodnocení. Snaží se vidět svůj život jako celek, jež měl smysl. Člověk vyrovnaný se svým životem snadněji přijme jeho konec. Přijmutí a smíření se s nedostatky a nedokonalostmi svého života pomůže člověku akceptovat svůj života bez toho, aby něčeho litoval. Integrity dosáhne člověk, jen tehdy, když bude k sobě pravdivý, bude smířený se svým vlastním životem a pochopí kontinuitu vývoje vlastního života v rámci společnosti jak minulé, tak budoucí. Na druhou stranu může senior propadnout zoufalství a beznaději, že nestihl, co chtěl, a že měl žít jinak a lépe. V tomto případě může dojít až k rezignaci a ke ztrátě smyslu života. V těchto dvou protipólech (integrity x zoufalství) vidí Erikson spor, jež musí senior zvládnout (Erikson, 1999).

Stáří je v některých případech také chápáno jako výsledek procesu individualizace. V tomto období se člověk již nezaměřuje na plození a hmotné zabezpečení potomků, kariéru a zisky. To vše pro něj postupně ztrácí význam. Ve stáří má jedinec čas sám pro sebe a proto by pro něj měl být prvořadý úkol rozvoj vlastní osobnosti. Měl by se zaměřit na sebe a své potřeby, aktivity, koníčky. Nalézt sám sebe. Z tohoto důvodu představuje stáří vrchol osobnostního vývoje.

Avšak na druhou stranu je starý člověk postaven před mnoho změn, které v jeho životě nastanou. Najednou přestane být aktivní v zaměstnání, odejde do důchodu a má mnohem více času, který najednou neví, jak využít. Musí se přizpůsobit změnám fyzickým, jež jeho kompetence více či méně omezují. Mění se jeho rodina a společnost, děti se osamostatní a odejdou z domu, někteří přátelé zemřou. Člověk v tomto období se snaží zachovat si své kompetence, své kvality, jak tělesné, tak i duševní či společenské. Lpí na svém zázemí, místě, kde žije a společenské skupině kolem něho. Snaží se předat zkušenosti mladším generacím a být součástí kontinuity různých generací.

„Kvalita života ve stáří a s ní související subjektivní pocit pohody může být individuálně rozdílný. Obecně platí, že kvalita života postupně spíše klesá, a přestože jsou starší lidé schopni až obdivuhodné adaptace na nepříznivé změny, zhoršuje se i subjektivní interpretace vlastní životní situace“ (Vágnerová, 2007, s. 399). Lidé si snaží udržet svůj životní styl a to především soběstačností, sebeúctou, přijatelným osobním významem a udržením nebo znovuvytvořením sociálních kontaktů.

Během stáří jedince musí zvládnout mnoho zátěží a ztrát. Mezi nejčastější zátěžové situace patří zejména nemoc a úmrtí partnera, zhoršení zdravotního stavu a ztráta jistoty soukromí. Starý člověk je vystaven stále obtížnějšímu zvládnání vlastního života. Redukují se jeho možnosti a schopnosti prožívání času. „Vědomí všech životních komplikací a limitů vlastní perspektivy vede k tzv. gerotranscendenci, k celkovému posunu od vázanosti na reálný svět a racionální postoj k jiným dimenzím, které nejsou zatěžovány úpadkem těla a vědomím blízkosti smrti. Jeho důsledkem je uvolnění od různých tlaků a dosažení větší životní spokojenosti, kterou lze označit jako „klid mysli“ (Vágnerová, 2007, s. 401). Jedinec se odpoutá od vnějšího světa a dožije v klidu v soukromí. Dosáhne tak finálního stupně životní moudrosti a vrcholu individualizace.

„V každém období života by měl mít člověk nějaký cíl, ale ve stáří má už jenom jeden úkol: úspěšně zvládnout definitivní dotvoření vlastní identity, která dává retrospektivní význam uplynulému životu a prospektivní význam jeho konci, tj. smrti“ (Vágnerová, 2007, s. 402). Scénář pro stáří není definován, je flexibilnější a neurčitější než v kterémkoliv předchozím vývojovém stupni člověka.

3.2. Rozdělení stárnutí a stáří

Hranice stárnutí jsou často udávány různě. Nejběžnějším měřítkem stárnutí je chronologický věk, který vyjadřuje čas, jenž uplynul od narození jedince jako věk v letech. „Chronologický věk nemůže být pokládán za spolehlivý ukazatel životního stavu konkrétního jedince, ale může naznačovat stav průměrného člověka. Skutečnému funkčnímu stavu jedince odpovídá biologický věk, který nemusí být totožný s věkem kalendářním. Znalost biologického věku dává lepší informace o skutečném stavu stárnutí“ (Pavlišová, 2012, s. 16).

V literatuře je možné nalézt mnoho různých rozdělení chronologického, kalendářního věku. Bartko například udává rozdělení na období stárnutí (60-70 let), kdy dochází k poklesu fyzické i psychické výkonnosti, ale období, kdy vrcholí životní zkušenosti a zdravý rozum, a období stařecké (70 let a více). Vágnerová dělí proces stárnutí obdobně, na období raného stáří (60-75 let), v němž dochází ke změnám, ale ne tak velikým, aby znemožnily seniorovi aktivní a nezávislý život, a na období pravého stáří (75 let a více), kdy je pravděpodobně naživu jen polovina jeho populace a nastává jak tělesný, tak i mentální úpadek jedince. Podle Ota Gregora lze věk dělit na časné stáří (60-74 let), stařecký věk (75-89 let) a dlouhověkost (90 let a více). Světová zdravotnická organizace používá dělení podobné jako Vágnerová: rané stáří (60-75 let), pokročilý věk, vlastní stáří (75 – 90 let) a věk vysoký, dlouhověkost (90 a více let).

V některých případech lze stáří rozdělit na tzv. třetí věk, kdy jsou lidé aktivní a nezávislí, a na tzv. čtvrtý věk, ve kterém je člověk odkázán na pomoc druhých. Jaro Křivohlavý třetí věk zařadil do rozmezí 65 – 85 let a čtvrtý na 85 let a více. V anglosaské literatuře se používají termíny jako young-old a old-old. Josef Švancara

pak dělí celý lidský věk na 12 částí a poslední nazývá senium, od 65 let. V rámci tohoto období vyčleňuje ještě tzv. vysoký věk, tzn. od 80 let výše (Švancara, 1983).

Dalším měřitelnou hodnotou může být sociální věk. Lze to chápat, jako očekávané chování jedinců v určitém biologickém věku. Například lidé po šedesátce ukončují pracovní poměr na plný úvazek a odcházejí do důchodu. „Většina společností je přesvědčena, že stáří znamená změnu sociálního statutu. Nicméně chronologický věk, ve kterém k této změně dochází, se v různých společnostech liší – mezní hodnoty jsou padesát a sedmdesát let“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 21).

Bez ohledu na způsob a varianty rozdělení stárnutí, jedinec v tomto období prochází mnoha změnami a připravuje se na konec svého života. Mezi nejvýznamnější změny patří fyzická a duševní proměna člověka. Obdobím stárnutí a stáří se zabývá věda zvaná gerontologie. Název vznikl od řeckého slova gerón, starý muž. Tento obor se snaží pochopit, proč jedinci stárnou, jaké probíhají fyzické a psychické změny u jedinců, jaký vztah společnosti ke stárnoucí populaci a kvalitou života ve stáří. Gerontologie usiluje o prodloužení doby aktivního života a udržení funkčních kapacit po celý lidský život.

4. Změny vyvolané stárnutím

„Stárnutí přináší zhoršení somatického i psychického stavu. Avšak proces tělesného a duševního úpadku bývá individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů. Závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých exogenních vlivů, které se v průběhu života stárnoucího člověka postupně nakumulovaly“ (Vágnerová, 2007, s. 311).

Rychlost a kvalitu stárnutí ovlivňuje řada faktorů. Jedná se zejména o dědičnost, kdy v genetickém kódu každého z nás je zanesen průběh stárnutí i předpokládaná délka života. Dědičnost je podstatou tzv. primárního stárnutí. Na stárnutí mají vlivy také vnější činitele jako způsob života jedince, prostředí, fyzická a psychická zátěž. Vnější faktory ovlivňují tzv. sekundárně podmíněné stárnutí. Stárnutí není nemoc, avšak v jeho průběhu se často u jedinců vyskytují mnohé nemoci a neduhy, které mohou být i chronického charakteru. Pojem zdravý člověk se během stáří proměňuje. Senioři mívají subjektivní postoj k vlastnímu zdraví a svým potížím. Na jedné straně mají tendenci své potíže zveličovat a na druhé straně minimalizovat.

4.1. Tělesné změny

Úpadek funkcí těla začíná kolem třicátého roku života, kdy většina tělesných soustav vykazuje úbytek 0,8-1 %. Průběh degenerace běžný člověk příliš nevnímá, je velice pozvolný. Dochází ke snižování buněk, které již nejsou v těle obnovovány. Existuje celá řada teorií o stárnutí, obecně se nazývají teorie opotřebování nebo buněčné teorie.

Stárnoucí tělo se mění. Změny lze pozorovat ve všech tkáních a buňkách. „Biologické projevy stárnutí jsou nápadné: snižuje se odolnost vůči infekcím, zvyšuje se sklon k nádorovým onemocněním, zpomaluje se hojení ran, ztrácí se pružnost vaziva či sklerotizují cévy“ (Langmeier, 1998, s. 184). Tělesné tkáně, pokožka, svaly, ztrácejí elasticitu. Dochází k úbytku svalové hmoty a síly zbývajících svalů, tím i fyzického výkonu. „Snižuje se kvalita kostní hmoty, zvyšuje se riziko zlomenin a rozvíjí se osteoporóza. Orgány zmenšují svou velikost a hmotnost“ (Pavlišová, 2012, s. 16). Vylučovací soustava se zpomaluje a ztrácí výkon při vylučování toxinů a dalších

odpadních látek. Dýchací soustava dokáže zajistit jen menší přívod kyslíku než dříve. Cévy se zužují a snižuje se tak pružnost a na rozvádění krve po celém těle je potřeba více energie. Srdce ztrácí svou sílu, kdy výkon 75letého muže se rovná 70 % výkonu 30letého muže (Stuart-Hamilton, 1999).

Smysly jsou kontaktem pro mozek. Zhoršené smyslové vnímání, tak zhoršuje i kvalitu života jedince a může způsobit i psychické problémy. „Asi u 90 % osob lze po 60. roce jejich věku zjistit výrazné zhoršení zrakové percepce a asi u 30 % se výrazně zhoršuje sluch“ (Langmeier, 1998, s. 185). Většina starších lidí trpí ztrátou zrakové způsobilosti, která se projevuje neschopností vidět ostře předměty v určité vzdálenosti. Zhoršuje se vnímání intenzity světa, zpracování zrakových podnětů či zmenšování zorného pole. Příčinou bývá šedý zákal, nebo zelený zákal či degenerace maculy (žlutá skvrna na sítnici). Kromě špatného vidění se zhoršuje také sluch, u starších jedinců se jedná především o stav zvaný presbyakuze (zhoršení vnímání zvuku o vysokých frekvencích). Avšak důležitým problémem je vnímání řeči, jež se skládá z nízkých a vysokých tónů a často je jazykový projev příliš složitý. Kromě nedoslýchavosti trpí senioři také tinitem, tzn. „zvonění v uších“, které zhoršuje rozpoznatelnost dalších zvuků.

Nejvýznamnější úpadek, jenž ovlivňuje psychiku člověka a kvalitu jeho života je stárnutí mozku, během kterého přijde jedinec o 10-15 % váhy svého mozku. Příčin degenerace může být několik, například snížení přívodu krve, snížení počtu neuronů, nepříznivé změny, jako například Alzheimerovy změny neurofibril, změny v neurotransmiterech, jež se projevují i změnami v anatomii mozku. Může tak docházet k mozkovým záchvatům, mrtvici, při kterých do určité části mozku přestane proudit krev a ta část odumře. Také usnutí starších lidí po jídle ukazuje na omezení přísunu kyslíku do mozku, protože energie potřebná na trávení potravin připraví mozek o kyslík. Změny, jež mají nepříznivý vliv na fungování mozku, do jisté míry ovlivňují i psychiku člověka.

4.2. Psychické změny

Během stárnutí dochází také k psychickým změnám, které jsou důsledkem fyzických proměn těla nebo následkem psychosociálních vlivů. „Lze to vyjádřit také slovy, že stáří s sebou nese větší moudrost, ale menší důvtip nebo bystrost“ (Stuart-Hamilton, 1999, s. 48).

Proces stárnutí má za následek různé strukturální i funkční změny mozku, jež se projevují i v psychické oblasti. Jedná se zejména o atrofii, úbytek mozkové tkáně, zmenšuje se hmotnost mozku, tloušťka mozkové kůry, dochází k rozšíření rýh a svařování závitů, zvyšuje se objem mozkových komor. Úbytek mozkové hmoty je úměrný k narušení funkcí dané oblasti. Důležitý je snížení synaptických spojení, což způsobuje horší kvalitu přenosu jednotlivých impulsů. Některé části mozku jsou k projevům stárnutí citlivější, jedná se zejména o funkce pozornosti, paměti, plánování, selekci informací, zpomalení a narušení psychiky. Celkově to znamená, že člověk nemůže plně využít všechny informace, co má, protože je nedokáže dostatečně rychle zpracovat a nemůže přemýšlet o více věcech najednou. Důsledek toho představuje horší myšlení (Vágnerová, 2007).

Mozek starších osob funguje také jinak než mladších jedinců. Řeší problémy komplexněji, nevyužívá jen specifická centra mozku. Toto tvrzení potvrzují i různé výzkumy, když jejich výsledkem je odlišné zapojení určitých částí mozku do řešení různých úkolů u mladších osob a u starších.

Významný dopad na kvalitu života a psychiku má proměna struktury poznávacích procesů. „Kognitivní plasticita, tj. schopnost využít svůj potenciál, po 60. roce života neustále klesá“ (Vágnerová, 2007, s. 317). Zpomalení a úbytek flexibility kognitivních procesů způsobuje pokles rychlosti zpracování informací v centrálním nervovém systému. Celkové zpomalení myšlení je způsobeno přeměnou fungování mozku. Také dochází ke snížení kvality senzorického zpracování podnětů. Zhoršení zraku a sluchu znesnadňuje jedinci proces poznání a myšlení ještě více. Při problémech se smyslovým vnímáním nemají jedinci takovou schopnost dávat pozor a koncentrovat se. Většinou starší lidé těžko rozdělují a zaměřují svou pozornost na skutečnosti, které jsou pro ně důležité. Nedostatek pozornosti je způsoben především úbytkem energie v stárnoucím těle.

Kromě poznávacích funkcí se zhoršuje také paměť a schopnost učit se. Tato proměna souvisí s větší unavitelností a obtížnější koncentrací pozornosti. „Ve stáří se zhoršuje zpracování a ukládání nových informací i vybavování dříve zapamatovaného. Vštípení a uchování různých informací závisí na zachování funkční flexibility odlišných oblastí mozku a na jejich vzájemném propojení“ (Vágnerová, 2007, s. 321). Hlavními nedostatky je vytváření dlouhodobé paměti a přenos informací z krátkodobé paměti do dlouhodobé. „Kromě toho bývají vzpomínky i obsahově a emočně zkresleny: minulé je obecně hodnoceno spíše pozitivně a starý člověk lpí potom až nepochopitelně na tom, čím byl a co měl, ať už je to postavení, majetek, zvyklosti nebo získané výsady. Často jde o určitou obranu proti pocitu ohrožení ze strany mladších“ (Langmeier, 1998, s. 185). Zhoršování paměti představuje proces individuálně specifický. Závisí zejména na dědičných vlastnostech jedince, jeho zdravotním stavu a vztahu k duševní činnosti. Podle výzkumu se prokázalo, že správné fungování paměti závisí na vzdělání, rozumových schopnostech a míry užívání paměti. Trénovaná paměť dokáže své funkce plnit déle než netrénovaná. „Pokles paměti má tři hlavní důvody: omezení schopností zpracovávat informace, pokles jejich zpracování a narušení inhibičních funkcí“ (Vágnerová, 2007, s. 322).

Během stárnutí dochází také k postupnému snižování rozumových schopností. Tento děj je velice individuální a závislý na řadě faktorů. Zejména je ovlivňuje dědičností, sociálními faktory (vzdělání, styl života) a chorobami (demence). Zhoršení intelektuálních funkcí může do jisté míry sloužit jako ukazatel zdravotního stavu starších osob. K zjevnému úbytku schopností dochází zejména v oblasti fluidní inteligence, k čemuž přispívá nedostatek pozornosti, paměti a zpomalení poznávacích procesů.

Uvažování starších lidí mívá určité typické znaky, které jsou podmíněny stárnutím, ale i změnou životního stylu. Jedná se zejména o tendenci k dogmatismu a odmítání nových způsobů řešení problémů. Ve stáří se může šetrnost stát lakotou, stupňuje se mrzoutství a podezřívavost. Senioři dávají většinou přednost rutině a stereotypu, lpí na určitých zásadách atd. Odmítají jakékoliv změny. Jejich životní styl se stává pohodlnější s pomalejším rytmem. Požadavky na běžný život klesají a často klesá i sebedůvěra starších lidí. „Postoj k vlastním psychickým změnám může fungovat jako signál úrovně zachovaných psychických kompetencí i celkové vyrovnanosti

osobnosti. Lze rozlišit mezi realistickým postojem, když se stárnoucí osoba vyrovnává se svým stavem, a nepřiměřeným postojem, kdy může dojít k popírání úbytku kompetencí nebo naopak nadměrné sebekritičnosti, pesimismu a rezignaci“ (Vágnerová, 2007, s. 332).

Kromě fyzicky podmíněných změn ale působí na psychiku člověka také sociální proměny života. Mezi nejvýznamnější vlivy patří životní styl, různé návyky, stereotypní život seniorů, ale také očekávání a postoje společnosti ke stárnoucí populaci. Negativní vlivy na psychický stav člověka je větší míra ztrát, která se objevuje v tomto období, zejména ztráta partnera, přátel, ekonomické soběstačnosti či celkové soběstačnosti. Tyto změny často vyvolávají úzkost, sklon k pesimismu a nespokojenost. S věkem přibývá často podrážděnost, citlivost na určité podněty, snížení odolnosti proti zátěži, špatné zvládání krizových situací. Také se proměňuje intenzita, frekvence a kvalita emocí od příliš negativního postoje přes standardní až po pozitivní ladění osobnosti. Prožívání emocí souvisí s přijetím sami sebe, s vyrovnáním se svou osobností, uvědomění si vlastních nedostatků a smíření se s danou situací. Toto vše souvisí s pocitem pohody, stability a spokojenosti stárnoucích jedinců.

Změna nastává především při řešení problémů. U seniorů se často objevuje apatie a rezignace k dané situaci. Jejich vůle se mění, na jedné straně se vytrácí snaha o něčem rozhodovat a na druhé straně často jedinci trvají na svém rozhodnutí za každou cenu. Stárnoucí člověk potřebuje stimulovat novými podmínkami, potřebuje kontakt se svými známými a s rodinou, potřebuje mít pocit jistoty a bezpečí, pocit své intimity, seberealizace, užitečnosti a potřebuje mít stále otevřenou budoucnost a naději. Pokud člověku bude ze zmíněných potřeb více či méně chybět, mohou se u něho projevit neurozy, deprese a psychické nemoci.

4.3. Sociální změny

„V období stáří dochází k postupné diferencované proměně či redukci různých sociálních dovedností, kterou lze v krajním případě chápat i jako proces desocializace. Tento proces má individuálně specifický průběh a může být nápadnější až v pozdním stáří. Vyplývá ze zákonitých změn života seniorů, které sociální kompetence ovlivňují“ (Vágnerová, 2007, s. 350).

Senioři po odchodu z práce jsou často izolováni od společenského života a prožívají dny v kruhu své rodiny, ve své bytě nebo v nejbližším okolí. Často dochází k přeměně rolí, z člověka aktivního se stává člověk závislý na svém okolí, pasivní, od něhož se neočekává vlastní názor.

Stáří lidé prožívají v několika sociálních skupinách, zejména v rodině, v okruhu přátel a sousedů nebo ve společenství obyvatel určité instituce (domov důchodců, nemocnice). Také místo života se mění. Domov, ať je to dům nebo byt, je naplněn vzpomínkami na prožitý život, je důkazem kontinuity života. Pro starší osobu je důležitý také pocit bezpečí a jistoty a to jí dává právě domov. Z tohoto důvodu je většina kontaktů s ostatními lidmi uskutečňována právě v místě bydliště seniorů. Rozdílný kontakt nastává v institucích jako je nemocnice, domov důchodců, kde se lidé musí řídit určitými pravidly, jež je mohou omezovat.

Součástí socializace lidí je především komunikace, která ale může být v období stáří často narušena právě fyzickými a psychickými změnami. Dorozumívání lidí může být ovlivněno percepční problémy, kdy pochopení informací se zpomaluje. S percepčními problémy souvisí také nedoslýchavost starších lidí, kdy se musejí daleko více soustředit na poslech a porozumění informací než dříve. Důsledkem toho všeho je celkové zpomalení toku informací mezi seniory. Komunikaci také komplikuje zhoršená paměť. Zejména krátkodobá paměť je často horší, takže lidé mají potřebu svá sdělení neustále opakovat a nedokážou si zapamatovat informace z rozhovorů, jež vedli s přáteli nebo s rodinou v blízké minulosti. Dorozumívání je dále ovlivněno zhoršujícími se jazykovými dovednostmi, kdy dochází k přerušované výpovědi nebo ke komolení slov. Problém často představuje i porozumění složitějšího textu, kde se senior soustředí více na přečtení sdělení a ne na pochopení. Také se mění obsah komunikace, protože prostředí a podměty pro rozhovory bývají chudší, takže i banální každodenní problémy jsou důležité. Často lze u starších lidí pozorovat také komunikační stereotypy. Jedná se zejména o opakování témat, často z minulosti, která jsou pro seniory významná.

Velmi podstatnou změnou v sociální oblasti představuje odchod do důchodu, kdy člověk ztrácí profesní roli, společenské postavení. Nový status důchodce je společností často definován jako horší, s nižším ohodnocením. „Zaměstnání a z něho vyplývající ekonomická nezávislost je jedním z důležitých znaků produktivního dospělého věku. Důchod je naopak jednoznačným signálem přechodu ze středního věku

do stáří, je potvrzením ztráty výkonnosti a s ní související společenské užitečnosti. Odchodem do důchodu se člověk stává seniorem, věk vzniku nároku na důchod definuje stáří sociálním způsobem, který nezávisí na žádném výrazném biologickém či psychickém parametru a je veskrze arbitrární (libovolná). Instituce důchodu je společensky vykonstruovaná a v rámci dané společnosti se rozvíjí určitým způsobem“ (Vágnerová, 2007, s. 355). Stát definuje věkovou hranici odchodu do důchodu, i když tato hranice není často přijímána společností kladně a často také neodráží pravdivou skutečnost. Tato kategorizace lidí ve věku 50 – 70 let je uměle vytvořena a má mnoho slabin.

Odchod do důchodu lze nazvat sociálním mezníkem, kdy končí aktivní profesní života a začíná doba důchodu, jež nemá jasně vymezený obsah a ani obecně platný smysl. Skupina starších lidí je ve společnosti brána jako sociální minorita, která je často chápána jako nevýznamná, neproduktivní a méně užitečná. Člověk může odejít do důchodu dobrovolně nebo je donucen okolnostmi, například zdravotním stavem. Pokud je starší osoba zdravá, tak ani odejít do důchodu nechce a snaží si udržet stávající pracovní místo nebo hledá jiné zaměstnání. Důvody, proč nejít do penze, jsou pochopitelné, například udržení si společenského statutu, určitého životního stylu, potřeba sociálního kontaktu, ekonomické důvodu atd. Z těchto příčin často u starších lidí dochází k přechodné fázi, kdy například pracují na částečný úvazek a pomalu si zvykají na svou novou životní etapu.

Se změnou v postavení ve společnosti se mění také vztahy uvnitř rodiny. Manželský vztah bývá v tomto období stabilizovaný a často spokojenější než dříve. Klesá četnost konfliktů a lidé si užívají společného života. Senioři se cítí v manželství šťastnější, protože očekávají méně, problémy ve vztahu považují za méně významné a k životu přistupují realističtěji. Se spokojeností v manželství souvisí také omezení sociálních kontaktů, odmítání eventuálních změn ve stáří a pocit jistoty a opory u partnera. Zhoršení manželského vztahu často způsobí nemoc, která omezí fyzické nebo psychické kompetence jednoho z partnerů. Hlavní změnou v manželském vztahu představuje prodloužení doby, kterou jsou manželé doma sami. Musí se proto naučit snášet neustálou přítomnost svého partnera, vytvořit si nové stereotypy, nový životní styl a hlavně naučit se s partnerem žít v nové etapě života.

Velkou změnou, kterou přináší stáří, představuje ovdovění. Tato změna ovlivňuje zcela životní styl seniorů, přičemž dochází ke zničení již navyklých stereotypů, ke ztrátě společné budoucnosti a tím často i smyslu dalšího života. Ovdovělý často rozumově akceptuje smrt svého partnera jako něco nevyhnutelného, avšak tato ztráta je pro něj obrovská a doba truchlení obvykle velice dlouhá a může i negativně ovlivnit zdravotní stav ovdovělé osoby. Vzpomínku na zemřelého partnera si uchovává starší osoba zejména symbolickým vztahem se zemřelým, to znamená, že chodí na hřbitov, komunikuje s ním, uchovává si jeho věci v bytě. Na druhou stranu ale není nic výjimečného na nových partnerských vztazích ve stáří, jejichž hlavní motiv představuje strach ze samoty, potřeba opory a sdílení životních problémů i zážitků ve stáří.

Ostatní vztahy v rodině bývají vyrovnané a stabilizované. S dětmi jsou většinou starší lidé v kontaktu a často i bydlí nedaleko nich. Důležitým ukazatelem je i shoda v názorech, hodnotách a postojích. Mezigenerační interakce může být pozitivní i negativní. Významným faktorem vztahu seniorů s dětmi je vzájemná dostupnost. Pokud bydlí daleko, je kontakt menší a sdílení společného života bezvýznamnější, avšak pokud bydlí blízko, jejich životy se prolíná daleko častěji. Vztahy jsou ovlivněny také vzájemnou pomocí, buď ze strany seniorů, nebo ze strany jejich dospělých dětí. Také vzájemná závislost se mění a to z relativní nezávislosti až po trvalou vazbu starší osob, kdy jejich kompetence se neustále snižují.

„V širší rodině starý člověk obvykle zastává důležitou roli – prarodiče, případně pradědeček, prababička. Zejména starší prarodiče svá vnoučata většinou vítají a silně pozitivně svou roli prožívají. Prarodiče jsou vůči malým dětem ze všech ostatních lidí nejatraktivnější“ (Langmeier, 1998, s. 190). Důležité je také vytváření rodinné historie, kdy prarodiče vyprávějí o dětství svých dětí vnoučatům. Četnost kontaktů dědečků a babiček s vnoučaty je velmi rozdílná, avšak zapojení prarodičů do výchovy dětí je velmi významné. Obecně platí dvě pravidla: 1) udržovat odstup a 2) pěstovat blízkost. Smyslem odstupu je dodržování autonomie, zásady nevměšování, stanovení hranic. Autonomie je předpokladem pro blízkost. Starší lidé by měli mít co nabídnout svým dětem. Jedná se zejména o pomoc, radu, naslouchání, avšak měli by být opatrní v kritice a rozebírání činů svých dětí.

5. Možnosti trávení volného času

Člověk ve stáří musí mít pro co žít. Smysl života lze hledat podle Křivohlavého zejména v zážitkových hodnotách (umění, knihy, krajina), ve vlastní tvorbě a úctyhodným postojem k tomu, co se děje. „Hlavním úkolem třetí fáze života je kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a úctyhodnou harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet se na kulturním dědictví a předávat je dále“ (Křivohlavý, 2011, s. 84). V náboženství lze říci duchovně zrát.

Důležitým aspektem je kvalita života seniorů, která je spjatá se životní úrovní seniora, jeho prostředím, potřebami a požadavky. „Světová zdravotnická organizace koncem devadesátých let přijala program aktivního stárnutí, kdy do aktivního stárnutí lze zahrnout tyto termíny: nezávislost, účast na životě společnosti, důstojnost, péče, seberealizace, respektování práv starších osob, rovnost příležitostí a ostatní aspekty komunitního života“ (Holczerová, 2013, s. 23). O kvalitě života seniorů rozhoduje společenská atmosféra, individualita člověka, zdravotní stav a nabídka možností.

O aktivitě a aktivizaci seniorů lze mluvit v širším a užším pojetí. V užším pojetí znamená prevenci ztráty soběstačnosti či obnovu soběstačnosti a nácviky všedních činností v rámci individuálních plánů seniorů. V širším pojetí lze hovořit o smysluplném a uspokojujícím trávení volného času a udržení pohybových aktivit. Každá činnost by měla být příjemná, dělána dobrovolně, měla by mít jasný účel, měla by být společensky přijatelná a neměla by vést k neúspěchu (Holczerová, 2013).

5.1. Péče o seniory

Péče o starší a nemocné jedince společnosti se minulosti často měnila a vyvíjela se. „Úroveň poskytnuté péče často vypovídá o dané kultuře společnosti“ (Jarošová, 2006, s. 39). Od 50. let 20. století se péče o seniory začala ve větší míře rozvíjet, vznikaly domovy důchodců, rozvíjely se pečovatelské služby a geriatrické ordinace. Během 90. let 20. století vznikla i domácí ošetrovatelská péče a hospicová zařízení. V roce 1999 byla vydána Evropská charta pacientů seniorů, kde je stanoveno, že pokud starší člověk onemocní, je třeba dodržovat zásady, které respektují zvláštnosti vyššího věku

a také uvádí přesně, jak má probíhat komplexní péče o nemocné seniory (Venglářová, 2007).

Na základě zkušeností lze říci, že pro seniora je nejlepší zůstat co nejdéle u své rodiny. Nejpozitivnější vliv na psychiku starého člověka má samozřejmě manželské soužití, které není ve třetí fázi života ale pravidlem. Ošetrovatelská péče v rodině je založena na emocionálních, sociálních a morálních aspektech. Avšak pečování o seniora v rodině představuje dlouhodobou fyzicky i psychicky náročnou zátěž.

O seniory pečuje také komunita, obec, město, kraj či region. Vytváří pro ně jak zdravotní střediska, tak sociální pomoc. Při koncipování zdravotně sociální péče by měli jednotlivé organizace vycházet z následujících principů:

a) Demedicinalizace – akcent na kvalitu života seniora, přirozenost prostředí, na autonomii

b) Deinstitutionalizace – priorita ošetřování a zabezpečení v domácím prostředí, prioritní rozvoj terénních zdravotních a sociálních služeb, podpora integrace seniora do společnosti

c) Desektorizace – akcentace multidimenzionální a multidisciplinární povahy potřeb a služeb, týmové práce, propojení zdravotních a sociálních služeb, propojení rodinné a profesionální péče

d) Deprofesionalizace – podpora rodiny, sousedské pomoci, seniorské svépomoci, dobrovolnictví (Jarošová, 2006).

V péči o seniory převládají zdravotní a sociální služby, které se snaží podporovat seniora v jeho životě. U zdravotních služeb se jedná zejména o praktické lékaře, ambulance, oddělení nemocnic, doléčovací střediska, ošetrovatelskou péči, hospice, denní centra pro seniory a domácí péče. V České republice jsou poskytovány terénní služby pro seniory dvojí: pečovatelské (zřizovány obcí) a domácí zdravotní péče (zřizována nestátní neziskovou organizací a fyzickými osobami).

Sociální péče je realizována jak státními subjekty, který poskytují sociální dávky, tak státními nebo nestátními, jež vykonávají terénní péči o seniory. Mezi sociální instituce pro seniory patří zejména ústavní péče (domovy důchodců, penziony pro seniory), terénní služby pro seniory (respitní péče, stacionáře, zařízení pro denní pobyt – domovinky, pečovatelská péče) a komunitní péče o seniory (domy

s pečovatelskou službou, sociální poradna pro seniory, kluby důchodců, osobní asistence).

„Při koncipování služeb pro seniory je nutné respektovat specifické potřeby seniorů a jejich práva. V péči platí princip komplexnosti a neoddělitelnosti zdravotní a sociální složky, které musí být společně zdůrazňovány“ (Jarošová, 2006, s. 50). Péče o starší jedince naší společnosti je její povinností. Hlavní cíl představuje zachování zdraví a kvalitního a nezávislého života seniorů.

5.2. Aktivity seniorů

Činnosti seniorů lze rozdělit na sportovní, kulturní a další. Tyto aktivity vyplní seniorovi jeho volný čas, dávají mu další podněty k životu a stárnutí je poté mnohem pestřejším obdobím života. Pojem volný čas lze definovat jako dobu, kdy si své činnosti můžeme svobodně vybrat, děláme je dobrovolně a rádi, přinášejí nám pocit uspokojení a uvolnění, například odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, zájmové vzdělávání, dobrovolná společenská činnost (Pávková, 2002).

Sportovní aktivity jsou do značné míry omezené podle zdravotního stavu každého jedince. Avšak pohyb je základní potřebou každého živého tvora. „Pohybová cvičení mohou významně napomáhat ke změně postoje k sobě samému, především ke svému tělu. Prohloubením této vnímavosti člověk získá zkušenost, že právě pohyb může být zdrojem radosti a vnitřních požitků obohacujících člověka“ (Štílec, 2004, s. 25). Vhodná cvičení pro seniory jsou často pohyby pomalé, vědomě, klidně a soustředěně prováděné. Pro tělo jsou příjemné i doteky těla, poklepy, masáže či automasáže. Senioři mají často v oblibě cviky s prsty rukou nebo nohou, cvičení mimických svalů, očí, jazyka. U nepohyblivých osob je vhodné cvičení v představách, kdy dochází k stimulaci představivosti, pozornosti i důvěry ve své schopnosti.

Vedle klasických pohybových cvičení, mohou senioři cvičit jógu, chodit plavat do bazénu, provádět pěší turistiku, a pokud zdravotní stav dovolí i cyklistiku. Velmi oblíbeným sportem seniorů se stal nordicwalking. Jedná se o chůzi s holemi, díky nimž se odlehčí spodní části těla a při chůzi netrpí klouby. Jakýkoliv pohyb pozitivně ovlivňuje duši i tělo člověka. Tento pozitivní vliv se často přenáší i do dalších činností člověka, vytlačuje beznaděj či strach a posiluje sebedůvěru.

Kromě sportovních aktivit se může senior rozptýlit také kulturou. Na většině kulturních akcí nebo v kulturních objektech bývá dokonce sleva na vstupné pro seniory, která má lákat tuto věkovou skupinu. Lze navštěvovat galerie, muzea, kde se střídají různé výstavy. Také je možné využít programů pro seniory v divadle na předplatném. Knihovny často mají seniorské programy s přednáškami s možností půjčení audio knih. Na většině českých památek se uplatňuje snížené vstupné pro seniory, takže mohou navštěvovat kulturní dědictví. Senioři mohou vstoupit do svazu důchodců nebo klubu důchodců, který pro ně připravuje různé zájezdy, přednášky a kroužky. Například v Českých Budějovicích působí Klub Aktiv, Jihočeští senioři, šest klubů důchodců pod správou Magistrátu města České Budějovice, Seniorská občanská společnost, o. s. a Svaz důchodců ČR.

Kromě sportovního a kulturního vyžití mají senioři i další možnosti činností. Jedná se mimo jiné o zaměstnání. Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 předpokládá: „Vytvoření účinné komplexní strategie podporující ekonomickou aktivitu starších osob a vhodné nastavení důchodového systému. Důchodový systém by měl ponechat každému co nejširší prostor pro individuální volbu způsobu odchodu do důchodu a neměl by vytvářet podněty k předčasnému opuštění trhu práce ani bariéry pro ekonomickou aktivitu seniorů“.² Pokud zdravotní i psychická stav seniora dovolí stále chodit do zaměstnání nebo pracovat na částečný úvazek, tak tato činnosti podporuje jak sebevědomí staršího člověka, smysl jeho života tak i ekonomiku společnosti.

V dokumentu Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 se uvádí také možnosti celoživotního vzdělávání.³ V rámci celoživotního vzdělávání senioři mohou využít tzv. Univerzitu třetího věku, o kterou je čím dál tím větší zájem. „Univerzita třetího věku je spjatá s vysokými školami a je otevřena širší veřejnosti a jejím vzdělávacím potřebám. Poskytuje všeobecné, zájmové a neprofesní vzdělávání na vysokoškolské, univerzitní úrovni lidem vyššího věku. V popředí zájmu je stanovení metodiky vzdělávání, výběr témat a kurzů, evaluace edukačních výstupů a někdy i výzkumné a projektové aktivity“ (Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice, 2004, s. 21). Mezi první univerzity třetího věku lze zařadit Open

² http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf, s. 7.

³ Geragogika – pedagogická disciplína zabývající se výchovou a vzděláváním seniorů.

University založenou v roce 1969 ve Velké Británii a univerzitu Pierra Vellasev Toulouse vzniklou v roce 1972 (Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice, 2004).

První univerzita třetího věku byla v Čechách založena v roce 1986 na Palacké univerzitě v Olomouci, na Karlově univerzitě v Praze a na Lékařské univerzitě v Plzni. Tehdejšími hlavními tématy bylo zdraví a jeho prevence. Na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích funguje univerzita třetího věku od roku 1992, kdy zdravotně sociální fakulta představila obor Péče o člověka a jeho zdraví. Tento program první senioři dokončili v roce 1996 a založili Klub absolventů univerzity třetího věku. O dva roky později začala Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích spolupracovat se zahraničními pracovišti (Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice, 2004). V současné době Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích provozuje programy univerzity třetího věku na Zdravotně sociální fakultě, na fakultě Ekonomické, Zemědělské a Teologické.

Program univerzity třetího věku je v České republice uskutečňován na 21 vysokých školách, které poskytují velice rozmanité možnosti kurzů pro více než devět tisíc seniorů. Jednotlivé programy se zaměřují na jazykové dovednosti, nové technologie, na psychickou a fyzickou kondici seniorů, ale také zde nacházejí cykly populárně naučných přednášek a doprovodných akcí pro volný čas.

V neposlední řadě se senioři často stávají prarodiči a věnují se svým vnoučatům. Role prarodiče má trvalý charakter, je získaná a naprosto nezávislá na vůli člověka. Již první narozené vnouče potvrdí proces stárnutí a příslušnost člověka ke generaci prarodičů. Prarodič se může s touto novou rolí ztotožnit, může ji ale i odmítat, protože necítí stejná práva a povinnosti jako rodiče. Nepřímá zodpovědnost ovlivňuje vztah k narozeným vnoučatům. V souvislosti se změnami rolí v rodině se mění i vztah s vlastním dítětem, které se stalo rodičem a získalo tak vyšší sociální status (Vágnerová, 2000). Pro seniory je velmi důležitá rodina v období stáří a možnost trávit volný čas se svými dětmi a vnoučaty se stává pro mnohé plnohodnotným trávením času. Často si prarodiče chtějí znovu připomenout chvíle, kdy jejich vlastní děti byly malé a třeba i zkusit jiné výchovné metody právě na vnoučatech. V současné době je podporován vztah prarodičů a vnoučat i společností, zejména pořádání kurzů a táborů pro tyto dvě věkové skupiny, například angličtina s prarodiči, různé dílny, plavání atd.

Také existuje Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata při Centru celoživotního vzdělávání a Matematicko-fyzikální fakultě Karlovy Univerzity v Praze.⁴ Aktivní působení seniorů v pozici prarodičů velmi pomáhá při vytiženém zaměstnání rodičů.

Senioři mají v dnešní společnosti mnoho příležitostí jak trávit svůj volný čas. Je jen na nich, kterou oblast si zvolí a jak své aktivity budou kombinovat. Mohou si vybrat sportovní činnost, cvičení, turistiku či plavání, nebo kulturní oblast, kde se jim nabízejí mnohé slevy na vstupy. Senioři mají také možno stále chodit do práce, což je podporováno státem. V neposlední řadě se mohou vzdělávat v rámci univerzity třetího věku nebo se naplno věnovat rodině a roli prarodičů. V období stáří by se měl člověk věnovat sám sobě a rozvíjet se a to dnešní doba velice dobře umožňuje.

⁴<http://www.aktivnistari.eu/57-experimentalni-univerzita-pro-prarodice-a-vnoucata>

6. Profese učitele

„Ve studii UNESCO je jednou z hlavních funkcí vzdělávání uzpůsobit lidstvo tak, aby mohlo převzít kontrolu nad svým vlastním rozvojem. Povaha a kvalita našeho poznání určuje naše bytí i spolubytí s ostatními. V evropské tradici je vzdělání zakotveno jako cultura animi – jako něco ideálního, úplného“ (Göbelová, 2012, s. 6).

Škola je místem, které žákům a studentům zprostředkovává porozumění světa významů, hodnot a kde si žáci vytvářejí vztah k sobě samým, k druhým lidem a ke světu. „Učitel musí napomáhat dětem porozumět objektivnímu světu v rámci teoretického vědění, ale také subjektivnímu, kterou tvoří významy a hodnoty“ (Göbelová, 2012, s. 7).

Profese učitele je v každé společnosti chápána jinak a neustále se vyvíjí. Mění se požadavky na učitele, výkon profese jako takový a samozřejmě soukromé, společenské a politické zájmy. Mezi obecné charakteristiky učitelské profese lze zařadit existenci formálních profesních členských organizací, systematický výcvik, existenci souhrnu vědomostí, existenci etického kodexu a regulaci členů. Učitelská profese byla vždy chápána spíše jako poslání. Tedy jako služba společnosti přinášející její blaho a rozvoj, zaměřená na péči o budoucnost mladé generace (Vašutová, 2007, s. 10).

Učitelé samotní jsou významnými činiteli školství, jsou potřební pro zlepšení kvality výuky a vzdělávacího systému, jsou zodpovědní za výchovu a vzdělání dětí a mládeže a jsou nositelem školských reforem. Učitelé lze posuzovat jako socioprofesi skupinu, jenž můžeme hodnotit kvalitativně či kvantitativně. Učitelství lze chápat jako poslání. „Obecně je učitelské povolání vymezené jako sociální pracovní role spojená s výkonem souboru činností, jejichž smyslem je působit na chování, přesvědčení a cítění žáků a předávat jim znalosti, dovednosti, a návyky vytvořené kulturou předchozích generací“ (Göbelová, 2012, s. 8).

Profese učitele je založena na interdisciplinárních znalostech a to předmětových, pedagogických, didaktických, psychologických a vyžaduje široký všeobecný rozhled pokrývající oblasti společenskovední, humanitní, přírodovědnou a technickou. Předpokládá se, že kvalifikovaný učitel disponuje obsáhlým rámcem profesních znalostí, jenž se týkají politiky vzdělávání, školských zákonů, poznatků o výchově, školního kurikula a jeho tvorby, pedagogické diagnostiky, projektování výuky,

výukových strategií, vyučování a učení žáků podporové ICT, hodnocení a jeho interpretace, osobností žáka a jeho potencionálního rozvoje, poruch učení a chování žáků, kultury školy a školní třídy jako sociální skupiny, interpersonálních vztahů, prevence asociálních projevů, posilování zdraví, rozvoje dětí, utváření u žáků dobrého vztahu k životnímu prostředí, oborů vztahujících se k vyučování, vlastní profese a sebereflexe (Vašutová, 2007).

V roce 2001 vznikl český model profesního standardu učitele a byl zahrnut jako doporučení pro pedagogickou profesi v Bílé knize. Vznikl na základě výzkumu a propracované metodologie, jejímiž stěžejními principy jsou kontinuita, konvergence, systémový přístup a využitelnost v praxi. Standard je konstruován na bázi kompetencí a je pojímán jako normativ. Obsahuje klíčové kompetence, které jsou rozděleny do sedmi oblastí: oborově předmětová, didaktická/psychologická, pedagogická/diagnostická a intervenční, sociální/psychologická a komunikativní, manažerská a normativní, profesně a osobnostně kultivující (Vašutová, 2007).

Sociální skupina učitelů je neustále monitorována a posuzována jak klienty vzdělávání, tak odbornou i laickou veřejností. Na jedné straně to signalizuje společenskou důležitost této profese, ale na druhé straně je učitelstvo podrobováno jednostranné permanentní kritice a spolu s problematikou vzdělávání učitelů zaujímá přední místo ve školsko-politických analýzách a mediálních reflexích. Současnou oporou pro učitele je Asociace profese učitelství založená v roce 2008, jejichž cílem je podpora profesionalizace učitelů, chce, aby se zlepšovala kvalita této profese, vytvářela se profesní etika, zvyšovala se autonomie a sebevědomí učitelů a angažovanost učitelů v legislativě a ve změnách ve školství (Vašutová, 2007).

Jednou nejdůležitějších otázek profese učitele se v posledních letech stala otázka kvalifikace. V roce 1945 bylo zavedeno vysokoškolské vzdělání učitelů v Československé republice dekretem prezidenta republiky Eduarda Beneše. Kompetence a požadavky na učitele v dnešní době řeší zákon č. 563/2004 Sb. o pedagogických pracovnících. Předpokladem odborné způsobilosti jsou odborné vědomosti získané studiem na vysoké škole, vyšší odborné škole nebo střední škole. Podmínkou pedagogické způsobilosti jsou vědomosti a dovednosti z oblasti pedagogiky, psychologie a didaktiky výuky (Blížkovský, 2000). Zákon kodifikuje různorodé cesty k dosažení vymezené kvalifikace. Variantnost možností, jak se stát

kvalifikovaným učitelem, přispívá k zajištění a vyvážení kvalifikační úrovně učitelstva, které kromě absolventů studia učitelství se rekrutují také z jiných profesí a vzdělávacích institucí (Lazarová, 2011).

Na druhé straně je velmi důležitá osobnost učitele, která je význačným činitelem výchovně-vzdělávacího procesu. Pro osobnost učitele je důležitá především psychická odolnost, adaptabilita, schopnost osvojit si nové poznatky, sociální empatie a komunikativnost. Pojetí učitele současnosti vychází z teorie humanistické filozofie, kdy by měl být učitel představitel profesionality, pedagogického optimismu, pozitivního přístupu, emocionální inteligence a snažit se o sebekritiku a sebehodnocení (Dytrtová, 2009).

Podle výzkumu z roku 2000 vidí učitelé největší klady své práce v kontaktu s lidmi, možností osobního rozvoje, v dlouhých prázdninách, různorodosti práce. Avšak nedostatky v učitelství profesní pocitují hlavně v sestupné úrovni školství, v nedocenené práci, nemožnosti profesního růstu, v nízkém finančním ohodnocení, v malé společenské prestiži a ve velkém stresu. Psychická zátěž učitelů představuje zejména odpovědnost za děti, konflikty mezi dětmi i rodiči a malé pravomoce učitele (Blížkovský, 2000).

Délka praxe ve škole často ovlivňuje výkon učitele a to jak kladně tak i záporně. Učitel získává návykové chování a myšlení. To se projevuje zejména učitelkou rutinou a profesním vyhasínáním. Existuje řada příkladů, kdy délka učitelství praxe způsobila nárůst zdravotních potíží, stresu, pocitu vyčerpání, neurotických potíží, poruch spánku a nemocí smyslových ústrojí, především hlasu. Proti těmto stavům se dá bojovat především rozvoje sebepoznání a sociálních vztahů.

7. Metodika výzkumu

„Výzkum je systematický způsob řešení problémů, kterým se rozšiřují hranice vědomostí lidstva. Výzkumem se potvrzují či vyvracejí dosavadní poznatky, anebo se získávají nové poznatky“ (Gavora, 2000, s. 11). Mezi základní etapy výzkumu patří: vyjádření výzkumného problému, informační příprava, vytyčení výzkumných metod, sběr a zpracování dat, interpretace výsledků.

Výzkum „Jak senioři - bývalí středoškolští učitelé - prožívají své stáří“ byl pojat jako kvalitativní výzkum, přičemž cílem je porozumět člověku. „Podle zásad kvalitativního výzkumu je každý člověk anebo skupina lidí jedinečná. Má vlastnosti, kterými se podstatně liší od jiného člověka nebo skupin“ (Gavora, 2000, s. 32). Při výzkumu byla použita metoda rozhovoru s předem danými otázkami na pocity, názory a individuální hodnocení bývalých učitelů v seniorském věku. Byl kladen důraz na interpretaci okolí, rodinného zázemí, způsobu života seniora a na obraz jeho samého. Hlavním cílem výzkumu je porozumět bývalým učitelům a jejich subjektivním pocitům v období stáří.

Výzkumné otázky se zaměřují na čtyři oblasti.

1) Rodinné zázemí

- a. Jaký je váš rodinný stav?
- b. Jak a s kým bydlíte?
- c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?
- d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Tento soubor otázek se snaží nalézt odpovědi zejména na možnosti bydlení a vztahů v rodině seniora, jestli se cítí být pro rodinu potřebný nebo ne a jestli je osamělý.

2) Odchod do důchodu

- a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?
- b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?
- c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?
- d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Druhá část se zaměřuje na odchod do důchodu a hlavním cílem otázek, je pochopit, co pro seniory odchod do důchodu znamená.

3) Volný čas

- a. Jak většinou trávíte volný čas?
- b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?
- c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?
- d. Jak vypadá váš typický den?

Otázky na volný čas mají přinést odpovědi na možnosti činností seniorů, zvláště pak bývalých učitelů v době stáří.

4) Osobnost

- a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?
- b. Máte nějaké plány do budoucna?
- c. Obáváte se něčeho?
- d. Jste spokojený se svým životem?

Poslední soubor otázek se snaží interpretovat, jak se senior vnímá sám sebe, jeho pocity, obavy i radosti.

Výzkumný soubor obsahuje vysokoškolsky vzdělané jedince v seniorském věku, kteří většinu svého produktivního života strávili jako učitelé na středních školách. Předpokládám, že tato skupina seniorů bude bydlet blízkosti svého minulého pracovního místa buď sami, nebo s partnerem. Bude stále společensky aktivní, možná bude vypomáhat na svých bývalých pracovištích, protože je zvyklá se neustále setkávat s novými lidmi. Z tohoto důvodu nebude pociťovat odchod do důchodu jako sociální událost. Lze se také domnívat, pokud budou prarodiči, že se budou aktivně podílet na výchově svých vnoučat a využijí své zkušenosti z dlouholeté pedagogické praxe. Lze rovněž předpokládat, že seniorský věk budou přijímat pozitivně jako další plnohodnotnou etapu svého života se svými klady a zápory. Na druhou stranu, pokud učitelská profese přinesla některému jedinci zdravotní potíže, lze předpokládat, že odchod do důchodu uvítali. Také je možné, že bývalý učitel nenašel pro sebe

v důchodu žádnou zálibu a žije osamoceně a frustrovaně, protože práce učitele bylo jediné, co pro něj mělo smysl.

Ověřované výzkumné otázky lze formulovat takto:

- 1) Zkoumání jedinci byli nebo jsou v manželství.
- 2) Bydlí v blízkosti svého bývalého pracoviště, nejčastěji v Českých Budějovicích.
- 3) Zkoumaní senioři mají děti a vnoučata a jsou s širší rodinou v kontaktu.
- 4) Vztahy s ostatními rodinnými příslušníky jsou výborné.
- 5) Odchod do důchodu považují za zásadní životní událost.
- 6) Jako hlavní pozitivum života v důchodu vnímají ve volném čase a jako negativum finance.
- 7) Udržují si styky s bývalými kolegy a žáky.
- 8) Tráví většinu svého času v doma s rodinou.
- 9) Své pedagogické zkušenosti využívají u svých vnoučat.
- 10) Zdravotní stav seniorů odpovídá jejich věku.
- 11) Zkoumaní senioři se nejvíce obávají, že zůstanou sami.
- 12) Plány do budoucna bývalí učitelé nemají, snaží se žít přítomností.
- 13) Zkoumaní senioři jsou celkem spokojeni se svým životem.

Každý z dotazovaných se krátce představil a popsal svou učitelskou kariéru. Kontakty na bývalé středoškolské učitele jsem získala díky nepřetržitému vztahu se svou bývalou střední školou Obchodní akademií v Českých Budějovicích a prostřednictvím Klubu seniorů v Českých Budějovicích. Celkový počet dotazovaných je 10, 8 žen a 2 muži. Celkem 8 respondentů většinu své učitelské kariéry prožilo na Obchodní akademii v Českých Budějovicích. Jednotlivé rozhovory byly nahrávány se souhlasem respondentů a následně přepsány a vyhodnoceny.

7.1. Rozhovor č. 1

Jmenuji se Lenka, je mi 63 let a pracovala jsem na obchodní akademii asi tak více než 20 let a před tím jsem pracovala v pozemních stavbách od roku 1975, po revoluci jsem přišla do jednoho z bývalých závodů pozemních staveb do stavebně mechanizačního podniku, tam jsem pracovala dva roky a od roku 1992 jsem přišla do školy.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Vdaná

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím v bytě v panelovém domě v Českých Budějovicích s manželem, který je také v důchodu.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Navštěvuji se pravidelně s dětmi i s rodinou.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Výborný

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Určitě, je to životní událost, je to velká změna, i když u mě byl odchod pozvolný, protože jsem byla v částečném důchodu a pracovala jsem jen málo hodin, tak to nebyl takový drastický přechod.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Určitě kladem je, že si člověk organizuje den sám, ale času kupodivu moc nepřibyl. Je více času na různé aktivity, ale záporom jsou určitě finance a ve škole je člověk mezi lidmi a v důchodu se určitě zmenší okruh lidí, se kterými se stýkáte.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Určitě se setkáváme s těmi, co jsou v důchodu, setkáváme se pravidelně naprosto jednou měsíčně, s některými ne se všemi, pak je setkání jednou za rok ve škole a občas zajdu do školy.

S žáky je to nepravidelně, někteří mě zvou na různé akce a tak.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Ne.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Většinu volného času se věnuji vnoučatům, ráda jezdím na kole za vnoučaty a s kamarádkami vyrazíme občas na nějakou túru a ráda čtu. V současné době taky se snažím dát dohromady rodinnou historii, protože jsem zjistila, že jsem jediná, co si něco pamatuje, tak se to snažím dát nějak dohromady.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Ne

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Ne, zatím ne, zatím nepociťuji žádnou potřebu, ale s kamarádkou by se nám líbily nějaké dějiny umění, ale zatím jsme nic nenašly, jen přednáškové cykly.

d. Jak vypadá váš typický den?

Ráno vstanu mezi 7 – 8 hodinou, potom poklidím doma, snažím uvařit nějaký oběd. Nevařím každý den, občas vařím na dva dny dopředu a manžel má bezlepkovou dietu, tak je to složitější. Někdy taky nevařím a hlídám, někdy hlídám ráno, dopoledne nebo odpoledne a večer. Odpoledne jdu ven nebo si čtu, jezdím na kole. Večer chodím občas na koncerty, mám předplacený cyklus vážné hudby, někdy chodím s kamarádkami do divadla nebo do kina, tak jednou za měsíc nebo na nějaké akce ve městě chodím s kamarádkami nebo s dětmi.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Ta změna taková ani nebyla, měla jsem rakovinu a ten částečný důchod způsobil, že ta změna byla taková pozvolná. Řekla bych, že změny jsou takové velice pozvolné, i ty fyzické

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Ani ne, jsem limitována těmi financemi. Jsme si říkaly s kamarádkami, že až na to budeme mít čas, a když máme tak nemáme finance, ale asi to cestování. Ale je to docela omezené těmi financemi. Plány si raději nedělám, protože, když kolem mě byla ta smrt, tak si raději užívám přítomnosti.

c. Obáváte se něčeho?

Samozřejmě, že mám strašáka, že se mi vrátí nemoc, ale snažím si to nepřipouštět. Ale, když jsem nemoc neměla, tak jsem si vůbec neuvědomovala svoji smrtelnost, teď ne. Ale obavami nějak nežiju, protože kdo se bojí, tak si tu nemoc přivolá. Snažím se o pozitivní přístup,

d. Jste spokojený se svým životem?

Docela jsem spokojená, rodina je zdravá a držíme při sobě a celkově si nemám na co stěžovat.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině	X		
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance	X		
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině	X		
Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	Nemoc
Neplánovat, žít přítomností	X		
Spokojenost se životem	X		

7.2. Rozhovor č. 2

Jmenuji se Dana, je mi 71 let. Vystudovala jsem střední ekonomku a byla jsem přijatá do Prahy na vysokou, ale kvůli klukovi jsem tam nešla a nastoupila jsem jako mzdová účetní na geodézii. S klukem jsme se samozřejmě rozešli a já po čtyřech letech práce jsem se rozhodla, že půjdu znovu studovat. Do Prahy mě nevzali kvůli matice, tak jsem se jí doučila a vzali mě do Bratislavy, kde jsem tu školu dodělala, když jsem se vrátila zpátky, tak se uvolnilo místo na obchodní akademii a tak jsem tam učila 35 let a to psaní na stroji, těsnopis, účetnictví a další ekonomické předměty, externě jsem ještě docházela na biskupské gymnázium, kde jsem suplovala angličtinu.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Vdaná

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím s manželem v rodinném domku v Českých Budějovicích.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Já jsem děti neměla, mně vlastně ujel vlak, tak jsem děti přivdala. Manžel má z prvního manželství syna a dceru a ty už mají svoji děti a ty nás občas navštíví, oni bydlí daleko, jeden v Praze a druhý v Košici. No a už nikoho jiného nemám, měla jsem sestru a ta zemřela a její děti nás nenavštěvují, byly vychovány na tu druhou stranu.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Jsou takový normální, ani tak ani tak

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Jo je to takový zvláštní, skoro celý život jsem pracovala i o prázdninách jsem jezdila na ty brigády. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Je to takový pohodlnější, nikam se nespěchá, ale jinak přibývají zdravotní problémy a to mně vadí.

b. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Chodím jednou za rok na schůzky do bývalé školy a s bývalými kolegyněmi se vidám každé první středu v měsíci v Metropolu, ale já jsem zpočátku nechodila, protože jsem se urazila, když mi řekla ředitelka, že už mi hodiny nedá, že chce omladit sbor a ty ostatní starý si tam nechala. A ty schůzky jsou rozdělný ve středu chodí jedna parta a pak v úterý chodí ty mladší důchodkyně a mně vyhovují ty středy. A se žáky se občas vidím na srazech tříd, když mě pozvou.

c. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Ne, protože děti potom řeknou, že je učí stará bába.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Chodím na turistiku v rámci klubu důchodců, tam chodím každý čtvrtek, pak chodím soboty na plovárnu přes klub pacientů civilizačních chorob a v úterý chodívám do sauny dopoledne a jinak máme zahrádku

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Ano učila jsem psaní na stroji ale asi jenom rok a pak jsem měla dvakrát seminář na té vysoké škole regionálních studií.

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Ne, nelíbí se mi, že se musí dělat zase zkoušky.

d. Jak vypadá váš typický den?

Každý den dopoledne poklidím a uvařím, občas jdu nakoupit, sleduji slovenskou televizi a ČTI, odpoledne procházky, aktivity v klubech a večer sleduji Cestománii, zprávy, AZ kvíz.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Vrásoky, okruh přátel se změnil. Jinak žádné extra změna nepociťuji

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Já mám plány akorát do světa, každý rok někam vyjet do zahraničí s klubem důchodců, ale jezdím sama, manžel má operovanou kyčel a žíly.

c. Obáváte se něčeho?

Abych nezůstala sama. Když jsem doma sama, tak se tam bojím, pořád kontroluji, jestli jsem zamkla a pořád poslouchám, a přijde mi, že je tam všechno víc slyšet, než když je tam muž.

d. Jste spokojený se svým životem?

Ano, jsem relativně spokojená, co se týče vzdělání tak jsem dosáhla maxima, ale mrzí mě, že jsem nestihla mít vlastní děti.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou		X	
Výborné vztahy v rodině			Dobré
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance		X	Zdraví
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině		X	
Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty	X		
Neplánovat, žít přítomností		X	
Spokojenost se životem	X		

7.3. Rozhovor č. 3

Jmenuji se Jana, jsem ročník 41, 73 let, učila jsem hlavně účetnictví, nauku o výrobě, psaní na stroji. Po maturitě jsem začala učit v pohraničí a studovala jsem při zaměstnání ekonomii a pedagogiku a to mi domluvila bývalý tchýně. Učila jsem tam v Nových Hradech na ekonomce od roku 1962 do roku 1974, kdy jsem přišla do Budějovic na obchodku a tam jsem učila zbožíznalství, účetnictví, psaní na stroji. Trochu jsem přesluhovala a do důchodu jsem odešla v roce 2004.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Rozvedená

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím v bytě v panelovém domě v Českých Budějovicích sama. Kvůli potížím s chůzí jsem si vyměnila byt v patře za přízemní garsonku. Je to nájemní byt.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Mám dva syny ženatý, vnoučata mám čtyři a dvě pravnučky. Synové za mnou jezdí, jak já potřebuji kvůli nákupu, doktoru atd. Občas hlídám, jinak se vídáme na svátky, narozeniny a různé oslavy. Většinou si voláme.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Výborný

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

No teď jsem o tom uvažovala a ano, ale u mě byl odchod pozvolný. Stále do školy docházím, protože vedu účetnictví rodičovskému sdružení. S tím odchodem jsem se díky tomu smířila docela dobře.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Jako pozitivní beru, že se nemusím bát o práci, protože snacha učila na ekonomické fakultě a teď přišla o práci a nemůže nic sehnat.

A zápory hlavně zdravotní potíže

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Tak se školou jsem se stykem pořád, když vedu to účetnictví sdružení a jedna třída mě zve každý rok dost pravidelně. A ve škole je potom ta schůzka jednou za rok s bývalými kolegyněmi. A žáci se ke mně docela hlásí na ulici.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Nějakou dobu jsem přesluhovala a pak už ne.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Dřív jsem hodně šila, no a teď mám problém s očima a čtení mě unavuje, tak jde u mě televize, jak já říkám, 25 hodin denně.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Ne

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Nemám na to buňky, jsem spíš samotář, nepotřebuji společnost a nevyhledávám ji. Popovídám si se sousedy.

d. Jak vypadá váš typický den?

Zůstávám dlouho ležet, pak se nasnídám, uvařím si, vařím si tak na tři dny vždycky, dám to do ledničky a pak si to ohřeju v mikrovlnce. Po obědě koukám na televizi, nebo jdu nakoupit nebo k doktorovi, ale na procházky nechodím, mám operované koleno, tak nechodím a večery trávím doma.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Pociťuji hlavně zdravotní omezení

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Ne

c. Obáváte se něčeho?

Války, protože to co se teď děje, třeba na Ukrajině. Já se o sebe už nebojím, ale jde mi rodinu a vnoučata.

d. Jste spokojený se svým životem?

Pokud jsou děti zdraví a vnoučata a pravnoučata, tak já jsem vyrovnaná, jsem smířená se svým životem.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		Rozvedená
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině	X		
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas		X	
Jako negativum důchodu finance		X	
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině		X	Sama doma
Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	Politické dění
Neplánovat, žít přítomností	X		
Spokojenost se životem	X		

7.4. Rozhovor č. 4

Jmenuji se Marie, je mi 80 let, učila jsem rok v Hořicích na Šumavě, to jsem si dodělávala dálkově tady tu pedagogickou fakultu, češtinu – ruštinu, pak jsem přešla na gymnázium v Českých Budějovicích a pak na katedru ruštiny, tam jsem učila do té doby, než mě vyhodili. A pak jsem přešla na střední ekonomickou školu a tam jsem učila češtinu a ruštinu. Šla jsem do důchodu v 55, protože mám tři děti, mohla jsem v 54 letech, a přesluhovala jsem rok.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Teď jsem vdova

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím v rodinném domě, který obsahuje tři byty v Českých Budějovicích. V jednom bytě je vnučka s rodinou, v druhém syn s rodinou a já mám také samostatný byt.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Mám tři syny, dva mám v Praze, jezdím tam tak dvakrát za měsíc. Každý den se vidím se synem a vnučkou, s nimiž bydlím v domě, jinak mám 10 vnoučat, které jsem dříve hlídala, ale pravnoučata už nehlídám, s nimi se jen potěším.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Výborný

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

No to ano. Byla to velká změna, i když jsem hned začala hlídat vnoučata, tak se to dalo docela dobře snést.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

No teď když už nehlídám tak si můžu plánovat čas, jak chci.

O záporu žádným nevím.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Se žáky ne, ale s bývalými kolegyněmi se vidám každou první středu v měsíci. A škola organizuje tu schůzku jednou za rok. Vedení obchodní akademie také chodí popřát k výročí, což je velmi milé.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Ne, hlídala jsem vnoučata, už jsem nemohla.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Já mám spoustu aktivit. Jsem členkou klubu přátel jihočeského divadla, historického klubu, ve svazu důchodů, ve svazu pacientů civilizačních chorob, ve čtvrtek chodím cvičit do Sokola. S kamarádkami chodím na koncerty, do divadla a v létě cestuju. A v létě jezdíme s kamarádkou do bazénu na Hluboké – je to tam zadarmo

pro důchodce. Syn má chalupu na Kvildě, tam jezdím s kamarádkou dvakrát do roka na týden.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Učila jsem vnoučata češtinu, a jakmile stonaly, tak jsem nastoupila

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Do klubů chodím, ale univerzita třetího věku mě neoslovila.

d. Jak vypadá váš typický den?

Ráno cvičím, občas venčím psa vnučce, pak se nesnídám, nakoupím, uvařím si oběd a odpoledne se většinou setkávám s kamarádkou a pak mám kluby nebo na procházku nebo si sednu s přáteli, spolužačkami a mám málo času na televizi a večery jsem tak třikrát za týden venku ve společnosti. Na koncerty chodíme do rozhlasu, to je zadarmo a pak vyhledáváme další akce a lístky do divadla si kupuji, když je poloviční sleva pro důchodce.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Potíže s koleny, snažím se každý den chodit procházky alespoň 5km a smrt manžela mě hodně zasáhla, to jsem měla to spaní špatný, ale tak si vezmu tabletku a je to.

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Cestování, příští rok mám v plánu Londýn s vnučkou a s kamarádkou chceme na dotovaný zájezd Černá Hora, Albánii a se svazem důchodců do Itálie.

c. Obáváte se něčeho?

Abych nezůstala ležet.

d. Jste spokojený se svým životem?

Jsem, kdyby to takhle vydrželo.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		Vdova
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		

Výborné vztahy v rodině	X		
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance		X	
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině		X	
Využití pedagogických zkušeností v rodině	X		
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	Zůstane ležet
Neplánovat, žít přítomností		X	
Spokojenost se životem	X		

7.5. Rozhovor č. 5

Jmenuji se Anna, je mi 69 let a učila jsem celých 34 let matematiku. Nejprve jsem učila v Třeboni a pak na obchodce v Českých Budějovicích. Tam jsem působila nejen jako učitelka matematiky ale i jako ředitelka školy. Po odchodu do důchodu jsem ještě čtyři roku docházela do školy učit.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Vdaná

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím v rodinném domě v Českých Budějovicích s manželem, který je také v důchodu.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Starám se o maminku, které je 91 let. Mám dva syny, jeden bydlí na Hosíně a jeden v Praze. Oba mají dvě dětičky a stýkáme se dost často. Ty hosínské opatruji pondělí a středy odpoledne a ty pražský jezdí na víkend. Stýkám se ještě se setrou.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Běžné, mám dobré snachy. Dostala jsem důvěru, že to co dělá babička, dělá dobře.

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Považuji, je to taková změna docela velká, ale můžu říct, že jsem se na ni příliš netěšila.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Jednak máte více času, ale využijete ho jinak, s částí vám hospodaří někdo jiný jako vnoučata a tak a pak máte i dost času pro sebe, pro své koníčky.

Ale jinak je málo peněz, a jak je člověk starý, tak všechno nemůže a byla jsem zvyklá mít kolem sebe spoustu lidí a teď se ten okruh zmenšil.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Jednou za rok chodím do bývalé školy a s bývalými kolegyněmi se scházíme pravidelně první úterý v měsíci. Se žáky spíš ne, jen s těmi, co jsem učila v Třeboni, ale jinak jsem neměla třídnictví na obchodce, tak tam už ne.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Po odchodu do důchodu jsem ještě 4 roky docházela do školy.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Sednu se ke knížce, zajdu si zaplavat, do divadla, pracuji na zahrádce a ráda si lehnu, když je slunečno, tak proležím celý den na zahradě a s kamarádkou si kupujeme lístky do divadla a na koncerty mám předplatný a do Třeboně si jezdím zaplavat a do lázní. Většinu času hlídám vnoučata, a starám se o maminku.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Vnoučata

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Hledala jsem nabídku univerzity třetího věku, ale nějak mi nevyhovovala a teď na ni nemám čas. Zajímala nabídka o Šumavě, ale to bych fyzicky nezvládla, tam se hodně chodily túry.

d. Jak vypadá váš typický den?

No každý den je jiný. Klasicky dopoledne vařím, odpoledne chodím s pejskem nebo si čtu a večer koukám na zprávy nebo chodím na koncerty, jinak mám program podle vnoučat, ty pražský to je 24 hodin a ty hosínský, ty jsou tu odpoledne a to je vlastně bledě modré, a taky podle maminky.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Pociťuji hlavně fyzické změny, ta pohyblivost je horší.

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Omezuje mě fyzicka a teď i maminka. Ráda bych jela s mužem k moři.

c. Obáváte se něčeho?

Ne

d. Jste spokojený se svým životem?

Já jsem spokojená.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině		X	Běžné
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance	X		
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		

Trávení volného času v rodině	X		
Využití pedagogických zkušeností v rodině	X		
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	
Neplánovat, žít přítomností		X	
Spokojenost se životem	X		

7.6. Rozhovor č. 6

Jmenuji se Miroslav, je mi 79 let, mám vystudované dvě vysoké školy. Učil jsem toho poměrně dost, původní moje profese učitelství biologie a chemie pro základní školy a pak jsem si to dodělal pro střední školy, proto mám dva tituly. Pak ministerstvo školství rozhodlo, že zbožíznařství na ekonomkách budou učit právě učitelé biologie a chemie, tak jsem nastoupit na obchodku. Zbožíznařství jsem učil 40 let a celkově jsem učil 44 let. Začal jsem učit v Brloze, pak v Besednici a nakonec na té obchodce v Českých Budějovicích. Do důchodu jsem odešel až v roce 2004.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

6,5 roku jsem vdovcem.

b. Jak a s kým bydlíte?

No já nebydlím sám, dole bydlí dcera, která pracuje v Německu a nade mnou bydlí druhá dcera, která má čtyři kluky. Než začali chodit do školky, tak jsem je celý dny hlídal a teď vždycky odpoledne.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Bydlím s nimi a vidíme se s jednou dceru a vnoučaty každý den a s druhou tak 1x za měsíc.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Výborný

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Je to normální, ale životní událost to je

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Je dost volného času, můžu se věnovat všemu, na co nebylo čas, chalupě, zahradě a tak.

Ale člověk se cítí odstrčený, cítí se sám, zvláště po smrti manželky.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

S kolegy, chodím do školy, jak mě vždycky pozvou nebo kdy se potkáme, tak si popovídáme. A žáci mě zvou na srazy, teď jsem rovna byl nějaké 4. C.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Ne, přesluhoval jsem dost dlouho. A když už je to jednou zabalený, tak ne.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Vypomáhám dceři hlídáním vnoučat, starám se o zahrádku a o chalupu a dělám různé kutilské práce doma.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Občas učím vnoučata

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Ne, mám vnoučata, to mi stačí.

d. Jak vypadá váš typický den?

Udržuju přesný pořádek. Stávám kolem půl šestý a pouštím topení, aby mladí měli teplo, snídám, pak jdu nakoupit a pak jdu na oběd do jídelny, poté se jedu většinou tak na hodinu projet na kole, pak si dám kávu a čtu si u topení asi tak do čtyř, odebírám rozhlas anebo vezmu nějakou knihu, těch tu mám dostatek, pak přijdou vnoučata a jsou u mě tak do osmi, pak ještě chvíli koukám na televizi a jdu spát.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Bolesti nohou, jsem více unavený a zapomínám.

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Ne

c. Obáváte se něčeho?

Bojím se nemoci a bojím se o rodinu.

d. Jste spokojený se svým životem?

Ano, ale stýská se mi po manželce.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		Vdovec
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině	X		
Odehod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance		X	Samota
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině	X		
Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	Nemoc
Neplánovat, žít přítomností	X		
Spokojenost se životem	X		

7.7. Rozhovor č. 7

Jmenuji se Marta, je mi 68 let a vystudovala jsem ekonomii. Nejprve jsem pracovala jako technik a úřednice, učit jsem začala účetnictví na Jihočeské univerzitě v Českých Budějovicích na zemědělské fakultě a pak jsem učila na Obchodní akademii a to bylo už na konci a během práce tam jsem odešla do důchodu asi v 62 letech.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Svobodná

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím sama v bytě v Českých Budějovicích.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Mám ještě maminku a pak dceru s dvěma vnoučaty, které hlídám každý den.

V sobotu a v neděli jezdím za maminkou.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Dobré taková klasika

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Samozřejmě

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Klad je určitě volný čas, můžu dělat, co chci, ale jsem omezená hlídáním vnoučat.

Zápory, nevím zápory, ale celkově je to na nic. Předtím jsem se cítila potřebná, dělala jsem něco významného, teď nic.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Ano, s žáky ani ne, ale s kolegy ano. Škola organizuje setkání každý rok a chodím na srazy tříd. První úterý v měsíci se setkáváme s bývalými kolegyněmi. Je to rozdělené na mladší důchodkyně, které se setkávají každou první středu, a starší každé úterý. A s kolegyněmi ze zemědělků je to dost nepravidelné.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Ne, protože jsem odešla ze školy o tři roky dříve.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Volného času moc nemám, každý den hlídám vnoučata, vyzvedávám je ráno v sedm a jednoho vodím do školky a ze školky, tomu je šest, a mladšího dvouletého mám na starosti celý den až do čtyř odpoledne. Když mám volný čas, tak si ráda čtu nebo se dívám na televizi.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Asi dvakrát jsem doučovala nějakou holčinu z Prahy z vejšky a pak jejího snoubence.

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Nemám čas, jen sporadicky chodím do divadla a do kina s vnoučaty. Tu univerzitu bych třeba zkusila, ale nemám čas.

d. Jak vypadá váš typický den?

Každý den stávám kolem šesté, abych byla u dcery na sedmou vyzvednout vnoučata, o ty se starám každý den tak do čtyř, vodím je do školky, vařím a tak. Třičtvrtě dne jsem vlastně s vnoučaty. Každou středu hlídám i večer, jinak večery odpočívám a trávím je doma. Koukám na televizi na Hide Park

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Člověk vypadá jako opice, nerada se koukám do zrcadla, má malou sílu a dostane se méně mezi lidi.

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Ne

c. Obáváte se něčeho?

Ne

d. Jste spokojený se svým životem?

Že bych měla celkově pocit spokojenosti, to ne. Nevím, co mi vadí, ale ten pocit nemám.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství		X	
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině		X	Dobré
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance		X	
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině	X		
Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	
Neplánovat, žít přítomností	X		
Spokojenost se životem		X	

7.8. Rozhovor č. 8

Jmenuji se Jana, je mi 79 let, vystudovala ekonomickou fakultu a celý život jsem učila asi 45 let. Učila jsem odborné předměty, účetnictví a statistiku, nejprve na obchodní akademii a pak na vysoké škole ve Čtyráku na té ekonomce, jak tam bylo účetnictví a finanční řízení podniku.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Vdova

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím v domku s vnukem v Českých Budějovicích.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Mám děti, se kterými se stýkám pravidelně, tak 3x za týden. Sourozence nemám.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Spíše dobré

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

To určitě je.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Já vidím víc těch záporů, klady tak víc volného času, ale hlavně si připadám nevyužitá.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Ano, hodně se žáky, chodím mě navštívit a pak i s bývalými kolegy ale ne pravidelně a pak jednou za rok do školy.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Ano, chodila jsem vypomáhat ještě rok.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Vyplňuji ho prací, každý den vařím, peru, uklízím, starám se o dům a vnuka.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Doučovala jsem známý studenty.

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Vím, že to existuje, ale nechodím tam.

d. Jak vypadá váš typický den?

Vstávám s vnukem, vypravím ho do školy, pak jdu nakoupit, uklidím, uvařím. Když přijde vnuk ze školy, tak se s ním učím a večery trávím u televize nebo si čtu.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Ztráta manžela mě psychicky nejvíce zasáhla a pak mám horší spánek a menší pohyblivost

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Absolutně žádný, v tomhle věku si žádné plány nedělám.

c. Obáváte se něčeho?

Nemoci a samoty

d. Jste spokojený se svým životem?

Ne

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		Vdova
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině		X	Spíše dobré
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	X		
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance		X	Pocit nevyžitelnosti
Styky s bývalými kolegy, s žáky	X		
Trávení volného času v rodině	X		
Využití pedagogických zkušeností v rodině	X		
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty	X		Nemoc
Neplánovat, žít přítomností	X		

Spokojenost se životem		X	
------------------------	--	----------	--

7.9. Rozhovor č. 9

Jmenuji se Marie, 80 let, byla jsem učitelkou češtiny a dějepisu. Začínala jsem v dětském domově na základní škole, pak jsem byla v pohraničí na dvou školách, pak jsem byla v Soběslavi a pak na gymnáziu v Prachaticích. A nakonec jsem učila v Budějovicích postupně asi na šesti školách. Učila jsem na každé škole krátce, protože jsme se často stěhovali, manžel byl totiž voják.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Vdova

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím sama v pečovatelském domě v Českých Budějovicích, kam jsem se musela přestěhovat s manželem, když zůstal kvůli nemoci ležet. Mám tam normálně svůj byt.

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Mám syna a dceru. Syn bydlí v Praze, tak se vidíme tak 1x za čtrnáct dnů a dcera bydlí v Českých Budějovicích, s tou se vidím tak 2x za týden. Mám čtyři vnoučata a čtyři pravnoučata, s kterými se stýkám pravidelně taky ale v menším rytmu. Bohužel nehlídám, jsem po nehodě, srazilo mě auto a nemůžu na kolena a ani je neuzvednu.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Výborné

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Ani ne, je to normální, přirozený. Těšila jsem se, ale pak mi to bylo šíleně dlouhý. Pokud je člověk realista, tak to bere, jak to je.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Můžu si dělat, co chci, kdy chci. Já na důchod nenaříkám, pokud vyjdu s penězi, tak si na nic nenaříkám.

No záporny, možná zdravotní stav a finance. Ale vycházím z toho, že nemá cenu nadávat.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Ano s bývalými kolegyněmi se pravidelně scházíme jednou za měsíc a chodíme za kulturou, ale se žáky ne, nebyla jsem nikdy třídní a s tím stěhováním jsem nikde pořádně nezakotvila

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Jednou jsem byla měsíc suplovat a znechutilo se mi to, děti a společnost se strašně změnila po revoluci a strašně se ta společnost kastrovala.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Každý den si vařím, nemám ráda ohřívané jídlo. Ráno vstanu, poklidím a pak jdu ven, odpoledně se pravidelně setkávám s rodinou a s přáteli, absolvovala jsem univerzitu třetího věku a teď chodím do klubu absolventů, taky chodím na různé cykly přednášek na teologickou fakultu a na zdravotně-sociální fakultu, pak patřím do historického a divadelního klubu a do klubu důchodců a do klubu pacientů civilizačních chorob, díky němu jezdím plavat do Borovan. Někdy nemám ani čas.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Byla jsem v pedagogické radě a dělala jsem logopedii

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Ano, absolvovala jsem univerzitu třetího věku, kde jsem psala práci o pobytu důchodců v ústavní a domácí péči a do klubů také chodím. V rámci univerzity jsou dvakrát za měsíc přednášky a pak jezdíme na exkurze několikrát do roka.

d. Jak vypadá váš typický den?

Každý ráno vstávám kolem sedmé, nasnídám se, jdu ven, pak si uvařím a po obědě se setkávám s kamarádkami nebo jdu do klubu a večer jdu na koncert nebo do divadla a tak.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Trápí mě paměť, ale cvičím jí.

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Každý rok si plánuju cestu do zahraničí, jezdím s kamarádkou 2x nebo 3x za rok.

c. Obáváte se něčeho?

Bojím se, abych nezůstala úplně nemožná.

d. Jste spokojený se svým životem?

Ano, jsem spokojená, nemůžu naříkat na nic, jen aby to takhle zůstalo.

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		Vdova
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště		X	
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině	X		
Odchod do důchodu je zásadní životní událost		X	
Jako pozitivum důchodu volný čas		X	Dělat si, co chce
Jako negativum důchodu finance	X		+ Zdravotní stav
Styky s bývalými kolegy, s žáky		X	
Trávení volného času v rodině		X	
Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	Nemohoucnost
Neplánovat, žít přítomností		X	
Spokojenost se životem	X		

7.10. Rozhovor č. 10

Jmenuji se Petr, 70 let, vystudoval jsem biologii a chemii. Začal jsem učit na základní škole a pak jsem si v 70. letech dodělal angličtinu a začal jsem učit na soukromé střední ekonomické škole právě angličtinu. Pak jsem přešel na zemědělskou fakultu a pak na vyšší ekonomku, dnes je vysoká škola technicko-ekonomická.

1) Rodinné zázemí

a. Jaký je váš rodinný stav?

Ženatý

b. Jak a s kým bydlíte?

Bydlím s manželkou v rodinném domě v Českých Budějovicích

c. Máte v blízkosti další členy rodiny, vídáte se s nimi?

Mám dvě sestry a dvě děti. Dcera je v Praze a syn v Jindřichově Hradce. Vidáme se tak 2x do měsíce.

d. Jak hodnotíte vztahy s rodinou (špatné, spíše dobré, dobré, vyhovující, výborné)?

Výborné

2) Odchod do důchodu

a. Považujete odchod do důchodu za životní událost?

Ne, je to přirozené, nevidím v tom žádný problém.

b. Jaké jsou pro vás klady a zápory života v důchodu?

Hlavně volný čas a zápory nemám podstatě žádné.

c. Udržujete styky s bývalými kolegy, žáky?

Jen občas s kolegy ve společnosti, se žáky ne.

d. Pracujete ještě, třeba jako výpomoc ve škole?

Učil jsem dálkové studium, ale časově mi to nevyhovovalo, tak jsem přestal.

3) Volný čas

a. Jak většinou trávíte volný čas?

Četba, jízda na kole, cestování.

b. Věnujete se pedagogické činnosti ve volném čase?

Ne

c. Objevili jste novinky trávení volného času, různé kluby, univerzitu třetího věku?

Nezkoušel jsem nic.

d. Jak vypadá váš typický den?

Podle počasí, dopoledne jsem spíše doma, čtu si, nebo něco překládám, dělám na počítači a odpoledne chodíme s manželkou na procházky nebo za přáteli a večer do divadla, máme předplatné, nebo na koncerty.

4) Osobnost

a. Pociťujete na sobě nějaké změny ve stáří (fyzické, psychické, sociální)?

Naštěstí ne

b. Máte nějaké plány do budoucna?

Ne

c. Obáváte se něčeho?

Ne

d. Jste spokojený se svým životem?

Ano

Výzkumná otázka	Ano	Ne	Poznámka
Manželství	X		
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	X		
Kontakt s širší rodinou	X		
Výborné vztahy v rodině	X		
Odchod do důchodu je zásadní životní událost		X	
Jako pozitivum důchodu volný čas	X		
Jako negativum důchodu finance		X	
Styky s bývalými kolegy, s žáky		X	
Trávení volného času v rodině	X		

Využití pedagogických zkušeností v rodině		X	
Zdravotní stav odpovídá věku	X		
Strach ze samoty		X	
Neplánovat, žít přítomností	X		
Spokojenost se životem	X		

7.11. Diskuze

Zkoumaný soubor seniorů je diferencovaný podle možnosti získat na seniory kontakt a jejich ochota poskytnout rozhovor. Na tomto místě bych chtěla poděkovat ředitelce Obchodní akademie v Českých Budějovicích paní RNDr. Zdeňce Sokolové, která mi umožnila zkontaktovat bývalé učitelé obchodní akademie. Na této střední škole vedení každý rok organizuje setkání bývalých zaměstnanců, kterého jsem se mohla zúčastnit. Díky prvotnímu seznámí s jednotlivými seniory na této neformální akci, byli jednotliví senioři velice ochotní poskytnout rozhovor. Z tohoto důvodu většina respondentů pochází právě z obchodní akademie.

Ostatní kontakty jsem získala z Klubu důchodců v Českých Budějovicích. Bohužel první kontakt přes telefon pro většinu seniorů nebyl důvěryhodný. Obvolala jsem celkem 20 bývalých učitelů, z nichž necelá polovina dříve učila na střední škole. K rozhovoru svolili pouze dva pan Petr a paní Marie.

V rámci střední školy Obchodní akademie v Českých Budějovicích poskytlo rozhovor sedm žen a jeden muž. Tato střední škola pořádá každý rok pro své bývalé zaměstnance setkání, kde diskutují o současných problémech a trendech ve škole. Také vedení školy při příležitosti výročí nebo životního jubilea své bývalé zaměstnance navštěvuje a blahopřeje jim s malým dárkem. Tyto akce pomáhají seniorům zůstat ve styku s bývalými kolegy, se školou a společností jako takovou. Od těchto jednorozhodných schůzek se odvíjí také setkání každý měsíc u kávy nebo dobrého oběda. V tomto případě jsou bývalí učitelé rozdělení dle tradice podle svého věku, ale toto

rozdělení není striktní. Každé první úterý v měsíci se setkávají spíše starší ročníky a každou první středu ti takzvaně mladší kolegyně.

Na základě srovnání informací s panem Petrem a paní Marií, na které jsem získala kontakt prostřednictvím Klubu důchodců v Českých Budějovicích, se jedná o ojedinělý zajištěný systém udržení kontaktu mezi školou a bývalými zaměstnanci a mezi kolegy. Pan Petr se stýká především s přáteli v blízkosti svého bydliště a paní Marie našla hodně přátel během studia univerzity třetího věku, v jednotlivých klubech i v pečovatelském domě, takže ani jeden nemá a ani neměl potřebu udržovat kontakty s bývalým pracovištěm a kolegy.

Na začátku bádání bylo položeno několik výzkumných otázek týkajících se manželství, bydlení, rodiny a vztahů v rodině seniorů, vnímání odchodu do důchodu jako zásadní životní události, styků s bývalými kolegy a žáky, aktivního způsobu života, využití pedagogických zkušeností v rodině, zdravotního stavu, strachu ze samoty, plánů do budoucna a celkové spokojenosti se životem seniora. Každý uskutečněný rozhovor byl rozebrán na základě položených výzkumných otázek a byla vytvořena tabulka s odpověďmi.

Jednotlivé tabulky byly posléze zpracovány pro přehlednost do jedné, která mapuje odpovědi na výzkumné otázky celkově podle jednotlivých respondentů, aby byla zřejmá různorodost nebo naopak shodnost odpovědí. Z tabulky je pak každá výzkumná otázka rozebrána zvlášť i s odůvodněním jednotlivých údajů.

Výzkumná otázka	Ano										Ne									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Respondent																				
Manželství	x	x	x	x	x	x		x	x	x							x			
Bydliště v blízkosti bývalého pracoviště	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
Kontakt s širší rodinou	x		x	x	x	x	x	x	x	x		x								
Výborné vztahy v rodině	x		x	x		x			x	x		x			x		x	x		
Odchod do důchodu je zásadní životní událost	x	x	x	x	x	x	x	x											x	x
Jako pozitivum důchodu volný čas	x	x		x	x	x	x	x		x			x						x	
Jako negativum důchodu finance	x				x							x	x	x		x	x	x	x	x
Styky s bývalými kolegy, s žáky	x	x	x	x	x	x	x	x											x	x
Trávení volného času v rodině	x				x	x	x	x				x	x	x					x	x
Využití pedagogických zkušeností v rodině				x	x			x			x	x	x			x	x		x	x
Zdravotní stav odpovídá věku	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x										
Strach ze samoty		x						x			x		x	x	x	x	x		x	x
Neplánovat, žít přítomností	x		x			x	x	x		x		x		x	x				x	
Spokojenost se životem	x	x	x	x	x	x			x	x							x	x		

Jednotlivé rozhovory odhalily, že většina seniorů během svého života vstoupila do manželství, které trvá do teď, nebo bylo rozděleno smrtí jednoho z manželů. Z deseti seniorů pouze jedna žena nebyla nikdy vdaná a jedna byla rozvedená. Z tohoto důvodu lze usuzovat, že zkoumaná generace stále věřila v institut manželství, který se dnes podceňuje. Všichni zkoumaní učitelé bydlí v bytě nebo v rodinném domě v Českých Budějovicích, kde také pracovali. Pouze jedna seniorka se z původního bytu přestěhovala do pečovatelského domu, když její muž onemocněl a ona se o něj již nemohla starat. Avšak v pečovatelském domě paní Marie vidí určité výhody. Mezi nejdůležitější patří, že tam hlavně nikdy není sama a vždy se podle potřeby dovolá pomoci.

Další důležitý údaj představují děti a vnoučata seniorů. Pouze jedna žena neměla vlastní potomky a velice toho lituje. Všichni dotazovaní se často stýkají se širší rodinou, ať už se sourozenci, dětmi, vnoučaty či dokonce se svými rodiči. Vzájemné vztahy v rodině hodnotí za velmi dobré až výborné a ve dvou případech bydlí senioři se svými potomky ve stejném domě. Také ochota dědečků a babiček hlídat vnoučata a přizpůsobit svůj čas potřebám hlídání je velice významný ukazatel dobře fungující rodiny zkoumaných seniorů. Lze usuzovat, že právě profese učitele, kdy má člověk poslání vychovávat děti a jsou na něj kladeny vyšší morální hodnoty společnosti, vytváří předpoklad pro aktivní babičky a dědečky, kteří budou pomáhat při výchově svých vnoučat. Z toho lze usuzovat, že vztah k dětem, vnoučatům a širší rodině je všude harmonický a nikdy se neobjevují žádné spory, například kvůli majetku.

Další zkoumanou oblastí byl odchod do důchodu. Osm z deseti potvrdilo, že odchod do důchodu je zásadní životní událost, kdy člověk přestává pracovat a měl by si užívat zaslouženého odpočinku. Ale podle paní Marie, když je člověk realista, tak to bere, jak to je. Je to přirozený vývoj člověka. Avšak i když je odchod do důchodu přirozený, změna je to obrovská, lze ji nazvat sociálním mezníkem, kdy končí aktivní profesní života a začíná doba odpočinku, která však není ničím definovaná. Odchodem do důchodu se člověku změní sociální status, zastává ve společnosti méně významné a méně užitečné místo. Tento pocit mají i někteří dotazovaní jedinci, kteří se cítili osamocení, ostrčení, nepotřební a když se k těmto pocitům přidají finanční nesnáze a zdravotní problémy, tak se mnozí cítí tak, jak to vystihla paní Marta: „Celkově je to na nic.“

Na druhou stranu důchod sebou přináší i pozitivní stránky. Jako hlavní klady důchodu dotazovaní senioři uvedli volný čas, který si mohou organizovat sami, sestavovat si denní plán podle sebe a nejsou limitováni pracovní dobou. Omezení nastává, pokud se senioři starají o své rodiče nebo naopak o svá vnoučata či pravnoučata. V tomto případě svůj denní rozvrh plánují podle potřeby. Právě polovina respondentů uvedla, že většinu volného času tráví právě v rodině a to buď hlídáním nebo staráním se o dům či byt. Avšak polovina seniorů žije velmi aktivním společenským životem, což je také dáno profesí učitele, kdy je učitel celý svůj profesní život obklopen velkým počtem lidí. Z tohoto důvodu vyhledávají společnost i v době důchodu.

Nejčastěji senioři navštěvují divadlo, koncerty, scházejí se svými přáteli nebo bývalými kolegy, navštěvují různé kluby a cestují. Vyhledávaným klubem v Českých Budějovicích se stal Klub důchodců a Klub pacientů civilizačních chorob. V rámci těchto dvou organizací senioři chodí cvičit, plavat nebo jezdí na výlety po České republice nebo do zahraničí. Mezi nejaktivnější důchodkyně lze zařadit obě paní Marie, jedna byla učitelkou dějepisu a češtiny a druhá češtiny a ruštiny. Obě tyto dámy si opravdu svůj život plánují a žijí ho velice naplno, jezdí 2x až 3x ročně do zahraničí, jsou členkami i dalších klubů, například historického, divadelního, klubu důchodců a klubu pacientů civilizačních chorob. Paní Marie, učitelka čeština – dějepis, absolvovala jako jediná z respondentů univerzitu třetího věku, v rámci které napsala absolventskou práci o péči seniorů doma a v ústavu, nyní chodí do klubu absolventů a navštěvuje další přednášky a jezdí na exkurze.

Setkání bývalých kolegů učitelů je velice organizované zejména na obchodní akademii, jak bylo zmíněno dříve. Bývalí zaměstnanci se vídají jednou za rok na škole a pak mají senioři zajištěný systém schůzek, kdy jedna parta se schází první úterý v měsíci a druhá první středu v měsíci. Ze srovnání s panem Petrem a Marie, takto pravidelně organizované setkání kolegů jinde neprobíhá. Paní Jana, 79 let, se v rozhovoru zmínila o nepravidelném setkání kolegů zemědělské fakulty, tak lze předpokládat, že schůzky bývalých učitelů probíhají i na dalších školách. Styky s bývalými žáky jsou většinou organizovány během srazu třídy, kdy jsou tam učitelé pozváni. Pokud ale učitel neměl třídnictví, tak se s bývalými žáky nestýká, toto tvrzení potvrdila paní Anna, která třídnictví neměla, protože byla ředitelkou školy.

Další okruh otázek se zaměřil na zdravotní stav a vnitřní pocity seniorů. U všech respondentů odpovídá zdravotní stav jejich věku, ani v jednom případě bývalí učitelé nepocítují u sebe výrazné fyzické, psychické ani sociální změny. Většina seniorů se ale neobává samoty ve stáří, ale hlavně nemoci, aby nemuseli být odkázáni na něčí pomoc, aby byli soběstační. S tím souvisí i další výzkumná otázka týkající se plánů do budoucna, kdy senioři raději nic neplánují a snaží se žít přítomností. Jednotliví respondenti byli smířeni se svojí pozicí a uvědomovali si, že v takovém stavu jako jsou dnes, nemusí být zítra. Mysleli velice pozitivně a plánovali si zejména cestování do zahraničí, když to jejich stav dovolí. Celkově se svým životem bylo spokojeno osm z deseti seniorů. Dvě bývalé učitelky se stále nesrovnaly se změnou, která u nich nastala a cítily se nepotřebnými a odstrčenými ze společnosti.

8. Závěr

Bakalářská práce „Jak senioři – bývalí středoškolští učitelé – prožívají své staří“ přiblížila život specifické skupiny seniorů české společnosti. Vybraný soubor seniorů byl determinován především předchozím zaměstnáním, kdy respondenti museli pracovat jako středoškolští učitelé. Práce propojila dva fenomény: učitelskou profesi a život seniorů.

Teoretická část nejprve nastínila problematiku věkové struktury obyvatelstva České republiky a populační vývoj, kdy zdůraznila stárnutí české populace a její hlavní důsledky. Další kapitoly se věnovaly definici stárnutí, stáří a seniora, a charakterizovaly změny způsobené stárnutím, především fyzické, psychické a sociální. Období stáří je poslední etapa v životě a senior je člověk nacházející se právě v této završující životní fázi, kdy má specifické postavením ve společnosti.

Důležité je pro seniora, aby se s přicházejícími změnami vyrovnal, aby měl stále pro co žít. S tím souvisí i péče o seniory, která by měla respektovat jeho specifické potřeby a práva, kdy by měl platit princip komplexnosti a neoddělitelnosti zdravotní a sociální složky. Kromě péče o seniory je podstatná i kvalita života ve stáří a s tím související možnosti trávení volného času. Mezi obvyklé aktivity seniorů patří zejména rodina, sport (turistika, nordicwalking, cyklistika), kultura (divadlo, koncerty), různé kluby a univerzity třetího věku a v neposlední řadě zaměstnání.

V praktické části byl proveden kvalitativní výzkum, jehož cílem bylo popsání života bývalých učitelů v seniorském věku. Byla použita metoda rozhovoru s předem stanovenými otázkami na čtyři oblasti: rodinné zázemí, odchod do důchodu, volný čas a osobnost. Zkoumaný soubor tvořilo deset bývalých středoškolských učitelů z Českých Budějovic. Každý respondent se představil a v krátkosti popsal svůj profesní život. Jednotlivé rozhovory byly nahrány a následně přepsány.

Na začátku výzkumu byly položeny následující výzkumné otázky:

- Zkoumání jedinci byli nebo jsou v manželství.
- Bydlí v blízkosti svého bývalého pracoviště, nejčastěji v Českých Budějovicích.
- Zkoumaní senioři mají děti a vnoučata a jsou s širší rodinou v kontaktu.
- Vztahy s ostatními rodinnými příslušníky jsou výborné.
- Odchod do důchodu považují za zásadní životní událost.

- Jako hlavní pozitivum života v důchodu vnímají ve volném čase a jako negativum finance.
- Udržují si styky s bývalými kolegy a žáky.
- Tráví většinu svého času v doma s rodinou.
- Své pedagogické zkušenosti využívají u svých vnoučat.
- Zdravotní stav seniorů odpovídá jejich věku.
- Zkoumaní senioři se nejvíce obávají, že zůstanou sami.
- Plány do budoucna bývalí učitelé nemají, snaží se žít přítomností.
- Zkoumaní senioři jsou celkem spokojení se svým životem.

Na výzkumné otázky zkoumaná skupina seniorů odpověděla následovně. Většina seniorů byla nebo je stále v manželství (9 z 10) a bydlí nedaleko svého bývalého pracoviště, pouze jedna se musela přestěhovat do domu s pečovatelskou službou kvůli zdravotnímu stavu svého manžela. Se širší rodinou jsou v kontaktu všichni senioři, někteří méně často kvůli vzdálenosti, někteří každý den. Pouze paní Dana neměla děti a ostatní členové širší rodiny jsou po smrti, takže žije pouze se svým manželem. Vztahy v rodině u seniorů převažují výborné.

Odchod do důchodu považují za zásadní životní událost osm z deseti dotazovaných, pro pana Petra a paní Marie je to přirozený proces, který je normální. Za klady důchodu většina považuje volný čas a možnost dělat jsi, co chtějí. Pouze paní Jana vidí největší pozitivum, že nemá strach o práci, ale to souvisí se situací v její rodině, kdy příbuzní mají problémy s nalezením práce. Negativum však nepředstavovaly finance, většina respondentů netrpěla nedostatkem a s penzí vycházela. Jako zápor uváděli většinou zdravotní stav, samotu, nevyužitelnost.

Volný čas polovina seniorů tráví ve své rodině, především hlídáním svých vnoučat, kde mohou bývalí učitelé uplatnit své zkušenosti z praxe. Druhá polovina navštěvuje různé kluby, setkává se s přáteli a se svými bývalými kolegy. Schůzky s kolegy jsou organizované u bývalých zaměstnanců Obchodní akademie v Českých Budějovicích, kdy se jednou za rok sejdou jak aktivní učitelé, tak i učitelé v důchodu ve škole a pak jednou za měsíc se setkávají bývalí kolegové u kávy. Určité nepravidelné schůzky se uskutečňují také u bývalých zaměstnanců Zemědělské fakulty Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích. Mezi nejvíce navštěvované kluby patří Klub důchodců, Klub

pacientů civilizačních chorob, Historický klub a Klub přátel historického divadla. Jedna z deseti seniorů absolvovala univerzitu třetího věku. Ostatní buď neoslovila, nebo na ni nemají dostatek času.

U všech zkoumaných seniorů odpovídá zdravotní stav jejich věku, ani jeden netrpí vážnými zdravotními problémy. Strach respondenti mají více z nemoci než ze samoty a paní Jana uvedla strach z politického dění. Většina zkoumaných seniorů bydlí buď s partnerem nebo v blízkosti své rodiny, takže pocit samoty u nich není veliký. Pouze paní Marie bydlí sama v pečovatelském domě, ale tam, jak ona sama říká, není nikdy sama. Plány do budoucna také více jak polovina seniorů nemá a ti, co ano, tak plánují do jednoho roku a zejména pak cesty do zahraničí. Majorita žije přítomností. Při celkovém zhodnocení svého současného života je osm z deseti seniorů se svým životem spokojena. Pouze dvě důchodkyně se cítí velice nevyužité, nepotřebné, a že nečinní nic významného, důležitého jako dřív, když učily.

Všech deset bývalých středoškolských učitelů prožívá své stáří vlastním způsobem, i když některé prvky lze nalézt u každého z nich. Senior si musí zvyknout na své nové postavení ve společnosti a uvědomit si své limity a své možnosti. Učitelská profese provází každého z respondentů i v důchodu, ať už je to formou zkušeností ve výchově u vnoučat, nebo touhou po poznání či aktivním společenským životem. Celkově senioři – bývalí středoškolští učitelé netrpí vážnými fyzickými problémy ani jinými nedostatky, jsou obklopeni rodinou, která se o ně zajímá, a trávení volného času přizpůsobují svému prostředí a svým možnostem.

Ve stáří se podle Eriksona objevuje u člověka konflikt mezi integritou a zoufalstvím. Integritou se rozumí stav celistvosti, kdy člověk přijal svou minulost, věří ve smysl svého života, umí vychutnat plody své zralosti a na budoucnost hledí s nadějí. Když senior dosáhne tohoto smíření se životem, tak mnohem lépe přijímá všechna negativní změny přicházející ve stáří. Na druhou stranu může senior propadnout zoufalství a beznaději, že nestihl, co chtěl, a že měl žít jinak a lépe. V tomto případě může dojít až k rezignaci a ke ztrátě smyslu života (Erikson, 1999).

U zkoumaných jedinců lze rezignaci a beznaděj pozorovat zejména u paní Jany, která je vdova a sama se stará o svého vnuka. Není spokojená se svým životem a cítí se nepotřebná, přebytečná. Ostatní respondenti přijali stáří pozitivněji, smířili se se svým životem a snaží se žít stále naplno. V období stáří je důležité si uvědomit, že tato etapa

života nepřináší jen samá negativa, jako jsou různé fyzické potíže, období závislosti či samota, ale má mnoho pozitiv, například velké množství volného času, stanovení si vlastního denního plánu, možnost dělat si, co člověk chce. Během stárnutí by se měl jedinec vyrovnat s danou skutečností, být sám se sebou spokojen a v rámci svých možností prožít toto období naplno, trávit čas s rodinou a s přáteli, rozvíjet své koníčky, cestovat a dokonce i mít své plány a přání.

9. Seznam zdrojů

BARTKO, D.: *Moderní psychohygiena*, Praha: Panorama 1980.

BLÍŽKOVSKÝ, B.: *Středoevropský učitel na prahu učící se společnosti 21. století: vzdělávací situace, profesní činnosti a podmínky učitelů České, Slovenské a Polské republiky: závěry akčního srovnávacího výzkumu*, Brno: Konvoj 2000. ISBN 80-85615-95-9.

ČEVELA, R.: *Sociální gerontologie: úvod od problematiky*, Praha: Grada 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.

DYTRTOVÁ, R.: *Učitel – příprava na profesi*, Praha: Grada 2009. ISBN 978-80-247-2863-6.

Encyklopedický slovník, Praha: Odeon 1993. ISBN 80-207-0438-8.

ERIKSON, E. H.: *Životní cyklus rozšířený a dokončený*, Praha: Nakladatelství Lidové noviny 1999. ISBN 80-7106-291-X.

ETTINGER, W.: *Fit po 5: aktivním životem k dobré kondici a zdraví*, Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-2203-0.

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

GÖBELOVÁ, T.: *Profesiografické otázky učitelství*, Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě. Pedagogická fakulta 2012. ISBN 978-80-7464-197-8.

GREGOR, O.: *Stárnout, to je kumšt*, Praha Olympia 1990.

GRUSS, P. (ed.): *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, Praha: Portál 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.

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

HENDL, J.: *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, Praha: Portál 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

HOLZEROVÁ, V.: *Volnočasové aktivity pro seniory*, Praha: Grada 2013. ISBN 978-80-247-4697-5.

JAROŠOVÁ, D.: *Péče o seniory*, Ostrava: Ostravská univerzita 2006. ISBN 80-7368-110-2.

Kvalita života ve stáří: národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012, Praha: Ministerstvo práce a sociální věcí 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.

KUBÍČKOVÁ, M.: *Stáří jako životní šance: psychologické a zdravotní aspekty harmonického stárnutí*, Praha: ONYX 1998. ISBN 80-85228-07-6.

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Mít pro co žít*, Praha: Návrat domů 1994. ISBN 80-85495-33-3.

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

KŘIVOHLAVÝ, J.: *Poslední úsek cesty*, Praha: Návrat domů 1995. ISBN 80-85495-43-0.

MÍČEK, L.: *Duševní hygiena*, Praha: SPN 1988.

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

LANGMEIER, J.: *Vývojová psychologie*, Praha: Grada 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LAZAROVÁ, B.: *Pozdní sběr: o práci zkušených učitelů*, Brno: Paido 2011. ISBN 978-80-7315-206-2.

PACOVSKÝ, V.: *O stárnutí a stáří*, Praha: Avicenum 1990. ISBN 80-201-0076-8.

PÁVKOVÁ, J.: *Pedagogika volného času*, Praha: Portál 2002. ISBN 80-7178-711-6.

PAVLIŠOVÁ, L.: *Stáří jako sociální událost (bakalářská práce)*, České Budějovic 2012.

Postavení a diskriminace seniorů v České republice: sborník z mezinárodní konference, kterou uspořádalo Ministerstvo práce a sociálních věcí ve spolupráci s Českou geriatrickou a gerontologickou společností v rámci XI. Celostátního gerontologického kongresu, Praha: Ministerstvo práce a sociálních věcí 2006. ISBN 80-86878-52-X.

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

SAK, P.: *Sociologie stáří a seniorů*, Praha: Grada 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

SPIPKOVÁ, V.: *Kvalita učitele a profesní standard*, Praha: Karlova univerzita. Pedagogická fakulta: 2010. ISBN 978-80-7290-496-9.

STANÍČEK, P.: *Geragogika pro speciální pedagogy*, Brno: Masarykova univerzita 2001. ISBN 80-210-2510-7.

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

SÝKOROVÁ, D.: *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*, Praha: Sociologické nakladatelství Slon 2007. ISBN 978-80-86429-62.

SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (eds.): *Autonomie ve stáří - strategie jejího zachování*, Ostrava: Ostravská univerzita 2004. ISBN 80-7326-026-3.

ŠTILEC, M.: *Program aktivního stylu života pro seniory*, Praha: Portál 2004. ISBN: 80-7178-920-8.

ŠVANCARA, J.: *Psychologie stárnutí a stáří*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství 1983.

VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, Praha: Karolinum 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VAŠUTOVÁ, J.: *Být učitelem: co by měl učitel vědět o své profesi*, Praha: Univerzita Karlova. Pedagogická fakulta 2007. ISBN 978-80-7290-325-2.

VENGLÁŘOVÁ, M.: *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*, Praha: Grada 2007. ISBN 978-80-247-2170-5.

Vzdělávání seniorů na vysokých školách v České republice 2004, České Budějovice: Jihočeská univerzita. Zdravotně sociální fakulta 2004. ISBN 80-7040-746-8.

Demografie (online), citováno dne 10. 6. 2014, dostupné z: http://www.demografie.info/?cz_prognozyprojekcecr.

Český statistický úřad (online), citováno dne 10. 6. 2014, dostupné z: czso.cz/csu/redakce.nsf/i/vekova_skladba_obyvatelstva_v_roce_2050.

Národní strategie podporující pozitivní stárnutí pro období let 2013 až 2017 (online), citováno dne 10. 6. 2014, dostupné z: http://www.mpsv.cz/files/clanky/13099/Teze_NS.pdf.

Experimentální univerzita pro prarodiče a vnoučata (online). Citováno dne 10. 6. 2014. Dostupné z: <http://www.aktivnistari.eu/57-experimentalni-univerzita-pro-prarodice-a-vnoucata>.