



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

Ohlédnutí se za svou životní cestou

Vypracovala: Adriana Kavková
Vedoucí práce: Mgr. Veronika Plachá

České Budějovice 2018

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci 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 dne 27. dubna 2018

.....
Adriana Kavková

Poděkování

Ráda bych v první řadě poděkovala Mgr. Veronice Plaché za odborné vedení, cenné rady a metodickou pomoc při zpracovávání mé bakalářské práce.

Touto cestou bych také chtěla vyjádřit vřelé poděkování všem respondentkám za jejich věnovaný čas a spolupráci.

V neposlední řadě děkuji své rodině za podporu, které se mi dostávalo po celou dobu mého vysokoškolského studia.

Abstrakt:

Stáří je obdobím životního bilancování. Senioři v této etapě hodnotí svůj dosavadní život – zamýšlí se nad tím, zda ho prožili tak, jak si představovali; poohlíží se za výsledky, které po sobě zanechali a hodnotí své omyly, jež na cestě životem udělali.

Bakalářská práce se zaměřuje na retrospektivní pohled seniorů na svůj dosud prožitý život. Oporu pro zvolené téma tvoří problematika stáří a stárnutí; výchozím bodem je Eriksonovo pojetí stáří, především je věnován prostor osmému a devátému věku a jejich vývojových úkolů. Dále je představen koncept kvality života.

Praktická část se zaměřuje již na životní příběhy konkrétních respondentek. Soustředí se na mapování událostí, které ve svém životě považují za důležité, co při pohledu zpět hodnotí jako přínosné, pozitivní, ale také čeho naopak litují. Kvalitativní výzkum je realizován prostřednictvím hloubkových rozhovorů se seniorkami.

Klíčová slova:

stáří, třetí věk, gerontopsychologie, významné životní události, kvalita života

Abstract:

The old age is a life balance sheet period. The seniors assess their existing life at this age - especially they are considering whether they have experienced life as they imagined; they look for the results they have left behind and they evaluate their mistakes that they have made on their life road.

The bachelor thesis focuses on the retrospective view of seniors' lives. Support for the chosen topic is the issue of old age and aging; the starting point is Erikson's concept of old age, especially the space of the eighth and ninth age and their developmental tasks. Furthermore, the concept of quality of life is introduced.

The practical part focuses on the life stories of our respondents. It focuses on mapping the events that they consider as the most important in their life; which events they evaluate as valuable and positive, but also if there is an event or something they regret. Qualitative research is realized through in-depth interviews with female seniors.

Klíčová slova:

old age, third age, gerontopsychology, significant life events, the quality of life

OBSAH

Úvod	8
Teoretická část.....	9
1. Problematika stárnutí a stáří	9
1.1 Periodizace období stáří	11
1.2 Biologické limity stáří.....	12
1.3 Stáří z pohledu psychologie	13
1.2.1 Stáří dle Eriksonovy teorie psychosociálního vývoje	14
1.2.2 Psychologické aspekty stárnutí.....	16
1.2.2.1 Kognitivní procesy.....	16
1.2.2.2 Regulační procesy.....	17
1.2.2.3 Charakter osobnosti	18
1.4 Odchod do důchodu jako druhý životní program	20
2. Koncept kvality života.....	25
2.1 Vymezení konceptu kvality života v psychologii	25
2.2 Vztah životních událostí a kvality života	26
2.3 Vnímání kvality života seniory	28
Výzkumná část	29
1. Vymezení výzkumného problému.....	29
2. Metodologie výzkumu.....	29
2.1 Výzkumný design.....	29
2.2 Výzkumné otázky.....	29
2.3 Popis a výběr výzkumného vzorku	30
2.4 Metoda sběru dat	33
2.5 Analýza získaných dat.....	33
2.6 Etika výzkumu	34
3. Výsledky analýzy rozhovorů	35

3. 1	Rodina a zásadní zmiňované události	35
3. 2	Finanční zabezpečení	41
3. 3	Vnímání odchodu do důchodu	44
3. 4	Odchod nejbližších.....	45
3. 5	Zhodnocení prožitého života.....	47
3. 6	Ostatní pozitivně vnímané události.....	50
4.	Zodpovězení výzkumných otázek	52
5.	Diskuze	55
	Závěr.....	57
	Seznam použitých zdrojů literatury.....	58
	Seznam příloh.....	61

Úvod

Stáří je v současnosti společenským fenoménem. Dříve se lidé nedoživali tak vysokého věku jako dnes-až do 17. století se stáří nedožíval nikdo a v 90. letech 20. století to bylo již 12 % populace. S postupným zvyšováním lékařské péče se délka života prodlužovala.

Ve společnosti je obecně zastáván názor, že stáří je období, které za moc nestojí a v důsledku toho dochází k odsouvání a ignorování všeho, co by stáří připomínalo. Pod pojmem stáří si lidé představí člověka pomalu se pohybujícího, špatně slyšícího, slabého a sehnutého, také si představí člověka trpícího stařeckou demencí či inkontinencí. Staří lidé jsou stále bráni jako znamení toho, že i my jednou budeme staří, a přijímání starších lidí mladými je relativně konfliktní. Jak uvádí Haškovcová, na jednu stranu se snažíme staré lidi ctít a milovat, ale na druhou stranu nás obtěžují svou pomalostí, sníženou schopností v různých oblastech i viditelným zevnějškem (jenž nás určitým způsobem děsí), a tudíž je zatracujeme a snažíme se nemít s nimi mnoho společného.

Každý senior, který je výše popsáným způsobem vnímán, byl také mladou, krásnou, výkonnou a „užitečnou“ osobou, jako jsme nyní my – nebo se tak alespoň vnímáme. Staří lidé si prožili svůj příběh plný významných událostí, radostí, ale i trápení a strastí. A ačkoliv jsou nyní hodnoceni pro svůj stav pod vlivem postupné involuce jako neužiteční a jsou ostrakizováni na okraj společnosti, nikdy by se na tento fakt nemělo zapomínat.

Tato práce se zaměřuje právě na retrospektivní pohled starých lidí na jejich prožitý život. V teoretické části se práce zabývá problematikou stáří a stárnutí; výchozím bodem je Eriksonova teorie. Konkrétně je uvedena periodizace stáří, jeho aspekty, problematika odchodu do důchodu jakožto významný životní mezník, dále proces stárnutí z hlediska biologického, psychologického a sociálního. Velká kapitola, která svým způsobem otevírá téma praktické části, se věnuje pohledu na vztah kvality života a životních událostí. Praktická část se zaměřuje již na konkrétní životní příběhy. Soustředí se na mapování událostí, které ve svém životě považují za důležité. Co při pohledu zpět hodnotí senioři jako přínosné, pozitivní, ale také, čeho naopak litují.

Zpracování tohoto tématu podnítila myšlenka poskytnout informace z jiného úhlu pohledu, než kterému se odborná literatura věnovala doposud.

Teoretická část

1. Problematika stárnutí a stáří

Stárnutí je přirozený proces, který postihuje každý živý organismus, a jehož výsledkem je stáří. Probíhá konstantně od početí, ale za skutečné projevy jsou považovány změny, které nastávají po dosažení sexuální dospělosti (Vágnerová, 2007).

O stárnutí mluvíme jako o tzv. post vývojové fázi života, v jejímž průběhu dochází k dějům, které se navzájem mísí, a jsou na sobě závislé (Kalvach, 2004). Během stárnoucího procesu nastávají fyziologické změny (mění se např. vzhled), dochází k úpadku jednotlivých funkcí organismu, a v důsledku toho se mění sociální postavení, vztahy i aktivity jedince (Šolcová, 2011). Všechny tyto změny podmiňují změny v dalších oblastech. Lze tedy říci, že postupná involuční změna v oblasti fyzické, mění jednotlivé procesy (jako je např. uvažování, prožívání a celkové chování staršího člověka) v oblasti psychické a ovlivňuje i jedincův sociální život (Vágnerová, 2007).

Stárnutí tedy stojí na vzájemné propojenosti oborů. V potaz proto musíme brát jak biologické, tak psychologické a sociologické hledisko (Křivohlavý, 2011).

Involuce jako taková není přesně definována, avšak je popisována konkrétními vlastnostmi, které se při ní projevují. Jedním z důvodů, proč nelze dojít k jednoznačné definici je fakt, že neexistuje měřítko pro stárnutí, jelikož se musí brát ohled na individuálnost, variabilnost a rozdílný nástup involučních změn (Kalvach, 2004). Podle teoretiků však v rozmezí od 60 do 65 let u každého jedince nastává rapidní oslabení ve fyzické i psychické oblasti. Definovány jsou univerzální znaky stárnutí, které se projevují u každého stárnoucího jedince – Stuart-Hamilton uvádí např. stárnutí kůže. Naproti tomu se u stárnoucích lidí objevují i probablistické znaky stárnutí, jenž se projeví pouze u menšiny. Stárnutí může být děleno i na tzv. primární stárnutí – což jsou všechny tělesné změny stárnoucího organismu; sekundární stárnutí – změny, jenž se objevují ve stáří častěji, nemusí být ale doprovodným jevem; a terciární stárnutí – je označeno jako prudká tělesná involuce těsně před smrtí (Stuart-Hamilton, 1999).

Stářím se zabývají gerontologie a geriatrie. **Gerontologie** je nauka o stárnutí a stáří, a pracuje s poznatky z pohledu biologického (zdrojem je obecná biologie), demografického, sociálního atd. Zaměřuje se na problematiku seniorů a jejich života. Autorem pojmu je nositel Nobelovy ceny za medicínu roku 1908 pro výzkum imunitního systému I. Mečnikov.

Geriatricie je lékařský obor obecně považovaný za klinickou gerontologii, který podává specializovanou péči nemocným lidem vyššího věku (Kalvach, 2004). Pojem geriatricie je odvozen od řeckého slova *gerón* (stařec) a slova *iatró* (já léčím) (Muhlpachr, 2009). Jde o obor shrnující poznatky z dalších oblastí, které se věnují seniorskému tématu zdraví, funkčního stavu a potřeb pacientů vyššího věku (Kalvach, 2004).

V souvislosti se stářím je potřeba zmínit i pedagogickou disciplínu **gerontopedagogiku**, jenž se zabývá vzděláváním a výchovou seniorů. Jde o komplexní pomoc starým lidem při uspokojování nejdůležitějších potřeb.

Dále můžeme vidět zájem o stáří v psychologii (např. psychologie stáří) jako o poslední vývojovou etapu, i v sociologii (sociologie stárnutí a stáří).

Ačkoliv v knihách o stáří či populárních časopisech najdeme články a teorie týkající se převážně úpadku a funkční ztráty organismu, nemusíme nutně pohlížet na stáří jako na etapu života v níž se objevují pouze negativní jevy. Benediktýnský mnich zabývající se smyslem života Anselm Grün (2010) ve své knize *Život je teď: umění stárnout* uvádí, že viditelné vnější slabosti starého člověka jsou pouze jednou stránkou stáří. Fakt, že tyto slabosti převládají, nalezneme v každé učebnici vývojové psychologie. I Joan a Erik Eriksonovi u posledního stádia ve své koncepci psychosociálního vývoje kladou na první místo v konfliktu etapy dystonní sílu (zoufalství) – přičemž v předchozích stádiích byla na prvním místě vždy síla syntonní (Erikson & Erikson, 1999).

V případě, že budeme pečliví při vyhledávání současných zahraničních i českých studií týkající se stáří, lze si povšimnout narůstajícího počtu odborných příspěvků zaměřujících se na témata aktivního stáří, úspěšného stáří či na problematiku umění stárnout. Autoři těchto článků jsou názoru, že negativním aspektům stáří je věnován dostatek pozornosti, a že tato skutečnost by měla být vyvážena analýzami a výzkumem úspěšného a pozitivního stárnutí s cílem podporovat blahobyt starších lidí budoucích generací (Gilleard, 2018). Vyzdvihují ve stáří právě přínos zkušeností, moudrosti i kreativity.

Zde je namístě uvést myšlenku stárnutí z Bonnské studie (Kruse & Lehrová, 1989): na stáří lze nahlížet jako na proces růstu, ve kterém se vynořují nové, dosud nevyužívané, potenciály.

Obecně lze tedy říci, že ve stáří převažují ztráty nad zisky, ale člověk by se měl vždy snažit o nalezení způsobu, jak mezi nimi udržet co největší možnou rovnováhu (Šolcová, 2011). Té je možné dosahovat pomocí činitelů, které přispívají ke spokojenosti a pozitivnímu prožívání stáří. V teoretických i empirických pracích jsou nejčastěji

zmiňovány faktory jako jsou zdraví, kognice, aktivita nebo tělesná zdatnost (Fernández-Ballesteros, 2011).

V následujících podkapitolách se pokusíme obohatit znalosti o postupné involuci člověka o pohled na stáří z hlediska psychologie, především potom pozitivní psychologie.

Stáří je poslední etapa v životě, jakýsi vrchol na vývojové cestě životem. Toto období může mít rozdílné trvání, ale zpravidla začíná odchodem do důchodu a končí smrtí jedince. Rozdělováno bývá na stáří kalendářní, sociální a biologické.

1.1 Periodizace období stáří

Kalendářní stáří je jasně vymezené a nebere v potaz individuální rozdíly. Věková hranice se neustále posouvá s ohledem na očekávanou dobu dožití, jenž se stále prodlužuje (Kalvach, 2004). V současnosti se stáří počítá od věku 65 let, přičemž 60–75 let je bráno jako období raného stáří, ve kterém dochází ke stabilizaci postoje k životu, a o pravém stáří hovoříme od věku 75 do 89 let. Posledním obdobím je tzv. období dlouhověkosti (90 let a více) (Čevela, Kalvach, & Čeledová, 2012). Dlouhověkost je určována podle poměru počtu dlouhověkých osob ku osobám starších 60 let. Tedy $\frac{\text{lidé } 90+}{\text{lidé } 60+}$ = index dlouhověkosti. Osob, které tvoří skupinu dlouhověkých, bylo v roce 2009 pouze zlomek populace, ale díky stále se zdokonalující medicínské péči a zvyšování životní úrovně od té doby počet pořád stoupá.

Uplatňuje se i následující kalendářní členění (Muhlpachr, 2009):

65-74	Mladí senioři (dominuje problematika adaptace na penzionování, volného času, aktivit, seberealizace)
75-84	Staří senioři (změna funkční zdatnosti, specifická medicínská problematika, atypický průběh chorob)
85 +	Velmi staří senioři (na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení)

Sociální stáří se vymezuje změnou sociálních rolí, lidských potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění. Jako počátek sociálního stáří je brán vznik nároku na pobírání starobního důchodu. Podle Muhlpachra lze dělit život do tří, popřípadě čtyř period neboli věků. *První věk* je předproduktivní; jde o dětství, kdy dochází k růstu, vývoji, vzděláním (získávání zkušeností, znalostí a využívání dovedností) a přípravě na budoucí povolání. *Druhý věk* je produktivní; v období dospělosti jde především o sociální, pracovní a biologickou produktivitu – mluvíme tedy o navazování a udržování přátelských vztahů,

dále partnerského vztahu, schopnosti výkonu v pracovní oblasti a samozřejmě o založení rodiny. *Třetí věk* je postproduktivní; stáří je obdobím postupného poklesu funkcí organismu, člověk jako osoba bez produktivního přínosu pro společnost. Nakonec *čtvrtý věk*, jenž bývá fází závislosti na podpoře nejbližších (Muhlpachr, 2009). V současnosti se i tato hranice prodlužuje podle hodnocení individuálních schopností člověka v tomto věku jako ještě způsobilého k výkonu práce (Kalvach, 2004).

Biologické stáří není jednoznačně definované, a stanovení biologického stáří není využíváno. Obecně jde však o označení konkrétního stupně a rozsahu involučních změn, jako je atrofie, změna regulačních a adaptačních mechanismů a další. Hodnotí se výkonnost, funkční stav, kondice či patologie. (Muhlpachr, 2009).

1.2 Biologické limity stáří

Jelikož jsou aspekty stárnutí v oblasti psychologie podmíněny biologickým stárnutím organismu, je důležité zmínit alespoň základní poznatky z této oblasti.

Konkrétně jde v průběhu stárnutí o pokles schopnosti adaptovat se na změny prostředí, který je ovlivňován činností buněk a chemickou skladbou molekul. V oblasti problematiky biologického stárnutí dochází neustále k novým poznatkům a Hegyi a Krajčík (2010) ve své knize uvádějí, že existuje na 300 teorií stárnutí. Žádná teorie však nebyla přijata jako všeobecná. Teorie, které se fyzickým úpadkem organismu zabývají, můžeme rozdělit na *teorie opotřebování* a *buněčné teorie*.

Teorii opotřebování vyslovil poprvé v roce 1882 německý biolog August Wiesman. Konkrétně jde o názor, že se části lidského těla postupným používáním opotřebovávají. Tělo nebo buňky se mohou poškodit zvýšenou námahou či jejich špatným používáním – jde konkrétně o nesprávný životní styl, kdy orgány, jako jsou játra, žaludek, mozek atd., jsou vystaveny toxinům nebo nebezpečným vlivům prostředí. V mládí funguje u zdravého jedince schopnost nápravy organismu bez jakýchkoliv obtíží, ale ve stáří tato funkce klesá. Proti opotřebovávání organismu může člověk bojovat prostřednictvím zdravého životního stylu, popřípadě užíváním potravinářských doplňků, jenž podporují schopnost těla opravovat poškození toxiny.

Obecně se tedy biologické stárnutí projevuje odumíráním tělesných buněk, které je nutno nahrazovat novými. V případě, že ke kompenzaci nedochází, nastává degenerace organismu. Tělo ztrácí elasticitu pokožky a svalů, dochází k úbytku svalové hmoty. Je nutné zmínit také úbytek neuronů v centrální nervové soustavě a u těch stávajících snížení výkonnosti. Dále se zpomaluje činnost vylučovací soustavy a častěji dochází

k problematickému vstřebávání živin v oblasti trávicí soustavy. Neméně důležitá změna se týká oblasti myokardu. Srdce ztrácí svou sílu, což má za následek snížení pružnosti cév, a tedy pro rozvod krve do periferie musí být vynaloženo více energie. Slábne ale i přívod krve do mozku a tím nastává vyšší riziko přerušení dodávky do určité části mozku, což má pak za následek například záchvat mozkové mrtvice (Vágnerová, 2007).

Výrazné změny se samozřejmě odehrávají i v oblasti vnímání. Involuce tedy postihuje smyslové orgány. V oblasti zraku je nejčastější snížení akomodace čočky, proto si staří lidé tolik stěžují, že nemohou správně zaostřit; dochází ke zmenšení velikosti zorného pole a celkově starší lidé pomaleji zpracovávají zrakové podněty. Celkově se snižuje pomalost starého člověka. Seniorovi trvá delší dobu zpracování informace a tím se prodlužuje i reakční čas na podnět. Největší trápení je pro starého člověka komunikace s lidmi mladší generace, jenž nedbají na pomalé tempo a nemají trpělivost či pochopení. Staří lidé také raději komunikují individuálně s jednotlivci než ve skupině. Je to z toho důvodu, že při komunikaci s více lidmi musí vynaložit více úsilí, být neustále soustředěni a umět správně rozdělovat pozornost. Tyto záležitosti je rychle vysilují a častokrát senior neví, kdo o čem mluvil.

Co se týká sluchu, tak sám o sobě sluch slábne již v období dospělosti, a dále snižování postupuje ve stáří, kdy si lidé stěžují na tzv. nedoslýchavost. Ta se projevuje postižením sluchového aparátu (Vágnerová, 2007). Oslabení smyslů má za následek, že centrální nervová soustava zásobuje seniora stále menším počtem zpráv a snižuje tak možnost vstřebat všechny informace přicházející z vnějšího prostředí (Tvaroh, 1971). Je to tedy jednou z příčin, proč některé staré lidi komunikace s druhým člověkem více unavuje. Sdělení, jenž se mu dostává, nemusí díky nedoslýchavosti porozumět, načež může reagovat nepřiměřeně. Všechny tyto faktory vedou k nedůvěře starého člověka ke druhým a komunikaci či sociálnímu kontaktu se mohou vyhýbat. (Vágnerová, 2007).

1.3 Stáří z pohledu psychologie

V našem případě nás bude zajímat převážně stárnutí z hlediska psychologického.

Podle C. G. Junga lze chápat stáří jako proces individuace, tedy rozvoj vlastní osobnosti. Můžeme tedy říci, že stáří je podle něj jakýmsi vrcholem osobnostního rozvoje. V tomto období se člověk obrací do nevědomí a vrací se zpět ke svým kořenům (Vágnerová, 2007). Křivohlavý (2011) navazuje na Junga a uvádí, že kvalita, integrita a stabilita charakteru dosahuje nejvyšší úrovně právě ve třetí fázi života. Tu definuje jako *„kulturně i osobnostně zrát a dozrát v plně rozvinutou, ucelenou a účtyhodnou*

harmonickou osobnost, která se stále ještě snaží podílet se na kulturním dědictví a předávat je dále“ (tamtéž, str.16).

Nejuznávanější a nejvíce citované pojetí stáří je však teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona a proto mu bude věnovaná samostatná podkapitola.

1.2.1 Stáří dle Eriksonovy teorie psychosociálního vývoje

Erikson (1999) převzal a přepracoval psychosexuální teorii Sigmunda Freuda. Založil ji na osmi stádiích (později je doplněna i fáze devátá) psychosociálního vývoje, přičemž v každé vývojové fázi se člověk setkává s krizí mezi dvěma protichůdnými tendencemi. Jde o tlak společnosti, jenž je na jedince kladen, a je jen na každém a jeho dosavadním vývoji, jak se s těmito úkoly vypořádá. Na základě úspěšného vyřešení úkolu si jedinec osvojuje zkušenosti, které využívá v následujících vývojových etapách.

Pro správné pochopení Eriksonova posledního stádia jsou zde v krátkosti nastíněny všechny předchozí fáze.

Základní téma první vývojové etapy, tedy kojeneckého věku, je základní důvěra ve svět. Erikson ho nazýval stadiem receptivity (důraz na obecný vztah dítěte k okolí, nikoliv pouze o erotogenní zónu, o které mluvil Freud). Kojenec získává základní důvěru ze vztahu s matkou, která ovlivňuje pozdější emoční prožívání, a podporuje tak naději, „že nakonec všechno dobře dopadne“ (Říčan, 2010). Jistota a bezpečí snižují výskyt úzkosti a dochází k otevření se vůči zkušenostem okolního světa (Vágnerová, 2007). Tato důvěra by měla být nejhlubší vrstvou osobnosti a měla by ustát všechna případná zklamání, která se později v životě objeví. Cností této fáze je tedy naděje (Erikson, 1999).

V raném věku dítě prochází fází emancipace, kdy se osamostatňuje a osvojuje si svobodný vztah k sobě samému i ke svému tělu. Tedy naučit se svobodně rozhodnout ale přitom pořád respektovat řád, v jehož rámci vlastní svoboda může existovat. Úkolem období je vůle.

V předškolním věku se rozvíjí iniciativa – aktivita, jenž je regulována společenskými normami. Rozvíjí se svědomí, s ním i pocity viny, dále si dítě osvojuje společenské normy a řídí jimi své chování. Dochází k navazování většího množství přátelství a kontaktů s dalšími vrstevníky. Prostřednictvím socializace dítě získává zkušenosti, které rozvíjejí jeho sociální vstřícnost. Cností této fáze je cíl.

Ve školním věku dítě vstupuje do světa povinností a práce, proto se zaměřuje hlavně na výkon a sebeprosazení se. Ve škole se poměřuje se spolužáky a setkává se s novou autoritou, jíž je učitel. Dítě řeší krizi mezi snaživostí-jsem šikovný, něco umím, baví mě to

a jsem na to hrdý; versus pocity méněcennosti – neumím přijít na to, v čem jsem dobrý, proto si připadám neschopný, neužitečný, také nejsem ničím zajímavý ani výjimečný. Cností této etapy je schopnost.

V období adolescence dochází k hledání vlastní identity a přichází nejistota pozice mezi lidmi. Jedinec považuje za důležité být jedinečný, odlišný, netypický, avšak je pro něj stále významná vrstevnická skupina, kde nachází útočiště – dochází tedy ke konfliktu jedinečnosti a splynutí s ostatními. Cností je věrnost.

Raná dospělost se vyznačuje nalezením identity a vytvořením důvěrného citového vztahu mimo rodinu. Konflikt nastává mezi intimitou a izolací. Buď se jedinec nebojí otevřít v hloubce druhému člověku, dovolí si být vůči němu zranitelný, přijímat nejistotu a je schopen ve vyvážené míře přijímat i dávat lásku, nebo se vyhýbá intimním vztahům, uzavírá se do sebe, popřípadě s někým udržuje partnerský vztah, ale střeží si své hranice a emoce si nechává pouze pro sebe. Cností je láska.

Dospělost je obdobím generativity – jak biologické, tak pracovní; jde tedy o snahu něco vytvořit (potomek, úspěch atd.). Oproti tomu stojí stagnace – člověk se stará pouze o sebe, není mu příjemné dělení a v pracovní oblasti pracuje především sám. Vyskytuje se nutkání být potřebným; ať už se jedná o vychovávání dětí a předávání znalostí a zkušeností či například vedení kolegů v pracovním týmu. Cností je péče.

Stáří je bráno dle teorie psychosociálního vývoje jako třetí fáze života, ve které má člověk možnost bilancovat nad svým dosavadním životem. Za hlavní vývojový úkol této fáze je dle Eriksona právě dosažení integrity v pojetí vlastního života. Hlavní nebezpečí, které ohrožuje dosažení integrity je dle Eriksona zoufalství (ať už jde o bezmoc, bolest, umírání, smrt nebo osudové chyby).

K dosažení zmíněné integrity jsou třeba následující podmínky: pravdivost k sobě samému; smíření se se stárnutím a blížící se smrtí; dále nadhled, jenž člověk získává prostřednictvím zažitých zkušeností; v neposlední řadě i kontinuita, kdy člověk pochopí, že je jeho život důležitý z hlediska generační kontinuity.

Ve stádiu integrity jde tedy především o hledání smyslu, řádu, smíření a získání moudrosti. Tudíž cností tohoto období je moudrost. Tu Erikson definoval jako „*schopnost vidět, dívat se a rozpomínat se, stejně jako naslouchat, slyšet a pamatovat si*“ (Erikson, 1999, str. 107). Moudrý člověk je podle něj „zralý dospělý“, který úspěšně vyřešil všechny konflikty jednotlivých vývojových etap, poučil se z nich a tím dosáhl integrity.

1.2.2 Psychologické aspekty stárnutí

V oblasti psychologického stárnutí bylo provedeno nespočetně výzkumů a existuje velké množství odborných prací. Psychologové se věnovali jak selhávání různých funkcí v období stárnutí, tak i stárnutí z hlediska pozitivní psychologie. Pro shrnutí všech psychických změn, jenž nastávají ve stáří, si můžeme stanovit tři kategorie. Změny kognitivních procesů (intelekt, paměť), regulačních procesů (emoční změny, vůle, potřeby) a změny charakterových rysů.

1.2.2.1 Kognitivní procesy

V oblasti **intelektu** narůstá množství obecných informací, ale snižuje se bystrost. Pokud budeme brát inteligenci jako soubor různých faktorů stejně tak, jako tento názor zastává mnoho teoretiků, mění se intelekt zejména v oblasti fluidní inteligence (Vágnerová, 2007). Ta se s přibývajícím věkem rapidně snižuje. Je to z toho důvodu, že fluidní inteligence sestává z mechanických úkonů (přesnost přijímání, zpracování, úroveň krátkodobé paměti) a ty jsou vázány na neurobiologické kvality mozku, které ve stáří upadají (Gruss, 2009). Tento fakt ale nemůžeme očekávat u všech jedinců, protože podle provedených výzkumů mohou někteří jedinci úpadku fluidní inteligence obstojně odolávat. Naopak krystalické inteligenci období stáří svědčí, je do jisté míry stále rozvíjena a pozdní věk lze považovat za její vrcholné období (Vágnerová, 2007).

Ve stáří se funkčnost krátkodobé **paměti** mění s ohledem na dlouhodobou paměť. Krátkodobá spadá do kategorie fluidní inteligence a ta postupně vykazuje rezervy. Pokud dáme tedy starším lidem za úkol krátce si zapamatovat několik položek, je zde vliv věku podstatně znát. S větším počtem podnětů se snižuje vybavení si jejich většiny.

V případě dlouhodobé paměti senioři snadno zapomínají jména, pojmy a všeobecně si špatně vybavují slova, která chtějí v komunikaci s druhým použít (Vágnerová, 2007). Tento fenomén je u lidí staršího věku častý. Nazývá se *TOP fenomén* a je charakterizován slovy: „nemohu si vzpomenout, ale mám to na jazyku.“ (Holmerová, 2014).

S poruchami paměti se pojí časté opakování jednoho tématu. Senior si sám špatně pamatuje, co již řekl a co ještě ne, a proto si není jist, zda si informace zapamatoval i jeho posluchač. Jedná se především o každodenní problémy, které mladším lidem mohou přijít jako banalita, ačkoliv pro starého člověka jsou nesmírně důležité. Setkat se můžeme i s opakovaným upozorňováním na seniorovy obtíže. Jde o upoutání zájmu blízkých nebo kteréhokoli člověka (Vágnerová, 2007).

Kognitivní plasticita klesá po 60. roce života jedince a ovlivňuje všechny oblasti. Dochází tak ke zhoršení procesu zaznamenávání, ukládání a vybavování informací. Zpomalují se poznávací procesy a prodlužují se reakční časy – za příčinu oslabení jsou považovány biologické změny ve fungování mozku i pomalý přenos signálu mezi jeho jednotlivými částmi. Oslabení reakčních časů však můžeme vnímat svým způsobem jako pozitivní, jelikož přispívá k větší rozvážnosti a trpělivosti jedince. S vyšším reakčním časem se zvyšuje moudrost (způsob, jakým jsou informace uchovány a využity, nikoliv množství informací, které člověk ví). Samotný proces percepce je narušen zhoršením zrakového a sluchového aparátu (Vágnerová, 2007).

1.2.2.2 Regulační procesy

V oblasti **emočního prožívání** můžeme pozorovat interindividuální rozdíly, a to jak v kvalitě, tak intenzitě. Ve stáří dochází k výraznému zklidnění, zmírnění a zpomalení v důsledku nižší úrovně aktivace mozku. Ke klidu a pohodě ve stáří přispívá i snížení nároků a úkolů související s odchodem do důchodu. Na druhé straně může docházet ke zvyšování dráždivosti (tj. citlivosti na určité podněty), přičemž k rozladěnosti může docházet v důsledku zhoršujícího se zdravotního stavu. Kolem 60. roku se začíná snižovat intenzita pozitivních emočních prožitků a zvyšuje se počet těch negativních. Po 70. roce roste riziko osobně výrazných ztrát, které vede ke zvýšení stresu a deprivacních vlivů. K velké proměnlivosti emocí přispívá také změna temperamentového potenciálu, který je závislý na fungování podkorových center CNS ovlivňující emoční prožitky. V pozdním stáří se ještě nápadně zhoršuje schopnost emoční regulace (Vágnerová, 2007).

Důležité je zmínit i změnu **potřeb** u seniorů. Potřebou se rozumí nedostatek či nadbytek něčeho pro člověka důležitého. V případě neuspokojení potřeb dochází k nespokojenosti, napětí a nutí jedince k účelovému chování, jehož cílem je potřebu uspokojit. A. Maslow, představitel humanistické psychologie, je známý především pro svou teorii lidských potřeb. Maslow lidské potřeby rozdělil do tří kategorií, a to na vývojově nižší a vyšší potřeby a tzv. metapotřeby. Vývojově nižší potřeby, jsou potřeby nedostatkové, také označované jako základní biologické a fyziologické potřeby mající nejvyšší prioritu. Primárně jde o nutnost dýchání, regulace tělesné teploty, tělesné integrity, spánku, přijímání vody a potravy, vylučování a vyměšování, rozmnožování a fyzické aktivity (Maslow, 2014). Dále do vývojově nižších potřeb patří potřeba bezpečí, jenž se skládá z těchto aspektů: fyzická bezpečnost, jistota příjmu, morální a fyziologická jistota, jistota rodiny a jistota zdraví. S předchozí potřebou se úzce pojí potřeby vyššího

řádu, konkrétně potřeba blízkého sociálního kontaktu (lásky), jenž bývá naplňována především přátelstvím, rodinou a partnerským vztahem. Neméně důležitá je i potřeba úcty a uznání; každý zdravý člověk má touhu být ostatními přijímán, respektován a kladně hodnocen. Na nejvyšším vrcholu všech potřeb má místo potřeba růstová; respektive je to potřeba sebeaktualizace zahrnující potřebu rozvíjet se, formovat se a co nejlépe a nejsmysluplněji užívat své schopnosti. Všechny tyto potřeby vyjma sebeaktualizace fungují na principu redukce deficitu, a je také důležité zmínit fakt, že aby mohly být rozvíjeny potřeby na vývojově vyšší úrovni, musí být alespoň částečně uspokojeny ty naléhavé na nižších stupních (Plevová, 2011).

Potřeby stárnoucího člověka se zase tolik nemění, avšak naplňování potřeb je jiné než dříve. Hlavními potřebami jsou přiměřené zdraví; materiální a finanční zabezpečení; místo, kde je člověk doma, kde se cítí ctěn a kde ho mají rádi; potřeba soukromí (ne však izolace); a potřeba být prospěšný (Haškovcová, 1989). Důležitou zůstává i potřeba seberealizace – ať už aktivním trávením volného času zájmovými činnostmi či symbolicky prostřednictvím vzpomínek; naposledy pak potřeba otevřené budoucnosti a naděje – spočívající v přijetí konečnosti života. Člověk může hledat smysl života v duchovním zaměření.

Výrazným způsobem se ve stáří zvyšuje potřeba jistoty a bezpečí. Ta je pro člověka ve stáří významnější než kdy dříve. Uvědomuje si, že mu ubývá sil, přestává si důvěřovat a častěji se dožaduje pomoci nebo se v určité míře stává závislým na druhých.

Naopak se snižuje potřeba stimulace, a to v přímém vztahu s ubývajícími silami. Velké množství podnětů starého člověka zatěžuje a unavuje. I potřeba učení je snížena na úroveň stereotypu. Ačkoliv se část seniorů aktivně vzdělává i v období stáří, v jiných mohou naopak nové informace vyvolávat negativní pocity. To převážně z důvodu neporozumění těmto novým informacím. Zmíněný fakt může mít důsledek v problémové komunikaci s mladší generací, která s příjmem nových informací nemá obtíže (Vágnerová, 2007).

1.2.2.3 Charakter osobnosti

Charakterové rysy osobnosti jsou definovány jako trvalé charakteristiky osobnosti, jenž tvoří jakýsi základ chování jedince. Nejznámějším modelem charakterových rysů jsou Eysenckovy dimenze extroverze a introverze a neuroticismus a psychotismus, které jsou měřeny dle Eysenckova osobnostního dotazníku. Dimenze extroverze – introverze nám udává, do jaké míry se v jedincově chování objevuje společenskost a asertivita.

Psychotismus nám říká, v jaké míře je jedinec „chladný“ (tedy nespolečenský), a neuroticismus udává míru úzkosti. Psychotismus, neuroticismus a extroverze se v průběhu života mění; konkrétně psychotismus klesá s věkem, přičemž je zde velký genderový rozdíl. U mužů dochází k rychlejší involuci než u žen. Rapidně s věkem klesá i extroverze. Ta i v tomto případě má u mužů rychlejší spád. Dle Eysencka se senioři stávají poněkud lhostejní k okolnímu světu a můžeme tedy u nich pozorovat větší klid. To především z důvodu menšího výkyvu nálad než u lidí mladšího věku (Stuart-Hamilton, 1999).

Vágnerová (2007) ve své knize vývojové psychologie mluví o změnách ve stáří, jenž se dají rozdělit do tří kategorií. Jde konkrétně o změny, jenž spočívají ve zdůraznění některých vlastností osobnosti.

Úbytek kompetencí (oprávnění) vede ke snížení jistoty a sebedůvěry. Mezi osobnostní vlastnosti, které se zdůrazní, patří opatrnost, nerozhodnost a puntičkářství.

Úbytek různých funkcí organismů negativně ovlivňuje toleranci k zátěži i emotivní projevy jedince. Mezi osobnostní vlastnosti, které se zdůrazní, patří bázlivost, úzkostnost a sklon k nespokojenosti.

Zvýraznění vlastností jako je egocentrismus, akcentovaná extraverze, podezíravost a vztahovačnost, nesnášenlivost, lakota a prohloubená introverze až odmítání kontaktu s druhými lidmi. Tato změna se projevuje nejistotou ve vztahu k druhým lidem, kterým již senior nemá možnost porozumět.

Ve stáří však můžeme pozorovat i silné stránky charakteru. Jako pozitivní asociace k pojmu stáří se lidem vybaví mimo jiné postava starého člověka, kterou charakterizují slovem „moudrá“. Není divu, v lidové slovesnosti nalezneme nespočetně příběhů a pohádek, ve kterých se objevuje moudrá babička/stařenka či moudrý dědeček/stařec. Následující teze je podpořena tvrzením Heckhausena, Dixona a Baltese (2008), kteří tvrdili, že moudrost je jedna z vlastností, jež je u lidí staršího věku společností očekávána. Za moudrého bychom mohli obecně považovat člověka, který si uvědomuje svou konečnost, volný čas plně využívá, umí si ho zorganizovat, využívat ho pro své potěšení a dokáže ocenit sílu přítomného okamžiku. Důležité jsou také jeho otázky po smyslu života a snaha své zkušenosti předávat dál (Grün, 2010). Z hlediska psychologického můžeme na moudrost pohlížet buď jako na osobnostní charakteristiku, nebo jako na důsledek či korelát osobnostních charakteristik. Do první oblasti lze zařadit teorii E. Eriksona, který nahlížel na moudrost jako na osobnostní charakteristiku (Ruisel & Ruiselová, 2011). Moudrý člověk je ten, kdo úspěšně vyřešil všechny konflikty jednotlivých vývojových etap, poučil se a dosáhl integrity (Erikson, 1999). Do druhé zařadíme například koncept moudrosti od

Paula Baltes (Ruisel & Ruiselová, 2011). Společně s U. M. Staudingerovou definovali moudrost pomocí člověka, který má znalosti o fungování života a zná jeho smysl (Křivohlavý, 2009).

V roce 1980 Clayton a Birren provedli jeden z prvních výzkumů moudrosti a zjistili, že moudré osoby jsou zralé, znalé, tolerantní, důrazné, zkušené a řídí se svou intuicí (Baltes & Smith, 2008). I při následných měřeních moudrosti dosahovali starší lidé vyšších hodnot než osoby mladšího věku (Křivohlavý, 2011).

Moudrost je nejznámější silnou stránkou, není však tou jedinou, o které se ví. O silných stránkách charakteru začali více mluvit jedni z hlavních představitelů pozitivní psychologie M. Seligman a C. Peterson, ačkoli teprve nedávno. Popisují silné stránky charakteru jako „*vlastnosti nebo psychologické rysy, které se dlouhodobě projevují za různých okolností v myšlení, prožívání a jednání.*“ (Slezáčková, 2012, s. 85). Seligman a Peterson (2004) tak sestavili 6 základních cností, které se projevují ve všech kulturách na světě. Jedná se o moudrost a poznání, odvahu, lidskost, spravedlnost, umírněnost a transcendenci.

Ty dále ještě zahrnují podrobnější silné stránky. Důležité však je, že se s těmito stránkami charakteru člověk nenarodí, ale postupně je lze za určitých podmínek získávat v průběhu života (Křivohlavý, 2011).

Křivohlavý mluví také o tzv. osobnostním rysu vděčnosti. Jde o typ vděčnosti, kdy člověk chová úctu k životu. Nejde pouze o okamžikový zážitek, ale o celkový postoj vděčnosti jedince. Vděčnost je vázaná na duchovní stránky charakteru a hledání smysluplnosti života, které se - jak bylo empiricky zjištěno – projevuje vyšší mírou výskytu právě u starších jedinců. Gruss (2009) doplňuje mezi další charakterové rysy, jenž jsou ve stáří pozitivní, sebevědomí a životní spokojenost.

1.4 Odchod do důchodu jako druhý životní program

Významným sociálním mezníkem člověka v období vývoje je bezpochyby odchod do důchodu. Člověk oficiálně zanechává zaměstnání i svou profesní roli a úkoly s ní spojené. Jedná se o změnu, se kterou přichází status důchodce a člověku se dostávají pouze omezená privilegia. Společnost se k této minoritě společnosti staví podle jejich současné situace jako k nevýznamným a neproduktivním, nikoliv podle toho, co dříve jako mladí a produktivní dokázali. Kvůli ztrátě výkonnosti bývá člověk v důchodu brán jako společensky neužitečný, „anonymní důchodce“. S tím se pojí i změna okruhu lidí, s nímž člověk přichází do osobního kontaktu. Jedním z velkých kladů dřívějšího pracovního

prostředí byl pro člověka bezpochyby kolektiv lidí a známých (Křivohlavý, 2011). V seniorském věku se s řadou lidí přerušuje osobní styk – ať již odchodem daného jedince ze společnosti do pohodlného soukromí, ale i přežíváním svých blízkých vrstevníků. V případě, že se senior aktivně nevyskytuje ve společnosti a nenavštěvuje například komunity seniorů, mohou mu v tomto důsledku zbývat pouze soukromé role (Vágnerová, 2007).

Hlavním problémem nové etapy je tedy problematika osamělosti v případě, že člověk odchodem do důchodu ztratil sociální kontakty a další již nevyhledává. Tato „strategie“ podporuje v seniorovi pocity osamělosti, v horším případě vede až k jeho izolaci od společnosti. Vliv na uzavřenost a stranící se postoj seniora může mít právě sociální situace nebo fyzický či psychický stav. Vágnerová konkrétně uvádí příklady osamělosti a pocitů opuštěnosti, které mohou mít příčinu v následujících faktorech:

sociální situace: ztráta partnera, senior žije sám

fyzický stav: omezující je snížená hybnost, postižení smyslů, příp. jiná závažná nemoc

psychický stav: deprese, osobnostní změny, demence

Autoři aktivní teorie *stárnutí* (*active theory*) Havighurst a Albrecht zastávají názor, že lidé vyššího věku mají stejné psychické i sociální potřeby jako lidé věku středního. Proto by si lidé měli činnosti a role svého středního věku zachovávat a převádět do věku pozdního. Ty činnosti a role, jež s přechodem do vyššího věku zmizely, by měly být nahrazeny novými činnosti a tím by mělo dojít k zachování aktivity ve stáří (Petrová Kafková, 2013).

Přes potřebu přátel si staří lidé hlídají své soukromí a preferují trávení nějakého času o samotě. Obecně se senioři raději setkávají s lidmi stejného věku (tedy vrstevníky), než s lidmi mladšími. To především z důvodu podobných zkušeností, lehčího porozumění a generační solidarity. Tato potřeba bývá naplněna rodinou seniora či jeho přáteli. Bližší vztah člověka s vrstevníky než s lidmi jiné generace, je v tomto období stejně důležitý jako v období dětství nebo dospívání (Vágnerová, 2007).

Jednou a tou nejpodstatnější rolí seniora je bezpochyby role prarodiče. Je významná především díky uspokojování hned několika potřeb. Vzhledem k tomuto postavení si starý člověk prostřednictvím vnoučat uspokojuje potřebu stimulace, citového vztahu, seberealizace, svou touhu být stále potřebným a naposledy i nutkání předávat své zkušenosti mladší generaci (Vágnerová, 2007). Již Erikson (1999) zdůraznil ve svém díle *Životní cyklus rozšířený a dokončený* důležitost produktivity v pozdním věku. Označoval ji

termínem *grand-generativity* a zdůrazňoval její úzký vztah k prarodičovství (Millová & Blatný, 2016). Tento koncept generativity, jakožto důležitého prvku ovlivňující schopnost úspěšně stárnout, byl diskutován později i jinými autory. Konkrétně Eriksonova koncepce generativity, kterou představil před více než padesáti lety, je definována jako „zájem o založení a vedení nové generace“. Erikson celý život pracoval s modelem osmi etap života a generativita byla nejdříve vývojovým úkolem období středního věku. Později však zdůrazňoval, že i lidé staršího věku by si měli tuto generativní funkci zachovávat a během stáří ji využívat.

V souvislosti s tímto konceptem Erikson zastával názor, že nedostatek zapojení a participace starých lidí ve společnosti vede ke skrytému zoufalství, který se projevuje rozmanitými symptomy. Ty mohou podporovat stagnaci člověka a stávají se tak nejčastějšími příčinami, které přivádí některé seniory do ordinací psychoterapeutů. Z toho vyplývá, že generativita je opravdu důležitým faktorem pro udržení psychického zdraví ve stáří (Schoklitsch, 2012). I gerontolog, psychiatr a ředitel Národního institutu pro stárnutí (NIA) v Marylandu R. N. Butler, který se soustředil na tzv. produktivní stárnutí, zmiňoval důležitost participace člověka ve společnosti během období stáří a o významu pocitu být pro společnost určitým způsobem stále přínosným (Fisher & Specht, 1999).

S ubýváním okruhu přátel se ve stáří mění i manželství. Manželský svazek se stává sociálním zázemím a hraje v životě seniorů velkou roli. K pozitivnímu vnímání manželství v tomto období přispívá kognitivní konzistence, tj. tendence posuzovat věci jako dobré z hlediska délky trvání. Dalšími faktory mohou být společné hodnoty a postoje, zmenšení okruhu sociálních kontaktů a potřeba jednoho stálého nejbližšího člověka. Důsledkem odchodu do důchodu se mění i vztah mezi manžely. Uvědomují si, že jsou na sebe více odkázáni a je ten druhý jediným zdrojem jistoty a pocitu bezpečí (Vágnerová, 2007).

S odchodem do důchodu přichází nadměrné množství času, které si člověk nyní musí sám zorganizovat. Jak již bylo výše uvedeno, před penzí byl člověk ve spěchu a připoután k zaměstnání, tudíž mu nezbýval čas na mnohé aktivity. Nyní má více času na přemýšlení, sebepoznávání a možnost ponořit se do svého nitra. Nabízí se mu také možnost životního balancování (life review), tzn. možnost vysvětlení a hodnocení svého dosavadního života. Jde o vědomou aktivitu, kdy si člověk dává do souvislostí životní události, vlastní úspěchy a neúspěchy. V pozdním věku je právě life review významným prostředkem pro dosažení integrity ega o kterém mluví Erikson (Šolcová, 2011).

V současné době je pro seniory mnoho příležitostí pro kreativitu i jiné volnočasové aktivity. Ať už jde o věnování se cestování, umění, sportování, dobrovolnictví nebo

sebevzdělávání a seberozvoji. V posledním desetiletí jsou oblíbené komunity pro seniory i vzdělávací aktivity na univerzitách třetího věku (Rabušicová, M., Kamanová, L., & Pevná, K., 2015). Bylo doloženo, že pokud se staří lidé zaměřují na studium jako na druhý životní program, tím méně si všímají nastávajících a již existujících obtíží stáří (Haškovcová, 1989).

Známí psychologové Rowe a Kahn se zabývali důležitostí seberozvoje jako prediktorem pro úspěšné stárnutí. Seberozvoj podle nich spočívá v chuti a úsilí zdokonalovat své dosavadní schopnosti a dále ve snaze vyhýbat se funkční ztrátě organismu (Fisher & Specht, 1999).

Seberozvoj je ve velmi úzkém vztahu se schopností kreativity jedince, kterou je možné podporovat i během období stáří. Nejenže tvořivá činnost podněcuje člověka k originálnímu řešení problémů a situací, ale podporuje v něm otevřenost novým nápadům a výzvám. Díky tomu je udržován navzdory blížící se smrti neustálý zájem o život. Poslední z uvedených přínosů kreativity u lidí staršího věku je nesmírně důležitý. Dává najevo, že senioři ještě nechtějí svou životní dráhu uzavřít, a tak využijí i poslední momenty k obohacování se (Fisher & Specht, 1999). V případě, že člověk nemá zájem o život a ignoruje jeho možnosti, nemůže být na světě spokojen. Tvrzení vychází z myšlenky V. E. Frankla, který říkal, že „*Je-li cílem života jen žít dál a vegetovat, pak takovýto život nemá smysl.*“ (Frankl & Lukas, c2006). Být kreativní také znamená mít otevřenou cestu ke svému vnitřnímu světu (Mark A. Runco & Steven R. Pritzker, 2011). Lidé skrze umění či jinou činnost mohou více porozumět sami sobě a prohlubovat tak svou introspekci.

Zkoumán byl i vliv kreativní činnosti na zdraví ve stáří. Příkladem je toho australská studie z roku 2013 zabývající se radostí z pozdního života u žen, které se účastní uměleckých a řemeslných aktivit, a sleduje vztah mezi účastí v těchto činnostech a zdravím i blahu v pozdním životě. Stáří jako etapa představuje poslední možnost nalezení osobního významu tváří v tvář měnícím se schopnostem. Je proto důležité se udržovat činným, a to především pro neupadající zájem o život. Konkrétně u žen může účast v uměleckých a řemeslných činnostech podporovat osobní realizaci v posledním stádiu života a tím zvyšovat schopnost lépe odolávat stresu (Liddle, Parkinson, & Sibbritt, 2013).

Ačkoliv to zní jako možnost využívat čas k sebepoznání nebo možnost doplnit si sny, o které se člověk sám v mládí připravil, pro některé seniory se může tato skutečnost stát přítěží. Nedokáže s tolika volnými chvílemi naložit a využít je patřičným způsobem. V tomto důsledku u nich mohou nastávat pocity prázdnoty života (Vágnerová, 2007).

Co lze hodnotit pozitivně, je fakt, že hojná část české společnosti vnímá odchod do důchodu jako pozitivní změnu, a to především proto, že se mohou věnovat koníčkům, díky kterým se cítí spokojenější, a na které jim dříve nezbýval čas, nebo se k jejich realizaci neodhodlali. Naproti tomu ale stojí i část seniorů, jejichž práce je naplňovala a byla jejich zdrojem spokojenosti v životě a nyní si ještě nevytvořili program, který by pro ně měl stejnou hodnotu, jako jejich dřívější zaměstnání. Dále se uvádí, že postoj, s jakým se staví lidé k odchodu do důchodu, je genderově podmíněný. Muži ztrácí své dosavadní postavení a moc ve společnosti, s čímž klesá i jeho sociální atraktivita, zatímco ženy se vyrovnaly již s předešlými změnami jako je například tělesná atraktivita, tudíž ztráta zaměstnání pro ně nemá značný vliv na změnu sociální přitažlivosti (Vágnerová, 2007).

Se vstupem do důchodu pojí i procesy příprav a adaptace na důchod. Tento přechod je dělen na 4 fáze. První z nich se nazývá *fáze přípravy na důchod* a její typickou funkcí je anticipující adaptace; tj. období, které umožňuje starším lidem zkoumat jak výhody, tak nevýhody, které jim přináší jejich nová životní pozice. Tato nejistá chvíle zkoumání obvykle vyvolává v člověku ambivalentní pocity, kdy se na jednu stranu těší na klid a dostatek času pro své zájmy, obávají se zmíněné ztráty sociální pozice, společenského života nebo například své dosavadní užitečnosti. *Fáze bezprostřední reakce na změnu* se projevuje tím, že člověk již opustil dosavadní způsob života, avšak ještě nemá vytvořen styl nový. Tato fáze může být prodloužena, pokud člověk má zautomatizované staré zvyklosti (např. vstávání brzy ráno, i přesto, že člověk již do práce nechodí). Proces pokračuje *fází deziluze a postupného přizpůsobování*, která spočívá v hledání nového stereotypu a využití velkého množství času. U některých starších lidí může docházet k tzv. syndromu čtyř stěn, kdy se uzavírají doma v soukromí a nemají jakoukoliv motivaci k nějaké aktivitě či činnosti. V poslední *fázi adaptace na životní styl seniora a stabilizace nového stereotypu* dochází k přijetí nové společenské role, přijetí správných návyků životosprávy, adaptace na úbytek tělesných sil, vytvoření si hodnotového žebříčku, posléze i denního programu s dlouhodobým trváním. Poslední fáze stabilizace, kdy člověk přijme fakt, že stárnutí je přirozený jev lidského života, přispívá k celkové spokojenosti v životě (Vágnerová, 2007). Je nutné přijmout stáří za součást života a naučit se s jeho známkami žít.

2. Koncept kvality života

Otázky lidské spokojenosti a blaha jsou s námi od nepaměti. Ve středověku bylo za vrchol štěstí považováno poznání Boha (T. Akvinský, A. Aurelius). V 18. století za doby Osvícenství byla v popředí existence samotného jedince, jeho štěstí, seberealizace a sebeúcta (E. Kant). V 19. století měla velký vliv existenciální analýza a logoterapie V. E. Frankla; tedy hledání smyslu života a důraz na odhalení vlastního nitra (Heřmanová 2012).

Tato kapitola se snaží ozřejmit problematiku kvality života ve vztahu k životním událostem. Je však nutné, aby byl nejdřív představen koncept kvality života jako takový. Následně je upřesněn pojem *životní událost* jakožto otevření tématu, kterému se bude věnovat praktická část, a jsou předvedeny zásadní poznatky z výzkumů o vlivu životních událostí na vnímání kvality života. Poslední podkapitola je věnována výzkumu manželů Řehulkových, jehož závěry jsou zcela zásadní v uvědomění si rozdílu v přisuzování důležitosti životním událostem a způsobu nahlížení na hodnocení kvality života mladými a staršími lidmi.

2.1 Vymezení konceptu kvality života v psychologii

Do psychologie byl pojem kvalita života zaveden ve 30. letech 20. století Thorndikem a od té doby nebyla stanovena konkrétní definice kvality života. Ani autoři nejsou v tomto ohledu jednotní. Psychologický slovník od autorů Hartlové a Hartla (2015) uvádí, že kvalita života je z psychologického hlediska míra seberealizace a duševní harmonie.

Kvalita života bývá odborníky dělena na dvě základní dimenze-a to objektivní osobní pohodu, která v sobě zahrnuje funkční kapacitu organismu, zdravotní stav a socioekonomický status, a subjektivní osobní pohodu. Pocity subjektivní pohody jsou tvořeny psychickou pohodou, sebeúctou, sebeuplatněním a osobním zvládáním (Blatný, 2005).

Zváriková sestavila k subjektivnímu pojetí 10 oblastí, které se na klasifikaci kvality života podílejí: zdraví, práce a povolání, finanční situace, volný čas, manželství a partnerství, vztah ke svým dětem, spokojenost se sebou, sexualita, přátelé a známí, bydlení (Heřmanová, 2012).

Velký rozvoj tohoto tématu přišel v roce 2003, kdy u nás vyšla kniha *Opravdové štěstí* od známého představitele pozitivní psychologie Martina Selingmana, ve kterém mluví o vlastním pojetí lidského štěstí. Uvádí zde jeho tři hlavní složky. První je *pleasant*

life, tedy příjemný život, který spočívá v prožívání pozitivních emocí, jako je radost, láska, vděčnost, naděje a další. Tyto emoce přispívají k příjemnějšímu vnímání našeho života. Druhá složka se nazývá *engage life*, jenž se vyznačuje životní angažovaností a zapáleností do různých aktivit. Toto štěstí člověk prožívá, pokud je ponořen do své práce, volnočasových aktivit nebo prožívání mezilidských vztahů. Poslední složkou je *meaningful life* – smysl, jehož základ spočívá v nalezení základu smysluplného života. Seligman vysvětluje, že pro jeho nalezení je potřeba nejdříve poznat a uvědomovat si své silné stránky, poté tyto přednosti umět využívat v jakýchkoliv aktivitách, jenž mají přínos pro celou společnost, ne pouze pro jedince samotného (Slezáčková, 2012).

O sedm let později Seligman vydává další knihu, ve které razantně mění slovo *šťěstí* na výraz *well-being* (tedy subjektivní/osobní pohoda), překonává svůj dosavadní model a vysvětluje, že pojem „šťěstí“ je zavádějící, jelikož bývá asociováno především s pozitivními prožitky, a štěstí člověka nezávisí pouze na nich. Dále podle provedených výzkumů ovlivňuje hodnocení celkové životní spokojenosti ze 70 % náš aktuální stav (tedy to, jak se cítíme v danou chvíli). Naposledy uznává, že v předchozím pojetí nebyly brány na vědomí mezilidské vztahy a potřeba úspěšného výkonu. Na základě těchto poznatků zavádí pojem PERMA. Jedná se o akronym z pěti komponent nové teorie osobní pohody: *positive emotions*, *engagement*, *positive relationships*, *meaning* a *accomplishment*. Tyto prvky byly Selingmanem vybrány tak, aby každý splňoval tři kritéria: „přispívat duševní pohodě, být sám o sobě hodnotným cílem lidského snažení a být měřen a definován nezávisle na ostatních složkách“ (Slezáčková, 2012).

V současnosti se tedy převážně používá pro celkové hodnocení kvality života koncept subjektivní osobní pohody (*subjective well-being*), který se objevil s příchodem a rozvojem pozitivní psychologie, a pojímá jak psychologický a spirituální, tak sociální i tělesný rozměr.

I přes existující pluralitu názorů a nestanovenou definici tohoto konceptu jsou odborníci za jedno v tom, že osobní pohoda je dlouhodobý emoční stav, ve kterém je reflektována spokojenost jedince s jeho životem (Blatný, 2005).

2.2 Vztah životních událostí a kvality života

Život člověka je plný změn a významných mezníků. Dané události mohou představovat objektivní okolnosti, které výrazně mění rutinu dosavadního života jedince. Lze také říci, že tyto události podněcují člověka k novému směřování na cestě životem. Události jsou prožívány subjektivně- jsou tedy lidmi hodnoceny jako pozitivní nebo

negativní, a to z hlediska toho, zda mají lidé nad situacemi kontrolu nebo zda mohou jejich průběh svým přičiněním ovlivnit či nikoliv-a jejich dopady můžeme spatřit v ovlivnění spokojenosti jedince se svým životem.

Životní události okamžitě mění aktuální prožívání kvality života – to spočívá především ve vnímání pocitu nespokojenosti, neklidu, strachu, úzkosti či deprese. Také mají vliv na dlouhodobé vnímání své kvality života, jež závisí na tom, zda člověk naplňuje své životní cíle, uspokojuje své životní potřeby, směřuje k rozvoji a růstu či nachází smysl svého života. Životní událost tak může znamenat pro člověka změnu perspektivy, smyslu života, hodnot, ale také může docházet ke stagnaci a ustrnutí vývoje či dochází ke zvýšení rizika onemocnění.

Počátky konceptu životních událostí můžeme datovat do 50. let minulého století. Další rozvoj studia životních událostí podnítil výzkum stresových událostí na zdraví člověka Holmes a Rahe v roce 1967, kteří se pokusili o kvantifikaci množství stresové zátěže pocházející z jednotlivých událostí. K nejzávažnějším příhodám v životě člověka patří podle výsledků studie smrt životního partnera, rozvod, odloučení manželů, uvěznění, smrt blízkého člověka, zranění nebo vlastní nemoc, ztráta zaměstnání a odchod do důchodu.¹ Obecně jsou s kvalitou života spokojenější ti jedinci, kteří ve svém životě prožili méně finančních ztrát, rozvodů, změn zaměstnání, nemocí a úrazů, soudních procesů a nebyli trestně stíháni. Spokojenější jsou ale také lidé, kteří zažili stěhování nebo se zlepšila jejich majetková situace (Payne, 2005).

Za posledních 30 let byly provedeny mnohočetné studie vycházející hlavně z předpokladu, že environmentální změny v podobě pozitivních a negativních životních událostí podstatně ovlivňují subjektivní osobní pohodu (Gomez, Krings, Bangerter & Grob, 2012). Po zhodnocení všech těchto výzkumů dle Zautra a Reicha vyšlo najevo, že události hodnoceny lidmi jako pozitivní zvyšují osobní pohodu a mají vliv na pozitivní afektivní stavy, nikoliv negativní, a negativní události osobní pohodu snižují (Zautra & Reich, 1983). Záleží také na copingových strategiích každého jednotlivce a četnosti událostí. V případě, že se vyskytne jedna kritická životní událost, jsou ji lidé schopni řídit, ale pokud se však v období pěti let potakají se dvěma nebo více zátěžovými životními událostmi, jejich subjektivní osobní pohoda výrazně klesá (Gomez, Krings, Bangerter & Grob, 2012). Nicméně hlavní úskalí těchto studií je zobecnění výsledků vlivu pozitivních a negativních životních událostí na subjektivní pohodu, jelikož jsou životní události

¹ Celá tabulka obsahující všechny stresové události dle výsledků výzkumu Raheho a Holmes se nachází v přílohách (příloha č. 1).

exogenním vlivem a je pouze na jednotlivých jedincích, jakým způsobem danou událost vyhodnotí a jak velkou důležitost jí přiloží.

2.3 Vnímání kvality života seniory

Zjišťování kvality života u seniorské populace byly věnovány mnohé bakalářské i diplomové práce a výzkumy v této oblasti provedla již řádka předních odborníků zabývajících se stářím. Věnují se však především hodnocení kvality života současné situace tj. aktuální spokojenost, což se dá vysvětlit důležitostí role zdraví jako hlavního předmětu hodnocení kvality života lidí v období stáří (Dvořáčková, 2012). Za velice významný poznatek lze proto považovat studii českých autorů Řehulky a Řehulkové, kteří v roce 2005 provedli analýzu volného textu o problematice vlastní kvality života u 159 osob ve věku mezi 18 a 70 lety. Výsledky přinesly nové závěry přibližující vnímání kvality života mladšími a staršími respondenty. Starší osoby se orientovaly spíše na minulost, byly schopny větší sebereflexe, odpovědněji formulovaly své myšlenky a používaly obecnější termíny. Vzhledem k mladším respondentům vykazovaly starší osoby větší sebekritičnost a menší sebedůvěru (Řehulka & Řehulková, 2008). Tyto závěry jsou pozoruhodné především z hlediska vývojového. Senioři hodnotí kvalitu nejenom aktuálního období jako mladší respondenti, ale začleňují do hodnocení i dosud prožitý život. K hodnocení kvality života u starších lidí přispívá také jejich vyzrálost a životní moudrost.

Výzkumná část

1. Vymezení výzkumného problému

Senioři v období stáří překypují silnými stránkami v oblasti sebevědomí, životní spokojenosti a výraznou schopností vyrovnávat se se životem (Gruss, 2009). Uspořádávají si život a hodnotí ten prožitý. V období stáří senioři rádi vypráví svým vnoučatům, co vše během svého života prožili. Díky této skutečnosti bude realizována výzkumná část bakalářské práce. Praktická část bude založena na získání retrospektivních pohledů seniorů na dosud prožitý život. Cílem praktické části je zmapovat, jaké události nebo situace, považují senioři za významné; zda je hodnotí jako přínosné nebo negativní, ale také, čeho naopak zpětně litují.

2. Metodologie výzkumu

2.1 Výzkumný design

Pro empirickou část této bakalářské práce byla s ohledem na téma zvolena strategie kvalitativního výzkumu. Kvalitativní výzkum se v tomto případě jevil jako vhodný design, a to z toho důvodu, že zatím nemáme dostatečnou znalost o problematice významných událostí v životě jedince a potřebujeme danému jevu porozumět. V centru pozornosti zvolené strategie výzkumu stojí člověk ve své každodennosti.

Kvalitativní výzkum nám umožňuje zkoumání fenoménu v přirozeném prostředí, hlubší vhled do problematiky a získávání podrobného popisu – v našem případě jak jedince, tak i jeho života (Hendl, 2016). Dává nám možnost kontextuálního prozkoumávání široce definovaného jevu a přináší co největší možné množství informací (Švaříček & Šedřová, 2007).

2.2 Výzkumné otázky

Cílem výzkumu je zmapovat, jaké události nebo situace, považují senioři za významné; zda je hodnotí jako přínosné nebo negativní, ale také, čeho naopak zpětně litují.

Hlavní výzkumná otázka byla sestavena podle cíle praktické části.

„Jaké události v životě považují senioři při zpětném pohledu jako významné?“

Pro podpoření a zodpovězení této otázky byly stanoveny ještě následující dílčí výzkumné otázky:

- *Jak seniorky hodnotí svůj dosud prožitý život?*

- *Jaké konkrétní události jsou pro konkrétní seniorky významné?*
- *Kolem kterých významných událostí se vyprávění seniorek soustředí?*
- *Čeho seniorky při zpětném pohledu na život litují?*

2.3 Popis a výběr výzkumného vzorku

Cílem kvalitativního výzkumu není reprezentování určité populace, proto mohou být vybrány osoby poměrně snadno dostupné (Švaříček & Šedřová, 2007). Výzkumný soubor byl sestaven pomocí metody prostého účelového výběru. Šlo o výběr osob, které splňovaly věkové podmínky výzkumu.

Výzkumný soubor této studie tedy tvořily dospělé ženy, které překročily 65. rok života, jenž je brán jako počátek stáří, a již odešly do důchodu. Nerovnoměrné zastoupení obou pohlaví je zde z důvodu, že oslovení muži nebyli k rozhovorům o svém dosavadním životě otevření v takové míře jako ženy.

Následující tabulka slouží k přehledu základních údajů o respondentkách participujících ve výzkumu:

Tabulka 1: Údaje o informátorkách

Jméno	Věk	rodinný stav	dosažené vzdělání
respondentka A	68	rozvedená	vyučena v oboru (bez maturity)
respondentka B	69	vdaná	střední odborné
respondentka C	76	vdaná	Vysokoškolské
respondentka D	69	rozvedená	Základní
respondentka E	72	vdaná	Vysokoškolské

Pro analýzu výzkumných dat není nutné znát všechny deskriptivní údaje o respondentkách. Avšak pro lepší představu a snadnější pochopení výsledků výzkumu jsou níže uvedeny medailonky všech respondentek, sestavené z výpovědí v rozhovorech, které slouží k sumarizaci nejdůležitějších poskytnutých informací. Medailonek tedy představuje jakési vypíchnutí těch nejpodstatnějších dat jednotlivých rozhovorů.

Respondentka A

Informátorka je 68 let stará, rozvedená. Její nejvyšší dosažené vzdělání je vyučení v oboru *Kuchař/Kuchařka*. Nyní je v penzi, pobírá starobní důchod a jinou cestou si nepřivydělává.

Pochází z úplné rodiny a má mladšího bratra. Oba rodiče již zesnuli. Její rodiče neměli velké množství finančních prostředků, ačkoliv oba měli práci. Doma proto často

rodičům pomáhala. Se svým bratrem neměla v dětství vztah zrovna nejlepší, ani v dospělosti k sobě cestu nenašli. Problémový vztah udržovala i se svým otcem a synem.

Co se týká potomků, má dvě vlastní děti (dceru a syna) a pět vnoučat.

V dětství si hrávala spíše s chlapci než s děvčaty svého věku. Avšak celkově je k lidem od útlého věku nedůvěřivá.

V dospívání se rozhodla pro povolání prodavačky. U této práce zůstala po celý život. Několik let praxe jí přinesly povýšení na post vedoucí prodejny. Ve svém volném čase jezdila vypomáhat místní škole na lyžařské kurzy jako kuchařka.

Odchodem do důchodu ztratila určitý post ve společnosti. V současné době žije sama v bytě panelového domu na sídlišti v okrajové části města.

Respondentka B

Informátorka je 69 let stará, vdaná. Její nejvyšší dosažené vzdělání je střední odborné. Nyní je v penzi, pobírá starobní důchod a jinou cestou si nepřivydělává. Bydlí se svým manželem na vesnici v rodinném domě se zahradou. Pochází z úplné rodiny a má mladší sestru. Oba rodiče již zesnuli. Má syna a dceru. Od každého potomka tři vnoučata.

Sama o sobě tvrdí, že je pozitivně naladěný člověk.

Dětství trávila s kamarády a sestrou; z tohoto období si pamatuje mnoho veselých až šprýmových historek, která ráda vypráví. Jako dítě musela se sestrou rodičům každý víkend pomáhat.

Po střední škole nastoupila do práce na pozici geodeta a na tomto postu setrvala až do roku 1989. Změnu pozice absolvovala kvůli inovaci a pokrokům v technologiích. Respondentka si udělala právnické minimum a odešla pracovat do kanceláře.

V současné době se věnuje vnoučatům, malování, cvičení a práci na zahradě. Ráda jezdí na výlety, do kina nebo do divadla.

Respondentka C

Informátorka je 76 let stará, vdaná. Její dosažené vzdělání je vysokoškolské – konkrétně bakalářské studium v oboru chemie. Nyní je v penzi, pobírá starobní důchod a navíc si přivydělává pár hodin měsíčně prací ve svém oboru.

Pochází z úplné rodiny. Má mladší sestru. Starší bratr již nežije. Velmi ji ranilo, když zemřel, protože k němu měla velmi kladný vztah.

Při studiích v Praze se věnovala softballu; obecně sport respondentku velmi naplňoval.

Před odchodem do důchodu začala trpět na revma.

V současné době žije se svým manželem na okraji města v rodinném domě se zahradou. Věnuje se vnoučatům; společně s manželem mají mnoho přátel; rádi jezdí na výlety po okolí.

Respondentka D

Informátorka je 69 let stará, rozvedená. Její nejvyšší dosažené vzdělání je základní. Nyní je v penzi, pobírá starobní důchod a jinou cestou si nepřivydělává.

Pochází z úplné rodiny a má sedm sourozenců; respondentka je nejstarší. Oba rodiče již zesnuli. S matkou neudržovala dobrý vztah. Ještě nyní na ni nevzpomíná v dobrém. Sourozenci se mezi sebou nevidají často. Respondentka sama navštěvuje jednou za čas pouze dva z nich – sestru a bratra.

Má tři syny, na které nedá dopustit.

Již od jejich narození ji sužuje nedostatek financí. Na děti zůstala sama a z platu za poloviční úvazek se jí špatně hradily všechny náklady. V práci však byla až do poslední chvíle spokojená. Odešla až kvůli inovaci a pokrokům v technologiích.

V důsledku polovičního úvazku byl respondentce vyměřen i nízký starobní důchod a tudíž ji nedostatek peněz trápí dodnes.

Respondentka E

Informátorka je 72 let stará, rozvedená. Její dosažené vzdělání je vysokoškolské – konkrétně magisterské studium v oboru učitelství pro mateřské školy. Nyní je v penzi, pobírá starobní důchod a jinou cestou si nepřivydělává.

Byla vychovávána v neúplné rodině. Otec se od rodiny odstěhoval, když bylo respondentce šest let. Oba rodiče již zesnuli. Co se týká sourozenců, má o sedm let mladší sestru.

Od dětství pro ni byli důležitou součástí života kamarádi. Respondentka sama uvedla, že měla v životě mnoho přátel – jak v dětství, tak i v dospělosti.

Během základní školy ji sužovalo akné na viditelných částech těla. Později během dospívání trpěla anorexií a dodnes má cukrovku. Často byla také nemocná a kvůli tomu zameškala nejen mnoho hodin ve škole, ale také významné školní akce.

Má dvě děti. Syna a dceru.

V současné době žije s manželem v rodinném domě se zahradou.

2.4 Metoda sběru dat

Sběr dat byl proveden pomocí hloubkových nestrukturovaných rozhovorů s respondentkami. Cílem hloubkového rozhovoru je získat detailní informace o studované problematice. Hloubkový rozhovor (*in-depth interview*) je definován jako „*nestandardizované dotazování jednoho účastníka výzkumu zpravidla jedním badatelem pomocí několika otevřených otázek*“ (Švaříček & Šed'ová, 2007, s. 159).

Nestrukturovaný rozhovor je jeden z typů hloubkového rozhovoru. Jde o rozhovor, který vychází z jedné předem připravené otázky. Výzkumník se poté doptává na informace poskytnuté daným respondentem.

Jelikož jde o metodu kvalitativního výzkumu a hledáme nové jevy a spojitosti mezi nimi, dostaly participantky co největší prostor k vyjádření svých vzpomínek, zkušeností a pocitů.

Rozhovory byly pro zachování přesnosti výpovědí nahrávané pomocí diktafonu a poté přepsány doslovnou transkripcí. Jedná se o doslovný přepis mluveného projevu do písemné podoby (Hendl, 2016). Pro zachování autenticity byly nespisovné výrazy ponechány beze změny.

2.5 Analýza získaných dat

Výchozím bodem ve zpracovávání dat v kvalitativním výzkumu je uspořádání a analyzování velkého množství nestrukturovaných informací vzniklých z rozhovorů, pozorování či jiných metod výzkumu. Z tohoto důvodu byla data zpracována technikou otevřeného kódování.

V první řadě byly přepsané rozhovory rozkódovány - šlo tedy o přiřazování kódů jednotlivým myšlenkám v textu. V tabulce byla dle potřeby k jednotlivým kódům přiřazena poznámka ve formě přímé řeči nebo vysvětlivka doplňující daný kód. Vytvořené kódy byly poté seskupeny dle souvislostí a podobností do kategoriálních systémů. Tyto kategoriální systémy sloužily k redukci dat a zastávaly zobrazovací funkci pro lepší přehled a orientaci v textu. Kódy a následné kategorie byly vytvořeny ad hoc pomocí empirického materiálu a to právě pro přesné potřeby výzkumu (Hendl, 2016).

Data byla poté interpretována pomocí techniky „vyložení karet.“. Tato technika je dle Švaříčka a Šed'ové (2007, s.226) „*tou nejjednodušší nadstavbou nad otevřené kódování*“. Technika spočívá v uspořádání kategorií do obrazce či linky. Jelikož však není nutné do textu zakomponovat všechny vzniklé kategorie, které byly vytvořeny, může si

výzkumník vybrat pouze ty, které se vztahují k výzkumné otázce. Výsledný text pak vznikne na základě způsobu sestavení a převyprávění obsahu jednotlivých kategorií.

Celý proces kódování byl realizován pomocí tabulkového procesoru Excel.

Tabulka 2: Příklad kategorií, kódů a poznámek

Kategorie	Kódy	Poznámky
změna při pohledu zpět	více cestování	"Kdyby bylo více peněz, určitě bych víc cestovala."
	změna ve výchově	"Ve výchově jsem asi udělala chybu."
	neopakování chyb rodičů	"...že když mi to dělali rodiče, tak jsem si řkala, že tohle já dětem nikdy dělat nebudu."
	žádná změna	"A nemám ambice něco měnit a dokázat něco zásadního." "Člověk nechá tak, jak to je." "ale nic bych neměnila"
	lepší učení	"asi bych se možná jinak snažila ve škole, jinak bych se učila, abych měla lepší práci."
	změna oboru	"...možná, že bych šla nakonec dělat jinou školu, než tu chemii" - respondentka C

2.6 Etika výzkumu

Etika a etické otázky hrají ve výzkumu v oblasti společenských věd důležitou roli. Proto byly respondentky před započítím rozhovoru seznámeny s výzkumem, jeho povahou a cílem.

Problematickou otázkou je pro výzkum sdělování informací. Při rozhovoru jde málokdy o zcela banální věci (Hendl, 2016). Pouze někteří lidé jsou opravdu ochotni sdělit podrobnosti o svém životě, jako je v tomto případě citlivá otázka negativních či pozitivních událostí vlastního života. Z tohoto důvodu je zachování soukromí a anonymity významným požadavkem výzkumu. Rozhovory jsou proto prezentovány pod fiktivními jmény (respondentka A, B, C, D, E). Dále byly respondentky ujištěny, že poskytnuté informace nebudou zneužity a získaná data budou použita výhradně ve prospěch této bakalářské práce. Naposledy byly respondentky požádány o souhlas s nahráváním rozhovoru na diktafon.

3. Výsledky analýzy rozhovorů

Výstupy z analýzy výpovědí našich respondentek slouží k lepší orientaci a porozumění významným událostem v jejich životě. Jednotlivé kódy jsou dle souvislostí zařazeny v kategoriích a vyloženy v následujících podkapitolách:

- Rodina a zásadní zmiňované události
- Finanční zabezpečení
- Vnímání odchodu do důchodu
- Odchod nejbližších
- Zhodnocení dosud prožitého života
- Ostatní pozitivně vnímané události

3. 1 Rodina a zásadní zmiňované události

Vliv rodiny v dětství

Rodinná výchova a chování rodičů má na jedince obrovský vliv, kterého si byly respondentky vědomy:

„(...) Tohle mě asi ovlivnilo nejvíc. Rodiče ovlivní hodně.“ (respondentka A)

„(...) Ale to bylo způsobené situací a výchovou doma. Rodina člověka hodně ovlivní. To jo.“ (respondentka D)

Respondentka B se konkrétně zmínila o nápodobě a o konstantním opakování stále totožných chyb svých rodičů. Dodává, že i přes snahu se jich vyvarovat, je zde určitá připravenost pro dané chování, které máme zafixované a automaticky ho využijeme:

„Mám takový momenty, že když mi něco dělali moji rodiče, tak jsem si říkala, že tohle já svým dětem nikdy dělat nebudu. Jenomže potom to dojde tak, že nic jiného vlastně neumíte a neznáte. A tak to uděláte stejně. A těm svým dětem jsem to udělala taky.“ (respondentka B)

Významné události znázorňující důležitost rodiny

Respondentka B zmiňovala jako významně pozitivní událost Vánoce. A to právě z toho důvodu, že při Štědrém dni byla celá širší rodina pospolu. Retrospektivně si respondentka cení **soudržnosti rodiny**, která byla patrná právě díky rodinným sešlostem:

„Třeba Vánoce pro mě byly velice významnou pozitivní událostí. A právě proto, že táta dělal – protože to nebylo jako teď, že má každý svůj pomeranč na den – z

pomeranče hvězdičku a každý si dal kousek pomeranče, a vůbec to bylo jiný, než je to teď. (...) Chodili jsme o Vánocích bruslit na rybník. Nosily se křusky s okovanými podpatkami a na tom se bruslilo. A šumovalo se před Štědrým dnem. (...) Byla to vždycky rodinná sešlost, a to bylo důležité.“ (respondentka B)

Důležitost rodiny a dobrých vztahů mezi jednotlivými členy poté zmínila i respondentka C:

„(...) Ačkoliv se mi tam líbilo, vždycky mě to táhlo domů. Rodina pro mě byla vždycky důležitá.“ (respondentka C)

Respondentka A si během rozhovoru vybavila narozeninovou oslavu, která byla připravena pro ni a jejího bratra. Tuto událost zmiňovala proto, že v dětství narozeniny s rodiči neslavili často, a tak byla mile překvapena. Lze zde také (jako u předchozích respondentek) uvažovat nad potřebou mít blízké lidi z rodiny kolem sebe a někam patřit:

„Potom se mi vybavují jedny narozeniny. Byly to moje a bráchovo narozeniny. A já jsem vůbec neměla o ničem ani tušení. Přišla jsem v sobotu z práce, něco jsem hodila na sebe a jdu do obýváku a tam velká oslava a plno lidí. Já otevřela ty dveře a zase jsem je zavřela, protože jsem se lekla, co se děje. Takže jsme měli s bráchou dort napůl. To mi udělalo radost. Doted' nevím, kdo to spunktoval, ale bylo to takový pěkný. Něco jinýho, než jsme vždycky slavili s našima dříve doma. Vlastně jsme je slavili s rodičema málo, ani si je moc nepamatuju.“ (respondentka A)

Pozitivní vztahy v rodině

Dle retrospektivních výpovědí připívaly ke spokojenému životu především dobré **vztahy v rodině**. Ať už se jednalo o silnou vazbu k bratrovi, výborné vztahy se syny nebo maminkou:

"No a můj bratr byl o sedmnáct let starší. (...) Byl na mě hodný a bral mě třeba na lyže. (...) Ale měla jsem k němu takový vztah, jako kdyby to byl můj táta" (respondentka C)

„(...) mám tři děti. Ted' už jsou to tři pořádní dospělí chlapi. Mají své rodiny a děti. Na ně jsem pyšná.“ (respondentka D)

„Jinak s maminkou jsme měly moc dobrý vztah. Doma jsem jí pomáhala, co to šlo, protože byla na všechno sama.“ (respondentka E)

Pozitivní vztah se sourozenci je patrný i z výpovědi respondentky B, ačkoliv zde nebyl vyřčen přímo. Tato událost se však informátorce vybavila jako první na otázku významné pozitivní události v období dětství:

„(...) Jak jsme bráchu vždycky musely hlídat. Takže jsme zkoušely, s mladší sestrou, jestli pojede kočárek z kopce a tak. Naštěstí, že ho nějaký pán dole zastavil, protože by se jinak brácha vyklopil. Nevím, jestli je teda pozitivní událost, že jsme se sestrou pouštěly bráchu v kočárku z kopce (směje se).“ (respondentka B)

Pozitivní události přispívající ke spokojenosti v dospělosti a stáří

Mezi velice pozitivní události v souvislosti s rodinou kladly respondentky v první řadě **narození vlastních potomků**:

„Největší událostí byla dcera Monička. Hrozně jsem si přála holčičku (brečí). To se mi splnilo. Byl to velikánský sen. (...) Nevěřila jsem, že budu mít holčičku.“ (respondentka A)

„V dospělosti je samozřejmě významná událost pro člověka narození dětí.“ (respondentka C)

„Nejpozitivnější událost je, že mám tři děti.“ (respondentka D)

Na druhé místo poté respondentky zařadily **narození vnoučat**. Ta naplňují od narození životy seniorek pozitivně a stávají se jednou z aktivit, kterým se informatorky v důchodu věnují.

„Potom jsem měla velkou radost z vnoučat.“ (respondentka A)

„Narození vnoučat bylo úplně parádní. Tomu předcházelo, že se to párkrát nepovedlo a potom jsme měli první vnouče. Jé, to jsme se Vám to s dědou opili, jak jsme se z toho radovali.“ (respondentka B)

„A jejich děti, moje vnoučata, jsou taky pozitivní událostí.“ (respondentka E)

Respondentka E uvedla jako další pozitivní událost spadající do období dospělosti a stáří **partnerství**. Konkrétně pozitivně hodnotila svatbu a následně celkové soužití se svým manželem:

„Jinak manžel a svatba vůbec byla taky pozitivní událost. Jsme spolu vlastně od střední školy. A pořád se máme rádi. Ale už to není samozřejmě takový, jako ty

mladý lásky a ta počáteční zamilovanost. Jsem však ráda, že ho mám. Je pro mě i přese všechno velká podpora.“ (respondentka E)

Negativní události mající vliv na vztahy v rodině

Respondentka D a respondentka A uváděly jako významné i události v jejich životě, které svým způsobem přispívaly k negativním vztahům s jednotlivými členy rodiny. Tyto události zůstaly respondentkám v paměti a vybavily si je téměř bez zaváhání.

Respondentka D popisovala **negativní vztah ke své matce** třemi událostmi, které jí silně utkvěly v paměti. První událost se týkala fungování rodinného života a celkové výchovy matky. V tomto důsledku si mezi sebou vytvořili i sourozenci nedobré vztahy mezi sebou, které přetrvávají dodnes:

„Máma nás doma honila, týrala. Bylo nás sedm sourozenců. (...) Ani jsme si vlastně moc nehrávali jako děti. A to kvůli mámě. Když jsme šli věn, tak hned ‚všichni domů‘ křičela na nás (...). Protože máma byla strašný pes. To ani nebyla mamka. Mrcha mrchatá.“ (respondentka D)

Respondentka dále zmínila i sexuální obtěžování novým partnerem matky. Zde popsala i zklamání, nedůvěru a pomluvy matky na respondentčinu adresu:

„(...) Nerada pamatuju na to, jak si přivedla domů nějakého Slováka, který mě tam týral a zkoušel to na mě kdesi mezi kabátama. A když jsem jí to řekla, tak mi dala ještě po rypáku, že si vymýšlím a jsem hnojka. Kdybych se mu prý nenabízela, tak by se nic nestalo. No hrozné to bylo. A to mě potom ty věci z domova ovlivňovaly v životě. Negativně. Byla jsem uzavřená a bojácná. Ustrašená.“ (respondentka D)

Sama uvádí, že všechny tyto události z domova později ovlivňovaly její život – a to jak ve změně osobnosti, nebo jako příklad zmínila negativní zkušenosti s muži:

„Chlapi v mém životě stáli za nic. To byly spíš ty špatné události. Jeden lepší jak druhý (směje se).“ (respondentka D)

Třetí událostí, kterou respondentka popisovala, byl vliv vlastní matky na respondentčiny syny:

„I později mi kluky otáčela a naváděla proti sobě. I proti mně. (...) kluky mi vlastně naváděla, že nejsou bratři a tak. Ale tak to víš, že jsou. Já jsem se v tomhle s ní natrápila a naplakala. To bylo asi nejvíce negativní, co se mi v životě stalo. Fuj. Je mi z toho zle. Asi si půjdu dát kořalku (směje se). Já nesmím na takovéhle věci

vzpomínat. Mně se chce pak hned brečet. Celý život mi ubližovala, potom ubližovala i mým děckám. Nemám na ní hezké vzpomínky. Jó, sem tam jo. Nějaká vyvstane. Ale oproti těm negativním jich je požehnaně málo.“ (respondentka D)

Další zmíněná respondentka udržovala **problémové vztahy** s bratrem, otcem a později i se synem. Syn ji podle vlastních slov zklamával už od malička:

„To byl raubíř už od malinka a to mu zůstalo. Když neměl kde bydlet, tak jsem ho vzala k sobě, pomáhala jsem mu najít práci, a jak se mi odvděčil? Vždycky ošklivě...Můžu říct, že druhý dítě nemám.“ (respondentka A)

„On se svýma lumpárnama sám odcizoval (...)“ (respondentka A)

Další negativní vztah udržovala respondentka A s mladším bratrem:

„Nejvíce negativní je teda syn. Potom asi brácha.“ (respondentka A)

V rozhovoru popisovala nespravedlivost mezi ní a bratrem, která pramenila z vydržování jednoho sourozence rodiči oproti druhému:

„Když jsem chtěla koupit pionýra, tak jsem ho nedostala, ale brácha později ano. (...) Vždycky jsem říkala, že je tam určitá nespravedlivost, ale nebylo mi to nic platný.“ (respondentka A)

Zmiňovala se také o nepochopení, proč byl bratr upřednostňován a dostal vždy, co si přál, ačkoliv respondentka byla starostlivá a z jejího pohledu v rodině pomáhala oproti bratrovi mnohem víc:

„Když se potřebovalo něco vyřizovat, tak jsem to dělala já. Naši tam nejeli, oni vůbec nevěděli, takže jsem tam jezdila já. Ať bylo cokoliv, tak brácha ne. Ten šel v patnácti na intr a jezdil domů jednou za čtrnáct dní. Takže jsem na všechno pomáhání doma zůstala vlastně jenom já.“ (respondentka A)

Informátorka si byla vědoma, že právě díky této dřině se naučila být samostatnou osobou:

„Ale protože jsem musela, tak mě to naučilo větší samostatnosti.“ (respondentka A)

Problémový vztah s vlastním tátou pramenil z nemožnosti respondentky obhájit se v situacích, kdy jako dítě něco provedla. Pro lepší pochopení je zde uvedena přímá řeč popisující danou situaci:

„Když už jsem byla v první třídě, tak...vlastně to bylo ve druhé třídě. Mívali jsme už odpolední vyučování. Jeden den jsme šli před tím vyučováním ke kamarádce a ta nás strašila, že se někde okolo pohybuje nějaký chlap a dodala, že ten vraždí děti. My jsme se potom báli od ní odejít a do tý odpoledky jsme nešli. Učitelka hned sháněla, kde jsme byli. Já si pamatuju, jak jsem tátovi zalhala a ten mě hrozně seřezal, že jsem si nemohla ani sednout. A to hlavně proto, že si nenechal si vysvětlit, proč jsem mu zalhala. Protože jsem se bála toho chlapa, jo?, a bála jsem se, co táta. Ten vzal kabel od žehličky a seřezal mě, že jsem si týden nemohla sednout na zadek. A tam jsem od toho výprasku chodila jinak. Protože už tehdy mě táta zklamal. Že mi nedal šanci se obhájit.“ (respondentka A)

Negativní vztah plynoucí z těchto opakujících se situací měl za následek respondentčin „**život mimo rodinu**“, kdy raději trávila čas u sousedů nebo kamarádů než doma:

„Takže jsem skoro nebyla doma. Vždycky jsem odešla nebo to. Takže to bylo takový prostě pro mě-nevím, jak bych to řekla-takový jiný než doma. Protože doma byl brácha mladší, asi o tři roky, máma, táta, babička. A tam prostě jenom bylo, že rodiče přišli z práce, udělala se večere, nějaký úkoly, dostali jsme pár facek a nazdar. Měla jsem u těch lidí svůj jiný život. Bylo to o něčem jiném než doma.“ (respondentka A)

Ke konci rozhovoru si ještě vzpomněla, že vztahy s širší rodinou také nebyly nijak pozitivní.

"Vlastně i teta a strejda brali a pomlouvali, ale nic nedávali zpátky." (respondentka A)

Pomáhání rodičům

Respondentky zmínily, že musely doma pomáhat, protože to jejich at' již finanční situace či pravidla v rodině vyžadovala.

Konkrétně rodiče respondentky A vyžadovaly od dcery pomoc s vyděláváním peněz, a to z toho důvodu, že maminka pracovala v kytičkárně, kde se lepily papírové růže, a pracovníce byly placeny za jednotlivé kusy. Dále respondentka pomáhala mamince i v prádelně:

„(...) Takže jsme museli doma lepit na vršky papírových růží zelené lístečky. Pak se to obalovalo drátkem a namáčelo ve vosku. A tyhle papírový kytky se prodávají i

dneska. Aby se teda vydělala nějaká koruna, tak jsme chodili každý den s mamkou vyrábět. Já jsem jí pomáhala i v prádelně prát prádlo (...).“ (respondentka A)

Respondentka B byla spolu se sourozenci vedena k pomoci rodičům v domácnosti. Podílela se na činnostech, jako bylo praní prádla, čištěním bot a utírání prachu:

„V pátek se namočilo prádlo a v sobotu se pralo. A my jsme jako děti musely všem čistit boty. Takže jsme měly krabici, kde byl krém na boty, hadr, kartáče. Nanosily jsme si boty ke schodům a všem jsme je vydrhly a nakrémovaly. To by se teď taky mělo zavést (směje se). A musely jsme utírat prach. A to já nerada.“ (respondentka B)

Respondentka D obstarávala spolu se svými sourozenci krmivo a podestýlku hospodářským zvířatům:

„Kydat hnůj, starat se o slepice a králíky.“ (respondentka D)

Respondentka E pomáhala v domácnosti své mamince, protože po odchodu otce na všechno zůstaly doma samy:

„(...) Doma jsem jí pomáhala, co to šlo, protože byla na všechno sama. Takhle jsem se vlastně naučila vařit, prát, uklízet, prostě se starat o domácnost.“ (respondentka E)

3. 2 Finanční zabezpečení

Zaměstnání

V zaměstnání tráví člověk podstatnou část běžného dne, proto se respondentky zmínily o práci jako o události, jež je v životě jistým způsobem ovlivňovala. Všechny respondentky se shodovaly v **nadměrné spokojenosti s vlastní prací**. Ať se jednalo o vysněnou práci či volbu druhé možnosti po nepřijetí na zvolenou školu, chodily respondentky do zaměstnání velice rády a neměnily by.

„Tu práci jsem milovala. Mně dělali šéfy tací malí kluci, jako jsou moji synové...takže těch třicet čtyřicet let proti mým šedesáti. Ale sranda byla, když já jsem na hale zařvala, tak stáli aji oni v pozoru (směje se).“ (respondentka D)

„Ta práce mě hodně bavila a naplňovala. Asi bych práci nikdy neměnila. To je teda hodně pozitivní událost v mém životě.“ (respondentka E)

Respondentka A vysvětlila, že konkrétní práce v oboru prodavačky pro ni byl sen. Rozhodla se pro ni již dříve, když pomáhala v domácnosti rodičům a obstarávala nákupy:

„Když jsem chodila obstarávat nákupy, tak jsem se rozhodla pro své povolání prodavačky. (...) A u toho jsem zůstala celou dobu“ (respondentka A)

Respondentka B naopak přišla k práci přes známého svého dědečka, i přesto byla v zaměstnání velice spokojená:

„(...) nedostala jsem se na vysokou. Děda můj se kamarádil s chlapíkem, co dělal jako geodet a ten mě vzal k sobě do práce. Udělala jsem si nástavbu a celý život jsem tam pracovala. A bavilo mě to. (...) Když jsem nastoupila do práce, tak tam byl perfektní kolektiv, co držel při sobě. A to byl smíšený kolektiv. Jak ženy, tak muži. A za to jsem fakt ráda.“ (respondentka B)

Respondentka C zůstala pracovat na stejné pozici (akorát na zkrácený úvazek) i po odchodu do penze:

„No, v důchodu jsem už deset let, ale stále pracuji na zkrácený úvazek.“ (respondentka C)

Další zmíněnou událostí v souvislosti s oblastí zaměstnání byla **ztráta práce**. V případě respondentky A se jednalo o ztrátu obdržením výpovědi:

„Potom jsem přišla o práci. Tak jsem byla u rodičů.“ (respondentka A)

U respondentky B a respondentky D šlo o ztrátu práce v důsledku inovace a pokroku technologií:

"Po 89, co došlo k té inovaci, jsem si udělala právní minimum a odešla jsem do kanceláře" (respondentka B)

„Ono je to ted' všechno přes ty počítače. (...) Ale to máš k tomu na ruce počítač a každé ráno se na to musíš přihlásit, nacvakat si to, co všechno uděláš a přenášíš vlastně všechno na něj, co v práci za ten den uděláš. Na konci směny to musíš sjet. Odepsat, co jsi udělala a neudělala. Prakticky děláš manuální práci a ještě počítač – takže i tu kancelářskou. Tak jsem si říkala, že já se budu v šedesáti učit jako stará. To vůbec.“ (respondentka D)

V jednom případě bylo zmíněno **zatížení v práci** v podobě zaučování nových zaměstnanců, které mělo vliv na propuknutí respondentčiny nemoci. S tou se informátorka doposud potýká:

„(...) paní vedoucí mi přidala v práci člověka na zaučnění. A to mě hodně ovlivnilo i zdravotně. Vyvolalo to ve mně stres a propuklo mi revma. Na to se léčím už deset let. To nebylo vůbec dobrý.“ (respondentka C)

Nedostatek financí

Několikrát se u respondentek opakovalo téma **nedostatku finančních prostředků**. Zmiňovaly ho především v souvislosti s dětstvím, kdy rodičům informátorek chyběly potřebné prostředky na zabezpečení a nedostatku prostředků nyní během penze v důsledku nízkého starobního důchodu:

„Pamatuju si, jak měly panenky, ale fakt velikánský, a krásný oblečky. Něco nádhernýho, Něco, co jsem si vždycky přála. (...) V zimě jsme měli sánky, které jsme s kamarády jednou na kopci rozbili, ale jinak lyže nebo nějaké náčiní ke sportu? To vůbec. Na to nebyly peníze. (...) I když jsme chtěla jít do tanečních, tak jsem jít nemohla, protože na to nebyly peníze. (...) A i když jsem se chtěla vdávat a chtěla jsem mít šaty, tak na to taky nebyly peníze.“ (respondentka A)

„Ale zase negativně vnímám to, že ačkoliv jsem pracovala celý život – sice teda jenom na poloviční úvazek, protože jsem sama vychovávala tři kluky – a mám z toho vypočítáno tak málo, že z toho sotva vyžiju.“ (respondentka D)

Respondentka D dále rozvedla, že kvůli nízkému příjmu a drahému živobytí je velice těžké v tuto dobu vyžít. Přiznává však, že si danou situaci z části sama způsobuje, protože si často kupuje alkohol a cigarety – což jsou položky, kterých by se mohla vzdát a investovat peníze na něco jiného:

„(...)a mám z toho vypočítáno tak málo, že z toho sotva vyžiju. Je pravda, že kouřím a piju a kupuju si cigarety. Ale tak někdo utrácí za jiný blbiny. Takže mi to přijde stejný.“ (respondentka D)

Respondentky také uváděly, že v případě nedostatku financí si hledaly možný zdroj financí v podobě **brigád či přivýdělků**, nebo se mohly obrátit na své potomky, popřípadě dobré sousedy, a ti jim finančně vypomohli:

„(...) Tam jsem měla podporu, načerno jsem si vydělávala peníze že jo. Když jsem jela do města, tak jsem zaplatila za svoje peníze.“ (respondentka A)

„Ale jako není problém si jít půjčit k dobrým sousedům dvě tři stovky, které jim potom další výplatu splatím. Ale kluci si to hlídají a vždycky mi něco podstrčí, když můžou, abych tady nebyla jak žebrák (směje se).“ (respondentka D)

„Potom jsme se přestěhovali do baráčku k lesu díky dětem. Ti nám ten baráček koupili. A jsme tam spokojení.“ (respondentka C)

3. 3 Vnímání odchodu do důchodu

Odchod do důchodu se jako významná událost objevila u všech respondentek. Jelikož každý jedinec na tuto změnu reaguje odlišným způsobem, ve výpovědích se lišily i naše respondentky. Nejvíce pozitivně jej zřejmě vnímala respondentka D, která se na penzi těšila:

„Na důchod jsem se hodně těšila. Konkrétně na to, jak budu ležet, brát peníze za nic.“ (respondentka D)

Naopak respondentka B si neuměla odchod a budoucí život v penzi představit:

"Myslela jsem si, že odchod do důchodu bude hrozný. Já jsem si říkala ,ježiš, co já budu v tom důchodu dělat'. Odchod do důchodu jsem si neuměla představit." (respondentka B)

Jako přínos, pro užívání času svobodně jej vnímá respondentka E:

„Máme čas sami na sebe.“ (respondentka E)

Ambivalentněji jej hodnotí respondentka A:

"Já jsem za důchod byla ráda." a dodává: „Akorát, že jsem měla určitý post. A tenhle jsem tím ztratila.“ (respondentka A). Vnímá tedy v souvislosti s důchodem i určitou ztrátu prestiže ve společnosti.

Respondentka A ještě uvedla, že se ztrátou pracovní pozice odhalila falešné kamarádství, kdy vyšla najevo vypočítavost její kamarádky:

„Potom jsem i díky odchodu z práce ztratila jedinou kamarádku. Ale až při tom odchodu jsem zjistila, že to byla kamarádka nekamarádka. Ona byla ráda, že se mohla kamarádit s vedoucí, protože jsem jí dávala větší odměny.“ (respondentka A)

Mezi zcela negativní události řadí odchod do důchodu respondentka C:

„Odchod do důchodu nebyl pro mě zrovna nejlehčí. Zařadila bych ho mezi ty negativní události, co se mi v životě staly.“ (respondentka C)

Nakonec však přes prvotní obavy a negativní vnímání samotného odchodu si respondentky dokázaly během prvních let přijmout novou situaci a najít si výplň volného času. Respondentka C pracuje i v důchodě na poloviční úvazek a práce tak vyplňuje volný čas:

"...ale stále pracuji na zkrácený úvazek. Na dohodu. Dělán jen pár hodin, ale je to pro mě takové zpestření." (respondentka C)

„Mám zahradu, vnoučata. Zezačátku, první tři roky v důchodu, jsem ještě chodila do práce. Ale už třeba jenom na pět hodin. Já teď chodím cvičit ve vesnici. S holkama z cvičení pak jezdíme na odpolední výlety nebo do kina, kde hrají pro důchodce za šedesát korun. Chodím hodně pěšky. Hodně ještě dělám zahradu. Ale našla jsem si i kurzy malování. Takže nakonec dobrý. Nakonec je to vlastně pozitivní.“ (respondentka B)

„Ony jsou tady vnoučata a těm se věnuju naplno. Každý rok jsou sice větší, ale pořád s hlídáním pomáháme. Máme i spoustu přátel, že jezdíme na víkendy nebo na dovolené s nimi. Můžu si více užívat, že nemusím do práce, ale můžu. Mám to takovou aktivitku při důchodě.“ (respondentka C)

„Potom jsem hlídala vnoučata, takže jsem měla svým způsobem co dělat.“ (respondentka A)

„Já mám svou zahrádku a kamarádky tady na dědině, on chodí rybařit, chodí s chlapama občas do hospody, pomáhá mi se zahradou. Potom jezdí ty vnoučata, takže máme veselo.“ (respondentka E)

3. 4 Odchod nejbližších

Úmrtí partnera je dle výzkumu Rache a Holmese životní událostí s nejvyšší mírou psychické zátěže. Úmrtí blízkého člena rodiny je hned na pátém místě.

Podle výpovědí byla ztráta i pro naše respondentky jednou z významných událostí v životě. O ztrátě vlastní matky se zmínila nadpoloviční většina informátorek, přičemž popisovaly, že je ztráta velice zasáhla:

„Co je ale špatný...Zemřela mi maminka. I když jsme se třeba i tolik nevidaly a bydleli jsme jinde než ona, tak mě to zasáhlo.“ (respondentka B)

„Negativní významná je určitě odchod rodičů (...) a maminka o deset let později.“ (respondentka C)

V případě respondentky A a respondentky E byl **odchod matky** mnohem těžší, než odchod otce:

„Ale ne tolik, jako když mi rok a půl po něm umřela maminka. Na tatku si vzpomenu, ale ne tak jako na tu mamku. Bylo to i tím, že jsem s ní do poslední chvíle byla a starala jsem se o ní.“ (respondentka A)

„A maminka zemřela před šesti lety. To pro mě byla veliká rána. Hroutil se mi svět. Ona byla mou velkou kamarádkou. Takže mi zemřela nejen maminka, ale i kamarádka v jednom.“ (respondentka E)

Ztrátu otce respondentky také zařadily mezi negativní významné události:

„Navíc mi umřel tatka, takže to mě zasáhlo.“ (respondentka A)

„Negativní významná je určitě odchod rodičů a bratra. Táta mi zemřel, když mi bylo 33 (...).“ (respondentka C)

„Mně bylo deset let, když mi umřel táta. To nebyla pozitivní událost, ale nijak negativní kvůli němu.“ (respondentka D)

Respondentka E popisovala dvojí ztrátu svého otce. Nejdříve, když odešel od rodiny a našel si novou partnerku, poté, když ho stihl infarkt:

„Mezi ty negativní bych určitě zařadila odchod rodičů. Nejdříve mi odešel ten táta, když jsem byla hodně malá. (...) Nejdřív si našel jinou ženu a nato asi tři roky zemřel. Infarkt. Ačkoliv jsem ho měla moc ráda, hodně se mi odcizil tím odchodem, takže ten jeho odchod ze světa pro mě nebyl zase až tak moc emotivní. Ale samozřejmě smutná jsem byla.“ (respondentka E)

Dále byla zmíněna z důvodu silné vazby jako negativní významná událost **smrt bratra, kamaráda i domácího mazlíčka**:

„No a můj bratr byl o sedmnáct let starší a odešel před jedenadvaceti lety.“ (respondentka C)

„(...) tak vlastně zemřel kamarád při kopání metra. O něm jsem si vždycky myslela, že si ho vezmu. Byla to moje první velká dětská láska.“ (respondentka A)

„Co mě hodně zasáhlo, bylo, když mi umřela asi před dvaceti lety první kočka Mikyna. Ještě teď si pamatuju, jak jí dcera přinesla domů.“ (respondentka A)

3.5 Zhodnocení prožitého života

Ve stáří člověk bilancuje. Ohlíží se zpět a hodnotí svůj dosud prožitý život. Staří lidé vzpomínají na krásné události, ale i na to, co se jim v průběhu života nepovedlo. Při zpětném hodnocení života vyjadřují respondenty především spokojenost. Na vlastní život se dívají jako na pozitivně prožitý:

„Určitě bych řekla, že více jak padesát procent byl můj život pozitivní“ (respondentka A)

„Já musím říct, že jsem život prožila docela dobře. Já jsem pozitivně naladěnej člověk.“ (respondentka B)

„Já jsem si svůj život prožila dobře.“ (respondentka E)

Změna při pohledu zpět

Při pročítání výpovědí si nelze si nepovšimnout, že všechny respondenty jsou zpětně se svým životem spokojené. Došlo u nich ke **smíření a vyrovnaní se** s dosavadním životem, ale i s tím, co je v budoucnu ještě čeká. Přijímají skutečnost takovou, jaká je a nemají ambice svou situaci měnit:

„Něco by se dalo zlepšit. Ale víš co, když nemáš ty kamarády, nevěříš už potom, tak to člověk nechá tak, jak to je.“ (respondentka A)

„Se životem jsem poměrně vyrovnaná. A nemám ambice něco měnit a dokázat něco zásadního. Ne. Se mnou fakt nemáte žádný dramatický život. Se svým životem jsem spokojená. Jsem totiž smířená s tím, že co bylo, to už nezměním. Postupně se to člověk naučí přijímat, jak to je.“ (respondentka B)

„A i když jsem měla život takový, jaký mám...tak bych asi nic moc neměnila. Já si to ani nepředstavuju a nepřemýšlím nad tím. Já su ráda tak, jak su. Stačí mi to. (...) Ale nic bych neměnila. Ono by se jako dalo velicos udělat jinak. Ale беру to zase tak, že kdybych udělala něco v tom svém životě jinak, tak bych tady neměla tři super kluky. Ale tohle si člověk nedokáže představit.“ (respondentka D)

„Na tu Vaši otázku, co bych změnila ...já bych neměnila asi nic. Já jsem si svůj život prožila dobře. (...) Jsem vesměs spokojená s tím, co mám a co jsem měla.“
(respondentka E)

Navzdory celkové spokojenosti se životy respondentek je však z výpovědí patrné, že o **změně** respondentky alespoň uvažovaly, ale nejsou si však stoprocentně jisty, zda by o ni opravdu stály. Zmíněny byly určité maličkosti, které by si dokázaly představit jinak. Ať už šlo o nenaplněnou touhu cestovat,

"Cestovat jsem vždycky chtěla. Kdyby bylo dříve více peněz, určitě bych víc cestovala." (respondentka A)

nebo o změnu postojů ke škole-zpětně si respondentka uvědomuje, že se mohla v učení více snažit:

„Asi bych se možná jinak snažila ve škole, jinak bych se učila, abych měla lepší práci, mohla si přivydělat, a ještě si udělat nějakou nastavbu nebo lepší školu. Jenže to bych zase studovala a neměla bych ty děti. Dalo by se všechno. Možná, bych se dneska měla úplně jinak. Žila bych v nějakém paláci nebo vile a nemusela jsem skončit v nějaké moravské zpropadené díře...ale neměnila bych.“
(respondentka D)

Respondentka B mluví o změně jako o nové šanci být mladý, příležitostech a volbě v jiné době:

„Jinak ono asi záleží...Kdyby člověk byl znovu mladej a měl jinou příležitost, tak by udělal třeba něco jinak. To už nevíme. Bylo to tak, jak to bylo. To už můžeme jen spekulovat. Kdybych byla znovu mladá, tak bych si asi zvolila něco jinýho. Dneska jsou jiné možnosti. Jiný svět.“ (Respondentka B)

Respondentka C zase zmínila nevhodné načasování volby dalšího vzdělání ve velmi mladém věku:

"Asi, když se má člověk rozhodovat co bude jednou v životě dělat a už se profilovat nějakým směrem, tak ne vždycky ví. A to mi nepřijde úplně šťastné. Možná, že kdybych se nemusela rozhodovat takhle mladá, možná, že bych šla nakonec dělat jinou školu, než tu chemii" (respondentka C)

Zpětná lítost

V souvislosti s bilancováním života byla významným bodem ve výpovědích lítost. Lze si povšimnout, že respondenty vyjádřily **lítost** nad některými situacemi, zkušenostmi či událostmi v životě. U respondenty E lze zaznamenat lítost spojenou s nedostatečně odžitým životem, kdy nemoc bránila informátorce na vlastní kůži zažít dětské události:

„A není nic, čeho bych zpětně litovala. Jenom toho, jak jsem byla hodně nemocná a tím prošvihla takové ty dětské události, kterými by si každé dítě mělo projít.“
(respondentka E)

Dále ještě líčí, jak přišla o šanci prožít se spolužáky hlavní školní akce:

„Vůbec negativně беру to, že jsem byla i často nemocná. Ve škole jsem prošvihla třeba plavání, taneční nebo jiné takové ty významné akce. Ale jak říkám, naštěstí jsem měla ty kamarády, takže mi vždycky povyprávěli, co se tam stalo. Kolikrát to líčili tak barvitě, že jsem skoro cítila, jako bych to s nimi prožila.“ (respondentka E)

Respondentka D zpětně lituje, že byla v období školních let velice uzavřená a neschopna prosazení se. Tato skutečnost byla dle respondenty důsledek matčiny výchovy doma:

„Ve škole jsem byla chudák. Já jsem se neuměla ozvat. To bych si za to teď naflákala.“ (respondentka D)

Respondentka A a respondentka C vyjádřily lítost nad nerealizovanými koníčky v dětství:

„Co mě hodně mrzelo, bylo, že jsme neměli blízko ke sportu. Jezdila jsem s Jitkou aspoň do Děčína na gymnastiku“ (respondentka A)

„Jo, to je mi líto! Nenaučila jsem se nikdy hrát na žádný hudební nástroj. Moje sestra umí na klavír a zpívá ve sboru, vnoučata hrajou, vlastně celá rodina něco umí. Jenom já ne. Tak mi to přijde líto, že taky neumím.“ (respondentka C)

Respondentka C ještě zmínila lítost nad životními okolnostmi, které jí neumožnily zažít v dětství přítomnost a vliv dědečka:

„No, negativní bych vlastně ještě řekla, že jsem nikdy neměla dědečka.“
(respondentka C)

Respondentka A vyjádřila lítost nad prošvihnutou možností dát své dceři to, co mohla dát a co dcera opravdu potřebovala.

„Akorát mě teď zpětně mrzí, že dcera šla na druhou kolej. Možná, že jsem jí mohla dát víc lásky. Ona si i teď zpětně vybavuje, že se cítila odstrčená, nebo ne úplně, ale synovi vždycky všechno prošlo.“ (respondentka A)

3. 6 Ostatní pozitivně vnímané události

Následující podkapitola obsahuje výklad zbylých kódů, které nebyly zařazeny dle podobnosti do žádné z předchozích kategorií. Jednotlivé zmínky jsou v podstatě hodnoceny velice pozitivně a díky jejich charakteru se jevílo jako vhodné je též ve výsledcích uvést.

Respondentka E zařadila do pozitivních událostí možnost studia. Vyjádřila vděčnost, že mohla studovat obor, který ji bavil a díky tomu se následně se po studiích věnovat práci, která ji neustále naplňovala.

„Potom dál asi možnost studovat. Studium mi dalo hodně a vlastně až dodnes, než jsem odešla do důchodu, jsem se živila tím, co jsem vystudovala. Studovala jsem mateřinky a až do poslední doby jsem ve školce pracovala. Zezačátku jako učitelka, později jako správkyň. Dělala jsem zkrátka všechno, co bylo potřeba. Ta práce mě hodně bavila a naplňovala.“ (respondentka E)

Jak bylo i výše zmíněno, respondentka A měla celý život touhu cestovat. A i přesto, že ji její finanční situace tuto možnost spíše nedovolovala, podívala do Itálie a do své vysněné destinace, kterou byl Egypt:

„Do toho pozitivního ještě bych zařadila, že jsem si splnila svůj sen. Egypt. Potom jsem ještě byla dvakrát v Itálii. Ale ten Egypt byl vysněné místo.“ (respondentka A)

Respondentka C popsala jako pozitivní změnu stěhování. Informátorka s manželem odešli z předchozího bydliště z důvodu velké nespokojenosti jak se sousedy, tak s polohou bytu:

„Ještě bych se vrátila k té pozitivní události. Byla jsem neskutečně šťastná, když jsme se přestěhovali. Bydleli jsme totiž přes 30 let v panelovém domě na sídlišti tady v Jablonci. To by tak nevadilo, ale my jsme bydleli v přízemí toho paneláku. Zezačátku to bylo dobré, měli jsme tam kamarády sousedy. Postupně se to tam začalo měnit. Někdo se odstěhoval, jiný zase přistěhoval. Znáte to. A potom se tam

přistěhovali Romové a byly samé problémy. Pro mě to byla zátěž a měla jsem k tomu místu odpor. A to potom není místo domovem, když se tam necítíte dobře. Navíc zespodu byla zima, jak jsme bydleli dole. Ono si toho hodně uvědomíte až takhle zpětně. Tak to mě opravdu vadilo a byla to pro mě negativní zkušenost. Potom jsme se přestěhovali do baráčku k lesu díky dětem. Ti nám ten baráček koupili. A jsme tam spokojení.“ (respondentka C)

4. Zodpovězení výzkumných otázek

Tato kapitola přejímá výsledné poznatky z výsledků analýzy rozhovorů, které byly vyloženy v předchozí části dle kategorií, a již se soustředí na stručné zodpovězení stanovených výzkumných otázek.

HVO: Jaké události v životě považují seniorky při zpětném pohledu jako významné?

Jako významné události z období dětství jmenovaly respondentky události přispívající k pozitivním vztahům a rodinné soudržnosti – Vánoce, narozeninová oslava, hrátky venku se sourozenci; oproti tomu i negativní události mající za následek problémové vztahy v rodině (ponižování a pomluvy od matky, neocenění otcem, vydržování syna oproti dceři, vypočítavost bratra a zklamání se v tátovi při absenci šance se obhájit); dále nepříznivou finanční situaci rodičů respondentek, kdy jedna z respondentek neměla šanci jít do tanečních či mít vlastní šaty na svatbě; pomáhání rodičům v domácnosti, možnost studovat na vysoké škole a věnovat se sportu.

V období dospělosti patří mezi významné události jednoznačně narození vlastních dětí a později vnoučat, se kterými respondentky dosud tráví mnoho času a vnoučata se tak stala jednou z náplní jejich života ve stáří; dále zaměstnání, do kterého chodily respondentky rády; odchod do důchodu; stěhování; nedostatek financí a splnění si vlastního cestovatelského snu.

VO1: Jak seniorky hodnotí svůj dosud prožitý život?

Lze generalizovat, že respondentky jsou se svým dosavadním životem velice spokojeny. Přes veškeré negativní události, které je potkaly na cestě životem, se zdají být vyrovnané a přijímají minulost i přítomnost takovou, jaká skutečně je. Respondentky se dále shodovaly v názoru, že nemají ambice něco zpětně měnit, ačkoliv by si dokázaly představit určité maličkosti jinak. Uvědomují si fakt, že pokud by ve svém životě změnily - byť jen jednu okolnost, změna by měla vliv na to, co nyní mají a čeho by se jednoznačně vzdát nechtěly.

VO2: Jaké události jsou pro konkrétní seniorky významné?

Pro respondentku A jsou významné události následující: negativní vztahy s bratrem a otcem vedoucí k častějším návštěvám sousedů a respondentčina života mimo rodinu; nedostatek financí a pomáhání rodičům s vyděláváním peněz; nespravedlnost mezi respondentkou a bratrem, která plynula z upřednostňování jednoho sourozence; rozhodnutí

se pro práci prodavačky, což bylo respondentčino zaměstnání snů; narození dcery a vnoučat; připravená narozeninová oslava; odchod do důchodu a s touto změnou spojená ztráta postavení a odhalení falešného kamarádství; nakonec smrt otce, matky i nejlepšího kamaráda.

Pro respondentku B byly významné události: trávení času venku se sourozenci; období Vánoc, kdy byla rodina pohromadě; pomáhání rodičům; neúspěch při přijímacích zkouškách a následně získaná práce díky známosti; změna práce v důsledku inovace; narození dcery, syna a následně vnoučat; odchod do důchodu; naleznutí mnoha koníčků ve stáří; smrt maminky.

Respondentka C uvedla jako významné události studium na vysoké škole; důležitost rodiny, kterou popisovala častými návštěvami; silný vztah se starším bratrem; negativní událost pro ni byla smrt otce, matky a bratra; velice pozitivní událost pro ni bylo narození dětí a vnoučat; těžký odchod do důchodu; problémy se sousedy a stěhování.

Respondentka D popisovala především problémové vztahy s matkou, zmínila i ne zcela pozitivní vztahy se sourozenci. Dále uvedla jako významnou událost smrt otce; sexuální obtěžování přítelem matky; negativní zkušenosti s muži; narození synů; poloviční úvazek; dobré vztahy se sousedy; odchod do důchodu; nedostatek financí a finanční podpora od synů; spokojenost v zaměstnání; negativní vzpomínky na školu.

Respondentka E uváděla jako pozitivní události kamarádství, jež pro ni bylo důležité v období dětství i v dospělosti; pozitivní vztah s maminkou; možnost studia i na vysoké škole; v dospělosti poté zaměstnání, svatba a narození dětí; v období stáří jednoznačně narození vnoučat; odchod do penze a partnerský život. Mezi negativní události zařadila zmeškání školních událostí v důsledku časté nemoci; odchod otce od rodiny; a smrt rodičů- především maminky.

VO3: Kolem kterých významných událostí se vyprávění seniorek soustředí?

V rozhovorech se respondentky převážně věnovaly událostem, které prožily v období dětství. Z tohoto období uváděly události, které prožily společně s nejbližšími členy rodiny a kamarády. Konkrétně se jednalo o prožívání rodinné atmosféry v období Vánoc; bezstarostný dětský život; trávení času venku s kamarády; a pomáhání rodičům v domácnosti. Velkou část vyprávění však některé respondentky věnovaly i negativním událostem jak v období dětství, tak v období dospělosti, které přispívaly k problémovým vztahům jednotlivých členů v jejich rodinách.

Respondentka D se značně věnovala tématu zaměstnání a z něho plynoucímu nízkému důchodu, který negativně přispívá k její momentální bídne finanční situaci.

VO4: Čeho seniorky při zpětném pohledu na život litují?

U respondentek se objevila lítost nad nedostatečně odžitý životem z důvodu časté nemoci – konkrétně se jednalo o zmeškání hlavních školních událostí jako jsou plavání nebo taneční; dále dříve nerealizované koníčky/aktivity (v jednom případě kvůli nedostatku financí); působení životních okolností, které jedné z respondentek neumožnily mít dědečka; v neposlední řadě se objevila i lítost nad nevyjádřenými pocity lásky ve vztahu ke svým dětem; naposledy byla vyjádřena lítost nad svou uzavřeností a neschopností prosadit se ve škole – obě tyto charakterové vlastnosti pramenily dle respondentky z nepříznivé domácí situace.

5. Diskuze

Hlavním cílem praktické části této bakalářské práce bylo zjištění významných událostí seniorek při retrospektivním pohledu na svůj dosud prožitý život.

Z výsledků vyplynuly čtyři význačné body. Prvním z nich je, že se naše respondentky během svého vyprávění ve velké míře věnovaly líčení rodinných či mimo rodinných vztahů a popisování událostí, na kterých byly jednotlivé - jak pozitivní, tak negativní – vztahy patrné. Tento poznatek lze okomentovat obecně jasným tvrzením, že člověk je sociální tvor žijící ve skupinách, a proto jsou vztahy s druhými pro člověka zcela zásadní. To především z důvodu, že se společnost podílí na utváření osobnosti a charakteru jedince, a jsou mu skrze socializaci předávány tradice, zvyklosti i mravy.

Druhým bodem patrným z výsledků je podobnost některých významných událostí našich respondentek s výzkumem stresových událostí Raheho a Holmesa (1967), který uskutečnili v šedesátých letech minulého století. Můžeme si povšimnout, že respondentky zmínily jako jednu z důležitých negativních událostí ztrátu blízkého člena rodiny. Dle výzkumu Raheho a Holmesa se úmrtí člena rodiny umístilo mezi prvními pěti událostmi s nejvyšší mírou psychické zátěže. Pokud budeme studovat tabulku výsledků z jejich výzkumu podrobně, můžeme si všimnout i dalších shodných událostí – konkrétně se jedná o sňatek, úraz nebo vážné onemocnění, ztrátu zaměstnání, odchod do důchodu, změnu zdravotního stavu rodinného příslušníka, narození dítěte či příchod nového člena rodiny, změnu pracovního oboru, změnu míry zodpovědnosti v zaměstnání, odchod z dosavadního zaměstnání, změnu bydliště.

Dále si lze všimnout tématu lítosti, jež může být častým výsledkem rozvahy člověka nad svým dosavadním životem. Ve výpovědích se objevila obecná lítost nad nerealizovanými koníčky, plně neodžitým životem nebo životními okolnostmi, které člověk nemůže ovlivnit. Neméně podstatná byla i lítost jedné z respondentek nad nevyjádřenými pocity vůči své dceři. Tato lítost se shoduje s výzkumem Bronnie Ware (2012), který publikovala v knize *Čeho před smrtí nejvíce litujeme*. Právě jednou z nejčastějších lítostí seniorů při zpětném pohledu na život je lítost pocházející z nedostatečné odvahy vyjádřit své city vůči druhým lidem.

Posledním poznatkem, který stojí za vyzdvihnutí, bychom mohli nazvat *role věku*. Ta totiž umožňuje učení se zkušenostmi a dosažení plodů pozdního věku, které člověk získává postupem času. Tento závěr pochází z vyrovnanosti našich respondentek s vlastními životy a také ze smíření se se skutečností takovou, jaká opravdu je. U seniorek se neobjevuje

touha ani ambice tuto realitu jakkoliv měnit. Jsou si plně vědomy, že do minulosti zasahovat již nemohou, a není tedy důvod hluboce přemýšlet o její změně. Seniorky jsou taktéž obeznámeny s tím, že není vždy možné, aby měl člověk vše, na co si vzpomene. A to z toho důvodu, že kdyby respondentky změnily, byť jen jednu okolnost ve svých životech, možná by přišly zase o něco, co mají nyní a čeho si váží.

U těchto výsledků našeho výzkumu můžeme spatřit podobnost se studií manželů Řehulkových. Stejně tak, jako jejich probandí staršího věku, tak i naše respondentky vykazovaly velkou spokojenost se svým životem, byly značně sebekritické a odpovědně verbalizovaly své myšlenky a uspořádaně o nich dokázaly mluvit.

Je pozoruhodné, že respondentky vypověděly životní spokojenost i přesto, že některé z nich potkalo v životě více negativních událostí. Můžeme se pouze domnívat, zda měly na tento výsledek hodnocení vliv copingové strategie a osobnostní rysy respondentky, nebo zda se projevil vliv smíru, vděčnosti, moudrosti a úcty k životu, jakožto kvality pozdního věku.

Možný limit ve výzkumné části této bakalářské práce můžeme spatřit ve sběru dat. Uvedené významné životní události jsou samozřejmě závislé na míře sdílnosti jednotlivých respondentek. V případě, že informátorky prožily významnou událost, která pro ně byla negativní a nechtěly o ní mluvit, mohly ji zatajit.

Informace získané z rozhovorů pro praktickou část této práce přiblížily poznatky o významných událostech v životě vybraných seniorek. Jelikož nebylo zastoupeno mužské pohlaví, nabízelo by se pokračování i ve zjištění významných událostí u mužů v důchodovém věku. Je otázkou, zda by se události výrazně lišily, nebo by se shodovaly s událostmi uvedenými ženskými respondentkami.

Další pokračování výzkumu by mohlo spočívat v podnícení sebereflexe seniorů a následné hledání odpovědí na otázku, zda mají senioři pocit, že je dané významné události posunuly v osobním životě někam dál.

Závěr

V rámci teoretické části se bakalářská práce snažila přiblížit a ozřejmit problematiku stáří. Výchozím bodem byla Eriksonova teorie psychosociálního vývoje, jež nám objasňovala jak téma stáří, tak nastínila koncept vývojových úkolů a událostí, kterými by měl každý člověk za svůj život projít. Dále se věnovala konceptu kvality života a jejího vztahu s významnými životními událostmi. Tato část si kladla za úkol vysvětlit, že každý vnímáme kvalitu života a životní pohodu velmi subjektivně, tudíž událost, která může být pro někoho pozitivní, pro jiného být naopak nemusí. Poslední kapitola teoretické části svým složením a strukturou připravila půdu pro výzkumnou část.

Praktická část bakalářské práce se věnovala retrospektivním pohledům na dosud prožitý život seniorek. O své životní příběhy se podělilo sedm respondentek v seniorském věku. Jednotlivým myšlenkám, které respondentky v rozhovorech sdílely, byly pomocí otevřeného kódování přiřazeny kódy a ty následně zařazeny do kategorií. Naposledy byly kategorie analyzovány pomocí techniky vyložení karet. Prostřednictvím jejich výpovědí se podařilo zodpovědět předem stanovené výzkumné otázky a splnit vytyčený výzkumný cíl. Cílem bylo zjistit, jaké události považují seniorky při retrospektivním pohledu na svůj život jako významné. Výsledky studie jsou tvořeny jak vyložením jednotlivých kódů, tak odpověďmi na předem stanovené výzkumné otázky. Obě kapitoly jsou bohaté na poznatky ještě doposud tolik neprobádané oblasti.

Na začátku práce byla uvedena myšlenka, že by staří lidé neměli být hned zatracováni pro vysoký věk a s ním pojící se fyzický úpadek. Nyní v závěru lze říci, že myšlenka byla do úvodu vložena oprávněně a svým způsobem byla zdůvodněna poznatky jak z teoretické, tak praktické části, ačkoliv to nebylo záměrem práce. Staří lidé prožili mnoho událostí ve svém životě (ať už je považují za významné nebo ne), které je utvářely a díky kterým mají nyní senioři ucelenější a vyrovnanější pohled na svět. Někteří z nich dosáhli integrity, našli smysl života a vyrovnali se s těžkými událostmi. Těchto lidí bychom si měli vážit a převzít si od nich jejich nastrádané poznatky, moudra a rady, které nám mladším generacím mohou být později ku prospěchu. Ať již nám jednotlivcům či většímu celku.

Seznam použitých zdrojů literatury

- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The Fascination of Wisdom: Its Nature, Ontogeny, and Function [online]. *Perspectives On Psychological Science*, 3(1), 56-64. Dostupné z: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.911.8255&rep=rep1&type=pdf> [cit. 2017-10-14].
- Blatný, M. (2005). *Psychosociální souvislosti osobní pohody*. Brno: Masarykova univerzita.
- Čevela, R., Kalvach, Z., & Čeledová, L. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada.
- Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Fernández-Ballesteros. (2011). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes [online]. *Electronic Journal Of Applied Psychology*, 7(1), 9. Dostupné z: <https://www.elsevier.com/> [cit. 2017-10-14].
- Fisher, B. J., & Specht, D. K. (1999). Successful aging and creativity in later life [online]. *Journal Of Aging Studies*, 13(4), 457-472.
- Frankl, V. E., & Lukas, E. S. (c2006). *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta.
- Gilleard, C. (2018). Suffering: The darker side of ageing [Online]. *Journal Of Aging Studies*, (44), 6. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406517303754?via%3Dihub> [cit. 2018-02-17].
- Gomez, V., Krings, F., Bangerter, A., & Grob, A. (2012). The influence of personality and life events on subjective well-being from a life span perspective [online]. *Journal of Research in Personality*, 43(3), 345-354 [cit. 2018-04-17].
- Grün, A. (2010). *Život je teď: umění stárnout*. Praha: Portál.
- Gruss, P. (Ed.). (2009). *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Praha: Portál.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Haškovcová, H. (1990). *Fenomén stáří*. Praha: Panorama.
- Hegyi, L., & Krajčík, Š. (2010). *Geriatría*. Bratislava: Herba.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.

- Heřmanová, E. (2012). *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON).
- Holmerová, I. (2014). *Průvodce vyšším věkem: manuál pro seniory a jejich pečovatele*. Praha: Mladá fronta.
- Kalvach, Z. (2004). *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie moudrosti a dobrého života*. Praha: Grada.
- Křivohlavý, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada.
- Liddle, J. L. M., Parkinson, L., & Sibbritt, D. W. (2013). Purpose and pleasure in late life: Conceptualising older women's participation in art and craft activities [online]. *Journal Of Aging Studies*, (27), 9. Dostupné z: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0890406513000480?via%3Dihub> [cit. 2018-02-17].
- Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.
- Millová, K., & Blatný, M. (2016). Generativita v současném empirickém výzkumu [online]. *Československá Psychologie*, LX(6), 609-621. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6e4663c4-9fdd-4efe-a527-a542d2353629%40sessionmgr4006> [cit. 2018-02-19].
- Muhlpackr, P. (2009). *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita.
- Payne, J. (2005). *Kvalita života a zdraví*. V Praze: Triton.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Petrová Kafková, M. (2013). *Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií.
- Plevová, I. (2011). *Ošetrovatelství II*. Praha: Grada.
- Rabušicová, M., Kamanová, L., & Pevná, K. (2015). Learning and ageing actively: the elderly in mobile computer labs [online]. *Studia Paedagogica*, 20(1), 85-108. Dostupné z: <http://www.phil.muni.cz/journals/index.php/studia-paedagogica/article/view/1113> [cit. 2018-02-19].
- Ruisel, I., & Ruiselová, Z. (2011). *Múdrost' v kontexte osobnosti: problémy, fakty, otázky*. Bratislava: Slovak Academic Press.
- Runco, M. A. & Pritzker, S. R. (2011). *Encyclopedia of creativity*. London: Academic Press.
- Řehulka, E., & Řehulková, O. (2008). Otázky a kvality života na základě předchozích výzkumů [online], 21(21), 1-15. Dostupné z:

http://www.ped.muni.cz/z21/knihy/2008/21/21/texty/cze/rehulkova_rehulka_cze.pdf [cit. 2018-04-16].

Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti: obor v pohybu* (6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2). Praha: Grada.

Schoklitsch, A. (2012). Generativity and aging: A promising future research topic? [online]. *Journal Of Aging Studies*, (26), 11. Dostupné z: www.elsevier.com/locate/jaging [cit. 2018-02-17].

Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada.

Stuart-Hamilton, I. (1999). *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.

Šolcová, I. (2011). Přehledové studie: Psychosociální aspekty stárnutí. *Československá Psychologie*, LV (2), 16.

Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.

Tvaroh, F. (1971). *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum.

Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum.

Ware, B. (2012). *Čeho před smrtí nejvíce litujeme: jak nám život změní naši drazí, když umírají*. Praha: Portál.

Zautra, A. J., & Reich, J. W. (1983). Life events and perceptions of life quality: developments in a two-factor approach. *Journal Of Community Psychology*, (11), 1-13.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Tabulka stresových událostí (Rahe a Holmes, 1967)

Příloha č. 2 – Přepis rozhovoru s respondentkou A

Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru s respondentkou B

Příloha č. 4 - Přepis rozhovoru s respondentkou C

Příloha č. 5 - Přepis rozhovoru s respondentkou D

Příloha č. 6 - Přepis rozhovoru s respondentkou E

Příloha č. 1 – tabulka stresových událostí (Rahe a Holmes, 1967)

UDÁLOST	BODY
Úmrtí partnera, partnerky	100
Rozvod	73
Rozvrat manželství	65
Uvěznění	63
Úmrtí blízkého člena rodiny	63
Úraz nebo vážné onemocnění	53
Sňatek	50
Ztráta zaměstnání	47
Usmíření a přebudování manželství	45
Odchod do důchodu	45
Změna zdravotního stavu člena rodiny	44
Těhotenství	40
Sexuální obtíže	39
Přírůstek nového člena do rodiny	39
Změna zaměstnání	39
Změna finančního stavu	38
Úmrtí blízkého přítele	37
Přeřazení na jinou práci	36
Závažné neshody s partnerem	35
Půjčka vyšší než jeden průměrný roční plat	31
Splatnost půjčky	30
Změna odpovědnosti v zaměstnání	29
Syn nebo dcera opouští domov	29
Konflikty s tchánem, tchýní, zetěm, snachou	29
Mimořádný osobní čin nebo výkon	28
Manžel, manželka nastupuje či končí zaměstnání	26
Vstup do školy nebo její ukončení	26
Změna životních podmínek	25
Změna životních zvyklostí	24
Problémy a konflikty se šéfem	23
Změna pracovní doby nebo pracovních podmínek	20
Změna bydliště	20
Změna školy	20
Změna rekreačních aktivit	19
Změna církve nebo politické strany	19
Změna sociálních aktivit	18
Půjčka menší než průměrný roční plat	17
Změna spánkových zvyklostí a režimu	16

Změny v širší rodině (úmrty, sňatky)	15
Změny stravovacích zvyklostí	15
Vánoce	12
Přestupek (např. dopravní) a jeho projednávání	11

Příloha č. 2 – Přepis rozhovoru s respondentkou A

Rozhovor respondentka A, 68 let

Pro mě významná událost, jo? Když jsem byla malá...něco málo si pamatuji do první třídy. Chodili jsme často na návštěvu k sousedům, tam měli čtyři děti a cítila jsem se tam nejlíp. Tam to bylo takový volný, uvolněný, jo? Prostě jsme mohli dělat všechno, bylo to jiný než doma. To je asi všude, že jo? Ale tím, že byly ty děti starší asi o pět let (akorát Pavel byl ve stejném věku jako já), tak jsem brala svůj život úplně jinak, než jsem ho měla doma. Když jsem vlastně jezdila k tetě, tak tam jsem se taky cítila líp. Jezdila jsem tam až do svých 18 let a jezdila jsem k ní moc ráda. Protože jsem tam zase měla sestřenicí, která byla stejně stará jako já. Taky jsem trávila hodně času u jedné paní, co bydlela v naší ulici. Ta nás učila šít. A když byly prázdniny, tak jsem hlídala malou Danu, jako kdyby byla moje vlastní. Takže jsem skoro nebyla doma. Vždycky jsem odešla nebo to. Takže to bylo takový prostě pro mě-nevím, jak bych to řekla-takový jiný než doma. Protože doma byl brácha mladší, asi o tři roky, máma, táta, babička. A tam prostě jenom bylo, že rodiče přišli z práce, udělala se večere, nějaký úkoly, dostali jsme pár facek a nazdar. Měla jsem u těch lidí svůj jiný život. Bylo to o něčem jiném než doma.

Když už jsem byla v první třídě, tak...vlastně to bylo ve druhé třídě. Mívali jsme už odpolední vyučování. Jeden den jsme šli před tím vyučováním ke kamarádce a ta nás strašila, že se někde okolo pohybuje nějaký chlap a dodala, že ten vraždí děti. My jsme se potom báli od ní odejít a do té odpoledky jsme nešli. Učitelka hned sháněla, kde jsme byli. Já si pamatuju, jak jsem tátovi zalhala a ten mě hrozně seřezal, že jsem si nemohla ani sednout. A to hlavně proto, že si nenechal si vysvětlit, proč jsem mu zalhala. Protože jsem se bála toho chlapa, jo?, a bála jsem se, co táta. Ten vzal kabel od žehličky a seřezal mě, že jsem si týden nemohla sednout na zadek. A tam jsem od toho výprasku chodila jinak. Protože už tehdy mě táta zklamal. Že mi nedal šanci se obhájit. Když šlo o bráchu, když něco provedl, tak jemu všechno prošlo. Já, cokoliv jsem udělala, tak jsem za to byla moc bitá. Proto jsem chodila vedle. Doma jsem si moc neměla s kým hrát. Brácha měl své kamarády.

Tohle mě asi ovlivnilo nejvíc. Rodiče ovlivní hodně.

Ještě si pamatuju jenom, že když jsme bydleli v Ústí v malém bytě, tak tam tat'ka lehával na gauči. A byl hodně lechtivý na nohách. A já jsem, jak jsem ještě pořádně neuměla chodit, tak jsem se ho jednou chytla za nohu a on mě kopnul a já měla velkou modřinu.

Většinou jsem si hrávala s kluky, protože v té skupince od sousedů byli jenom čtyři kluci. Holky tam byly spíš starší. Pamatuju si, jak měly panenky, ale fakt velikánský, a krásný oblečky. Něco nádhernýho. Něco, co jsem si vždycky přála. Tak jsem si ještě občas chodila chodila hrát k nim s těma panenkama.

Potom jsme se v mých deseti letech stěhovali. Do pátý třídy, takže to mi bylo jedenáct. Tam mi chvíli trvalo, než jsem se zařadila do nového kolektivu.

Co mě hodně mrzelo, bylo, že jsme neměli blízko ke sportu. Jezdila jsem s Jitkou aspoň do Děčína na gymnastiku. Tam to ale dlouho nefungovalo, protože jsme tam byly tři holky a Ilona mezi nás pořád vrážela klíny. Ale V zimě jsme měli sánky, které jsme s kamarády jednou na kopci rozbili, ale jinak lyže nebo nějaké náčiní ke sportu? Vůbec. Na to nebyly peníze. Práci měli rodiče oba. Maminka dělala v nemocnici pomocnou sílu, potom pomocnou sílu v loděnici a když jsme se přestěhovali v 65. roce, tak si sehnala práci v kytičkárně. To bylo centrum, kde se vyráběly umělé kytky z papíru. Takže my jsme museli doma lepit na vršky papírových růží zelené lístečky. Pak se to obalovalo drátkem a namáčelo ve vosku. A tyhle papírové kytky se prodávají i dneska. Aby se teda vydělala nějaká koruna, tak jsme chodili každý den s mamkou vyrábět. Já jsem jí pomáhala i v prádelně prát prádlo, takže jako nemůžu říct, že jsem doma nic nedělala.

I když jsme chtěla jít do tanečních, tak jsem jít nemohla, protože nebyly peníze. Takže jsem tam nešla. A když bylo bráchovi 15 let, tak on mohl jít. Když jsem chtěla koupit pionýra, tak jsem ho nedostala, ale brácha později ano. A i když jsem se chtěla vdávat a chtěla jsem mít šaty, tak na to taky nebyly peníze. Takže jsem měla svatební šaty půjčené od sestřenice. To by vlastně nevadilo, ale jak byla malá, tak jsem je měla jenom ke kotníkům...Úplně jsem se v nich necítila. Vždycky jsem říkala, že je tam určitá nespravedlivost, ale nebylo mi to nic platný. Když se potřebovalo něco vyřizovat, tak jsem to dělala já. Naši tam nejeli, oni vůbec nevěděli, takže jsem tam jezdila já. Ať bylo cokoliv, tak brácha ne. Ten šel v patnácti na intr a jezdil domů jednou za čtrnáct dní. Takže jsem na všechno pomáhání doma zůstala vlastně jenom já. Ale protože jsem musela, tak mě to naučilo větší samostatnosti.

Když jsem chodila obstarávat nákupy, tak jsem se rozhodla pro své povolání prodavačky. Co jsem chodila do toho jednoho starého krámu, tam se mi líbilo. Pan Steinbach tam vždycky krájel máslo. A už jsem nikdy nepřemýšlela, že bych nešla na prodavačku. Já jsem teda nebyla nějaká extra, že by mě bavilo učení, teda. Ale tohle mě ovlivnilo hodně. Později jsem se právě dostala na učňovskou prodejnu, tak to vůbec mi

hodně dalo. A když někde potřebovali výpomoc, tak jsem neváhala. Chtěla jsem vědět, jak to chodí na jiném obchodě. A u toho jsem zůstala celou dobu.

Největší událost byla dcera Monička. Hrozně jsem si přála holčičku (brečí). To se mi splnilo. Byl to velikánský sen. Akorát, když se narodila, tak vlastně zemřel kamarád při kopání metra. O něm jsem si vždycky, že si ho vezmu. Byla to moje první velká dětská láska. On mě zval už jako dítě na zmrzlinu. Jednou v obchodě jsem si s ním chtěla koupit miminko (panenku). A on mi na to řekl, že se mnou žádný miminko nechce (směje se).

Abych se k tomu vrátila. Nevěřila jsem, že budu mít holčičku. Už teda jedna paní v práci mi říkala, že jestli budu mít dítě, tak to bude holka. A taky že ano.

Petr byl mladší dítě a samozřejmě měl jiná privilegia. U druhého dítěte mi bylo už pohlaví jedno. To byl raubíř už od malinka a to mu zůstalo. Když neměl kde bydlet, tak jsem ho vzala k sobě, pomáhala jsem mu najít práci, a jak se mi odvděčil? Vždycky ošklivě...Můžu říct, že druhý dítě nemám.

Akorát mě teď zpětně mrzí, že dcera šla na druhou kolej. Možná, že jsem jí mohla dát víc lásky. Ona si i teď zpětně vybavuje, že se cítila ostrčená, nebo ne úplně, ale synovi vždycky všechno prošlo.

Potom jsem měla velkou radost z vnoučat. Největší z první vnučky. Tam mě i ovlivnilo to, že jsem byla přítomná u porodu. Ta byla první, nejmenší, taková prdelka (směje se). Když přišli další-kluci, tak už to nebylo takový, ale měla jsem z nich radost. To ano. Vnoučata od syna mi tolik nepřiřostla k srdci. A to hlavně z důvodu, že on se svými lumpárnama sám odcizoval a tolik jsem se s nimi nevidala, jako s vámi.

Potom jsem přišla o práci. Tak jsem byla u rodičů. Jela jsem k našim a tam jsem musela poslouchat, pomalu, jako kdybych byla dítě. Tam jsem měla podporu, načerno jsem si vydělávala peníze, že jo. Když jsem jela do města, tak jsem zaplatila za svoje peníze. Táta mi říkával, že si mám našetřit peníze, když jsem u nich a oni mě budou živit. A říkal mi i, co si mám nebo nemám kupovat. Organizoval mi vlastně půl roku života jako dítěti. Ale aspoň jsem si našetřila nějaké peníze.

Když jsem u nich byla, tak mě od táty těšilo, že když potřeboval něco zpravit, třeba šustáky, tak jsem to udělala a on mě za to chválil „jé, ty jsi šikovná“. Že když už mi bylo pomalu čtyřicet, tak mi řekl takové hle hezké věci. A bylo to hlavně tím, že jsem byla předtím sama, tak se musel člověk naučit.

Potom jsem dělala v Delvitě, mezitím ještě domácí práce pro Teslu. Určitě pro mě bylo pozitivní, že jsem se stala vedoucí prodejny. Tam jsem byla od rána do večera. Do toho jsem na krámě vlastně hlídala dceři vnoučata. Největší, co si teda pamatuju, bylo, jak

dcera přišla a brečela, že je těhotná a čeká třetí miminko. A jaký krásný vnouček je to teď. A ačkoliv nebyly peníze a všechno oblečení na děti, a tak jsme platili všechno z jednoho platu, tak toho nelituju. Byly to krásný časy. Na to vzpomínám ráda.

Hodně mě bavilo vařit na lyžařském výcviku v té době. Nečekala Tam jsem se po dlouhé době znovu zamilovala. Nějak to vyloupl, ale nakonec jsme byli spolu dlouho, asi pět šest let. To mě ovlivnilo hodně. To mi bylo asi těch čtyřicet. Ale jednoho dne začal blbnout a znenadání si našel nějakou jinou paní. Takže to nedopadlo.

Potom se mi vybavují jedny narozeniny. Byly to moje a bráchovo narozeniny. A já jsem vůbec neměla o ničem ani tušení. Přišla jsem v sobotu z práce, něco jsem hodila na sebe a jdu do obýváku a tam velká oslava a plno lidí. Já otevřela ty dveře a zase jsem je zavřela, protože jsem se lekla, co se děje. Takže jsme měli s bráchou dort napůl. To mi udělalo radost. Doted' nevím, kdo to spunktoval, ale bylo to takový pěkný. Něco jinýho, než jsme vždycky slavili s našima dříve doma. Vlastně jsme je slavili s rodičema málo, ani si je moc nepamatuju.

A potom jsem šla do důchodu. Já jsem za důchod byla ráda. Moc přátel jsem stejně během života neměla, protože naše mamka vždycky říkala: „ale prosím tě, kamarádi, na to není čas, přednější je rodina“, takže já jsem kamarádky nikdy moc neměla. Pro naše to byli zrádci. Já jsem na všechny potom měla jakousi negativní před připravenost, že jsem si nikoho k sobě moc nepouštěla. Bylo mi to cizí.

Negativně mi nijak odchod do důchodu neublížil. Akorát, že jsem měla určitý post. A ten jsem tím ztratila. Potom jsem i díky odchodu z práce ztratila jedinou kamarádku. Ale až při tom odchodu jsem zjistila, že to byla kamarádka ne-kamarádka. Ona byla ráda, že se mohla kamarádit s vedoucí, protože jsem jí dávala větší odměny. Když bylo něco levnějšího, tak věděla, že jí to nechám a tak. Dávala jsem jí i vybrat dřív než zbytku zaměstnanců. A když šla do důchodu – asi o rok dřív než já-tak potom už o mě nějak nejevila zájem. Párkrát jsem za ní jela na narozeniny a dala jsem jí dárek, ale ona ne. Byla jsem jí kamarádkou jenom do té doby, co byla v práci a věděla, že z toho něco má. Tohle mě opravdu hodně zklamalo. A i teď, když mi dcera říká, ať jezdím s ostatníma důchodcema na výlety, tak nepojedu. Jsem se už spálila a nemám už zájem. Ani chuť. Už nikomu nevěřím. Nemám tu potřebu. To jsem radši doma s kočkou. Tohle mě negativně ovlivnilo určitě.

Největší zklamání jsem ještě prožila s jedním pánem, kterého jsem si na stará kolena našla. Ale on taky viděl, že jsou peníze a všechno jsem platila, tak to bylo ok. A on se po

nějaké době začal otáčet a chovat se ošklivě. I záclony, který jsem platila já, mi nakonec nedal, když jsem se od něho stěhovala.

Potom jsem hlídala vnoučata, takže jsem pořád měla svým způsobem co dělat. Navíc mi umřel tat'ka, takže to mě zasáhlo. Ale ne tolik, jako když mi rok a půl po něm umřela maminka. Na tat'ku si vzpomenu, ale ne tak jako na tu mamku. Bylo to i tím, že jsem s ní do poslední chvíle byla a starala jsem se o ní. Ona nemohla zůstat sama a brácha si zrovna zakládal novou rodinu a jezdil za ní jenom občas. Za rok a půl za ní byl vlastně jenom párkrát. Proč by za ní jezdil, když jsem tam byla já. Několikrát se i zmínil, že mě obdivuje, že s rodičema vydržím, že on by to nedokázal. Sám je nemohl vystát, ale vždycky od nich bral. A měl se nejlíp. Přijel, přivezl mámě jídlo, nechal si to zaplatit. Když jí měl vrátit nazpět, tak to kolikrát neudělal.

Vlastně i teta se strejdou brali a pomlouvali, ale nic nedávali zpátky.

Co mě hodně zasáhlo, bylo, když mi umřela asi před dvaceti lety první kočka Mikyna. Ještě teď si pamatuju, jak jí dcera přinesla domů.

Do toho pozitivního ještě bych zařadila, že jsem si splnila svůj sen. Egypt. Potom jsem ještě byla dvakrát v Itálii. Ale ten Egypt byl vysněné místo. Dříve jsem totiž neměla peníze na to, abych mohla. Cestovat jsem vždycky chtěla. Kdyby bylo dříve více peněz, určitě bych víc cestovala. To jo.

Nejvíce negativní je teda syn. Potom asi brácha.

Vždycky jsem se ve druhých zklamala, proto jsem byla doma s rodinou a kamarády jsem nevyhledávala. Vždycky to dopadlo špatně. Zpětně to vidím tak, že i kdybych se pro všechny rozkrájela, tak bych byla ta špatná já.

Ve výchově jsem asi udělala chybu. U syna. U dcery asi tolik ne. Všechno jsem mu povolila, on toho zneužíval, začal lhát a krást a všechno tohleto, a to pak už člověk nenapraví. Potom přišel, udělal ťuťuňuťu a člověk odpustil. Ale to je normální, každý má rád svoje děti.

Něco by se dalo zlepšit. Ale víš co, když nemáš třeba ty kamarády, nevěříš už potom, tak to člověk nechá tak, jak to je. Určitě bych řekla, že více jak padesát procent byl můj život pozitivní.

Příloha č. 3 – Přepis rozhovoru s respondentkou B

Rozhovor respondentka B, 69 let

Já musím říct, že jsem život prožila docela dobře (směje se). Já jsem pozitivně naladěnej člověk, takže jako, já nejsem jako náš děda, který má všechno špatně.

Dětství jsem prožila dobře, já nevím, jak to mám jako formulovat. Dětství jsem prožila dobře. První se mi z dětství vybaví, když se mi třeba narodil sourozenec, to si nepamatuju. Mně se vybaví spíš, když už jsme byli starší a hlídali jsme ho. Jak jsme bráchu vždycky museli hlídat. Takže jsme zkoušeli s mladší sestrou, jestli pojede kočárek dolů z kopce a tak. Naštěstí, že ho nějaký pán dole zastavil, protože by se jinak brácha vyklopil. Nevím, jestli je teda pozitivní událost, že jsme se sestrou pouštěli bráchu v kočárku z kopce (směje se). Nebo si pamatuju, jak jsme šli na petrklíče. Tam byla louka, která byla vždycky plná petrklíčů. A mně se ty petrklíče strašně líbily. Tak jsme si se sestrou řekly, že půjdeme na petrklíče. Ale my měly zakázáno tam chodit. A my jsme po nějakém čase zjistily, proč jsme tam nesměly chodit. Ona na té louce byla bažina a my jsme tam zapadly a nějaký pán nás tam musel vytahovat. Takže potom jsme to věděly, proč. Doma jsme dostaly páskem od táty (směje se). Ony to nejsou nějak převelice významný události, ale na tohle si prostě pamatuju. Ono to nebylo ani negativní, pro mě spíš opravdu pozitivní. To byla úplně žlutá louka vždycky.

Třeba Vánoce v dětství byly pro mě velice významnou pozitivní událostí. A to právě proto, že táta dělal – protože to nebylo jako teď, že má každý svůj pomeranč na den z pomeranče hvězdičku a každý si dal kousek pomeranče, a vůbec to bylo jiný, než je to teď. Neměli jsme tolik hraček, nebylo ani tolik jídla a vařilo se jinak než teď. Chodili jsme o Vánocích bruslit na rybník. Nosily se křusky s okovanými podpatkami a na tom se bruslilo. A šumovalo se před Štědrým dnem. To jsme hledali dárky a pamatuju se, jak jsme našly se sestrou koloběžku – to byla ještě taková ta dřevěná. A ona na té koloběžce jezdila a nechtěla jí dát zpátky. Já jsem jí musela potom vysvětlovat, že to má dát zpátky a může si to vzít až, co to rozbalíme pod stromečkem. Byla to vždycky rodinná záležitost, a to bylo důležité.

Spíš si vybavuju takové šprýmové události než významné.

Bylo to jiný, než to bylo teď. V pátek se namočilo prádlo a v sobotu se pralo. A my jsme jako děti musely všem čistit boty. Takže jsme měly krabici, kde byl krém na boty, hard, kartáče. Nanosily jsme si boty ke schodům a všem jsme je vydrhly a nakrémovaly. To by se teď taky mělo zavést (směje se). A musely jsme utírat prach. A to já nerada.

My jsme se potom přestěhovali, když jsem maturovala. To jsem dělala gympl a nedostala jsem se na vysokou. Děda můj se kamarádil s chlapíkem, co dělal jako geodet a ten mě vzal k sobě do práce. Udělala jsem si nástavbu a celý život jsem tam pracovala. A bavilo mě to. Chodila jsem měřit. A to taky bylo jiný než dneska. Přes léto se jelo někam něco měřit a přes zimu si každý zpracovával naměřená data. Vypočítalo se to a zaneslo do mapy. Dneska je to lehčí. Dělají to stroje, co to přepočítají. Navíc je to všechno digitální. Po 89, co to šlo k té inovaci, jsem si udělala právní minimum a odešla jsem do kanceláře.

Narození vnoučat bylo úplně parádní. Tomu předcházelo, že se to párkrát nepovedlo a potom jsme měli první vnouče. Já, to jsme se Vám s dědou opili, jak jsme se z toho radovali.

Já mám šest vnoučat. Tři mám od dcery a tři od syna. Vnoučata jsou pěkná. Každé je úplně jiné už od malička. Jezdíme spolu všechna vnoučata, já a děda na týden na Kristýnu, koupeme se, jezdíme na kole, vyrábíme skřítky, malujeme a děláme to, co nás baví. A je zajímavý, že já s dětmi nikdy nemám problém, že by mě neposlouchaly. Zato neposlouchají vlastní rodiče. A jakmile je vidí, začínají zlobit. Když jsou se mnou, tak jsou v pohodě. Společně jsme byli už na Lipně, na Nežárce a ve východních Čechách. Teď už několik let jezdíme na Kristýnu. Vnoučata mě hodně naplňují.

Myslela jsem si, že odchod do důchodu bude hrozný. Já jsem si říkala „ježiš, co já budu v tom důchodu dělat“. Odchod do důchodu jsem si neuměla představit. Protože jsme dřív bydleli v paneláku, no, ale potom se to vyvrbilo tak, že se budeme stěhovat. Balili jsme, pak jsme se přestěhovali. A právě tím mám pořád co dělat. Má zahradu, vnoučata. Zezačátku, první tři roky v důchodu jsme ještě chodila do práce. Ale už třeba jenom pět hodin. Já teď chodím cvičit ve vesnici. S holkama z cvičení pak jezdíme na odpolední výlety nebo do kina, kde hrají pro důchodce za šedesát korun. Chodím hodně pěšky. Hodně ještě dělám zahradu. Ale našla jsem si i kurzy malování. Takže nakonec dobrý. Nakonec je to vlastně pozitivní.

Hodnotový žebříček. No tak určitě člověk přemění hodnoty, když má děti. Jo. Do té doby je člověk v klídku. Všechno jde. A když má děti, tak to ho potom ovlivňuje pořád.

Co je ale špatný...Zemřela mi maminka. I když jsme se třeba i tolik nevidaly a bydleli jsme jinde než ona, tak mě to zasáhlo. On člověk vždycky začne litovat věcí až, když je nemá. To tak bývá.

Když jsem nastoupila do práce, tak tam byl perfektní kolektiv, co držel při sobě. A to byl smíšený kolektiv. Jak ženy, tak muži. A za to jsem fakt ráda. Ono totiž, když poslouchám ženský, co pracují ve fabrice jenom v ženském kolektivu, tak se chovají tak

jako slečinkovsky. A myslím si, že jsem i proto taková pohodářka. Nebo tak aspoň sama sebe vnímám.

Co ještě? Mně přijde, že jsem ten život měla tak docela v pohodě. Žádný velký třesky (směje se). Ani mi nepřijde, že bych chtěla něco měnit. Určitý věci, kdy něco udělám, tak si hned řeknu „takhle jsem to dělat neměla, udělám to jinak“. Ale jakože by to bylo nějak zásadní? To ne. Ale je fakt, že občas něco udělám a říkám si „dopřic, tohle už nikdy neudělám“. Ale nic extra.

Mám takový momenty, že když mi něco dělali moji rodiče, tak jsem si říkala, že tohle já svým dětem nikdy dělat nebudu. Jenomže potom to dojde tak, že nic jiného vlastně neumíte a neznáte. A tak to uděláte stejně. A těm svým dětem jsem to udělal taky.

Spíš se mi vybavují takové blbosti. Třeba jako, že když jsem chodila se synem ze školky, tak on nikdy nešel na velkou ve školce, ale vždycky jsme byli až po cestě u trati (směje se).

S životem jsem poměrně vyrovnaná. A nemám ambice něco měnit a dokázat něco zásadního. Ne. Se mnou fakt nemáte žádný dramatický život.

Se svým životem jsem spokojená. Jsem totiž smířená s tím, že co bylo, to už nezměním. Postupně se to člověk musí naučit přijímat tak, jak to je. Jinak ono asi záleží...Kdyby byl člověk znovu mladej a měl jinou příležitost, tak by udělal třeba něco jinak. To už nevíme. Bylo to tak, jak to bylo. To už můžeme jen spekulovat. Kdybych byla znovu mladá, tak bych si asi zvolila něco jiného. Dneska jsou jiné možnosti. Jiný svět.

Příloha č. 4 – Přepis rozhovoru s respondentkou C

Rozhovor respondentka C, 76 let

Já jsem z vesnice, takže tam jsem byla do páté třídy, potom jsem šla na gympl, a potom pět let v Praze na VŠCHT. Měla jsem za spolubydlící kamarádku z Liberce a jezdili jsme na vysokou spolu. A ačkoliv se mi tam líbilo, vždycky mě to táhlo domů. Rodina pro mě byla vždycky důležitá. Ale jak říkám, v Praze jsem si to užívala. Sportovala jsem tam a hrála softball, to mě naplňovalo. Školu jsem končila v 74. roce. To ještě ani nebylo postavený metro (směje se). Není to asi úplně událost, ale tohle se mi jako první vybavilo. Na školská léta nemůžu říct nic negativního. Mně se vždycky ve škole líbilo. Měla jsem spoustu kamarádů. Takže to bylo spíš pozitivní.

V dospělosti je samozřejmě významná událost pro člověka narození dětí. Negativní významná je určitě odchod rodičů a bratra. Táta mi zemřel, když mi bylo 33 a maminka o deset let později. Maminka byla švadlenka, později dělala u výroby skla a kamínků. Táta dělal zámečníka. On měl štěstí, že byl tady potřeba, protože když byl odsun Němců z pohraničí, tak museli všichni pryč. Jenom náš táta tady mohl zůstat, protože dělal toho zámečníka. No a můj bratr byl o sedmnáct let starší a odešel před jednadvaceti lety. Ale on nebydlel v mé blízkosti. Emigroval do Německa. Ale měla jsem k němu takový vztah, jako kdyby to byl můj táta. A bylo to hlavně tím, že byl o tolik let starší. Byl na mě hodný a bral mě třeba na lyže. Mám ještě sestru o dva a půl roku mladší. Ta dělá ve školce tady na Rádle. Ona Vám tak umí krásně zpívat. Jo, to je mi líto! Nenaučila jsem se nikdy hrát na žádný hudební nástroj. Moje sestra umí na klavír a zpívá ve sboru, vnoučata hrajou, vlastně celá rodina na něco umí. Jenom já ne. Tak to mi přijde líto, že taky neumím. Jinak k té sestře...Nevzpomínám si, že bych byla nějak špatná z toho, že se mi narodil sourozenec. Spíš jsem to vnímala pozitivně, že jsem nebyla sama. Ani si nevzpomínám, že by se mezi námi událo něco hodně negativního, co by mě hodně ovlivnilo do budoucna nebo co by se mi nějak vrylo do paměti.

V poslední době mě hodně zasáhla po druhém porodu laktační psychóza mé dcery. Měla silné deprese. Ona bydlí taky v Německu. A pro mě to bylo hodně těžký, ačkoliv se mě to týkalo nepřímo.

Co dál? (přemýšlí). No, v důchodu jsem už deset let, ale stále pracuji na zkrácený úvazek. Na dohodu. Dělán jen pár hodin, ale je to pro mě takové zpestření. Můj manžel je doma, ten už je taky pár let v důchodu, ale myslím si, že je dobrý, tak dokud to jde, by se člověk měl práci věnovat. Odchod do důchodu nebyl pro mě zrovna nejlehčí. Zařadila

bych ho mezi ty negativní události, co se mi v životě staly. A to proto, že jsem s tím nebyla nějak srovnaná v tom smyslu, že paní vedoucí mi přidala v práci člověka na zaučení. A to mě hodně ovlivnilo i zdravotně. Vyvolalo to ve mně stres a propuklo mi revma. Na to se léčím už deset let. To nebylo vůbec dobrý. A já jsem ještě měla smůlu, že jsem odcházela do důchodu v na podzim v tom roce, kdy se musel člověk rozhodnout. A tak jsem odešla. Ale s tím, že jsem zůstala na pár hodin týdně. Ani mi nepřijde, že bych měla nějak mnoho času v důchodě. Ony jsou tady vnoučata a těm se věnuju naplno. Každý rok jsou sice větší, ale pořád s hlídáním pomáháme. Máme i spoustu přátel, že jezdíme na víkendy nebo na dovolené s nimi. Můžu si více užívat, že nemusím do práce, ale můžu. Mám to takovou aktivitku při důchodě.

No, negativní bych vlastně ještě řekla, že jsem nikdy neměla dědečka. Od maminky byl tatínek v koncentráku a přijel sic po válce. Ale zase se odstěhoval za jeho ženou do Německa. Vlastně za naší babičkou. A od tatínka? Ten rodiče neměl. Byl sirotek a vychovával ho strýc.

Ještě bych se vrátila k té pozitivní události. Byla jsem neskutečně šťastná, když jsme se přestěhovali. Bydleli jsme totiž přes 30 let v panelovém domě na sídlišti tady v Jablonci. To by tak nevadilo, ale my jsme bydleli v přízemí toho paneláku. Zezačátku to bylo dobré, měli jsme tam kamarády sousedy. Postupně se to tam začalo měnit. Někdo se odstěhoval, jiný zase přistěhoval. Znáte to. A potom se tam přistěhovali Romové a byly samé problémy. Pro mě to byla zátěž a měla jsem k tomu místu odpor. A to potom není místo domovem, když se tam necítíte dobře. Navíc zespodu byla zima, jak jsme bydleli dole. Ono si toho hodně uvědomíte až takhle zpětně. Tak to mě opravdu vadilo a byla to pro mě negativní zkušenost. Potom jsme se přestěhovali do baráčku k lesu díky dětem. Ti nám ten baráček koupili. A jsme tam spokojení.

Na tuhle otázku úplně nevím. Co bych změnila? Asi, když se má člověk rozhodovat co bude jednou v životě dělat a už se profilovat nějakým směrem, tak ne vždycky ví. A to mi nepřijde úplně šťastné. Možná, že kdybych se nemusela rozhodovat takhle mladá, možná, že bych šla nakonec dělat jinou školu než tu chemii. Možná bych šla dělat farmacii, jako to dříve zkusila moje spolužačka. Ale kdo ví. To je asi jediný, co bych změnila při zpětném pohledu. Že bych šla studovat třeba bylinky nebo léky.

Příloha č. 5 – Přepis rozhovoru s respondentkou D

Rozhovor respondentka D, 69 let

Nejpozitivnější událost je, že mám tři děti. Teď už to jsou tři pořádní dospělí chlapi. Mají svoje rodiny a děti. Na ně jsem pyšná.

Chlapi v mém životě stáli za nic. To byly spíš ty špatné události. Jeden lepší jak druhý (ironicky). Jsem ráda, že mám tři syny. I když to i teď v dospělosti dělá lumpárny a někdy se to i opije, tak pořád jsou to moje děti a na těch mi záleží. Ke mně se vždycky chovají slušně. Když potřebuju pomoc nebo chybí mi peníze, tak samozřejmě se složí a vypomůžou. Přispěli mi několikrát na lázně, i když jsem měla našetřeno. Já si říkala, peníze mám, to si budeme v lázních celý týden bužírovat. A ejhle, hned. Ještě, že mi je zaplatili, protože mi došel doplatek za elektriku ve výši čtyř tisíc. Takže jsem zase měla kulový (směje se). Ono je to proto, že se více musí topit. Teď je březen a mrzne. Takže když je topení na elektriku, tak ono to tam rychle skáče. Letos na tom budu zase stejně. Přijde doplatek za elektriku a pojedou „víš kam“ (směje se). Takže kluci mě dají nebo pomůžou. Jezdí za mnou. Nejmladší syn mi přispívá pravidelně, když ke mně jede. Třeba pětistovku. Protože nakupuju maso a z toho jim vařím. Mám tři tisíce na měsíc na jídlo a tak, když z důchodu odečtu nájem. A kdyby pak přijeli, tak jim nemám ani z čeho pořádně uvařit. Patnáct set vyletí jako malina. Ani nevíš jak. Nejstarší syn mi platí i telefon. Takže ta pomoc se mi hodně hodí. Ale jako není problém si dojít půjčit k dobrým sousedům dvě tři stovky, které jim potom další výplatu splatím. Ale kluci si to hlídají a vždycky mi něco podstrčí, když můžou, abych tady nebyla jak žebrák (směje se).

Takže jsem ráda, že mám svoje kluky a že mi v nouzi pomůžou, když už nebyli ti chlapi v mém životě nápomocní. Ale zase negativně vnímám to, že ačkoliv jsem pracovala celý život – sice teda jenom na poloviční úvazek, protože jsem sama vychovávala tři kluky – a mám z toho vypočítáno tak málo, že z toho sotva vyžiju. Je pravda, že kouřím a kupuju si cigarety. Ale tak někdo utrácí za jiný blbiny. Takže mi to přijde stejný.

Já jsem tady většinou sama, takže vlastně jsem ráda, když přijedou, máme srandu, řehtáme se, hrajeme hry, napijeme se spolu. Ale je pravda, že se vždycky nahoním, když tady jsou. To je pořád „kdy už bude tohle, já mám hlad, kde je ten řízek...“ (směje se). Ráno kafičko, v poledne už polívečka, pitíčko jim nachystat. A to já furt. Pořád umývám nádobí, stojím u kamen, u dřezu, pak nosím na stůl. Kmitám, lítám. Taková kyvadlová doprava. Kdybych tady nebyla, tak mi zdechnou hlady. Ale jsem za to neskutečně ráda. Neměnila bych svoje děti za nic na světě.

Na důchod jsem se hodně těšila. Konkrétně na to, jak budu ležet, brát peníze za nic. Jak budu doma a bude mi fajn. A není to tak. Dostala jsem důchod. Přes šest tisíc jenom. Teda tenkrát, teď už mám sedm a půl. Už mě patnáct stovek našťestí naskočilo. Dva a půl tisíce dám za elektriku, tisíc korun nájem, mám tam důchodové připojištění a popelnice, voda. To se nasčítá, ani nevíš. Takže nájem a elektrika plus tyhle ty blbiny. Čtyři tisíce jak malinu. Tak jako, proto jsem na tom tak špatně. No ale na důchod jsem se těšila. Myslela jsem, že budu mít tak osm devět tisíc jako ostatní holky z práce. Jenomže já, na rozdíl od nich, jsem celý život dělala na poloviční úvazek. Protože jsem byla s děckama sama. Takže čtyřicet nebo dvaadvacet let mám odpracovaných. Tak jako všichni. Ale jenom ten půl úvazek. Musela jsem se starat o kluky. Ráno do školky, do jesliček, jo, odpoledne jet honem z práce. Musela jsem si je vyzvedávat ze školky. Nemohla jsem dělat přesčasy jako jiní. Neměla jsem nikoho, kdo by se mi o ně postaral, zatímco jsem byla v práci. Takže já jsem dělala jenom na ten zkrácený úvazek. A tím pádem jsem měla nízké platy a z toho mi vypočítali ten důchod. Že roky jsem měla odpracované. Na roky to šlo. Ale hodiny ne. A i tím, že jsem měla nízký výdělek, tím jsem platila i nízké zdravotní sociální. Proto jsem tak dopadla. Huř jak ty moje spolužačky, se kterými jsem pracovala. Ty měly plný úvazek, šly o půl roku dřív do důchodu, jo. Já jsem ani nešla dřív do důchodu. A když jsem dostala ten výpis, kdy mi vypočítali důchod, tak jsem podle mě tak dva měsíce brečela. Až do Vánoc. Já jsem si říkala „co s tím budu dělat?“. No, tak jsem lítala, našla jsem si novou práci a dělala jsem na penzioně. Potom jsem si našla místo v pekárně na přivýdělek. Tam jsem vydržela až čtyři roky. A měla jsem navíc osm tisíc. To už byl život o něčem jiném, že můj důchod zůstal na poště. Takže potom už to bylo lepší. Ale teď už zase nepracuju. Ono je to teď všechno přes ty počítače. Já jsem mohla zůstat v těch Pohořelicích. Oni mě chtěli i jako vedoucí, abych šla do Plzně. A já jsem se na ně podívala, že cože? Oni chtěli, abych jim tam zaškolila dělníky a zaměstnance. Protože jsem měla praxi a dost jsem toho uměla. Navíc jsem si uměla říct svoje a co se mi nelíbilo, to jsem dala najevo. Říkali „bude Vám tam s náma dobře, pojďte do Plzně“. Ale to máš k tomu na ruce počítač a každé ráno se na to musíš přihlásit, nacvakat si to, co všechno uděláš a přenášíš vlastně všechno na něj, co v práci za ten den uděláš. Na konci směny to musíš sjet. Odepsat, co jsi udělala a neudělala. Prakticky děláš práci manuální a ještě počítač – takže i tu kancelářskou. Tak jsem říkala, že já se budu v šedesáti učit na počítači jako stará. To vůbec. A navíc za stejné peníze, co jsem měla tady. Takže jsem jim řekla, že mě ani nehne, protože platit cestu a dvoje bydlení...to bych si nenašetřila ani na kremačku (směje se). Ale jinak na tohle ráda vzpomínám. Tu práci jsem milovala. Mně dělali šéfy tací malí kluci, jako jsou moji

synové...takže těch třicet čtyřicet let proti mým šedesáti. Ale sranda byla, když já jsem na hale zařvala, tak stáli aji oni v pozoru (směje se).

Ve škole jsem byla chudák. Já jsem se neuměla ozvat. To bych si za to teď naflákala. Já jsem neuměla ani odpovědět na otázku, když jsem byla vyvolaná k tabuli. Stála jsem jak tvrdý Y a nevěděla jsem, co mám říct. Tak jsem radši nic neřekla. To není jako dneska, že jsem výřečná. On život člověka hodně naučí a proškolí. Takže školní léta celkově negativní. Ale to bylo způsobené situací a výchovou doma. Ne primárně, že by mi někdo ve škole ubližoval nebo mě třeba i šikanoval. To vůbec.

Máma nás doma honila, týrala. Bylo nás sedm sourozenců. Se sourozencema nejsme moc v kontaktu. Teda jak kdo, jak s kým. Ale rozhodně nedržíme moc při sobě. Ten nemluví s tímhle, ten potom zas s tímhle. Na to nemám. Ani jsme si vlastně moc nehrávali jako děti. A to kvůli mámě. Když jsme šli ven, tak hned „všichni domů!“ křičela na nás. Kydat hnůj, starat se o slepice a králíky. No hrozné. Já jsem z nás druhá nejstarší, rok hned po prvním bráchovi. Takže první dcera. A byla jsem nejhorší. Hnojka. To jsem ani nevěděla, co to v těch mých deseti nebo jedenácti letech znamená. Mně bylo deset let, když umřel táta. To nebyla pozitivní událost, ale ani nijak negativní kvůli němu. Že by mě to hodně zasáhlo. Spíš mi to ublížilo v tom, že pak to vedla celé mama. Takže ani žádné zastání oproti ní v baráku nebylo. Nerada pamatuju na to, jak si přivedla domů nějakého Slováka, který mě tam týral a zkoušel to na mě kdesi mezi kabátama. A když jsem jí to řekla, tak mi ještě dala po rypáku, že si vymyslím a jsem hnojka. Kdybych se mu prý nenabízela, tak by se mi nic nestalo. No hrozné to bylo, A to mě potom ty věci z domova ovlivňovaly později v životě. Negativně. Byla jsem uzavřená a bojácná. Ustrašená. Protože máma byla strašný pes. To ani nebyla mamka. Mrcha mrchatá (zaťukává pěstí o dřevěný stůl). Nikomu nic špatného, ale... I později mi kluky otáčela a naváděla proti sobě. I proti mně. Jednoho si k sobě babička na prázdniny, jakože vzala, toho druhého ne, zbrojila je. Navíc si pamatuju, že vždycky, když jsem čekala dítě, tak říkala, že bůhví, kde jsem k tomu přišla a tak. A že jsem hnojka. Ale že ona měla sedm dětí se třema chlapama.... A takové různé scény prostě dělala. I kluky mi vlastně naváděla, že nejsou bratři a tak. Ale to víš, že jsou. Já jsem se v tomhle s ní natrápila a naplakala. To bylo asi nejvíce negativní, co se mi v životě stalo. Fuj. Je mi z toho zle. Asi si půjdu dát kořalku (směje se). Já nesmím na takovéhle věci vzpomínat. Mně se chce pak hned brečet. Celý život mi ubližovala, potom ubližovala i mým děckám. Nemám na ní hezké vzpomínky. Jó, sem tam jo. Nějaká vyvstane. Ale oproti těm negativním jich je požehnaně málo. Rodina člověka hodně ovlivní. To jo.

A i když jsem měla život takový, jaký mám... tak bych asi nic moc neměnila. Já si to ani nepředstavuju a nepřemýšlím nad tím. Já su ráda tak, jak su. Stačí mi to. Kluky jsem si vyplala. Od koruny ke koruně. Z dluhů do dluhů. Vem si, že jsem stihla tady kluky piplat, sama. Půjčovala jsem si na televizi, aby kluci měli večerníček a pohádky. Tak televizu. Tu jsem pak splácela. Pak byla potřeba pračka. Tak pračku. Další multiservis. Skřínky, vlastně tuhlectu stěnu, co mám tady v obýváku, tu jsem kupovala taky postupně, když byly peníze. Ale naštěstí jsem dostávala alimenty. Tak se to nějak dalo. Ale nic bych neměnila. Ono by se jako dalo všelicos udělat jinak. Ale беру to zase tak, že kdybych udělala něco v tom svém životě jinak, tak bych tady neměla tři super kluky. A tohle si člověk nedokáže tak představit. Asi bych se možná jinak snažila ve škole, jinak bych se učila, abych měla lepší práci, mohla si přivydělat, a ještě si udělat nějakou nástavbu nebo lepší školu. Jenže, to bych zase studovala a neměla bych ty děti. Dalo by se všechno. Možná bych se měla dneska úplně jinak. Žila bych v nějakém paláci nebo vile a nemusela jsem skončit v nějaké moravské zpropadené díře...Ale ne. Neměnila bych.

Příloha č. 6 – Přepis rozhovoru s respondentkou E

Rozhovor respondentka E, 72 let

Úplně nevím, odkud začít. Ale když teda vezmu ty pozitivní události...tak jsou to určitě kamarádi. Měla jsem v dětství i v dospělosti mnoho přátel. Ať už těch, kteří byli hodně fér a zůstali dlouho, nebo jen takoví ti přátelé, kteří se mnou byli v jedné etapě mého života a už se třeba v další nevrátili. Jsem hodně společenský člověk a už jako malá jsem ráda jezdila různé výlety i bez rodičů. Cítila jsem se volná a mohla jsem být sama sebou a nemusela na nikoho brát ohledy. Takže rozhodně přátelé.

I když tady bych dodala, že mě třeba hodně sužovalo akné, a to nebylo zase tak pozitivní. Měla jsem ho po celém obličejí a nebylo to pěkné. Pamatuju si, jak se mi na druhém stupni základní školy někteří spolužáci smáli a mě to hodně mrzelo.

Navíc jsem ještě trpěla anorexií. To teda není úplně téma, o kterém bych tady chtěla vyprávět, ale ve zkratce...Když mi bylo šest, odešel nám tatínek. Nejdřív si našel jinou ženu a nato asi tři roky zemřel. Infarkt. Ačkoliv jsem ho měla moc ráda, hodně se mi odcizil tím odchodem, takže ten jeho odchod ze světa pro mě nebyl zase až tak moc emotivní. Ale samozřejmě smutná jsem byla. A v tu dobu nějak začala ta moje anorexie. Byla jsem hodně vyhublá a náš pan doktor mi vždycky hrozil, že mě bude muset zavřít a vykrmovat. Byl jsem i několikrát kvůli tomu v nemocnici, protože jsem často kolabovala třeba v autobuse. Ale to bylo možná i tím, že mám cukrovku. Takže ona ta anorexie s cukrovkou nebyla asi dobrá kombinace. A až vlastně do dospělosti, do nějakých dvaceti let, jsem byla hodně hubená. Maminka mi vždycky říkala, že ani nebudu mít moc pohlavní styk s nějakým chlapcem, protože to, aby se každý bál si na mě lehnout (směje se). Ale já jsem neměla na jídlo ani pomyšlení.

Vůbec negativně беру to, že jsem byla i často nemocná. Ve škole jsem prošvihla třeba plavání, taneční nebo jiné takové ty významné akce. Ale jak říkám, naštěstí jsem měla ty kamarády, takže mi vždycky povyprávěli, co se tam stalo. Kolikrát to líčili tak barvitě, že jsem skoro cítila, jako bych to s nimi prožila.

Jinak s maminkou jsme měly moc dobrý vztah. Doma jsem jí pomáhala, co to šlo, protože byla na všechno sama. Takhle jsem se vlastně naučila vařit, prát, uklízet, prostě se starat o domácnost.

Mám ještě jednu mladší sestru. Ta se narodila sedm let po mně, už v době, kdy táta od nás odešel. Takže ona třeba nikdy vlastního tátu nepoznala. Se sestrou to byla vždycky

rivalita. Hodně jsme spolu soupeřily o pozornost maminky a o to, která z nás bude lepší. V čemkoliv. Teď zpětně to vidím jako úplnou ztrátu času. Ale byl to jakýsi dětský vývoj.

Potom dál asi možnost studovat. Studium mi dalo hodně a vlastně až dodnes, než jsem odešla do důchodu, jsem se živila tím, co jsem vystudovala. Studovala jsem mateřinky a až do poslední doby jsem ve školce pracovala. Zezačátku jako učitelka, později jako správkyň. Dělala jsem zkrátka všechno, co bylo potřeba. Ta práce mě hodně bavila a naplňovala. Asi bych práci nikdy neměnila. To je teda hodně pozitivní událost v mém životě.

Potom asi narození dětí. Nemyslím teda porod. To bylo něco strašného. Ale mám dvě děti, teď už dospělé. Dcera šla v mých šlápějích a dělá v mateřince. Ne teda v té stejné. Dělá v Montessori školce. A tam vlastně dala i své děti. A syn je vyučený chemik. Teda farmaceut. Ten dělá s léčivými pro lékárny a tak. A jejich děti, moje vnoučata, jsou taky pozitivní události.

Když byly hodně malé, tak jsem je skoro pořád hlídala. Teď za námi taky jezdí. A za to jsem ráda. My tady být s manželem pořád sami, tak asi brzy zabijeme (směje se). Ne, nijak vážný to není. Já mám svou zahrádku a kamarádky tady na dědině, on chodí rybařit, chodí s chlapama občas do hospody, pomáhá mi se zahradou. Potom jezdí ty vnoučata, takže máme veselo. Ale když už jsme delší dobu spolu, tak se máme někdy plné zuby. Třeba nedávno jsme museli pořídit do pokoje druhou televizi. Ne jenom kvůli vnoučatům, ale my se s manželem někdy taky nedohodneme, na co se budeme dívat (směje se). Ale důchod si užíváme. Máme hodně času sami na sebe.

Jinak manžel a svatba vůbec byla taky pozitivní událost. Jsme spolu vlastně od střední školy. A pořád se máme rádi. Ale už to není samozřejmě takový, jako ty mladý lásky a ta počáteční zamilovanost. Jsem však ráda, že ho mám. Je pro mě i přese všechno velká podpora.

Mezi ty negativní bych určitě zařadila odchod rodičů. Nejdříve mi odešel ten táta, když jsem byla hodně malá. A maminka zemřela před šesti lety. To pro mě byla velká ráda. Hroutil se mi svět. Ona byla mou velkou kamarádkou. Takže mi zemřela nejen maminka, ale i kamarádka v jednom. Naštěstí jsem měla kolem sebe ty správné lidi, kteří truchlili se mnou a podrželi mě. Můj muž, děti, sestra. Všichni jsme to společně zvládli, A i když si na ni vzpomenu a bolí to, vím, že se má někde nahoře dobře. Tak všechny nás to čeká.

Na tu Vaši otázku, co bych změnila...já bych neměnila asi nic. Já jsem si svůj život prožila dobře. A není nic, čeho bych zpětně litovala. Jenom toho, jak jsem byla hodně

nemocná a tím proživila takové ty dětské události, kterými by si každé dítě mělo projít.
Ale ne. Jsem vesměs spokojená s tím, co mám a co jsem měla.