Vzdělávání seniorů v oblasti nalézání smyslu života-s výzkumem uplatnění herních metod italského specialisty Duccia Demetria i jiných herních systémů

Eva Křížková

Bakalářská práce
2013

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2012/2013

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Eva KŘÍŽKOVÁ**
Osobní číslo:	**H10317**
Studijní program:	**B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor:	**Andragogika v profilaci na řízení lidských zdrojů v neziskové sféře**
Forma studia:	**kombinovaná**
Téma práce:	**Vzdělávání seniorů v oblasti nalézání smyslu života – s výzkumem uplatnění herních metod italského specialisty Duccia Demetria i jiných herních systémů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti hledání smyslu života seniorů pomocí herních metod (zejména Duccia Demetria).
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu v oblasti vzdělávání seniorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

VÁGNEROVÁ, Marie. Vývojová psychologie II: dospělost a stáří. Praha : Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
BENEŠ, Milan. Základy andragogiky. Praha: Katedra andragogiky a personálního řízení, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta v nakl. MJF, 2003. ISBN 80-86284-36-0.
DEMETRIO, Duccio. Zabawa na tle zycia: gra autobiograficzna w edukacji doroszych. Kraków: Oficyna Wydawnicza "Impuls", 1999. ISBN 83-880-3027-2.
ŠTILEC, M. Program aktivního stylu života pro seniory. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-920-8.
HAŠKOVCOVÁ, Helena. Fenomén stáří. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.

Vedoucí bakalářské práce: **doc. PhDr. Mgr. Jaroslav Balvín, CSc.**
Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. listopadu 2012**

Termín odevzdání bakalářské práce: **3. května 2013**

Ve Zlíně dne 12. února 2013

L.S.

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

Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby [1)];
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 [2)];
- podle § 60 [3)] odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 [3)] odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně ..29.3.2013 .....

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

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

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

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

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

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

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

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

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

ABSTRAKT

Práce se zaměřuje na seniory a jejich smysl života ve stáří. Popisuji zde průběh stárnutí a následovně samotnou etapu stáří. Určila jsem si tři cíle, kterých bych chtěla pomocí rozhovorů s respondenty dosáhnout. Prvním je zjištění, co se skrývá pod smyslem života u starší věkové skupiny, čili seniorů. Druhým cílem by mělo být rozluštění toho, zdali by mohli senioři vidět smysl života ve vzdělávání. Poslední, co jsem chtěla prozkoumat, byla specifická metoda od Duccia Demetria. Zde jsem s respondenty vyzkoušela a následně zjišťovala, jestli je vhodná právě pro starší věkovou skupinu.

Klíčová slova: senior, stáří, stárnutí, smysl života, hra

ABSTRACT

My work is focused on senior citizens and their meaning of living in the old age. I am describing a process of aging and then the phase of old age itself. I defined three aims, which I wanted to accomplish through interviews with respondents. First aim was to determine what senior citizens consider to be their meaning of living. Second aim was to find out if senior citizens could consider education as their meaning of living. Finally I tried specific method by Duccio Demetrio. I tried this method with respondents and then I determined whether or not it is suitable method for senior citizens.

Keywords: senior citizen, old age, aging, meaning of living, game

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé práce Doc. PhDr. Jaroslavovi Balvínovi, CSc. za trpělivost a cenné rady, které mi byly z jeho strany vždy ochotně poskytnuty.

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

OBSAH

ÚVOD **9**

I TEORETICKÁ ČÁST **10**

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA **11**

1.1 POJEM SENIOR 11

1.2 POJEM STÁRNUTÍ 12

1.3 POJEM STÁŘÍ 14

1.4 POJEM SMYSL ŽIVOTA 15

1.5 POJEM HRA 18

1.6 O POUŽITÉ LITERATUŘE 20

2 TEORETICKÝ ROZBOR NALÉZÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA PODLE VZDĚLÁVÁNÍ **22**

2.1 FUNKCE VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ 22

2.2 INSTITUCE PRO VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ 26

2.3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VZDĚLÁVÁNÍ SENIORŮ 30

3 SPECIFIKA PRÁCE: METODA DUCCIA DEMETRIA **33**

II PRAKTICKÁ ČÁST **37**

4 PLÁNOVÁNÍ HERNÍ METODY PODLE DUCCIA DEMETRIA **38**

4.1 VÝZKUMNÝ VZOREK 38

4.2 PRŮBĚH VÝZKUMU 39

5 VYHODNOCENÍ DAT **61**

5.1 HRA DUCCIA DEMETRIA 61

5.2 SMYSL ŽIVOTA 62

5.3 SMYSL ŽIVOTA VE VZDĚLÁVÁNÍ 63

ZÁVĚR **64**

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY **65**

INTERNETOVÉ ZDROJE **68**

SEZNAM OBRÁZKŮ **69**

SEZNAM TABULEK **70**

SEZNAM PŘÍLOH **72**

ÚVOD

Každé ráno, když se vzbudíme, jsme o den starší, každým rokem přibývá svíčka na dortu a vráska v obličeji. Ať chceme, či ne, stáří se týká nás všech, a proto jsem si vybrala toto téma Bakalářské práce. Všichni stárneme, ale věnujeme tomu dostatek pozornosti? Člověk staršího věku musí projít mnohými změnami. Ze sociálního hlediska jde na důchod, což většinou změní jednak jeho ekonomickou situaci, tak životní roli, kterou do té doby ve společnosti zastával. Už nemá takový příjem financí i sociálních kontakty se s odchodem na důchod snižují. Upadá do anonymity. Pro starší lidi jsou někdy takovéto situace velmi stresující. Seniorů na celém světě přibývá a populace celkově stárne. Měli bychom se tedy zaměřit na aktivity, které můžeme starší věkové skupině nabídnout, aby i ve vyšším věku, mohli žít smysluplným a plnohodnotným životem.

V mé hlavě jsou dva různé typy seniorů. Jeden z nich je vyrovnaný člověk, který nemá potřebu na někoho křičet, ani řešit problémy druhých. Prožil si svůj život plný zkušeností, které ho dovedli k moudrosti a nadhledu a neztratil smysl života

Představa mého druhého typu seniora je taková: Starší člověk, ať žena či muž, s agresivní povahou křičící na každého, kdo je mladší než on sám. Není spokojený se svým doposud prožitým životem a tak to dává znát kritizování mladší generace, která je pro něj tak nepochopitelná. Je plný vzteku a závisti. To je samozřejmě jen má představa, ale myslím si, že si každý umí představit, co tím myslím. Takovýmto seniorům je třeba ukázat, že i ve stáří naleznou důvody k plnohodnotnému životu, a že existuje spoustu smysluplných aktivit, kterým se mohou věnovat.

Prvním cílem v práci, byla snaha popsat, kdo vlastně takový senior je a kdy se jím stává. S tím úzce souvisí proces stárnutí a následovně samotné stáří. Druhým cílem bylo samotné zkoumání smyslu života u seniorů a nalezení odpovědi na otázku, v čem jej nejčastěji spatřují. Protože mne zajímalo, co by mohlo být smyslem života ve vyšším věku, a tak jsem svůj výzkum zaměřila právě tímto směrem. Pomocí navázáni společné řeči se seniory, z nichž se skládala má výzkumná skupina, doufám, že se mi alespoň kapičku podařilo rozluštit jejich tajemství.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Tak jako stromu přibývají kruhy života, člověku přibývají prožité roky. Pojďme si trošku vyjasnit, důležité pojmy pro mou práci.

1.1 Pojem senior

Pro starší lidi je mnoho různých pojmenování. V každém oboru se většinou využívá jiný. Například v gerontologii se používá pojem „geront“ v psychologii zase „senescent“, jindy můžeme použít pojem důchodce, člověk v postproduktivním nebo poproduktivním věku. A jedno slovo, které se používá společností snad nejčastěji je slovo „starý“. U starších lidí není v oblibě a je chápáno spíše negativně, což je ve své podstatě pochopitelné. Určitě lépe zní například „sdružení seniorů“ než „sdružení starých“. V knize Petřkové „Úvod do gerontagogiky“ jsem se dočetla, že pojem „starý“ byl nekladně hodnocen i v materiálech OSN při příležitosti Mezinárodního roku starších lidí. Dále také uvádí, že pojem „senior“ se ve vzdělávací praxi začal používat proto, že je významově neutrální. Je jasný, flexibilní a dobře chápaný samotnými seniory. (Petřková a Čornaničová, 2004, s. 27) Čornaničová se přiklání k názoru, že je pojem senior nejetičtější a neadresovanější název pro „člověka staršího a starého věkového období.“

Podle věku v kterém se nacházíme, považujeme za „staré lidi“ jinou věkovou skupinu. V dětství, pubertě a všech ostatních etapách života se naše subjektivní hranice, kterou když překročíme, stáváme se starým, stále prodlužuje. V dětství jsou pro nás starými téměř všichni, v pubertě to mohou být naši prarodiče a rodiče. Ale samozřejmě s narůstajícím věkem se názor mění. Najednou jsou lidé kolem čtyřicátého roku v nejlepším věku. Termín věk výstižně popisuje Čornaničová : *Podle jmenované autorky je věk ve vztahu k lidskému životu periodizací života, která pomáhá lidský život diferencovat do určitých vývojových období, což účelně přispívá k diferencovanosti přístupů k osobám, které do této „periody“ života patří*. (in Balogová, 2008, s. 13)

Podle Vágnerové je takovým mezníkem 50 rok, kdy opravdu začínáme stárnout. Na těle se začíná projevovat únava a nepracuje tak, jak byl člověk doposud zvyklý. Měli bychom se pomalu smiřovat s tím, že hranice našich sil klesá. Možnosti a aktivity, které můžeme uskutečnit, se také začínají snižovat. Člověk, který dosáhl vyššího věku, už se nevrhá do takových dobrodružství jako ve dvaceti letech. Jak napsala Marie Vágnerová: *Senioři*

mívají omezenější kompetence, než měli ve středním věku, a v důsledku toho pro ně mnohé dříve běžné podněty představují zátěž. Avšak zároveň potřebují subjektivně přiměřený přísun podnětů, které by aktivizovaly a informovaly o dění v jejich okolí. Eliminace kontaktu s okolním světem a přílišná redukce dostupných podnětů vede k psychické stagnaci. (M. Vágnerová, 1999, s. 344) Možná je právě pro některé Vzdělávání, ten přiměřený přísun podnětů, který potřebuje, aby nezačali stagnovat.

Kategorie seniorského věku:

60-74 let: rané stáří, starší věk; jednotlivec je označován jako starší člověk, z hlediska gerontagogiky mluvíme o mladých seniorech,

75-89: vlastní stáří, jednotlivec je označován jako starý člověk, v gerontagogice pak starý senior,

90 a více let: dlouhověkost; hovoříme o velmi starých seniorech.

(Petřková a Čornaničová, 2004, s. 27)

Obecná představa je taková, že seniorem je ten, kdo dosáhl vyššího věku. Ale u každého se tento věk bude lišit. Ať jsem hledala, jak jsem hledala, nikde se přesně nedočtete, kdy jste seniorem nebo kdy se stáváte starým. Možná je to i dobře, že tento pojem není úplně přesně specifikovaný na určitý věk. Zde by mohlo platit přísloví „ Si pouze tak starý, na kolik se cítíš“.

V mé práci budu považovat seniory, jako intuitivně chápaného člověka, který dosáhl vyššího (přesně nespecifikovatelného) věku, přičemž s rostoucím věkem se obecně předpokládá také celkově zhoršující se zdravotní stav. (Macháčková, 2010)

1.2 Pojem stárnutí

Měli bychom si uvědomit, že skutečně každý člověk stárne od narození a podílí se na tom mnoho faktorů. Jak dědičné, psychické, sociální, tak i ty duchovní. Je to přirozený involuční proces. Každý z nás v podstatě tento pojem zná a chápe ho ve správném smyslu, ale definic stárnutí je nepočetné množství. Například Langmeier a Krejčířová pod pojmem stárnutí rozumí: *souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho*

zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti. (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202)

Prchlík (1969) zase vidí stárnutí jako přirozeně, plynule, pozvolna a zákonitě daný fyziologický proces, kde dochází ke spoustě změnám, jak v organismu, tak v psychice jedince. (in Vašátková a kol., 2008, s. 19). Osobně se mi líbí definice od Jedličky, který stárnutí popisuje jako: *„celoživotní proces a v určitém slova smyslu stárneme od zrození. Každá etapa lidského života je jiná a každá je výsledkem etapy předcházející. Každé stádium vývoje člověka můžeme hodnotit také jako "ke stáří jdoucí", a to z hlediska změn, které jsou konec konců později čitelné jako typické rysy stáří.* (...) *Přestože mezi fyzickými změnami a psychikou existuje dynamický vztah vzájemného ovlivňování, mnoho autorů upozorňuje na relativní autonomii psychických funkcí. Takže sledovaná psychická funkce může "stárnout" u různých lidí různě a může se také podstatně lišit ve svém začátku involuce.“* (Jedlička, 1991, s. 13)

Ať už z jakéhokoli důvodu, příroda zařídila, že nikdo nebude žít věčně a všichni dojdeme ke společnému cíli a jediné naší opravdové povinnosti, které se říká smrt. Stárnutí nás doprovází, ať chceme, či ne po celou dobu naší, většinou nesnadné, životní poutě každou hodinou, minutou, sekundou. Problematikou vývoje člověka od narození až do smrti se zabýval Erikson. Život rozdělili do osmi později do devíti fází. My se podíváme na etapu osmou, která se nám hodí k tématu. Je to fáze zralé dospělosti od 60 let. V tomto období člověk rekapituluje svůj život. Dívá se zpětně na to, jak jej prožil a podle toho hodnotí. Erikson doporučuje smířit se s tím, jak byl náš život prožit. Zkusit přijmout všechny zlé i dobré zážitky. Je důležité, zda jedinec považuje svůj život za dobře prožitý, neboť vystavení lítosti ze zmeškaných příležitostí zvyšuje jeho stupeň nechutě a zoufalství. Stárnoucí lidé mohou prožívat pocity, že je už příliš málo času na to, aby začali žít nový život a pokusili se jít jinou cestou. Starší lidé, jež nejsou schopni definovat svůj životní smysl, mohou zažívat pocity stagnace a beznaděje spíše než pocity generativity a integrace, které jsou vývojovými cíli pro pozdní období života. Ve stáří by se tedy měl člověk smířit sám se sebou a se všemi svými vlastnostmi, ať dobrými, či špatnými. Toho můžeme dosáhnout podle Eriksona jen tehdy, pokud začneme věřit sami v sebe, ve své schopnosti a možnosti, které jsou užitečné nejen nám, ale i našemu okolí. Zdůrazňuje, že individuálnímu životnímu cyklu nelze porozumět bez ohledu na sociální kontext, ve kterém byl realizován. Jedinec a společnost jsou propleteni a dynamicky vzájemně

vztaženi v nepřetržité výměně. Erikson přisuzuje tomuto stádiu psychosociální konflikt „integrita proti zoufalství“, jejímž zdrojem je společnost. Integrita zprostředkovává určitý nárok v podobě moudrosti, které by měl starý člověk dosáhnout. Moudrost by měla umožnit koherenci, celistvost a souhru mezi začátkem a koncem. Stárnoucí člověk se cítí být ohrožen ztrátou nezávislosti a sebeovládání, slábne jeho sebeúcta a důvěra. Stárnutí je podle něj také doprovázeno retrospektivním účtováním s dosavadním životem. (Erikson, 1999, s. 60-122)

Zde se hodí komentář od Vágnerové: *starý člověk potřebuje hodnotit svůj život pozitivně, jako ukončené dílo, aby mohl přijmout i jeho konec.* (Vágnerová, 2007, s. 299)

Díky procesu stárnutí se dostaneme jednou do etapy, kterou nazýváme stáří.

1.3 Pojem stáří

Pod pojmem stáří si můžeme vybavit výsledek celoživotního vývoje. Má určité charakteristiky, jako snížení motorických a poznávacích schopností nebo ubývání plodnosti či jiných tělesných funkcí. Tato etapa života se může daleko častěji shledávat s příbytkem stařeckých nemocí: rakoviny, kardiovaskulární onemocnění či demence. Stáří se projevuje na viditelných oblastech člověka – v obličeji, gestech či chůzi.

Označení starý člověk se zakládá především na společenské konvenci. Za starého může být považován například ten, kdo má nárok na starobní důchod, a proto většina lidí považuje odchod do důchodu za počátek stáří. Světová zdravotnická organizace definuje věk od 60 do 74 let za rané stáří, za počátek vlastního stáří je označován 75. rok života. Ten, kdo se dožije 90 a více let, je považován za dlouhověkého (Haškovcová, 1990, s. 20).

Nad odpovědí, kdy se člověk stává starým, můžeme zatím pouze diskutovat. Není to totiž jedna z těch jednodušších otázek. Zatímco v jedné ze schopností může jedinec vykazovat zhoršení, v opačném směru může schopnosti zachovávat nebo dokonce zlepšovat. Musíme tedy brát ohled na intraindividuální variabilitu. Tyto intraindividuální rozdíly jsou v podstatě velké. Zatímco jedni si udrží fyzickou i psychickou zdatnost do vysokého stáří, jiní mohou jevit známky stárnutí i v nižším věku. Zde se jako jeden z faktorů berou i společenské okolnosti, v kterých se daný jedinec nachází. Pohled na to, kdy je člověk považován za starého, se s časem a během historie lidstva mění. *Stáří bývá často definováno jako očekávaná, předvídatelná a neodvratitelná událost. Podle definice*

Světové zdravotnické organizace je „stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy poškození fyzických či psychických funkcí se stává významně manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími. (Haškovcová, 2010, s. 20)

O stáří, jako o označení pro pozdní fázi ontogeneze, přirozeného průběhu života, píše Kalvach. Bere jej jako důsledek involučních změn funkčních i morfologických, probíhajících druhově specifickou rychlostí a výraznou interindividuální variabilitou a vedoucích k typickému obrazu označovanému jako stařecký fenotyp. Ten je modifikován vlivy prostředí, zdravotním stavem, životním stylem, vlivy sociálně ekonomickými a psychickými. (Kalvach a kol., 2004, s. 47)

Kupříkladu Mühlpachr (2009, s. 18-20) rozlišuje 3 druhy stáří:

Biologické stáří, určuje podle přirozených tělesných změn nebo změn, které způsobují nemoci ve stáří. Není ale přesně určeno, kdy toto stáří začíná.

Sociální stáří je spojováno se změnou role, stylu života a plnění určitého kritéria. Můžeme například uvést odchod do důchodu. Překročili jsme určitý věk a začíná nám nová etapa života. Přijímáme, někdy i musíme přijmout určité role, statusy a zvyknout si na změny, které stáří donese.

Kalendářní stáří je určeno podle prožitých let a spojováno s dosažením určitého věku. Hranice stáří se zvyšuje s věkem obyvatelstva. Není ale jednoduché tuto hranici určit. Dříve bylo stáří pomyslně zahájeno v 60 letech. V současnosti se věk zvedl na 65 let. Nemůžeme určitě říci, že když člověk přejde tuto pomyslnou věkovou hranici, stává se „starým“. Záleží na dalších aspektech a to jak fyzických, tak psychických.

Můžeme se tedy shodnout na tom, že stáří není přímo určené věkem. Bereme jej, jako přirozenou součást života spojenou s různými změnami, jak fyzickými, psychickými, tak i sociálními. Změna v pozdním věku může nastat také v oblasti nalézání smyslu života.

1.4 Pojem smysl života

Co mě napadne, když se řekne smysl života? Pro někoho to může být seznam úkolu a činností, které by si chtěl v životě zkusit. Má je vepsané na cár papíru, který je pro druhé zcela nevýznamný, ale pro konkrétní osobu nepostradatelný. Znám člověka, který takový to seznam má. Je to pro něj velká součást života, a jestliže se ho zeptáte, proč se podle něj řídí, řekne: *Někdo nachází smysl života v rodině, v dětech, alkoholu. Já mam sny, kterých*

chci dosáhnout, napíšu jej na seznam a smysl života nacházím v tom, když si jej splním a pak lehce vyškrtnu ze seznamu.

Viktor Emanuel Frankl je hlavním představitelem vědy o smyslu života. Tato věda se nazývá logoterapie. Logos zde může být chápáno, jako smysl. Tedy volně přeloženo, logoterapie je léčba smyslem. Druhým významem slova logos je slovo samo, neboť léčba je založena na terapeutickém rozhovoru. Logoterapie řeší otázku lidské existence a hledání jejího smyslu. Podle této vědy je nalézání smyslu něco, jako hnací motor v člověku. Díky němu, člověk projevuje svou motivační sílu. Logoterapie jednoduše pomáhá člověku najít v životě smysl.

Smysl života se může stát jakousi filozofickou, teologickou či vědeckou otázkou, která se bude úzce dotýkat významu života nebo existence člověka obecně. Každý vnímáme smysl svého bytí individuálně. V dnešní době máme tolik nadbytečných prostředků a informací, z kterých si my sami musíme zvolit, co je pro nás důležité, podstatné a právě nabývá smyslu. Smysl můžeme chápat, jako jakého si tahouna naším bytím, který nás vede kupředu, díky němuž se vyvíjíme a bez něj si život nedokážeme představit. Dnes, ale můžeme lehce dojít do stavu, kdy jej ztrácíme. Člověk strádá nejen ochuzením instinktů, ale taky ztrátou tradic a hodnot. Dnešní doba už neurčuje, co jedinec má, musí nebo co říkají tradice. Jak uvádí Frankl*: Nyní už instinkty neříkají, co člověk musí, a tradice, co má. Brzy už nebude vědět, co chce, a začne jednoduše druhé napodobovat.* (Frankl, 1995, s. 6)

V podstatě záleží jen na nás, jaký smysl svému životu dáme a v čem jej budeme hledat. Záleží, jakým věcem budeme připisovat smysluplný význam. Dle Kováče to může být například schopnost poznávat sám sebe, porozumět druhým, hledat optimální řešení, dále pak pohoda, sebekontrola, účinnost, plánování událostí, vyhledávání cílů, zvládání náročných životních situací a podobně. (Kováč, 2007)

Frank uvádí, že smysl člověk hledá ve třech možných rovinách. A to v možnosti něco tvořit. Nad tvořením se nalézá smysl prožitku, v milování někoho. Poslední rovina, o které se zmiňuje, je rovina smyslu v beznadějné situaci, vůči níž stojí člověk bez pomoci. (Frankl, 1994, s. 19)

Na tuto problematiku můžeme nalézt spousty různých názorů. Někdo nalézání smyslu života může brát jako jednu z hlavních poháněcích sil člověka v životě. Lidé mu mohou

přikládat zvláštnost v jedinečnosti, že ho každý spatřuje a hledá v jiných vodách. Podle Freuda se zdravý člověk nad smyslem života nezamýšlí, prostě žije. Uvažují nad ním jen nemocní lidé. Pokud však, si někdo otázku spojenou se smyslem pokládá, tak je ho třeba vyléčit. A. H. Maslow naopak smysl života uvádí, jako metapotřebu, kterou by měl člověk naplnit, aby mohl zdravě fungovat. Kdyby tak neučinil, může dojít k různým poruchám. Maslow (2000) hierarchicky uspořádává potřeby člověka, jejichž uspokojování je lidskou motivační silou. Nejdříve musejí být uspokojeny nižší potřeby, abychom se dostali k těm vyšším. Nejdříve uspokojujeme fyziologické potřeby. V další řadě potřeba bezpečí. Když ji uspokojíme, přichází potřeba lásky, náležení a úcty. Pokud tyto hodnoty člověk splní, může přejít k potřebě sebeaktualizace, která je celoživotním procesem. Čím výše se jedinec na žebříčku potřeb dostane, tím může dosáhnout většího štěstí a uspokojení. *Někteří představitelé life-span psychologie, což je odvětví psychologie zabývající se životním cyklem života, vývojem jeho psychických funkcí a tvorbou osobnosti, změnami v morálním usuzování, významnými přechody, mezníky a konflikty, které při nich musí řešit*, zastávají názor, že podstatnou úlohou ve starší dospělosti je nalézt životní smysl. (Válek, 2009)

Splněním tohoto úkolu může jedinec hluboce zlepšit kvalitu svého života. Jednou z metod odkrývající smysl našeho bytí může být převypravování našeho životního příběhu. Pomocí této metody, si člověk leckdy uvědomí význam zkušeností, které po své životní cestě postupně nastřádal. Může pak rozvíjet sebe sama v integrovanou osobnost. Je možné, že pohledem zpět dosáhne člověk toho, co Erikson nazývá integritou – opuštění roztrpčení a zoufalství během soumraku života (Kolva, 2006, s 22, 55-68.; Scott, DeBraw, 2009, 35, 38-43.).

Krause (2009, s. 64, 517-527) ve své studii ukazuje důležitost smysluplnosti a jeho vliv na zdraví a dobrý životní pocit. Zkoumal souvislosti smyslu života u starých lidí a jejich úmrtností. Jeho výzkumu prokázaly, že jedinci se silně pociťovaným smyslem je spojen s lepším zdravím, které snižuje riziko úmrtnosti. Na člověka velmi kladně působí, když pociťuje, že jeho život má nějaký účel.

Jedním ze zdrojů smysluplnosti může být hudba, která *pozvedá duši… a naplňuje srdce nadějí, dodává sílu a odvahu* píše Guttmann (2008, s. 105). Hudba má velký terapeutický

význam v každém věku, zejména však ve stáří. Může připomenout hluboko zasunuté vzpomínky a pocity, otevírat nové perspektivy a dávat podnět ke smysluplné činnosti i v pokročilém věku. Dalším ze způsobů hledání smyslu je literatura, která poskytuje uspokojení z četby a možnost ponořit se do světa fantazie. V pozdním období života je pak velice důležitý humor. Zvláštní význam humoru ve stáří spočívá v tom, že pomáhá člověku čelit těžkostem, životním strastem, stresovým situacím či traumatům. Umožňuje získat odstup od situace, má přímý vliv na fyzické a psychické funkce člověka. Funguje jako mechanismus zvládání psychických a mentálních ztrát. Člověk, který si udrží smysl pro humor do pozdního věku, je ochotněji přijímán svými vrstevníky i mladší generací (Guttmann, 2008, s. 105).

Fantazii, humor a aktivitu je s to splňovat určitá aktivita, kterou nazýváme hrou a je dalším pojmem k vysvětlení.

1.5 Pojem hra

Pojem hra je znám snad každému z nás. Každá hra má svoje pravidla, místo a čas. Ať je to hřiště, šachovnice nebo ring, když tento herní prostor opustíme, vracíme se do reality. Hra nám pomáhá se od ní odpoutat. Čím více dospíváme, tím více se nám může zdát hraní jakýchkoli her, jako plýtvání jak časem, penězi a energií.

Jaroslav Balvín popisuje pojem hra v souvislosti jedince se vztahem ke skutečnosti. Přibližuje hru z dvou hledisek a to filozofického a etického hlediska.

Hra vyjadřuje vztah jedince ke společnosti. Z toho hlediska jde o smysluplnou činnost, v které se poprvé projevuje a formuje potřeba působit na svět - v tom spočívá základní, centrální a nejvšeobecnější smysl hry. Z filozofického hlediska považujeme hru za proces, kterým se člověk učí světu rozumět a tvořivě na něj spolupůsobit. Hra je v tomto případě prostředkem pro formování modrosti - filozofické a světonázorové. Z etického hlediska můžeme využít hru pro to, aby se hráči učili na modelových situacích schopnosti mravního hodnocení a volby, autonomního přístupu k sobě, k světu a ostatním lidem jako cíli a ne jako prostředku svého jednání. Hra má svůj mravní smysl. (Balvín, 2008, s. 106-107)

Vítězství se stává stimulem hry a podněcuje hráče k co nejlepším výkonům.

Johan Huizing definuje hru jako něco dobrovolného, do čeho nás nikdo nemůže nutit. Dále jako výstup z reálného života do sféry aktivit, které jsou mimo proces uspokojování nezbytných potřeb jedince. *Hra má prostorovou i časovou složitost. Hra začne a v určitém okamžiku skončí. Odehraje se. Hra vytváří vlastní oddělené, posvátné území, ve kterém platí zvláštní, vlastní pravidla, dočasné světy uvnitř obyčejného světa, ve kterých probíhá nějaký v sobě uzavřený děj.* Hra tedy může znamenat jakési svobodné jednání, které stojí mimo obyčejný život, ale přesto účastníka dokáže pohltit, aniž by se k procesu hry vázal nějaký materiální zájem nebo užitek. Je konstruována do určitého času a prostoru a spojuje se s určitými pravidly. (Huizing,1971, Cit. Podle Vácha, Jaroslav, 2000, s. 20)

Hra je dobrovolná činnost, která je vykonávaná uvnitř pevně stanovených časových a prostorových hranic, podle dobrovolně přijatých, ale bezpodmínečně závazných pravidel, která má svůj cíl v sobě samé a je doprovázena pocitem napětí a radosti a vědomím „jiného bytí" než je „všední život". (Huizing,1971, Cit. Podle Vácha, Jaroslav, 2000, s. 33) Hráli jste si však v dětství někdy s panenkami, autíčky na vojáky nebo princezny? Toto jsou hry, kde přece žádné pravidla neexistují. Jde o volnou improvizaci, jak zahrát určitou roli. Caillois ve své knize uvádí, že ve své podstatě hraní nějaké role, „jako by" člověk byl někým jiným, nahrazuje pravidla a plní tutéž funkci. (Caillois,1998, s. 30)

Hry můžeme rozdělit do skupin:

Podle charakteru: strukturované, málo strukturované, nestrukturované.

Existují také různé typy her. Například iniciativní hra, simulační hra, inscenační hra, dramatická hra, psychodrama, sociodrama, seznamky, deskovky, cvičení, test, závod, soutěž, turnaj, ekohry…

Ve většině situací, když se u hry nebavíme, svádíme problém na účastníky hry. Není s nimi zábava, danou hru nepochopili, nejsou pro hru zapáleni atd. Je jasné, že každý není stvořený pro vše, ale ne vždy je chyby na účastnících hry. Negativní dopad může mít také velikost herního území, mentální i fyzická vyspělost hráčů, čas, špatná atmosféra, malá motivace. Nejednoznačně vysvětlená pravidla, taky neprospívají průběhu hry.

1.6 O použité literatuře

Stojí určitě alespoň za zmínku a ráda bych zde uvedla literaturu, která pro mne a pro mou práci byla nezbytným zdrojem informací.

V první kapitole používám literaturu Petřková a Čornaničová Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů (2004). Vývojovou psychologii, kterou jsem potřebovalo pro vysvětlení stáří a jeho průběhu, jsem čerpala jednak od Marie Vágnerové *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*.(2007) a Langmeiera a Krejčířové z jejich publikace *Vývojová psychologie* (2006). K tomu to tématu mi byly také velmi nápomocny knihy od Jedličky *Praktická gerontologie* (1991) a Eriksona *Životní cyklus rozšířený a dokončený* (1999).

Úryvky z publikace od Haškovcové *Fenomén stáří* (2010) byly v mé práci několikrát citovány. V knize podrobuje průběh stáří odpovědnému zkoumání a snaží se přibližovat k jádru věci. Důležitost přikládá otevření se problematice stáří, které nám samotné pomůže tento proces pochopit. Co nám jako jev vypovídá o stáří samém, kde a kdy se stáří objevuje, a jaký mu dáváme význam, to vše se v publikaci dovídáme.

Co se týče smyslu života, nejvíce mnou byla využita kniha od Frankla *Vůle ke smyslu* (1994), kde podstatu lidské existence spatřuje v odpovědnosti jedince za vlastní život. Uvádí, že pro člověka je v životě důležité cítit smysl a je jeho nezbytnou součástí. V podkapitole *Pojem smysl života* je mnou Frankl nejčastěji citovaný autor. U tohoto tématu používám také několik dalších zahraničních autorů, jako Scott, DeBraw, Kolva, Guttmann. Samotní autoři a úryvky z jejich knih hodící se k mému tématu mi byli doporučeni od kolegyně, která zpracovávala svou bakalářskou práci na téma: *Jak se daří institucionalizovaným seniorům naplňovat smysl života* a od zmiňovaných zahraničních autorů zde také čerpá.

Dalším nepostradatelným autorem v mé práci je Stauart Hamilton. Ten ve své publikaci *Psychologie stárnutí* (1991) vysvětluje problematiku stárnutí, jeho vliv na psychické procesy člověka. Poukazuje na změny osobnosti a životního stylu v pokročilém věku. Také řeší problémy, spojené s demencí. Předkládá přehled poznatků o psychologických aspektech stárnutí. Autorovi se podařilo spojit vysokou odbornost s překvapivou čtivostí a srozumitelností. Probírá všechny základní okruhy psychologické problematiky stárnutí a

stáří. Poslední kapitola je věnována budoucnosti gerontologie. Ocenila jsem slovník na konci knihy, bez kterého bych se někdy asi neobešla.

Nejpodstatnější knihou pro mou práci byla „Zabawa na tle życia.“ od Duccia Demetria. Do Českého jazyka bohužel zatím nebyla ještě přeložena, čerpala jsem tedy z publikace v polském jazyce.

Demetrio, Miovský a Hendl mi byli nemálo nápomocní u tvorby praktické části mé práce. Mimoto mou práci obohatili autoři jako Palán, Beneš, Balogová, Mühlpachr, Bočková, Venglářová, Štilec, Klevetová, Dlabalová a spoustu dalších.

2 TEORETICKÝ ROZBOR NALÉZÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA PODLE VZDĚLÁVÁNÍ

Tato práce mě nutí přemýšlet o tom, jaké to bude, až budu já ten jedinec, kterému se říká senior, budu v důchodu a nebudu vědět, co s tolika volným časem. Bezúčelné vysedávání na lavičkách a házení rohlíků labutím, to pro někoho může znít sice jako důchodová idylka, ale pro mne je to spíše děsivá představa. Proto se chci v této kapitole věnovat spíše aktivním a vzdělávacím činnostem, vhodné pro starší věkovou skupinu.

2.1 Funkce vzdělávání seniorů

Bylo povzbuzující zjistit, že i ve starším věku se dají navazovat nové sociální kontakty a vyvíjet nějaké smysluplné aktivity, které seniory udržují v reálném světě a můžou pomáhat v různých činnostech a okruzích bytí. Když někdo může najít smysl života v profesi, proč jej ve stáří nenajít ve vzdělávání? Vzdělávání dává životu smysl „zaměstnanost“ a především možnost styku s lidmi stejného hodnotového zaměření. Aktivita pomáhá rozvíjet i sebedůvěru. Vzdělávání ve stáří si neklade za cíl vybavit seniora informacemi pro dobývání světa, ale stává se procesem, který smysluplně kultivuje čas stárnoucích lidí. Opakovanými studiemi bylo zjištěno, že studující senioři si všímají méně existenciálních obtíží, lépe překonávají stresující situace a také, že méně stůňou. (Haškovcová, 2010, s. 125-127).

Svět se mění a s ním i celá moderní společnost a to přináší spoustu změn, které nejsou vždy úplně příznivé pro starší generaci. Vytváří se nové technologie, důraz je dáván na ekonomický růst, člověk se bere, jako dynamická a kvalifikovaná pracovní síla. Rozhodně bude něco pravdy na skutečnosti I. S. Hamiltona, že většina nových technologií je uzpůsobena mladším lidem. Přístroje jsou obvykle příliš malé na to, aby na ně mohli staří lidé vidět nebo je správně ovládat. Moderní technologie si to snad ani neuvědomuje, ale některé z jejich prvků staví seniory do znevýhodněné pozice. Existují samozřejmě speciální produkty pro seniory, které se jim snaží ulehčit práci. V některých případech je tomu však naopak. Přístroje, které by člověku měly ušetřit práci, tak mnohdy znamenají pro seniora spíše problém než užitek. (Stuart-Hamilton, 1994, cit. podle Krejčí, Jiří, 1999. s. 244)

Balogová v tomto smyslu řeší řadu otázek.

Má starší generace v dnešním rychle se měnícím světě vůbec šanci?

Je schopna přizpůsobit se novým podmínkám?

Bude schopna podílet se v budoucnosti na ekonomických, politických

i kulturních procesech?

Odpověď na tyto otázky spatřují odborníci ve zvyšování kompetence a produktivity příslušníků starší generace a ve vytváření příležitostí k jejich dalšímu učení a vzdělávání. Z řady studií totiž vyplývá, že právě edukační aktivity jsou jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života. Edukace v této životní etapě přispívá k mobilizaci intelektových a kognitivních funkcí, k upevňování fyzického a duševního zdraví, k posilování sebedůvěry a tím i k životní spokojenosti. (Balogová, 2008, s. 13)

O stárnutí a stáří se dříve mohl člověk dozvědět nejvíce z oboru gerontologie. Gerontologie je vymezována jako *nauka o stárnutí a stáří, která se zaměřuje na zkoumání biologických, fyzických a psychických vlastností stárnoucího organismu i sociálními aspekty stáří.* (Holásková, 2005, s. 128). Později vzniká Geragogika, která je specifickým oborem Andragogiky. Zabývá se problematikou vzděláváním seniorů a jejich péči. Tento název však není ustálený, tak se můžeme setkat i s jinými názvy například Gerontogogika nebo Gerontopedagogika. *Někteří odborníci ji nazývají gerontopedagogikou (teorie výchovy člověka ke stáří a ve stáří), jiní vzdělávací gerontologií (teorie a praxe vzdělávání starší a staré populace).* (Mühlpachr, 2001 s. 91). Jejich předmětem je podpora toho, aby se i ve stáři mohlo dát žít aktivním životem. Mühlpachr (2004) uvádí, že lze gerontopedagogiku chápat v užším slova smyslu jako vzdělávání ve stáří a ke stáří, tak i v širším slova smyslu jako: *multioborovou disciplínu, ve které se prolínají poznatky především ze sociální práce, lékařství, psychologie, sociologie, andragogiky a práva.* (Mühlpachr, 2004, s. 11).

Vzdělávání seniorům velmi pomáhá pochopit dobu, kompenzovat oslabení své fyzické výkonnosti, realizovat své zájmy, zvýšení postavení v rodině nebo okolí. Podle výkladového slovníku *Výchova a vzdělávání dospělých* (Palán, 1997) plní vzdělávání seniorů následující funkce:

a) Všeobecně vzdělávací (získávání poznatků, informací, dovedností).

b) Kulturně-umělecké (kultivace osobnosti prostřednictvím umění a kultury).

c) Poradenské (sociálně psychologické-zaměřené na uchování přiměřené kvality života v oblasti sociálních vztahů a psychického rozvoje).

d) Zdravotní (zaměřené na aktivity, směřující k udržení relativního zdraví a předcházení a oddalování omezení, která vyplývají ze stárnutí).

e) Právní a jiné poradenství.

Jedná se tedy o funkce preventivní, rehabilitační, anticipační, adaptační, kompenzační, aktivizační, relaxační mezigeneračního působení a kultivační. (Palán, 1997, s. 176)

Čornaničová dělí funkce vzdělávání seniorů podle orientace do více odvětví a podle ní hlavní funkce vzdělávání seniorů může spočívat v nalézání smysluplnosti žití ve stáří a nalézání sociálních kontaktů.

Funkce dělí takto:

1. Podle primární orientace na rozvoj některých z osobnostních stránek seniora:

a) Vzdělávací, které jsou zaměřené na získávání znalostí, informací, zručností.

b) Kulturně- kultivační, které jsou primárně zaměřeny na rozvoj osobnosti pomocí umění, kultury, pohybových činností v oblasti volnočasových aktivit.

c) Psychicko-sociální, které podporují především sociální vztahy a psychický rozvoj jedinců. Snaží se pomocí cílených osobnostních aktivit předcházet, přizpůsobovat a oddalovat psychosociální omezení, které jsou typické v období stáří.

2. Podle specifického zaměření:

a) Preventivní: Jsou to edukační aktivity, které probíhají s předstihem a kladně ovlivňují průběh stárnutí i samotné stáří.

b) Anticipační: Tyto edukační aktivity jsou zaměřeny na pozitivní vyladění způsobu života člověka, který se chystá do důchodu a snaží se jej připravit na změny s tímto odchodem spojené.

c) Rehabilitační: Funkce spojená s udržováním nebo obnovováním fyzických a duševních sil.

d) Adaptační: Snaží se zabezpečit rovnováhu mezi organismem člověka a prostředím.

e) Posilující (Stimulační): Rozvíjí zájmy, potřeby a schopnosti seniorů vzhledem k mnoha zájmovým volnočasovým aktivitám.

f) Komunikační: Hlavním cílem je udržet starší lidi v aktivní komunikaci se svým okolím a jeho prostřednictvím i s celou společností.

g) Kompenzační: Tato funkce se pokouší nahradit ztrátu sociálních kontaktů a profesní role, která se pojí s odchodem do důchodu.

h) Aktivizační: Přispívá k začlenění do společnosti, k fyzickému a duševnímu zdraví, k pocitu důstojnosti a životního uspokojení.

ch) Relaxační: Kultivované trávení času přispívá k vnitřní harmonii osobnosti.

i) Mezigeneračního porozumění: Zaměřuje se na prevenci napětí mezi generacemi.

(Čornaničová, 1998, s. 68)

Čtyři hlavni cíle vzděláváni seniorů uvádí ve své publikaci Čornaničová také spolu s Petřkovou (2004). Jedná se o:

1. Kultivaci života a jeho obohacení.
2. Úspěšnou adaptaci na změny související s obdobím stárnuti a staří.
3. Udržovaní tělesné a duševní aktivity.
4. Pomoc při orientaci a aktivním zapojeni do rychle se měnícího světa.

Vzdělávání může seniorům tedy pomoci dostat se blíže ke kulturnímu žití, v sociálních vztazích udržování fyzických sil nebo pro ně může být jen koníčkem. Jak píše Beneš (2003): *Vzdělávaní seniorů má často charakter prevence, odstranění a kompenzace deficitů, cílem je udržení tělesných a intelektuálních sil.* (Beneš, 2003, s. 90)

Nesmíme zapomenout na to, že vzdělávání seniorů je na rozdíl od školského a profesního vzdělávání zcela dobrovolné. Možná proto se oproti ostatním skupinám obyvatelstva nemůže vystavovat tak velkou účastí. Počet však v této situaci není hlavní.

Prioritou je, že každý, kdo chce a může své vzdělání, schopnosti, dovednosti rozšířit nebo aspoň udržet na určité linii, má tuto možnost. Lidé s uzavřenou myslí, kteří nechtějí narušovat své ustálené názory a mají strach z něčeho nového, se většinou nevzdělávají. Tím, že nepřijímají nové informace, si chrání svou integritu. Tato tendence se postupem času zvyšuje.

Zde se hodí vysvětlit pojem celoživotní vzdělávání. Pod ním se skrývá proces průběžného, trvalého nabývání nových znalostí, dovedností, zkušeností a postojů. Jinak řečeno, dává každému člověku prostor pro to, aby kdykoliv během svého života vstoupil do vzdělávacího procesu a doplnil tak pociťované mezery ve svém vzdělání, což umožňuje neustálý rozvoj osobnosti člověka a jeho kontaktů se světem a společností. Obsah celoživotního vzdělávání je dynamický a odráží změny dějící se ve světě kolem nás, odráží nově vznikající potřeby. Tento způsob vzdělávání vystihuje pojem učení „v celé šíři života“. Znamená komplementaritu vzdělávání formálního, neformálního a informálního (Memorandum, 2000), což jsou dílčí složky celoživotního vzdělávání.

Celoživotní vzdělávání se stává nutností a je třeba ho otevřít široké veřejnosti, kterou pro ně ovšem musíme získat. Vzdělávání přispívá k posilování sebedůvěry, k orientaci ve světě moderních technologií a nových poznatků. Přispívá k prevenci poruch kognitivních funkcí, a tím zlepšuje kvalitu života ve stáří a umožňuje plnohodnotný nezávislý život osob vyššího věku.(Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 52-54).

2.2 Instituce pro vzdělávání seniorů

Pokud budeme diskutovat o tom, proč vlastně vzniklo celoživotní vzdělávání seniorů, jistě hrála určitou roli snaha prodloužit kvalitní seniorský věk. Všechny aktivity, informace a nové myšlenky, které senior vstřebává, mohou být nápomocny k odvrácení problémů, které stáří přináší. Člověk je společenský tvor a izolace od ostatních je pro nás nepřirozená.

Vzdělávání je také prostředkem pro lepší sociální začlenění seniora do společnosti. Myšlenka založit vzdělávání pro seniory vznikla v roce 1973 na univerzitě ve francouzském Toulouse. Sociolog prof. Pierre Vellas si při návštěvě domova důchodců povšiml, že senioři tráví svůj čas převážně v nečinnosti a začal pro ně organizovat kurzy o

malířství. Myšlenka byla signálem k založení mezinárodního sdružení Univerzit třetího věku a v roce 1977 ke vzniku AUITA (Mezinárodní sdružení univerzit třetího věku = Association Internationale des Univerzités du Troisieme Age).

Jejím hlavním cílem je podpora dalších Univerzit třetího věku pro seniory, udržování vzájemných kontaktů a spolupráce mezi nimi, koordinace vzdělávání, výzkum a spolupráce s organizacemi, které se zabývají problematikou stáří. (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 27-28).

Cílem AUITA podle Palána (1997) je přispívat ke zlepšení životních podmínek starších lidí prostřednictvím vzdělávání. (Palán, 1997, s. 8) Kromě AUITA podporují vzdělávání seniorů i jiné federace jako UFUTA, EURAG a EFOS. V roce 1982 se ve Vídni konal první mezinárodní kongres o celosvětovém stárnutí. Tento rok byl vyhlášen Mezinárodním rokem seniorů, den seniorů se slaví 11. října. Lze říci, že to byl jeden z prvních humanitárních přístupů neoddělovat seniory od systému vzdělávání. (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 27-28)

Nevím, jestli to je špatným přehledem o vzdělávání seniorů, ale když jsem se v mém okolí dotazovala seniorů na Univerzity třetího věku, polovina z nich nevěděla, co to znamená. Když jim bylo vysvětleno, že je to Univerzita určená právě pro lidi ve vyšším věku, jako oni začali projevovat zájem a dotazovat se, kde se nachází taková škola nejblíže, dala jsem jim Seznam univerzit třetího věku v České republice: **(**Vysoké učení technické v Brně - moderní technologie a jejich použití v moderním životě, Univerzita Karlova, Univerzita Palackého v Olomouci, Univerzita Pardubice - Dopravní fakulta Jana Pernera - Česká Třebová, Mendlova zemědělská a lesnická univerzita v Brně, Západočeská univerzita v Plzni, Slezská univerzita v Opavě, Technická univerzita Ostrava - Vysoká škola báňská, Univerzita Pardubice, Ústav celoživotního vzdělávání ZČU, Vysoká škola chemicko - technologická v Praze, České vysoké učení technické v Praze, Vysoká škola ekonomická v Praze, Česká zemědělská univerzita v Praze, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Masarykova univerzita v Brně, Západočeská univerzita v Chebu, Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, Ostravská univerzita, Technická univerzita v Liberci, Univerzita Hradec Králové, Veterinární a farmaceutická univerzita Brno,

Vysoká škola polytechnická Jihlava, Vysoká škola v Plzni). Byli překvapení, kolik takových to univerzit existuje a jaké všechny okruhy vzdělávání umožňují. (Helpnet, 2013)

V roce 1986 byl cyklus přednášek poprvé organizován na Univerzitě Palackého v Olomouci (pod názvem Univerzita třetího věku - U3V). První monotematický obor U3V v Praze (Biologie člověka) byl otevřen v říjnu 1986 prof. Pacovským na tehdejší FVL UK. (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 27-28).

Absolvováním U3V senioři nezískávají vysokoškolský titul, ale pouze potvrzení o absolvování. *„Nedávají ucelené vysokoškolské ani jiné vzdělání. Mohou být více semestrové s různým odborným zaměřením, přičemž základním předpokladem je vysokoškolská úroveň předávaných informací. Vzdělávání tady není cílem, pouze prostředek pro naplnění aktivního života.“* (Palán, 1997, s. 121)

Studium probíhá dva až tři roky, po které senioři navštěvují vybrané kurzy. Podmínkou pro přijetí do kurzů univerzit třetího věku bývá často pouze maturitní vysvědčení a zaplacení symbolického poplatku. Pro přijetí na některé U3V se vyžaduje, aby uchazeč měl střední vzdělání ukončené maturitou, na jiných je jediným požadavkem ochota a schopnost vyhovět nárokům tohoto vysokoškolského studia. Přihlásit se může kterýkoliv občan, který dovršil určitý věk (liší se dle stanovených podmínek dané univerzity). Studium zpravidla probíhá ve dvou až tříletých cyklech. V každém semestru se koná určitý počet přednášek, seminářů, příp. cvičení nebo exkurzí, týkajících se vybraných kapitol z určitého oboru či oborů. Obsah studia zpravidla koresponduje se zaměřením příslušné vysoké školy, která U3V zabezpečuje. Účastník se nemusí, ale může podrobovat zkouškám, konat kolokvia či vypracovávat písemné úkoly. Absolventi dostávají diplom potvrzující studium na U3V, ale nemohou se jím prokazovat, při ucházení se o zaměstnání. U3V představují nejnáročnější způsob vzdělávání pro seniory. (Bočková, 2000, Mühlpachr, 2002)

Univerzity třetího věku jako vzdělávací instituce se od svého vzniku zaměřovali na zájmové vzdělávání, které bylo od počátku projektované pro specifickou skupinu obyvatelstva- pro seniory. (Čornaničová,1998, s. 90) Důvodů, proč navštěvovat U3V může být několik. Umožňuje a ulehčuje kontakt s lidmi podobných zájmů, prohlubuje znalosti nebo umožňuje studovat to, na co v průběhu života nebyl čas. Může to být i hlavní snaha vyhnutí se pasivnímu životu ve stáří a studiem naplnit program seniorů.

Vzdělávání seniorů nebo také vzdělávání občanů v důchodovém věku je ve světě uskutečňováno různými podobami. Mohou to být samostatné instituce nebo začleňování seniorů do normálního vzdělávacího systému. V ČR se ustálilo jako Univerzity třetího věku, Akademie třetího věku nebo Kluby třetího věku. (Palán, 1997, s. 132)

Vzdělávání v ČR se začalo rozvíjet formou přednášek v klubech důchodců a kulturních zařízeních. Vznikaly ucelené přednáškové bloky nazvané jako Akademie třetího věku. Palán (1997)je definuje jako organizace, které pořádají *různé činnosti kulturně osvětového charakteru a především vzdělávání na všeobecně přístupné úrovni, především charakteru socio-kulturního. Jde většinou o jednorázové nebo krátkodobé akce na aktuální téma nebo akce dle spontánních zájmů.* (Palán, 1997, s. 132) Dále jsou to např. exkurze, pohybově turistické programy, práce v zájmových kroužcích či tematické vycházky. Obsahové zaměření pojímá oblasti, jako jsou medicínsko-gerontologická orientace, občansko-sociální vzdělávání, rekondiční cvičení, jóga, historie, literatura, umění, ekologie a mnoho dalších.

Studium na A3V není podmíněno dosažením určité úrovně vzdělání. Je určeno lidem, kteří dosáhli věkové hranice nároku na starobní důchod nebo se jí přiblížili. Účastníci neskládají žádné zkoušky, potvrzení o absolvování studijního programu se vydává na základě prezence. A3V představují středně náročnou formu vzdělávacích aktivit pro seniory. (Bočková, 2000, Palán, 2003)

Pokud se chce senior vzdělávat, univerzita ani akademie samozřejmě není jediná možnost. Může se účastnit různých zájmových kroužků, přednášek, navštěvovat knihovny, seniorská centra a kluby.

Když jsem poprvé navštívila svou skupinu seniorů, abych si s nimi domluvila uskutečnění výzkumu pro bakalářskou práci, přizvali mne na zrovna probíhající přednášku, jak správně držet tělo. Bylo zajímavé pozorovat zájem seniorů o nové poznatky a hlavně i s odstupem času jejich poctivému dodržování nabytých zkušeností. To mě přimělo k názoru, že tyto akce pro seniory nejsou zbytečné, ale opravdu jim něco mohou přinášet.

Kluby aktivního stáří mají podobnou funkci jako akademie třetího věku, jejich častou aktivitou jsou jednorázové vzdělávací akce dle momentálně převažujícího zájmu. Jde o dobrovolná seskupení starších občanů s cílem společného trávení volného času a rozvíjení osobních vztahů. (Bočková, 2000, Palán, 2003)

Univerzita volného času je typ univerzity představuje systematické zájmové studium pro všechny věkové kategorie. Byla založena roku 1993 v Praze a jen ve studijním roce 1998/1999 měla 2000 studentů ve věku 18-90 let v pěti oborech: zdravý životní styl, psychologie, dějiny umění, světové a české dějiny, dějiny hudby, přičemž až 97 % studentů této univerzity tvoří matky na rodičovské dovolené, invalidní a starobní důchodci a nezaměstnaní produktivního věku. (Bočková, 2000)

2.3 Faktory ovlivňující vzdělávání seniorů

V každé fázi našeho života na nás působí faktory, které ovlivňují náš život. Toto platí i u vzdělávání seniorů. Existuje mnoho demotivujících faktorů, které mohou seniory lehce odradit od vzdělávání, a s kterými se musí vypořádat. Dle Čornaničové (1998) to mohou být okolnosti vnitřního charakteru, jako je např. motivace jedince, jeho zdravotní stav nebo dosavadní úroveň vědomosti, a okolnosti vnějšího charakteru, kam lze zařadit např. přistup ke vzdělávání či finanční podmínky a ekonomicky stav obecně. (Čornaničová, 1998, s. 6-7)

Snad každému z nás je samozřejmostí, že jak stárneme, učivo nám „leze“ pomaleji do hlavy. Ve stáří se těžko osvojuje učivo, které nemá logickou strukturu nebo praktický ráz. Dlouhodobá paměť si začíná vybírat informace, které uloží a krátkodobá paměť přestává pomalu fungovat úplně. V tomto věku je důležité zaměřit se na paměť logicko-smyslovou. Čas v učení seniorů hraje také jednu z podstatných rolí. Je ho zde třeba mnohem více než v předcházejících etapách života. Dovednosti, které člověk získal celoživotní pracovní činností, jsou v některých oborech nevyužitelné a jejich nepoužitelnost může u seniorů navodit strach z pocitu ohrožení jejich profesionální zdatnosti. Je důležité využít jejich struktury pohybových vzorců z dřívější profese, pohyb rozfázovat, krok za krokem dávat stručné pokyny a dosáhnout tak zdokonalení dovedností v nových pracovních činnostech (ovládání mobilního telefonu, počítače atd.) (Klevetová, Dlabalová, 2008, s. 55)

Zhoršující se somatický a psychický stav je individuální. Není určeno, kdy se u nás tyto změny projeví, v jaké míře a rozsahu. Podle Vágnerové (2007, s. 399) *závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých exogenních vlivů, které se v průběhu života stárnoucího člověka postupně nakumulovaly.* Vliv na stárnutí mají genetické dispozice, vnější faktory. U většiny ne-li u všech z nás přijde jednou doba, kdy v našich fyzických a

psychických vlastnostech nastane určitá změna. Může nás uklidnit jen to, že na každého působí změna individuálně, v různém věku, jinačí silou, způsobem a každý na ni reagujeme jinak.

Existují různá specifika, která se musí u vzdělávání starších lidí respektovat. Dle Palána je nezbytné v první řadě respektovat různé specifické věkové kategorie. Uvádí tyto čtyři.

Příprava na důchod, „začínající" důchodci, starší lidé a staří lidé. A k tomu dodává: *Poznáním možností, zájmů, motivačních vazeb a dalších specifik jednotlivých uvedených kategorií lze odhadnout jejich potenciální možnosti i konkrétní zájem.* (Palán, 1997, s. 173)

Ve vyšším věku už se také chceme podle zmiňovaného autora vzdělávat spíše v sociálních a emočních oblastech než v poznatkových a z oblastí kognitivních do oblasti afektivní.

Jak už jsem zmiňovala v mládí, tak i ve stáří na nás působí určité vlivy. V každém věku máme jiné psychické, kognitivní schopnosti. S postupem času naše dovednosti rostou nebo se naopak vytrácí, mění se naše zájmy i potřeby. Všechny tyto aspekty se během života mění a jsou ovlivňovány naší životní situací a osobností. Ve stáří už většinou nehledáme žádné nové zájmy, spíše se vracíme k těm starým, anebo obnovujeme ty dlouho zapomenuté.

Petřková s Čornaničovou (2004) spojují s ovlivňováním seniorů dva základní faktory. První faktor se zaobírá překážkami pramenících se subjektivních podmínek učení seniorů. Můžeme zde zařadit strach z poklesu kognitivních a senzorických schopností, nedůvěru ve své schopnosti, nízké sebevědomí, úzkost, strach z nových situací, nerozhodnost nebo nedostatek životní energie a vitality. Druhý faktor řeší překážky z objektivních podmínek učení. Zde zahrnujeme nedostatek či nepřístupnost informací o vzdělávacích možnostech, špatně stanovený čas konání vzdělávacích aktivit, finanční stránka věci. (Petřková, Čornaničová,2004, s. 67-69)

Podle Palána (2003) je zapotřebí dodržovat především následující zásady: logické uspořádání obsahu výuky jak v rámci jedné lekce, tak i ve vzájemné provázanosti lekcí celého cyklu, časté opakování a shrnování základních myšlenek a nových poznatků pro důkladnější vštípení nové látky do paměti, opakované zdůrazňování podstatného,

co nejčastější zapojování účastníků do vzdělávacího cyklu a jejich participace na něm,

nutnost zpětné vazby formou diskuse či dotazování, neustálá motivace a pomoc při překonávání nedůvěry ve vlastní schopnosti a schopnost učit se. (Palán, 2003, s. 172-175)

Výše uvedené body by měly samozřejmě platit pro všechny věkové skupiny, u seniorů se však tyto zásady stávají přímo klíčovými pro úspěšné nabývání nových znalostí a dovedností.

Venglářová (2007) uvádí základní sociální změny ve stáří:

a) odchod do penze;

b) změna životního stylu;

c) stěhování;

d) ztráty blízkých lidí;

e) osamělost;

f) finanční obtíže.

Přehled základních psychických změn ve stáří dle Venglářové:

a) zhoršení paměti

b) obtížnější osvojování nového;

c) nedůvěřivost;

d) snížená sebedůvěra;

e) sugestibilita;

f) emoční labilita;

g) změny vnímání;

h) zhoršení úsudku.

(Venglářová, 2007, s. 12)

Ve stáří nás může potkat hodně negativních aspektů a procesů, ale na druhou stranu si můžeme ještě užít spoustu pozitivního. Pokud se budeme věnovat aktivitám, které nám mohou pomoci k rozvíjení nebo alespoň udržení psychické či fyzické rovnováhy, může si stáří užívat plnými doušky. Jednu metodu pro zpestření seniorského věku popisuji v další kapitole a následovně využívám ve svém výzkumu.

3 SPECIFIKA PRÁCE: METODA DUCCIA DEMETRIA

V mojí práci hraje velkou roli hra od italského autora Duccia Demetria, kterou jsem využila v praxi v mém výzkumu a kterou bych vám zde ráda přiblížila.

Duccio Demetrio je profesorem andragogiky na univerzitě v Miláně. Patří mezi nejlepší odborníky tohoto druhu vzdělávání v Itálii. Do českého jazyka bohužel nebyla publikace, z které jsem hlavně čerpala, ještě přeložena a tak pro mne bylo vycházející polské vydání této knihy s názvem *ZABAWA NA TLE ZYCI* ,do českého jazyka volně přeloženo jako *Hry na pozadí života*. Autor zde popisuje způsoby autobiografických her v praxi. Kniha se skládá ze tří kapitol:

1) Přivolávání obrazů z minulosti.
2) Vzpomínky.
3) Ucelování fragmentů minulosti.

Každá z kapitol se skládá z 10 přístupů, které spolu souvisí. Já jsem využila v mé práci první přístup, a to *Přivolávání obrazů z minulosti* konkrétně přístup nazvaný *Hra*. (Demetrio, 1999, s. 5-6)

V Lodži tuto metodu hráli se staršími lidmi v jednom z ústavů sociální péče. Účastníci hry, kteří se projektu zúčastnili, byli velmi spokojení. Hra podporuje jak poznání sebe sama, tak i ostatních jedinců, účastnících se hry. Další náplni hry je povídání o sobě a svém životě.

Staří lidé mnohdy čekají na to, kdy se u nich někdo zastaví a daruje jim kousek svého volného času a bude naslouchat jeho příběhům z cesty životem. Obvykle náš zájem a pozornost může odměnit nějakým neuvěřitelným příběhem nebo životním moudrem. Někdy nám uniká, že našim nejčastějším lékařem je naslouchání. Nejen starší lidé mají potřebu sdělit své trápení, ulevit si nahlas a uvolnit tak energii, která v nich dřímá. Nepotřebujeme rady, poučení nebo kázání, ale prostě jen aby někdo vyslechl naše problémy, radosti, pocity, zážitky, zkušenosti… Krásné na rozhovoru se starší osobou je to, že prošla mnohem delší kus cesty a má tedy delší životní příběh, který se skládá z řady úžasných, smutných, bezstarostných a jiných příběhů. Díky vyprávění těchto příběhů můžeme seniora lépe poznat a taky nám může ulehčit komunikaci a spolupráci s ním. (Klevetová, Dlabalová, 2008. s. 94-95)

Pro poznání pestrých příběhů ze života seniorů bude metoda *Hra* určitě vhodná a nápomocná. Metoda Ducia Demetria nám může být dobrým prostředkem pro odkrytí různých životních příběhů seniora a může jemu i nám ulehčit výběr okruhů, kterých se bude týkat. Jako součást hry je přiložený plánek formátu A2, na kterém je 65 políček s různými ilustracemi a k nim přiřazeným názvům. Na účastníkovi hry je, aby přiřadil ke každému poli s obrázkem na plánku svou vzpomínku, pocit nebo zkušenost, která se mu s tímto obrázkem spojí. Skupina hráčů by měla obsahovat 4-5 členů. Účastníci hry hází kostkou a v závislosti na padlé hodnotě posunují svou figurku, která jim byla přiřazena, směrem k cíli. V praxi to tedy znamená, že pokud hodím na kostce hodnotu v podobě 5, posunuji se o pět polí a na poli, kde se zastavím si přečtu název, prohlédnu ilustraci a můžu začít s vyprávěním k danému tématu. Nemusíme vždy mluvit v pravdivých rovinách, ale můžeme si také vymyslet fiktivní výpověď, pokud si danou ilustraci nemůžeme nebo nechceme spojit s určitou událostí či pocitem. Cílem zábavy je tudíž vzájemné poznávání osob zainteresovaných do hry, sblížení se s němi pomocí nových informacích o nich nabytých.

Na plánku najdeme, jak už jsem zmiňovala, 65 polí. Některé ilustrace na nich vykreslují obrazy určité, zatímco jiné mohou být vykládány nespočetnými způsoby. Fotografii hry a pojmenování konkrétních polí uvádím v přílohách.

Pro větší motivaci hráčů může být předem odhalena cena pro vítěze. Za vítěze můžeme pokládat toho, co se jako první dostane se svou figurkou na pole s označením cíl nebo ten, jehož vyprávění bylo označeno ostatními za nejzajímavější, nejvtipnější, nejnapínavější atd. Je na nás, čemu dáme přednost. I sám autor knihy nechává vedoucímu hry volné pole působnosti. Obohacení nebo různé kreativní změny mohou hru rozšířit i do jiných rovin. Podstatné jej jen, aby došlo k vyjádření své představy v souvislosti s danou ilustrací a názvem. Vítěz by měl dostat nějakou odměnu. Odkrývání a hledání v paměti není záležitost na pár minut a proto se hra může protáhnout i na několik hodin.

Existuje i spousta jiných metod a her, které může spolu se seniory realizovat. Například kniha *Trénink paměti a koncentrace* od Rolanda R. Geisselharta Christiana Burkarta uvádí spoustu rad a cvičení na zlepšování nebo alespoň udržení kvalitní paměti. Publikace obsahuje nespočet úloh pro rozvoj svých paměťových schopností, duševních schopností,

schopnosti koncentrace, rozšíření fantazie atd. Trénink paměti můžeme využít jako prevenci před nástupem demence.

Jiné z metod pro aktivizaci se používají různé druhy terapií. Terapie je odborný způsob práce speciálně vyškoleného terapeuta s klientem, kde se za cíl bere zmírnění nebo odstranění problému či změna chování klienta. K procesu samotné terapie se využívá různých metod. Mhou být zaměřeny fyzioterapeuticky, na změny tělesných funkcí nebo psychoterapeuticky na změnu psychických funkcí. Jejich zaměření je léčivé, rehabilitační nebo preventivní. Terapie mohou být realizovány pro samotného jedince, skupinu, pár, komunitu či v prostředí rodiny a jinými způsoby. (Kozáková, Müller, 2006, s. 41-42)

Podle prostředků můžeme terapie roztřídit do základních skupin:

Činnostní a pracovní terapie

Jinak ji také můžeme nazvat ergoterapie. S tímto pojmem jsem se poprvé setkala na své praxi, kde byl ergoterapeut a řídil činnostní terapie. Takovou to terapii můžeme popsat, jako postupy, které se zaměřují na manipulaci s různými předměty nebo materiály, pomocí níž by se mělo jedincovo chování, emoce, myšlení měnit společensky a individuálně přijatelným směrem. Zde se velmi často využívají rukodělné činnosti s různými materiály. (Kozáková, Müller, 2006, s. 47)

Psychomotorická terapie

Touto terapií je myšlena skupina způsobů a postupů, jejichž cílem je ovlivňování duševních procesů pomocí tělesné stimulace. Lze ji definovat jako*: záměrnou a cílevědomou aplikaci pohybu použitého za účelem pomoci lidem změnit jejich chování, myšlení, emoce či osobnostní strukturu společensky i individuálně přijatelným směrem.* Zde můžeme například zařadit pantomimu, tanec, relaxaci, pohybové hry. (Kozáková, Müller, 2006, s. 47)

Expresivní terapie

U této metody se zaměřujeme na využívání uměleckých prostředků k zlepšení chování jedince. Prostředky jsou vázané s jednotlivými druhy umění- dramatické, hudební,

literární a výtvarné. Spadá zde psychodrama, teatroterapie, daramaterapie, muzikoterapie, biblioterapie, arteterapie.

Animoterapie (Terapie s účastí zvířete)

Je terapeutická metoda, kde je k léčbě spolupracováno se zvířaty.

Mezi nejznámější lze zařadit:

Canisterapie-spolupráce se psi.

Felinoterapie-spolupráce s kočkami.

Hiporehabilitace- spolupráce s koňmi.

Tyto metody využíváme pro rozvinutí hrubé i jemné motoriky, verbální i neverbální komunikace a pro lepší časovou a prostorovou orientaci. Pozvedá lidskou psychiku a mysl. (Kozáková, Müller, 2006, s. 50-51)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 PLÁNOVÁNÍ HERNÍ METODY PODLE DUCCIA DEMETRIA

Za cíl mého výzkumu si pokládám zjištění, zdali senioři uvažovali nad smyslem svého života a v případě že ano, tak kde jej nalezli. Dále bych chtěla vědět, zda vzdělávání může zastávat určitým způsobem post smyslu života u seniorů. Konkrétně s nimi pak provedu *Hru* od Duccia Demetria, abych jim předvedla vzdělávací činnost v praxi, jak může fungovat. Chtěla bych si také potvrdit, že tato metoda je vhodná pro starší věkovou skupinu.

4.1 Výzkumný vzorek

Jako výzkumný vzorek byli mnou vybráni důchodci, kteří pravidelně navštěvují Klub seniorů v obci, kde bydlím. Jsou to vlastně starší občané, kterým jsou pronajaty na jeden den v týdnu prostory obce pro jejich společnou aktivitu. Sami si říkají Klub seniorů, ale nejsou vedeni jako sdružení ani jako ni podobného. Tím, že zde žiji, mám k nim snadný a rychlý přístup. Navíc byli velmi ochotni poskytnout mi jakoukoli pomoc při tvoření výzkumu. Dohromady klub seniorů navštěvuje 15 osob z toho 13 žen a 2 muži. Nejmladší členkou je žena ve věku 58 let a nejstarší 68 let. Z 15 členů jsem vybrala 8 respondentů, na kterých jsem výzkum provedla.

Vzorek jsem vybírala následovně. Do výzkumu jsem chtěla zahrnout oba muže, kteří navštěvují Klub seniorů. Na mé požádání o účast na výzkumu odpověděli oba kladně, což znamenalo už jen vybrat ze třinácti žen. Na ženy jsem použila metodu samovýběru. *„Metoda je založena na principu dobrovolnosti, respektive aktivního projevení zájmu zapojit se do výzkumné studie. Nejedná se tedy pouze o prostý souhlas s účastí ve výzkumu, který je obecnou etickou podmínkou pro jakýkoli výzkum. Jedná se o situaci, kdy více potenciálním účastníkům výzkumu nabízíme možnost se do výzkumu zapojit a je na jejich volbě, zda tak učiní, či "nikoli. Oslovujeme skupinu potenciálních účastníků, a ti musejí aktivně projevit svůj zájem zapojit se do výzkumu, nikoli pouze souhlasit s přímou nabídkou k účasti.“* (Miovský, 2006, s. 133)

Z třinácti žen se na mém výzkumu chtělo aktivně podílet šest žen. To bychom měli výzkumný vzorek, který obsahuje tedy dva muže, a šest žen, což znamená celkem 8 respondentů. Všichni byli seznámeni s anonymností jejich výpovědí a ochranou jejich soukromí a údajů účastníků. U seniorů tedy budu uvádět smyšlená jména. Vedoucí Klubu

mi na začátku výzkumu poskytla informace o těchto 8 seniorech. Požadavky z mé strany byly zjistit věk, aktuální stav, dosažené vzdělání a návštěvnost Klubu.

4.2 Průběh výzkumu

Jako první věc pro svůj výzkum jsem zvolila zahrání si zajímavé hry. Udělala jsem tak záměrně, abychom se u ní lépe seznámili a nemuseli se tak před sebou nijak ostýchat. V den, kdy jsme se seniory hráli Hru od Duccia Demetria, byla účast v klubu opravdu velká. Z 15 seniorů v ten den přišlo 13. Můj příchod byl domluven na 17:00, kdy už mých 8 respondentů čekalo u stolu a byl na nich vidět zájem o to, co jsem si pro ně připravila. Ostatní členové klubu si buď posedali kolem nás anebo se věnovali různým jiným činnostem.

Pravidla hry popisuji v teoretické části, ale pro zopakování jde zhruba o to, jak si každý jedinec spojí obrázek s pojmem a se svým životem. Následovně o něm vypráví ostatním. Autor *Hry* nechává takovým, jako jsem já (organizátoři hry), v pravidlech volné pole působnosti. Z mé strany byla pojata hra takto:

Na začátku samotného provedení hry byla vyhlášena cena pro vítěze, kterým se stal následovně ten, kdo jako první z účastněných dosáhl políčka s názvem cíl. Z mé strany bylo záměrné odhalit cenu, pro větší motivaci hráčů. Přece jen se hraje lépe o nějakou maličkost než o nic. Ten, kdo byl vítězem, jakožto král hry mohl později vyhlásit nejzajímavější příběh a jeho autor byl také odměněn.

Z počátku byli senioři malinko zdrženliví a drželi svou fantazii na uzdě. Jak ale hra pokračovala, bylo čím dál těžší kočírovat jejich barvité a rozsáhlé diskuze k danému tématu. Hru jsme ale i s mým řízením a usměrňováním hráli 4 hodiny. Průměrně každý ze seniorů vyprávěl 15 asociací, což znamená 2 minuty na každou. Šlo opravdu vidět, že je to baví a tak jsem jim dala více prostoru, než jsem měla zprvu v plánu. Taky na tom měla podíl početnost skupiny, která původně měla obsahovat 4-5 hráčů, ale senioři chtěli raději hrát všichni dohromady, tak jsem nemohla jinak než jim to odsouhlasit. Trocha improvizace neuškodí. Myslím si, že se senioři u hry jednak dobře pobavili a dozvěděli se o sobě i věci, které do té doby o sobě netušili. Například paní Helena prohlásila směrem k paní Elišce: „*Tak, my si vidíme přes plot do oken, ale to jsem o tobě na mou věru*

nevěděla.“ Takto reagovala, když její sousedka Eliška prozradila, že za svých 62 odžitých let nikdy nebyla u moře.

Celý průběh hry byl zaznamenáván na kameru, z které jsem poté vybrala od každého z respondentů jeden nejzajímavější příběh a ten zde uvádím.

Začnu paní Adélou, u které mne zaujalo povídání na téma sen. Když hodila kostkou a posunula se na stejně pojmenované pole, bez většího přemýšlení automaticky začala mluvit o tom, jak kdysi spali s manželem a ona se z ničeho nic ve spánku posadila. *Manžel se mě vystrašeně zeptal, co se mi stalo. Začala jsem mu tedy vyprávět o snu, kde byl on v poutech a chtěli ho odvést do vězení. Nevěřícně na ni pohlédl a vyprávěl ji, že se mu zrovna v tu danou chvíli zdálo, že už v té věznici je zavřený.*

Paní Barbora zase překvapila příběhem na téma Dobrodružství. Když vstoupila na pole s tím to pojmem, jen stručně prohlásila: *Největším dobrodružstvím je pro mne život“. Když jsem se jí ale zeptala, jestli si nevybavuje nějaký konkrétní příběh, například bloudění, vzpomněla si a příběh byl na světě. „Celý život jsem bydlela v jedné vesnici a před 3 lety, když mi bylo 55, tak jsem se v ní ztratila. Bylo to, jako sen. Šla jsem s jednou s mých kamarádek na procházku a byly jsme ponořené do debaty. Byly jsme na kraji lesa, když jsme si uvědomily, že nevíme, kde se nacházíme. Před tím jsme tudy šly už tisíckrát, ale v tu danou chvíli to tam vypadalo jinak, než předtím. Nevěděly jsme, co dělat a najednou se objevila dvojice německy mluvících turistů. Matně jsem pátrala v paměti a hledala německá slovíčka, abych se zeptala na cestu. Nakonec jsme se k turistům přidaly, protože naštěstí šli do naší vesnice. Když jsem se dostala domů a vyprávělo to, tak mi to nikdo nechtěl věřit a já se ani nedivím*. U tohoto příběhu bylo nesmírně zajímavé pozorovat ostatní seniory, jak bedlivě poslouchají příběh paní Barbory. Nakonec se všichni neuvěřitelně pobavili a Paní Barboru zahrnuli spoustou otázek.

Paní Cecilka vstoupila na pole s názvem Strach. Její odpověď rozpoutala bujarou debatu. *„Bojím se smrti a nějaké zákeřné nemoci, která mě může postihnout.“* Na to se všichni senioři přidali a začali se shodovat v tom, že jediný jejich nynější strach je ze stáří, choroby, bolest a strach z toho, že si ani nebudou moci podat sami hrnek s čajem a půjdou do domova důchodců, kde budou sami uvázáni na lůžko. I když mě hodně krát napadlo, že se starší lidé mohou takových to věcí bát, nevěděla jsem, že až v takové míře. Shodou

okolností mají na červen domluvený seminář ve smyslu *nebání se smrti* a užít si život než si pro ně přijde. Bude to pro ně určitě značný, přínosem.

Pan Dan hodil kostkou číslo, které jej posunulo na pole s názvem Strom. Zde si vybavil, jak se svým dědou chodili na hřbitov a tam rostla obrovská vrba, kde společně sedávali. *Vždy, když mě popadne v životě smutek, tak k vrbě chodím a sedávám pod ní, tak jako s dědou. Nevadí, že už tam fyzicky není semnou, protože i tak ho cítím, jako za starých časů. Je zajímavé, že tam ta vrba ještě stojí, ale vím, že když ji někdo setne, bude to i můj konec.*

Pole Poezie si vybralo paní Elišku, která ale bohužel moc nevěděla, o čem mluvit. Nebyla velkou příznivkyní poezie. A tak jsem se jí zeptala, jestli si alespoň nevzpomene na nějakou básničku ze školy. A vzpomněla. Začala recitovat Křišťálovou studánku a postupně se k ní přidávali ostatní senioři. Nakonec odrecitovali i druhou sloku této básně a sami byli překvapení, kde se to v jejich paměti celou tu dobu schovávalo.

Pan František pro změnu měl za úkol si vybavit něco spojené s pojmem Učitel. Vzpomínal na učitele matematiky, který si vždy před hodinou namaloval ruce křídou a pak rozdával „facky“, když někdo neposlouchal. Křída se prý krásně obtiskla na obličej a tak on i rodiče poznali, kdo zlobil. Rákosku jen zmínil, protože v tu dobu byla samozřejmostí a dodal: *Na ty dnešní haranty, by ani ta rákoska nestačila*. Pak začali senioři diskutovat o tom, zda jsou dnešní děti rozmazlenější a zda by na ně byla potřeba tvrdší ruka. Nakonec se shodli, že ano.

Další příběh na řadě je od paní Heleny, která popisovala pole Hlasy. Vybavila si hlasy z jejich snů. Vyprávěla o tom, jak se jí celý život zdávají sny, kde ji hlasy říkají, co by měla udělat. Vždy se prý probere a snaží si zapamatovat, co ty hlasy říkaly, ale do rána to většinou zapomene. *Ty hlasy jsou mi povědomé. Patří někomu, koho znám, ale nikomu z mého blízkého okolí. Nebo nepatří nikomu. Mám je prostě jen v hlavě už tak dlouho, že se mi zdá, že je znám. Jednou v noci jsem ve snu slyšela, že pokud se chci dožít rána, musím okamžitě vstát a jít do kuchyně. Byla jsem v polospánku, ale nedalo mi to. Tak jsem se zvedla a šla do kuchyně, která šla cítit jen po plynu. Někdo, možná já nechal zapnutý plynový sporák a ten unikal. Rychle jsem pootvírala všechny okna, aby byl průvan. Do rána jsem pak nezahmouřila ani oka a musela přemýšlet o hlasech a o tom, že mi zachránily život.*

Poslední paní Ivana šlápla na políčko Porážka. Myslela jsem, že to pojme jako porážku osobní, kdy ji třeba nějaká životní situace doslova porazila, ale ne. Možná tím, že byla dcerou řezníka, si paní Ivana spojila tento pojem se zabíjačkou. Jejich každoroční podzimní hody. Všude plno koláčků, masa, lidí a tatínek v kostkované košili a plátěné zástěře. Bylo na ni vidět, že si vzpomněla na něco, na co už dlouho nemyslela a na co měla hezké vzpomínky. *„Teď jsem se vrátila minimálně o 60 let zpátky a jak je mi najednou krásně,*“ prohlásila na konec.

Následující týden po zahrání si hry, jsem přišla udělat se svými respondenty rozhovor. Každému z nich bylo věnováno 20-30 minut. Rozhovory byly prováděny mimo ostatní důchodce ve vedlejší místnosti, kde bylo větší soukromí a mnohem více klidu. Pro svou práci jsem využila metody polostrukturovaného rozhovoru. „ *Polostrukturované interview je zřejmě vůbec nejrozšířenější podobou metody interview, neboť dokáže řešit mnoho nevýhod jak nestrukturovaného, tak plně strukturovaného interview. Polostrukturované (semistrukturované) interview vyžaduje oproti nestrukturovanému náročnější technickou přípravu. Vytváříme si určité schéma, které je pro tazatele závazné. Toto schéma obvykle specifikuje okruhy otázek, na které se budeme účastníků ptát. Obvykle je možné zaměňovat pořadí, v jakém se okruhům věnujeme, a dle potřeby a možností tedy toto pořadí upravujeme, abychom tím maximalizovali výtěžnost interview.“* (Miovský, 2006, s. 159) Vhodné na tomto způsobu sběru dat se mi zdála volnost, kterou mi dopřávala. Mohla jsem si nechat vysvětlit a upřesnit od respondentů věci, na které byli tázáni. Kladení různých doplňujících otázek vzhledem k cíli práce mi velmi pomohlo.

Pro výzkum jsem chtěla dostat odpovědi na tři otázky, které zní takto:

1. Přemýšleli respondenti někdy nad smyslem života?
2. Mohlo by být vzdělávání smyslem života seniorů?
3. Splnila *Hra* od Duccia Demetria to, k čemu byla určená?

Metodu zakotvené teorie jsem použila pro zpracování dat z polostrukturovaných rozhovorů. U ní necháváme vynořit to, co je v této oblasti významné bez toho, abychom to dopředu nějak předjímali nebo označovali. (Miovský, 2006, s. 226).

Základní literaturou byl pro mne zmiňovaný Miovský (2006) a Hendl (2008). Prvním krokem bylo přepsání rozhovorů, které spolu se schématem polostrukturovaných rozhovorů uvádím v příloze.

Nejprve jsem začala otevřeným kódováním. Samotné rozhovory jsem pročítala a zkoušela odhalit pojmy související s tématem výzkumu. Zde jsem musela dané pojmy navzájem porovnat, nacházet podobnosti nebo rozdíly. Dále jsem využila axiální kódování, pomocí něhož jsem údaje po otevřeném kódování uspořádala do dílčích kategorií. Zvolila jsem si analýzu provádět vůči jednotlivým výzkumným otázkám. Mohla jsem také každý z rozhovorů rozebrat zvlášť, ale zde nebylo účelem analyzovat jedincův život, ale získat odpovědi na výzkumné otázky. Rozhovory dělím na 3 okruhy: Hra Duccia Demetria, Smysl života a Smysl života ve vzdělávání.

Hra Duccia Demetria

V rozhovorech, které byly uskutečněny týden po hraní *Hry*, jsme si s respondenty povídali o průběhu a jejím smyslu. Chtěla jsem vědět, zda *Hra* splnila účel, pro který byla stvořena.

Z odpovědí na mé dotazy na to, zdali ví, kdo je Duccio Demetrio, je jasné, že toto jméno a jeho nositele neznají. Je to celkem pochopitelné, protože u nás není až tak známý a ani jeho publikace nebyla doposud přeložena do českého jazyka.

„ Nevím nikdy jsem o něm neslyšela. Ale bude to asi nějaký psycholog.“ (Cecilka)

„ Absolutně nevím. Určitě, ale nějaký psycholog nebo tak něco.“ (Barbora)

„ Netuším, kdo se pod tím jménem skrývá. Asi někdo, kdo vymýšlí hry pro důchodce.“ (František)

„ Asi nějaký sociolog, a rozhodně není Čech. Nikdy jsem o něm neslyšela.“ (Ivana)

Ohlasy na hru byly však kladnější. Líbila se jim hlavně proto, že byla jednoduchá k pochopení.

„ Na hře se mi líbila jednoduchost“ (Barbora)

„ Hra byla neobvyklá a i pro její velký účinek se mi zprvu zdála velmi jednoduchá, což se mi líbilo.“ (Helena)

Pan František dosáhl, jako první pole s názvem cíl a tím se stal vítězem hry. Dostal cenu a mohl zvolit příběh, který se mu nejvíce líbil a jeho autor byl rovněž odměněn. Vybral příběh paní Barbory, která vyprávěla vzpomínku na téma *Dobrodružství***.** Respondenti také ocenili zábavu, kterou si u hry užili.

„ Byla legrace a myslím, že se u některých vzpomínek pobavili opravdu všichni.“ (Cecilka)

„ Byla velká sranda, ale občas byly i smutnější příběhy, což je samozřejmě taky třeba.“ (František)

„ Líbila se mi ta legrace u té hry.“ (Ivana)

„Líbil se mi princip hry a to, že jsem se u ní pobavila.“ (Adéla)

Na otázku, v čem se jim hra nelíbila, jsem nedostala žádnou připomínku k mé osobě, což mě velmi potěšilo. Respondenti k tomuto vypověděli pouze toto:

„ Nelíbilo se mi, že jsem nevyhrála.“ (Cecilka)

„ Jinak se mi u her všeobecně nelíbí, že vyhrává jen jeden.“ (František)

„ Nelíbilo se mi, když přišel konec hry.“ (Dan)

„ Jinak bych si ji raději zahrála venku na sluníčku, než v místnosti, kde za okny vidíte tu mlhu. Ale to se nedá ovlivnit.“ (Ivana)

Žádný z těchto důvodů, se mi nezdá až tak konkrétní a podstatný. Jsou to spíše takové připomínky ke hře. Samozřejmě, že se dala spousta aspektů u hry vylepšit, ale hlavní je, že hra splnila účel a respondenti se zasmáli a zavzpomínali. Jak jsem zmínila, tak se někteří ze seniorů zdáli z počátku zdrženliví. Chtěla jsem vědět, zdali neměli problém vyjádřit své vzpomínky. A jak se ukázalo, tak určité osoby s tím opravu mírně bojovaly.

„ Občas se mi nevybavila žádná vzpomínka (…), pak už to šlo samo.“ (Cecilka)

„ Ze začátku jsem nevěděla, jak přesně obrázek a k němu danou vzpomínku vyjádřit, ale pak jsem pochopila, že je to čistě na mne, jaký příběh zvolím.“ (Barbora)

„ U určitých obrázků bylo těžší mluvit než u jiných. Například u políčka s názvem „Jméno“ se mi vybavila vzpomínka, o které jsem mluvit nechtěla, nebyla totiž úplně hezká.“ (Iveta)

Z výpovědí bych usoudila, že problém byl v tom, že z počátku pořádně nepochopili, že je to jen na nich, jaký příběh se jim vybaví a následně o něm budou mluvit. Nebo se jim vážně mohla vybavit vzpomínka, kterou si raději nechají pro sebe a nemohli si vzpomenout na jinou. Každopádně, tyto možné problémy byly odstraněny během prvních kol a pak už to šlo, jak po másle. Možná díky ostatním, kteří vypovídali hned a tím pomohli kolegům k rozvázání jejich fantazie. U těchto respondentů, co neměli problém se vzpomínáním, byly výpovědi takové to.

„ Ne. Mne se u všeho rychle vybaví nějaký příběh.“ (Helena)

„ Ne. Někdy jsem si třeba nevzpomněl na zábavnou historku, ale život taky není jen zábava.“ (František)

„ Ne. U každého políčka se mi vybavilo spoustu různých příběhů.“ (Dan)

„ Ne, u všeho jsem měla jasno hned.“ (Adéla)

V tomto je osobně obdivuji. Když jsem si doma hru zkoušela zahrát se známou sama jsem měla někdy problém, vzpomenout si nebo spojit si určitý příběh s ilustrací. Na druhou stranu můžu potvrdit, že až se člověk do hry dostane, jde to samo. Cílem *Hry* je vzájemné poznávání osob zainteresovaných do procesu hraní , sblížení se s němi pomocí nových informací. U těchto respondentů Hra splnila její poslání a jejich samotné výpovědi, to taktéž naznačují. Všichni z účastněných v ní totiž našli tu podstatu poznávání se. Sbližování, poznávání, zjišťování nových informací o druhých, v tom nalezli smysl hry.

„ Myslím si, že ta hra je určena k bližšímu poznání svých přátel a taky vzpomenutí si na svůj život.“ (Cecilka)

„ K bližšímu poznávání druhých lidí. Navazování dobrých i nových vztahů. Na zamyšlení o svém životě a životě jiných a taky hlavně pro zábavu.“ (Barbora)

„ Hra by podle mě měla seznámit člověka se svými přáteli i po jiné stránce, než je známe a odhalovat jejich životy i v minulosti. Tak by nám i měla pomoci srovnat si náš život a uvědomit si, kolik už toho člověk vlastně prožil.“ (Helena)

„ Hra z mého pohledu byla dobrá k zjištění novinek o svých blízkých a i sám o sobě.“ (František)

„ Je určena pro poznávání druhých lidí a rozvzpomínání nad svým životem.“ (Dan)

„ Pro zábavu, získání nových informací o druhých, pro potěšení.“ (Eliška)

„ Poznání, sblížení, rozpomenutí, zábavu se spoluhráči.“ (Ivana)

„ Pro sblížení s ostatními a dozvědění se nových věcí o nich.“ (Adéla)

Navíc v ní senioři viděli pěkné rozvzpomenutí nad životem a uvědomění, že prožili život, plný nejrůznějších zkušeností a zážitků. Myslím si, že tyto výpovědi jsou dostatečné pro to, abych dokázala, že *Hra* opravdu splnila to, co měla. A pro ještě větší doložení uvádím výpovědi, v kterých se dočteme, že nejen hru správně pojali, ale že se opravdu dověděli nové a zajímavé informace.

„ Dozvěděla jsem se spoustu o svých známých. Občas jsem byla až překvapená, čím vším si prošli. U některých se mi až zatajoval dech, co prožili.“ (Cecilka)

„ K lidem, kteří se zúčastnili hry, mám velmi blízko, ale i tak mne některé z jejich příběhů překvapily.“ (Barbora)

„ O kolezích jsem se dozvěděla daleko více, než bych na první dojem čekala. U některých příběhů mi až tekly slzy smíchu, naopak u některých mi naskakovala husí kůže.“ (Helena)

„ Mohu říct, že jsem se na každého dozvěděl aspoň jednu novou věc. Což jsem si myslel, že o svých známých vím téměř vše.“ (František)

„ Myslím, že budu mluvit za všechny, když řeknu, že jsem se na kolegy dozvěděl spoustu nových a zajímavých informací.“ (Dan)

„ Dověděla jsem se opravdu velmi hodně. Až jsem byla překvapená.“ (Eliška)

Z počátku to vypadalo tak, že ani sami respondenti nečekali, že se mohou dovědět novinky o svých kolezích. Byli překvapeni výsledkem tak, jako já. Nakonec mě velmi potěšilo, že si plánek *Hry* vzali a okopírovali. Můžu tedy s jistotou říci, že hra splnila to, co slibovala. Seniorům tedy může sloužit, jako vhodný prostředek pro zábavu, poznání. Taky u ní musí přemýšlet a vzpomínat, což může mít dobrý vliv na jejich paměť. Rozhodně doporučuju tuto hru nejen seniorům, ale i ostatním skupinám lidí. Pobavíte se a získáte o druhých lidech zajímavé informace, které vám mohou pomoci k jejich poznávání.

Smysl života

Na jeden zkoumaný problém tedy odpověď máme. Další na řadě je upřesnění v čem respondenti vidí jejich smysl života. Hned na začátku s rozhovorů vyplynulo, že všichni z respondentů nad smyslem života přemýšleli. Má domněnka, která byla ukryta v mé hlavě, se tedy potvrdila. Některé výpovědi se shodují v tom, že se nad smyslem bytí zamýšleli nejčastěji v krizových obdobích. Někdo méně někdo více. Zde jsou podtrženy ty výpovědi, které dokazují, že stresové situace mohou být podnětem k zamyšlením se nad smyslem života. Tučně pak označuji kladné odpovědi, které ukazují, že všichni ze seniorů přemýšleli nad smyslem života.

*„**Ano**. Mnohokrát. Většinou ve stresových situacích**.** Například když mi zemřelo jedno z dětí**.**“ **(**Cecilka)*

*„Nad smyslem života uvažoval snad každý, takže **ano**.“* Na otázku v která části života nejvíce, byla odpověď následující: *„Když od nás odešel manžel**.“** (Barbora)*

*„**Ano. Jistě**. Hodně, když vám odejde někdo blízký, pro koho jste většinu života žili. Mě osobně zemřel manžel. Když se to stalo, nevěděla jsem, co dělat.“ (Helena)*

*„No v životě moc ne, protože na to nebyl čas, ale co jsem na důchodě, **přemýšlím** o něm **častěji.“** (František)*

*„**Lhal** bych, kdybych řekl, že jsem o něm **neuvažoval** nikdy.“ (Dan)*

*„**Ano.** Každý nad ním přemýšlí, ne?“ (Eliška)*

*„**Ano.** Každý si přeci musí ujasnit pro, co nebo pro koho žije.“ (Ivana)*

„Ano, ale celý život jsem ho měla jasně určený.“ (Adéla)

Sami tedy vidíte, že opravdu všichni z respondentů nad smyslem života uvažovali. Dle mého názoru je smysl bytí jedna z věcí, nad kterou se v životě zamýšlí nejen mých osm seniorů, ale i ostatní lidé na celé planetě. Měli bychom vědět, co je pro nás v tomto světě důležité a podstatné, a proto nad tím uvažujeme. Chtěla jsem navíc zkusit zjistit, v čem tento smysl respondenti spatřují nejčastěji. Zde byl také nalezen více, či méně jednoznačný výsledek, co jím bude. Rodina vystoupila na pódium, jako vítěz. V ní vidí respondenti hlavní podstatu života. Dle mého názoru byl tento výsledek očekávatelný. Většině z nás by se bez rodiny žilo špatně, teda aspoň mne určitě. Rodinou zde myslím všechny lidi, kteří

jsou nám blízko a máme je rádi, ať už je to manžel, děti, přítel nebo rodiče. Jde vidět, že v rodině nacházejí oporu, klid a jistotu. Jejich děti, vnoučata a udržování dobrých vztahů s nimi, je pro ně nedílnou součástí života. Individuální zaznačení smyslu bytí zaznamenávám do tabulky v přílohách.

„Hlavní pro můj nynější život je tedy už jednou zmiňovaná rodina, teď hlavně vnoučata.“ (Barbora)

„Jinak tu po mne zůstanou vnoučata, které mám tolik rád.“ (František).

„Celý život jsem smysl nalézala ve svém manželovi a kariéře.“ (Helena)

Jde vidět, že pro většinu z respondentů je udržování dobrých rodinných vztahů a harmonie v rodině důležitá.

„Udržovat si dobré zdraví a lásku kolem mne, hlavně v rodině.“(Eliška)

„Hlavním smyslem pro mne bylo vychovat své děti a udržet si harmonii v rodině…. Ve svých vnoučatech.“ (Adéla)

„Dnes jej ještě navíc vidím ve vnoučatech, které máme pravidelně na hlídání. Je to spokojenost pro obě strany.“ (Ivana)

Spokojeností pro obě strany je zde myšleno to, že je jednak spokojená paní Ivana, že může trávit svůj čas s vnoučaty, tak i Ivaniny děti, kterým občasná péče babičky velmi ulehčí situaci. To u nich v tomto směru vyvolává příjemnější soužití.

Pouze jeden z respondentů se bez vlastní rodiny v životě obešel a to pan Dan, který nalezl smysl ve svém koníčku, kterým je cestování. Doslova cituji odpověď na otázku *„V čem je váš smysl života?“: „ V cestování a poznávání světa přece. Byl jsem vždy dobrodruh. Už od mala mě lákalo objevovat nová místa.“* Dotazovala jsem se ho i na samotu, a nezatoužil-li někdy po rodině, na což jsem dostala odpověď: *„Nechybí, když potřebuju někoho, kdo mě podrží, vždy se někdo najde“*. I jiní senioři než pan Dan zmiňují, že kromě rodiny je jejich důležitou součástí života daná záliba, kterou provozují a bez níž by pro ně život nebyl plnohodnotný.

„Bohužel jsme s manželem nemohli mít děti, ale místo toho jsme si pořídili jiné lásky a to motorky.“ (Helena) V celém rozhovoru se potom objevuje její náklonnost k těmto strojům. A jde z nich vyčíst, že by bez nich opravdu byla ztracená.

„Dost pro mne vždy znamenal sport a kondice. (...) Chodím do jógy a na pravidelné túry do přírody.“ (Eliška)

„Někdy sem ho také nacházela v poznání nových věcí, v práci nebo v prožívání aktivního života. Tím myslím sport a udržení dobrého fyzického stavu.“

I zaměstnání zaujímá jednu významnou část života u určitých respondentů. A právě pro tyto seniory, podle jejich výpovědí, se zdálo být odcházení na důchod těžší než pro ty, kteří svou prací nežili nebo nepracovali vůbec.

„Mým smyslem je jednak rodina, práce i přátelé a pomoc těm, kteří potřebují.“ (František)

„Někdy sem ho také nacházela v poznání nových věcí, v práci nebo v prožívání aktivního života (...) Musela jsem si dlouho zvykat na to, že jsem na důchodě a už nechodím do práce. Byl to celkem šok.“ (Ivana)

„S důchodem se mi pak spojuje další velká ztráta. Ztráta povolání, které pro mne bylo velmi důležité.“ (Helena)

U jiných respondentů jsme se k tématu ztráty povolání ani nedostali, protože to pro ně nebyl až tak významná chvíle a někteří se na důchod vyloženě těšili. „Na důchod jsem se těšil“.(Dan)

Dá se z toho vyvodit jedna věc. Ti, kteří brali své povolání, jako něco, co jim dává akorát finanční prostředky, pro ně nebyl odchod na důchod takovou bolestí jako pro ty, co ve své práci viděli smysluplnou činnost, která je bavila, a žili pro ni.

Pan František s paní Adélou vidí jeden ze smyslů v pomoci druhým lidem. Jak jsem si všimla, zrovna tito dva respondenti byli v kolektivu nejoblíbenější. Ostatní si jich vážili a vyhledávali jejich přítomnost. Já osobně jsem z nich také cítila obrovskou energii a laskavost. Šlo vidět, že i oni si opravdu váží druhých a mohli by se pro ně rozkrájet. V rozhovorech vysvětlují, že jim pomáhání dává jistou podobu uspokojení a naplnění. Když jim člověk dá to prosté poděkování, znamená to pro ně velmi moc.

„Mým smyslem je jednak rodina, práce i přátelé a pomoc těm, kteří potřebují. Dost chodím po sousedech a pomáhám. Vždy mě zahřeje u srdce, když mi někdo upřímně poděkuje. “ (František)

„ (...) a taky v pomoci druhým lidem. Naplňuje je to jakým si pocitem naplnění. Neznám lepší pocit, než když vám někdo s upřímností poděkuje. Znáte to, takový ten pocit, že jste udělal něco dobrého z vlastní vůle, ať už pro někoho koho máte rád nebo pro někoho, koho třeba vůbec neznáte.“

Jak už jsem řekla, chtěla jsem po respondentech, aby mi řekli, pro co teda na tom světě žijí. Tehdy jsem vypozorovala, že mluvím opravdu s lidmi, kteří si života váží a už mají něco za sebou. Hodnotu života si každý uvědomí až s postupem času. Pomoci nám k tomu může věk, zkušenosti nebo situace, kdy se nacházíme na hranici se smrtí.

„Když se vám nebo lidem ve vašem okolí stane nějaká tragédie, uvědomíte si, že je život křehká věc, která se kdykoli může rozbít a skončit.“(Cecilka)

„S tou tragédií jsem si začala života vážit daleko víc, než před tím.“(Helena)

K tomuto bych ráda podotkla, že znám jedno děvče, které má 18 let. Když měla 15 let, zemřela jí maminka a ona se musela postarat s pomocí svého otce, který byl vesměs pracovně v zahraničí, o dva své mladší bratry. Kdybych toto děvče srovnala s každou jinou holkou, která má 18, zjistila bych, že si života váží o mnoho víc než ony. V mládí nad hodnotou života moc neuvažujeme. Jsme zdraví, krásní a nic nám nechybí, ale když se zde objeví ta zmiňovaná tragická událost, dokáže nás to posunout tam, kde začneme přemýšlet právě nad hodnotou života.

Mí respondenti jsou už ale ve věku, kdy berou život, jako dar a u žádného z nich jsem nevypozorovala to, že by si jej nevážil. Postupem času nabyli názoru, že život není samozřejmostí, ale něčím, co jim bylo dáno a z čeho by se měli těšit.

„Život je něco, co nám bylo darováno. Je to dar od boha a neměli bychom jim pohrdat.“(Cecilka)

„ Potom jsem si vždycky řekla, že je to dar od boha a já si jej musím vážit a užít plnými doušky.“(Ivana)

„ Nikdy mě nenapadlo stěžovat si na cokoli v mém životě. Neměnil bych.“(František)

Usoudila jsem, že pro seniory byla a je důležitá svoboda, láska a už několikrát zmiňovaná rodina.

Svoboda:

V životě jsme závislí na mnoha věcech. Hlavně nás ovlivňuje systém, v kterém žijeme. Jsme v podstatě otroky toho, co jsme si sami po dlouhou dobu vytvářeli a nastolili. Různé názorové myšlenky, hodnoty, zvyky, které nám nemusejí jít přímo po srsti, ale jsme nuceni je dělat. Proto je velmi důležité, abychom se dokázali někdy odpoutat od reality a cítili se svobodní do morku kosti. Že je to podstatné i pro životy respondentů, dokazují následující výpovědi.

„ Pro vítr ve vlasech a ten pocit, když se cítíte úplně svobodní a nespoutaní, jako ptáci.“ (Helena) Zde jsem se dotazovala paní Heleny, proč stojí za to žít.

„ Když vás sluníčko pohladí po tváři a vítr ve vlasech nejraději bych se, i když jsem stará, nespoutaně rozběhla někam daleko do luk.“ (Adéla)

„ Pro tu různorodost činností, kterou vám život může nabídnout, a s kterou cítím značnou volnost.“(Dan)

„A žiju pro každé nové ráno. Je to osvobozující.“(Barbora)

Jak jde vidět, svobodu hledá a nachází každý někde jinde. Podstatné je, že splňuje účel a pomáhá jim užívat života a milovat jej. Museli byste slyšet a vidět seniory, jak o tom zasněně a s úžasem mluvili, abyste pochopili, že to pro ně není jen tak obyčejná věc.

Láska a rodina:

Tyto dva pojmy provází účastníky výzkumu celým životem. Ve výzkumném vzorku se opravdu nacházel pouze pan Dan, který rodinu neměl. Ten našel lásku a uspokojení v cestování, ale jinak je pro všechny hlavním smyslem života. Rodina a láska, zní to tak idylicky. Však všichni z mých respondentů byli ke mne milí, nápomocní a navzájem jsme se respektovali. Láska a chuť do života z nich jen kvetla.

„Svoboda a láska je to, co předčí jakékoli trable v našem životě.“ (Helena)

„ Já jsem vždy žil pro práci a rodinu (...) Vždy mě to naplní láskou, když mi někdo upřímně poděkuje. Za to stojí žít.“(František)

„Já žiju celý život pro rodinu a nemůžu si stěžovat.“ (Cecilka)

„Rodina, blízcí a krása světa, to je hlavní. „(Ivana)

„Pro lásku v rodině a krásu přírody. Láska je něco krásného a rodina také.“ (Adéla)

Zajímalo mne, kde berou tolik pozitivní energie, a tak mne napadlo, že kromě lidí kolem nich jim ještě pomáhají činnosti, které konají. Trávení volného času s vnoučaty, vyhrál na plné čáře činnost, kterou dělají respondenti nejčastěji. Dle mého názoru je pro člověka důležité, že po něm na světě něco zůstane, ať je to socha dům nebo místo ve vzpomínkách druhých. Prostě nechce, aby odešel z tohoto světa, a v tu chvíli se na něj zapomene. Děti a vnoučata mohou být dobrým prostředkem, jak tohoto cíle dosáhnout.

„ Samozřejmě vnoučata a jejich hlídání je na denním pořádku.“(Cecilka)

„Nejvíce svého volného času trávím s vnoučaty a užívám si to (...) Vnoučata miluju a rozmazluju, navíc tím pomáhám své dceři.“ (Barbora)

„ Hodně času trávíme s manželkou hlídáním vnoučat anebo na zahradě, já taky dost v dílně.“ (František)

„ Vnouče je teprve na cestě, ale potom budu mít o zábavu vystaráno.“ (Eliška)

„ Mezi ně patří například: hlídání vnoučat, práce na zahrádce, ruční práce, četba, fotografování, turistika, luštění křížovek, modlitba.“ (Adéla)

Vnoučata, ale nebývají u svých prarodičů pořád, a tak se i oni musejí zabavit nějakým jiným způsobem. Můžeme k nim řadit například domácí práce, vykonávání fyzické a psychické aktivity nebo výpravy za kulturou.

Senioři nejraději z domácích prací mají vaření. Vzpomeňte na své babičky, které vždy byly v kuchyni neocenitelné. Zkoušely pořád a pořád nové recepty a skutečně se v tom vyžívaly. Ta láska a chuť, kterou do toho dávaly je v jídle opravdu znát. Myslím, že každý z nás si vzpomene aspoň na jedno jídlo, které uměla tak dobře uvařit, jen naše babička. Senioři už většinou nemohou zkoušet skoky z padáku, netvrdím, že všichni, ale ve zkoušení nových receptů a jiných méně fyzicky náročných činnostech, jim nic nebrání, tak proč toho nevyužít.

„ Nejvíce volného času trávím doma s manželem. S tím například vaříme, pečeme nebo hrajeme karty.“ (Cecilka)

„ Taky si rád uvařím nějakou zajímavou exotickou kuchyni.“ (Dan)

„ Začala jsem dost vařit podle těch pořadů v TV.“ (Ivana)

Za udržením dobrého zdraví a fyzické kondice se ukrývá jednoduchý způsob, a tím je pohyb. Mimo to, že respondenti s prvním sluníčkem vychází na procházky a dělají protahovací cvičení, se věnují i jiným pohybovým aktivitám sami. Když jsem přišla poprvé mezi seniory, byly tam normální ženy a muži po šedesátce, s nějakou tou vráskou a špatnými klouby. Když jsem si je ale prohlížela blíže, zjistila jsem, že někteří nevypadají ani na padesát. Zrovna paní Barbora, která pravidelně jezdí na koních, a pan František mne zaujali nejvíce. Paní Barbora na svém těle nevykazovala žádnou stopu po tom, že by měla být v důchodovém věku. Na otázku, kterou jsem ji položila mimo rozhovory *„Jak to, že vypadá, tak dobře?“* mi odpověděla okamžitě: „ *pohyb a čerstvý vzduch jsou nejlepší recept na mladost*.“ Pan František sice nějaké vrásky měl, ale za to i ohromnou sílu a ohebnost. Co se týče síly, nabral ji prací kolem domu. Tam se přece jenom něco nanosíte a nazvedáte. A ohebnost získal pravidelným protahováním celého těla.

„ (…) chodím na vycházky a někdy si zajezdím na koni“ (Barbora)

„ (…) chodím jako řezník na zabíjačky. Už jsem se cosi nezabíjel a navíc vždy dostanu výslužku. S dnešním důchodem a cenou masa, se to hodí. Uspokojuje mne to jak duševně, tak fyzicky.“ (František)

„ Chodím často na procházky do přírody.“(Eliška)

„Ve stáří se věnuju hlavně činnostem, které mne baví. Mezi ně patří například: hlídání vnoučat, práce na zahrádce, ruční práce, četba, fotografování, turistika, luštění křížovek, modlitba.“ (Adéla)

V tomto věku musíme udržovat nejen fyzickou, ale také psychickou aktivitu, ať nám mozek pěkně funguje. Co proto dělají mí respondenti, uvádím zde:

„ (…) čtu odbornou literaturu.“ (Dan)

„ Čtu knihy (…) Taky dost sleduju vědomostní soutěže.“ (Eliška)

„ Ve stáří se věnuju hlavně činnostem, které mne baví. Mezi ně patří například: hlídání vnoučat, práce na zahrádce, ruční práce, četba, fotografování, turistika, luštění křížovek, modlitba.“

Mimo čtení, sledování vědomostních pořadů a luštění křížovek si senioři ve svém klubu občas zahrají i hry na zlepšení paměti. *„Musíme si zapamatovat různé věci a dát si je do nějaké souvislosti, abychom je pak mohli napsat na papír a zjistit, kolik jsme si jich*

zapamatovali. Nebo dostaneme obličeje s nějakými jmény, pak nám je vezmou a my ke jménu nebo obličeji musíme doplnit správnou odpověď.“ (František)

Taky kulturní vyžití má v životě seniorů jisté zastání. Ať už jsou to návštěvy u přátel, divadla, lázní nebo různých zajímavých míst, je to jedna z činností, kterou rádi provazují.

„Občas si zajdeme ke známým nebo zajedeme do lázní.“ (Cecilka)

„Občas si zajdu ke známým nebo oni ke mně.“ (Barbora)

„ Nejvíce volného času trávím hledáním nových míst, kam vyrazit a následovně jejich navštívením.“ (Dan)

„ Někdy zajdu do divadla.“ (Eliška)

„V noci, když nemůžu spát, poslouchám rádio.“ (Adéla)

Ať už je to fyzická, psychická, kulturní nebo jiná činnost, důležité je, že má pro seniory smysl. A jaký?

„ Význam pro mne tyto činnosti mají velký. (...) Vycházky a koně mám pro udržení nějaké fyzické rovnováhy. (Barbora)

„ Uspokojuje mne to jak duševně, tak fyzicky.“ (František)

„ Dělám to vše pro to, protože mne to baví a dělá dobře.“ (Dan)

„ Dělám to pro klid v duši, potěšení a zábavu.“ (Eliška)

„ Ve stáří se věnuju hlavně činnostem, které mne baví. (...) Mám z nich radost a obohacují můj stařešinský život. Hlavně si myslím, že mě tak nějak pořád drží v aktivitě.“ (Adéla)

Z výpovědí můžeme vyčíst, že jakákoli činnost je pro respondenty významná. Udržuje je, jak ve fyzické, tak v psychické rovnováze. Tyto aktivity je baví, a tudíž je dělají s potěšením a vidí v nich značné uspokojení a obohacení pro svůj život. Mají velký význam pro jejich duševní klid.

Smysl života ve vzdělávání

Mohlo-li by být vzdělávání smyslem života seniorů, je poslední z mých výzkumných otázek, na kterou se pokusím odpovědět. Na začátku jsem se respondentů tázala, co pro ně samotné vzdělávání znamená. S překvapením jsem zjistila, že pro ně má velký význam.

„Vzdělávání znamená hodně (…) Na světě by byl moc velká nuda, kdybychom měli pořád ty samé informace a nerozvíjeli se. (Barbora)

„Hodně. V životě jsem si ho rozšiřovala, co to šlo." (Helena)

„Vzdělání pro mne znamená velmi moc. Je to podle mne základ." (Dan)

„Vzdělávání je pro mne celý život a hlavně se celý život vzdělávat musím nebo spíše chci." (Adéla)

Dva z respondentů však vypovídají jinak.

„ Pro mne vzdělávání nikdy moc neznamenalo." (Cecilka)

„ Vyšel jsem základku a žiju. Nikdy jsem si na to nepotrpěl. Pro svou práci jsem to nepotřeboval a vždy mi byli bližší lidi a vztahy s nimi, než vzdělávání." (František)

Mohlo by to mít určitou spojitost s jejich životními rolemi. Paní Cecilka šla hned po vyučení na mateřskou a našla si movitého manžela, který zajistil jak ji, tak i její děti. Tudíž nemusela nikdy nastoupit do práce a její vzdělání pro ni nebylo důležité. Pan František měl zase povolání jasně dané od malička a věděl, že k tomu, aby mohl pracovat na statku, vysokou školu potřebovat nebude, a že si vystačí i se základní školou. Můžeme se tedy zamyslet nad otázkou, zdali vzdělávání může být důležitější pro ty, kteří jej potřebují pro svou práci a vysněné povolání než pro ty, jejichž ambice nejsou tak vysoké nebo dané. Podle seniorů, je povolání také nejpodstatnějším impulsem ke vzdělávání. Zda však někdy ovlivnilo samotné vzdělávání jejich životy nebo profesi a jakou důležitost mu přikládají, se dovíme z následujících výpovědí.

„ Rozhodně hodně ovlivní vaši profesi a budoucí život." (Barbora)

„ Pokud chcete dělat v životě něco podstatného, co vás baví a nějak motivuje, potřebujete k tomu mít i požadované znalosti." (Helena)

Vzdělání má totiž určitou spojitost s profesí, kterou budete vykonávat. Každé vzdělávání je zaměřené určitým směrem, který si volíme my sami. V podstatě každého z respondentů

jejich vzdělání ovlivnilo v profesi, tím stylem, že neměli dostatečné vzdělání pro jeho vykonávání, a tak si buď našli jiné, nebo si rozšířili vzdělání.

„ Když děti trochu odrostly, přemýšlela jsem nad nástupem do práce. Tam kam sem ale chtěla, požadovali vyšší vzdělání, než jsem měla já a tak to nevyšlo.“ (Cecilka)

„ Ano ovlivnilo. Jako mladá jsem si udělala střední školu s maturitou se zaměřením na strojírenství. Nastoupila jsem do práce, kde jsem dělala seřizovačku. Pak mě ale napadlo, že bych mohla jít výš a tak jsem ve svých asi 40 letech začala rozvíjet své vzdělání pomocí různých kurzů, které mne nakonec na onu zmiňovanou pozici dostali.“ (Helena)

„ Mé vzdělání ovlivnilo, teda spíše způsobilo, nedokonalou konverzaci v cizích jazycích.“

„ Vzdělání ovlivnilo pouze mou profesi. Vždy jsem chtěla být zvěrolékařkou, ale bohužel jsem se nikdy nedokopala jít na veterinu, a tak jsem zůstala ve fabrice.“ (Ivana)

Kolikrát si člověk ani neuvědomí, jak pro něj vzdělání může být důležité. Senioři se shodují i na tom, že pokud chcete mít v dnešní době dobrou práci, musíte mít lepší vzdělání, než bylo jindy zvykem. V tomto názoru mohou mít jistou pravdu. Když si vezmete, že dříve vám stačilo na profesi zdravotní sestřičky střední škola a dnes už musíte mít, alespoň Bakalářský titul, něco na tom nejspíše bude. Požadavky na vzdělání v dnešním světě opravdu rostou. Když nechcete dělat manuální práci a vydělat si peníze, s kterými v současné době vyžijete, maturita je opravdu minimum, co pro to můžete udělat.

„ V dnešní době, je ale asi velmi podstatné. Z mého pohledu, když dnes nechcete dělat rukama, musíte mít nejméně maturitu, aby vám to prošlo.“ (Cecilka)

„ Je fakt, že v dnešní době, pokud chcete vydělávat trošku slušné peníze, tak musíte mít titul, jinak vás fabrika nemine.“ (Dan)

„ Kdysi vám stačilo pedagogické minimum a mohla jste jít učit. Na stará kolena mi chtěli namluvit, že pokud si nedodělám vysokoškolské vzdělání, tak mne budou muset propustit a to mi chyběl asi rok do důchodu.“ (Eliška)

„ Není to vždy pravda, ale většinou v dnešní době platí, že čím lepší vzdělání, tím vyšší post v práci.“ (Ivana)

Jednou s odpovědí, která se v rozhovorech také objevila víckrát, byla ta, že člověk si důležitost vzdělání uvědomí, až v pozdějším věku, kdy už není ve vzdělávacím procesu. Proto jsou rodiče ve vzdělání svých dětí většinou tak důslední a přísní. Ví, že vzdělání je důležité pro budoucí život jejich dětí a tak se je snaží „nutit" k co nejlepším výkonům a výsledkům.

„ Člověk to nepochopí vždy v ten pravý čas, ale až odroste, dostane se do pracovního systému a za pět let si řekne. Proč já sem se lépe neučil." (Eliška)

„ I když si to člověk uvědomí později, že se mohl mít lépe, kdyby více studoval." (Ivana)

„Ano myslím si, že je velmi důležité, ale člověk to většinou pochopí až ve věku, kdy už je po všem." (Adéla)

Zde se podíváme na to, co odpověděli respondenti na dotaz, jestli by mohlo být vzdělávání smyslem jejich života.

„ Smysl života nějakým způsobem asi bude, protože si opravdu nedokážu představit stát na jednom místě a nijak se inteligenčně, rozumově, emočně, tělesně neposouvat." (Barbora)

„ Pro mne v jakémsi smyslu poznání ano. Vzdělávat a poznávat nové věci, které mne zajímají je jedna z věcí, bez které bych nepřežila. Zůstávat pořád na tom samém bodě a nic nového nevpravit do mozku." (Barbora)

„ Vzdělávání v určitých směrech ano (...) Pro můj mozek jsou nové informace a zkušenosti něco jako potrava, bez které bych se neobešel." (Dan)

„ U mě je ale velmi důležité poznávat nové věci a učit se jim, což v podstatě vzdělávání je." (Ivana)

Z výpovědí můžeme určit, že vzdělávání má pro seniory, jakýsi hlubší smysl. Není to zde myšleno, jako vzdělávání, za které dostanete vysvědčení, titul nebo certifikát, ale spíše jako sbírání nových informací, poznatků a zkušeností, které je posunou inteligenčně, emočně nebo tělesně zase o něco výše. Je zajímavé, že i ve vyšším věku prahnou po novém vědění. V jejich případě už to dělají pouze pro sebe a ne pro lepší pracovní pozici nebo

lepší plat. Senioři se shodují na jedné věci a to na té, že rádi dostávají nové informace a jsou otevřeni všem novým zážitkům.

„ Ráda se dozvídám nové informace ohledně rodiny, přátel a známých (...) ráda například sbírám nové poznatky o zahradničení. To navštěvuji klub zahrádkářů. Taky rozvíjím svou fantazii pomocí ručních prací.“ (Cecilka)

„ Nezaměřuju se pouze jedním směrem, ale mám ráda všeobecný přehled. Takže sbírám informace a zkušenosti s opravdu různých směrů.“ (Barbora)

„ Jak už jsem uvedla, nemohla bych trčet na jednom místě, bez nových informací.“ (Helena)

„ Rád sbírám informace o tom, co se děje v mém okolí.“ (František)

„ Pro můj mozek jsou nové informace a zkušenosti něco jako potrava, bez které bych se neobešel.“ (Dan)

„ Ráda sleduji vědomostní pořady, kde se informacemi jen hemží a taky dokumenty o zvířatech, historii a kultuře mne baví.“ (Eliška)

„ Když něco nevím a navíc ještě teď na důchodě, když je spousta volného času, sednu k internetu a všechno si tam vyhledám.“ (Ivana)

„ Je to pro mne velmi důležité se nějakým způsobem dále rozvíjet. Informace si buď vyhledávám sama, nebo někdy stačí jen poslouchat okolí a dozvíte se plno nových věcí.“ (Adéla)

Ať už jsou to informace o zahradničení, jejich okolí, rodině, přátelích, historii nebo zvířatech, seniory tyto informace baví vyhledávat. Je to jeden ze způsobů, jak se mohou zabavit a navíc mohou nasbírané poznatky následovně použít v praxi. Za život museli už takhle nastřádat spoustu moudrosti a je obdivuhodné, že mají sílu pořád tyto zásoby doplňovat. Nevím, zda má skupina respondentů je tak jiná od ostatních seniorů, ale přišlo mi, že mají zájem o vše, co se kolem „šustne“. A jaký v nových informacích vidí přínos a smysl?

„ Myslím, že mne to rozvíjí a udržuje, tak nějak při činnosti.“ (Cecilka)

„ Uspokojuje to mou mysl.“ (Barbora)

„ Rozhodně mě to drží v nějakém duševním klidu a rovnováze. (...) právě nové zkušenosti, informace a životní styl, kterým žiju, mi k tomu napomáhají. (Helena)

„ Vidím v tom uspokojení pro mou duši a dobré využití volného času.“ (František)

„ Vidím v tom obrovské uspokojení pro sebe. Dodává mi to sebevědomí, když se dozvím něco nového. Řeknu si, že jsem zase o něco chytřejší.“ (Dan)

„ Přínos to pro mne má asi takový, že tím strávím hodně času a tak nemyslím na to, jak jsem například stará a že už mě toho moc nečeká. Ve chvíli, kdy jsem zabavená, cítím se jako ve dvaceti.“ (Eliška)

„ Vidím přínos v aktivně prožitém času, který bych jinak mohla prosedět u telenovely.“ (Ivana)

„ Vidím v tom určitou formu samostatnosti. (...) Navíc mi nové poznatky dodávají lepší orientaci v různých životních situacích.“ (Adéla)

Vidíte, že v poznání nového vidí uspokojení, aktivně prožitý čas, samostatnost, rovnováhu a klid duše anebo z něj získávají sebevědomí. Každopádně s klidem můžeme říci, že má na ně pozitivní vliv a dopad.

Seniorů jsem se ještě dotazovala, provozují-li ve svém Klubu vzdělávací aktivity a čemu se věnují nejčastěji. Hraní her, pečení nových receptů, ruční práce, procházky, výlety, divadlo, protahování těla, koncerty, to je náplní jejich sezení. Někdy si prý jen povídají o svých zážitcích nebo si předávají rady a taky se občas zúčastní různých přednášek a seminářů. *„Občas míváme přednášky na různá témata. Poslední byla o udržení dobré paměti.“ (Adéla)* Jako vzdělávací aktivitu můžeme brát v podstatě vše. U všeho se senioři dozvídají něco nového. A proč vlastně senioři do Klubu dochází? Kontakt a zábava s lidmi stejného věku je pro respondenty podstatný.

„ Já osobně zde chodím za zábavou, za kontaktem s druhými lidmi, kteří jsou zhruba ve stejném věku a snaží se žít aktivně, tak jako já.“ (Barbora)

„ Právě pro ten pohyb, který tady provozujeme, vycházky a výlety. Taky pro zábavu a povykládání si. Je příjemné vědět, že se pravidelně sejdu se svýma známýma a můžeme si povykládat o všem možném.“ (Eliška)

„ Tady docházím hlavně kvůli kontaktu se svými kamarády. Nebaví mne sedět doma a tak vyrazím tady, kde je zábava a dozvím se vždy něco nového.“ (Ivana)

„ Já zde hlavně chodím pro to, abych netrčela pořád sama v garáži a měla taky nějaké sociální vyžití.“ (Helena)

„Dozvídám se tady spoustu zajímavostí a poslechnu si novinky z vesnice od místních klepen ☺.“ (František)

Senioři touží po tom, aby si s nimi někdo povykládal. Mají spoustu volného času a chybí jim sociální kontakt. Pravidelný přísun sociálního kontaktu si sami vybudovali, díky jejich seniorskému Klubu, kde právě kvůli tomuto podnětu dochází tolik jedinců. Ze zvědavosti jsem se zeptala i ostatních seniorů, kteří dochází do Klubu, ale kteří nespadají do mé výzkumné skupiny na to, proč navštěvují Klub. Všichni mi odpověděli, že dochází za zábavou a kontaktem s lidmi.

5 VYHODNOCENÍ DAT

Ve svém výzkumu jsem chtěla zjistit, zdali hra, kterou jsme s respondenty hráli, splnila účel, který měla. Dalším výzkumným okruhem byl smysl života u seniorů. Třetí a poslední sběr dat se týkal vzdělávání, jako možnosti nalézání smyslu života u respondentů.

5.1 Hra Duccia Demetria

Pro mou práci byla určena specifická metoda od Duccia Demetria s názvem *Hra*. Spočívala v tom, že díky ilustracím, které byly ke *Hře* přiděleny spolu s plánkem, si měli respondenti spojit a vzpomenout na nějaký svůj životní příběh. Po zahrání této *Hry* jsem s respondenty udělala rozhovor. Dotazovala jsem se jich, v čem viděli její smysl. Pro starší lidi nemusí být soutěživost už tak důležitá, jako spíše komunikace s druhými lidmi. Vypovídání svých životních příběhů a zkušeností, s možností předávat je druhým lidem. V tom tato metoda od Duccia Demetria může pomoci. Senioři ocenili jejich jednoduchost, ale přitom smysluplnost. Užili si u ní i spoustu zábavy. U realizace *Hry* bych doporučovala vyhranit si více času a upozornit na to i účastníky, protože je časově dosti náročná. Záleží ale, kolik jedinců se hraní zúčastní. Čím méně účastníků, tím méně času budete potřebovat. Upřesnit, to co v této *Hře* bude po jedincích požadováno, je také velmi důležité. Jak jsem se dověděla z výpovědí seniorů, někteří měli zpočátku problém s rozvázáním jazyka. Možná to bylo právě kvůli nedostatečnému vysvětlení nebo pochopení pravidel požadavků hry. U respondentů, kteří měli zprvu trochu rezervy, jsem se snažila povzbudit fantazii a otevřít paměť nebo jim pomohli ostatní účastníci hry. Cílem *Hry* je vzájemné poznávání osob do ní zainteresovaných, sblížení se s nimi pomocí nových informací. Dle mne to tato *Hra* splňuje a výpovědi respondentů, taktéž podporují můj názor. Všichni z účastněných v ní totiž našli tu podstatu poznávání se. Sbližování, poznávání, zjišťování nových informací o druhých, v tom nalezli smysl hry. Navíc v ní senioři viděli pěkné rozvzpomenutí nad životem a uvědomění, že prožili život, plný nejrůznějších zkušeností a zážitků. Musí u ní přemýšlet a vzpomínat, což může mít dobrý vliv na jejich paměť. Rozhodně doporučuju tuto hru nejen seniorům, ale i ostatním věkovým skupinám. Pobavíte se a získáte o druhých lidech zajímavé informace, které vám mohou pomoci k jejich poznání, což je v podstatě jádro *Hry* od Duccia Demetria.

5.2 Smysl života

Jestli senioři někdy přemýšleli o smyslu života. To byla jedna z výzkumných otázek, na kterou jsem pomocí výpovědí respondentů chtěla přijít. Musím podotknout, že na respondentech byla vidět radost z toho, že jsou na světě a váží si svého života a zdraví, jako daru od boha. Každopádně všichni nad smyslem života přemýšleli a to je jeden z prvků, na který jsem chtěla přijít. Dále z nasbíraných dat vystupuje fakt, že nejčastějším smyslem a důvodem, proč žít je pro respondenty rodina. Udržování dobrých vztahů se svými dětmi, partnery vnoučaty a ostatními příslušníky rodiny. Vzájemná harmonie vztahů mezi příslušníky rodiny dává seniorům pocit spokojenosti a jistoty, že nejsou na světě sami. Mají kolem sebe lidi, kteří je mají rádi, a to jim usnadňuje průběh stáří. S tímto výsledkem blízce souvisí i další vyzkoumaná pravda, že trávení času s vnoučaty, je pro seniory nejčastější a nejuspokojivější činností. Hlídání vnoučat, je pro ně aktivitou, bez které by se neobešli a na druhou stranu jí taky usnadňují život svým dětem. Znáte to, když za vámi přijde vaše dítě, abyste mu pohlídala zase jeho dítě, protože nestíhá, musí do práce nebo se občas někam pobavit. Vy, když čas máte, neodmítnete, protože čas strávený s vnoučaty je vždy vítaný. To, že respondenti tráví nejvíce času s vnoučaty, může mít spojitost i s jinou věcí. V dnešní době, co si budeme nalhávat, u většiny z nás není dobrá finanční situace. Vezměte si pár, co má dvě děti. Manželka na mateřské a manžel donese domů výplatu, tak akorát aby poplatili splátky za elektriku, plyn, telefon, internet, auto, dům… A na jídlo pomalu nezbude. Proto si žena raději mateřskou nechá zkrátit a jde do práce, aby byla zas nějaká ta koruna navíc. Ale co s dětmi? Kdo na ně dá pozor, vyzvedne ze školky/školy nebo dá najíst? Nejjednodušší způsob pro obě strany je dát babičkám a dědečkům, kteří mají čas a rádi vnoučky trošku rozmazlí. A je to možná i jeden z faktorů, proč je to nejčastější smysluplná činnost, kterou provozují. Není však jediná. Snaží se aktivně zapojovat své tělo i mozek. Přináší jim to duševní klid, uspokojení a obohacuje to jejich volný čas. To, že se aktivně zapojují do jakéhokoli dění kolem nich, jim může jedině pomoci od toho, aby začali stagnovat. Důležité je, aby se zabavili a využili každou činnost, v které vidí aspoň malou smysluplnost.

Můžu tedy s jistotou říct, že má domněnka, že všichni přemýšleli nad smyslem života, se potvrdila. Udržování harmonie v rodině, koníčky, pomoc druhým a jiné činnosti, zastupují u respondentů významný faktor smyslu života. Přináší jim uspokojení a klid v jejich duši.

5.3 Smysl života ve vzdělávání

Jestli by mohlo být vzdělávání smyslem života seniorů, je poslední z mých výzkumných otázek, na kterou se pokusím odpovědět. Na samotném začátku jsem se respondentů tázala, co pro ně samotné vzdělávání znamená. S překvapením jsem zjistila, že pro ně má velký význam. Rozhodně ovlivnilo jejich životy, především tedy povolání. Většinou neměli dostatečné vzdělání pro profesi, kterou chtěli dělat. Uvědomění si, že mohli mít lepší pozici, kdyby se lépe vzdělávali, přichází v pozdějších letech.

Z výpovědí můžeme určit, že vzdělávání má pro seniory má jakýsi hlubší smysl. Není to zde myšleno, jako vzdělávání, za které dostanete vysvědčení, titul nebo certifikát, ale spíše jako sbírání nových informací, poznatků a zkušeností, které je posunou inteligenčně, emočně nebo tělesně zase o něco výše. Je zajímavé, že i ve vyšším věku prahnou po novém vědění. V jejich případě už to dělají pouze pro sebe a ne pro lepší pracovní pozici nebo lepší plat. Senioři se shodují na jedné věci a to na té, že rádi dostávají nové informace a jsou otevřeni všem novým zážitkům. V poznání nového vidí uspokojení, aktivně prožitý čas, samostatnost, rovnováhu a klid duše anebo z něj získávají sebevědomí. Každopádně s klidem můžeme říci, že má na ně pozitivní vliv a dopad.

Seniorů jsem se ještě dotazovala, jestli provozují ve svém Klubu vzdělávací aktivity a čemu se věnují nejčastěji. Hraní her, pečení nových receptů, ruční práce, procházky, výlety, divadlo, protahování těla, koncerty, to je náplní jejich sezení. Někdy si prý jen povídají o svých zážitcích nebo si předávají rady a taky se občas zúčastní různých přednášek a seminářů, to je náplň jejich sezení. U těchto aktivit se jistě určitým způsobem vzdělávají. Avšak hlavní m důvodem, proč Klub navštěvují je pro zábavu a kontakt s lidmi. V tomto věku je podle mne sociální kontakt mnohem důležitější, než v dřívějších etapách života. Člověk ve stáří se může cítit častěji osamocen a pravidelné navštěvování Klubu pro seniory může být dobrým prostředkem, jak se samotě a strachu z ní, vyhnout.

Z výzkumu o Smyslu života ve vzdělávání můžeme vyčíst, že vzdělávání je pro respondenty důležitou součástí života. Pro některé více pro některé méně. Mohou v něm vidět, jakýsi smysl. Sběr nových informací, poznatků a zkušeností je něco, co je uspokojuje a bez čeho by nebyl jejich život plnohodnotný.

ZÁVĚR

Ani jsem nečekala, že se někdy dostanu na tuto stránku s názvem *Závěr*. Připomíná mi to blížící se termín odevzdání bakalářské práce a složení státních závěrečných zkoušek. Vždyť to je jako včera, kdy jsme si vybírali témata pro své práce a najednou už je to tady. V mé práci se věnuju tématu Vzdělávání a smyslu života u seniorů. Když jsem si téma zvolila a následně začala na téma psát, byl jsem trošku ztracená, co a jak do své práce použiju. Doufám, že jsem zvolila aspoň některé myšlenky správně a formulovala je do vět, které dávají mé práci smysl. Jsem ráda, že senioři vidí vzdělávání, jako něco, co je může uspokojit. Mohli bychom pro ně do budoucích let rozšířit a vylepšit aktivační a vzdělávací činnosti, když vidíme, že by to mohlo mít úspěchy. Chtěla bych zde poděkovat své skupině respondentů, kteří byli ochotní a velmi mi s prací pomohli a také ještě jednou přijde mé poděkování Doc. PhDr. Jaroslavovi Balvínovi, CSc., vedoucímu mé práce.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

BALOGOVÁ, Beáta. 2008. Svet seniora – senior vo svete. Prešov : Acta Facultatis, 228 s. ISBN 978-80-8068-814-1.

BALVÍN, J. Filozofie výchovy a metody výuky romského žáka. Praha: Radix, 2008.

BENEŠ, Milan. *Základy andragogiky*. Praha: Katedra andragogiky a personálního řízení, Univerzita Karlova v Praze, Filozofická fakulta v nakl. MJF, 2003. 276 s. Edice celoživotního vzdělávání; sv. 12. ISBN 80-86284-36-0.

BOČKOVÁ, V. *Celoživotni vzdělavani – vyzva nebo povinnost?* Olomouc: Andragoge, 2000.

ISBN 80-244-0155-X.

ČORNANIČOVÁ, Rozália. *Edukácia seniorov: vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Univerzita Komenského, 1998. ISBN 9788022312066.

DEMETRIO, D. *Zabawa na tle życia.* Kraków: Impuls, 1999. ISBN 83-88030-27-2

ERIKSON, J. M. *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Přel. J. Šimek. Praha : Nakladatelství Lidové noviny, 1999. 128 s. Přel. z: The Life Cycle Completed. ISBN 80-7106-291-X.

FINK, Eugen. *Hra jako symbol světa*. Praha: Český spisovatel, 1993, 268 s. Orientace (Československý spisovatel, Český spisovatel). str 20. ISBN 80-202-0410-5.

FRANKL, Viktor Emil a Elisabeth S LUKASOVÁ. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Překlad Vladimír Jochmann. Brno: Cesta, 1994, 212 s. ISBN 80-853-1929-2.

GUTTMANN, D. (2001). A logotherapeutic approach to the quest for meaningful old age. *Social Thought,* 20.

GUTTMANN, D. (2008). *Finding meaning in life, at midlife and beyond: wisdom and spirit from logotherapy*. Westport: Praeger.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HATÁR, Ctibor. *Seniori v systéme rezidenciálnej sociálno-edukačnej starostlivosti*. Praha: Rozlet, 2011. 130 s. Česká a slovenská andragogika; sv. 6. ISBN 978-80-904824-1-8

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2008. 407 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

HUIZINGA, Johan. *Homo ludens: o původu kultury ve hře*. Vyd. 2., v edici Studie 1. Překlad Jaroslav Vácha. Praha: Dauphin, 2000, 297 s. Studie (Dauphin), sv. 12. ISBN 80-727-2020-1.

JEDLIČKA, Václav. *Praktická gerontologie : určeno pro zdravotní sestry pracovně zaměřené na nemocné osoby vyššího věku*. 2. přeprac. vyd. Brno : Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 1991, s. 13. ISBN 80-7013-109-8.

KALVACH, Zdeněk. *Geriatrie a gerontologie.* Praha: Grada, 2004, 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KLEVETOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. 202 s. Sestra. ISBN 978-80-247-2169-9.

KOLVA, J. (2006). Life stories: meaning makers for older adults. *Career Planning and Adult Development Journal*.

KOLVA, J. (2006). Life stories: meaning makers for older adults. *Career Planning and Adult Development Journal*.

KOVÁČ, Damián. *Psychológiou k metanoi*. Bratislava: Veda, vydavateľstvo Slovenskej akadémie vied, 2007, 475 s., [8] s. obr. příl. ISBN 978-802-2409-650.

KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2006. 54 s. Monografie. ISBN 80-244-1552-6.

KRAUSE, N. (2009). Meaning in life and mortality. *The Journals of Gerontology*.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. 368 s. Psyché. ISBN 80-247-1284-9.

LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE*. 2. aktualiz. vyd. Praha : Grada, 2006, s. 202. ISBN 80-247-1284-9.

MASLOW, Abraham H. *Ku psychológii bytia.* Modra : Persona, 2000. 223 s ISBN 8096798049.MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4

MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. Psyché. ISBN 80-247-1362-4.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009, 203 s. ISBN 978-802-1050-297.

MÜHLPACHR, Pavel. Gerontagogika – vzdělavani ve staři a ke staři. *Pedagogicka orientace*, 2001, č. 2, ISSN 1211-4669.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita, 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2

MÜHLPACHR, Pavel. Geragog jako nová profese v procesu celoživotního vzdělávání. *Pedagogická orientace,* 2002, roč. neuvedeno, č. 4.

PALÁN, Zdeněk. *Výkladový slovník vzdělávání dospělých*. 1.vyd. Praha: DAHA, 1997, 159 s. ISBN 80-902-2321-4.

PALÁN, Zdeněk. *Základy andragogiky*. Praha: Vysoká škola J.A. Komenského, 2003. 199 s. ISBN 80-86723-03-8.

PETŘKOVÁ, Anna a Rozália ČORNANIČOVÁ. Gerontagogika: úvod do teorie a praxe edukace seniorů. Olomouc: Univerzita Palackého, 2004, ISBN 80-244-0879-1.

SCOTT, K., DeBRAW, J.K. (2009). Helping older adults find meaning and purpose through storytelling. *Journal of Gerontological Nursing*.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Jiří Krejčí. Praha: Portál, 1999, 319 s. ISBN 80-717-8274-2.

ŠTILEC, M. *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004, 135 S. ISBN 80-7178-920-8

ŠVANCARA, J. (1983). *Psychologie stárnutí a stáří*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. ISSN 1211-4669

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*. Praha : Karolinum, 2007. 461 stran. ISBN 978-80-246-1318-5

VAŠŤÁTKOVÁ, J. a kol. *Sociální práce v praxi*. Olomouc: Hanex, 2008. 62 s.

ISBN 978-80-7409-016-5.

VENGLÁŘOVÁ, M. *Problematické situace v péči o seniory*. Praha : Grada, 2007.

96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

INTERNETOVÉ ZDROJE

Helpnet.cz: Informační portál pro osoby se specifickými potřebami. *Helpnet.cz* [online]. 2013 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: http://www.helpnet.cz/seniori/univerzity-tretiho-veku

Jak se daří institucionalizovaným seniorům naplňovat smysl života [online]. Brno, 2010 [cit. 2013-04-15]. ISBN http://is.muni.cz/. Dostupné z: http://is.muni.cz/th/252961/fss_b/. Bakalářská práce. Masarakova univerzita.

MACHÁČKOVÁ, R. Práva starších osob v České republice pohledem právníka. *Špatné zacházení se seniory* [online]. 2010 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: http://www.pecujici.cz/priruckyonline.shtml?x=200271%2019.01.2010

VÁLEK, Jan. Pojem life-span psychologie. In: *Life-span psychologie* [online]. 2009 [cit. 2013-04-15]. Dostupné z: http://slovnik-cizich-slov.abz.cz/web.php/slovo/life-span-psychologie

SEZNAM OBRÁZKŮ

SEZNAM TABULEK

Jméno	Věk	Dosažené vzdělání	Stav	Návštěvnost
Adéla	63	Střední	Vdova	98%
Barbora	58	Střední	Rozvedená	70%
Cecilka	65	Vyučená	Vdaná	70%
Dan	66	Vyučen	Svobodný	97%
Eliška	62	Střední	Vdaná	80%
František	64	Základní	Vdaný	80%
Helena	63	Střední	Vdova	75%
Ivana	68	Vyučená	Vdaná	85%

Tabulka č. 1: Informace o respondentech seřazeny dle abecedy.

Jméno	Věk	Dosažené vzdělání	Stav	Návštěvnost
Ivana	68	Vyučená	Vdaná	85%
Dan	66	Vyučen	Svobodný	70%
Cecilka	65	Vyučená	Vdaná	97%
František	64	Základní	Ženatý	95%
Adéla	63	Střední	Vdova	98%
Helena	63	Střední	Vdova	75%
Eliška	62	Střední	Vdaná	80%
Barbora	58	Střední	Rozvedená	70%

Tabulka č. 2: Informace o respondentech seřazeny dle věku.

	Adéla	Barbora	Cecilka	Dan	Eliška	František	Helena	Ivana
Rodina	*	*	*		*	*	*	*
Koníček				*	*		*	*
Pomoc druhým						*		
Zaměstnání						*	*	*

Tabulka č. 3: Zaznačení smyslu života podle výpovědí respondentů.

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P I: NÁZVY ILUSTRACÍ KE HŘE

1) Nejstarší vzpomínky
2) Květ
3) Krabice/box
4) Porážka
5) Dobrodružství
6) Zapomenutí
7) Hlasy
8) Strach
9) Chuť
10) Zdržíš se jedno kolo
11) Učitel
12) Jméno
13) Most
14) Moře
15) Sen
16) Zpět o jedno pole
17) Zámek
18) Strom
19) Škola
20) Večer
21) Poezie
22) Postupuješ o pole
23) Knihy
24) Kolaps

25) Labyrint- bludiště

26) Hory

27) Tunel

28) Učitel života

29) Trajekt

30) Poezie

31) Nebe

32) Smrt

33) Výlet

34) Umělec

35) Cesta

36) Pocity

37) Dům

38) Maska

39) Dopis

40) Pokoj

41) Návštěva

42) Zapomenutí

43) Napodobování

44) Hudba

45) Útěk

46) Vzpomínky

47) Blaho

48) Nepohodlí

49) Touha

50) Poezie

51) Zatáčka

52) Bolest

53) Peníze

54) Nevzpomenutí

55) Horizont

56) Radost

57) Prostor

58) Pocity

59) Smutek

60) Přestávka

61) Teskno

62) Zisk

63) Hledání

64) Příjezd do přístavu

65) Odhalení

PŘÍLOHA P II: POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

K prvnímu okruhu: „V čem vidí senioři smysl života“ byly podotázky takovéto:

a) Uvažovali jste někdy nad smyslem svého života?

b) Jestli ano, což je pravděpodobné, co jím je?

c) Proč stojí za to žít?

d) Jakými činnostmi trávíte nejvíce svého volného času?

Ke druhému okruhu: „Může pro vás být jakýmsi smyslem života vzdělávání?“ byly mnou zvoleny podotázky takovéto:

a) Co pro vás znamená vzdělávání?
b) Je pro člověka a pro jeho život vzdělání důležité?
c) Mohlo by pro vás být jakýmsi smyslem?
d) Jakým aktivitám se ve vašem klubu věnujete nejvíc?

Ke třetímu okruhu: „ V čem jste viděli smysl autobiografické hry od Duccia Demetria?“ zazněly podotázky tyto:

a) Slyšeli jste někdy o Ducciovi Demetriovi? Kdo myslíte, že to je?
b) Co se vám líbilo nebo nelíbilo na hře, kterou jsme spolu hráli?
c) Bylo pro vás někdy těžké spojit si určitou vzpomínku s danou ilustrací?
d) K čemu si myslíte, že je tato hra určena?
e) Dozvěděli jste se něco nového, ať už o vašich kolezích nebo všeobecně?

PŘÍLOHA P III: ROZHOVORY

Rozhovor č. 3: paní Adéla

Okruh č. 1: Smysl života

Přemýšlela jste někdy nad vaším smyslem života?

„Ano, ale celý život jsem ho měla jasně určený.“

V čem jste ho nalezla?

„ Hlavním smyslem pro mne bylo vychovat své děti a udržet si harmonii v rodině. Mám jich pět. Zabralo mi to velkou část mého života. S dětmi to vždy rychle uteče a dají vám celkem zabrat. Někdy nemáte čas přemýšlet nad sebou na tož tak nad smyslem vašeho života.“

V čem ho vidíte dnes?

„ Ve svých vnoučatech a taky v pomoci druhým lidem. Neznám lepší pocit, než když vám někdo s upřímností poděkuje. Znáte to, takový ten pocit, že jste udělal něco dobrého z vlastní vůle, ať už pro někoho koho máte rád nebo pro někoho, koho třeba vůbec neznáte.“

Proč stojí člověku za to žít?

„ Pro lásku v rodině a krásu přírody. Láska je něco krásného a rodina také. V mém životě hrály vždy hlavní roli. Udělala bych pro svou rodinu vše a za to jsem byla odměněna pocitem, že někam patřím. Mezi dobré lidi, kteří mě mají rádi a já je.“

Mohla byste upřesnit tu krásu přírody?

„ Ano, jistě. Nic mi neudělá lépe, než procházka v přírodě. Když vás sluníčko pohladí po tváři a vítr ve vlasech nejraději bych se, i když jsem stará, nespoutaně rozběhla někam daleko do luk. Miluju hory, vodu, různé útvary, které nám příroda nabízí. Jsem hold romantička.“

Čemu se věnujete v tomto věku?

„ Ve stáří se věnuju hlavně činnostem, které mne baví. Mezi ně patří například: hlídání vnoučat, práce na zahrádce, ruční práce, četba, fotografování, turistika, luštění křížovek, modlitba. V noci, když nemůžu spát, poslouchám rádio.“

Řekla jste, že ráda fotografujete, co například?

„ Většinou vezmu foťák a jdu právě do přírody, kde fotím nejrůznější úkazy. Anebo pak fotím ráda rodinu, většinou děti, jak si hrají.“

Jaký v činnostech vidíte smysl?

„ Mám z nich radost a obohacují můj stařešinský život. Hlavně si myslím, že mě tak nějak pořád drží v aktivitě. Nechci ještě zakrnět a tyto činnosti mi pomáhají.“

Obohacují v jakém smyslu?

„ Ve smyslu, že nesedím pořád na jednom místě a nedělám tu samou činnost. Začala jsem si důchod užívat právě díky aktivitám, na které mám teď čas. Nemusím se honit za penězi, dělám prostě to, na co mám zrovna chuť.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání

Co pro vás znamená vzdělávání?

„ Vzdělávání je pro mne celý život a hlavně se celý život vzdělávat musím nebo spíše chci. Prvně jsem studovala podmínky finančních produktů- půjček, stavebního spoření, důchodového pojištění. V zaměstnání jsem se ale musela naučit mnoha novým činnostem, které jsme ve škole nebrali. Ke konci své kariéry mě dokonce donutili naučit se na počítači. Já osobně jsem se vždy zajímala o psychologii soužití a výchovy. Také jsem se musela naučit ručním pracím jako, šití, vaření, pletení a tak dále“

Myslíte, že je vzdělání důležité?

„ Ano myslím si, že je velmi důležité, ale člověk to většinou pochopí až ve věku, kdy už je po všem.“

Jak to myslíte, že je po všem?

„ V 50 letech jsem si třeba řekla, že kdybych se lépe učila, mohla jsem mít více peněz a lepší důchod. Proto se teď snažím se svými vnoučaty učit a to většinou nějak zábavně, ať je to nenudí, ale začne je to bavit. U svých dětí jsem na to neměla tolik času. Dost mne zmáhala práce. Můj život ovlivnilo nejen vzdělání, ale také výchova, postoj rodičů a životní situace, které ne vždy byly příznivé. Začalo to právě nedobrou finanční situací v rodině, díky níž se postoj rodičů ke vzdělání změnil. Už nechtěli, ať studuju, ale raději jdu do práce. Takže jsem ukončila střední školu a šla rovnou pracovat, i když jsem mohla jít na vysokou školu, což v té době u nás nebylo zvykem. Kdybych tam šla, bůh ví, co by teď bylo. Zase na druhou stranu bych neměla, tak skvělou rodinu a přátelé.“

Mohlo by být vzdělávání smyslem vašeho života?

„ Až takhle důležité pro mne vzdělání nikdy nebylo. Takže spíše ne, ale nemohu říci, že by pro mne nebylo důležité. Hlavně v tomto věku, kdy mám čas sbírat nové informace. Dělám to ale jen pro sebe a ne pro diplom nebo lepší pozici v práci, protože už mi to stejně k ničemu není. Musím ale uznat, že o to více mne to baví. Jak už jsem říkala. Je to pro mne velmi důležité se nějakým způsobem dále rozvíjet. Informace si buď vyhledávám sama, nebo někdy stačí jen poslouchat okolí a dozvíte se plno nových věcí. Zkušenosti, než abych je ještě sbírala, spíše předávám svým blízkým. Dětem, vnoučatům a přátelům. Co se týče poznatků, těch mám zase nejvíce s vnoučaty. Poznávám, že každé dítě je jiné a na každé se musí od jiného lesa. A hledání toho správného, mne taky dost baví.“

Jaký ve sbírání nových informací a zkušeností vidíte smysl?

„ Vidím v tom určitou formu samostatnosti. Někdo si řekne, stará vdova to bude protivná ženská, která pořád otravuje svoje okolí, protože nemá, co na práci. V mém případě to však tak není. Vidím se, jako akční babičku, která právě ani někdy nemá čas, protože musí okopat záhon, jít do lesa, anebo má něco jiného na práci. Navíc mi nové poznatky dodávají lepší orientaci v různých životních situacích.“

Jakým činnostem se věnujete zde?

„Většinou se věnujeme stolním hrám, ručním pracím. Když je příznivé počasí, chodíme na vycházky do přírody v okolí. Vzdělávacím akcím se věnujeme jen někdy. Bavíme se o literatuře nebo o zemích, které jsme navštívili nebo chtěli navštívit. Občas míváme přednášky na různá témata. Poslední byla o udržení dobré paměti.“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Znáte to jméno?

„Nikdy jsem o něm neslyšela, ale myslím si, že je to nějaký psycholog.“

Co se vám líbilo či nelíbilo na hře, kterou jsme spolu hráli?

„Hra se mi líbila. Bylo to příjemné zpestření našich sezení. Líbil se mi princip hry a to, že jsem se u ní pobavila.“

Neměla jste problém si vybavit nějaké vzpomínky?

„Ne, u všeho jsem měla jasno hned.“

V čem jste viděla smysl hry?

„ Ve sblížení s ostatními a dozvědění se nových věcí o nich.“

Dověděla jste se něco nového?

„ Ano. Doufám, že si tu hru ještě někdy zahrajeme, abychom se dozvěděli ještě víc. Některé příběhy byly obzvlášť vypečené a zábavné.“

Rozhovor č. 2: paní Barbora

Okruh č. 1: Smysl života

Přemýšlela jste někdy o vašem smyslu života?

„Nad smyslem života uvažoval snad každý, takže ano.“

Kdy nejvíce?

„Když od nás odešel manžel.“

Jaký byl a je váš smysl života?

„ Smysl života se u mě s věkem měnil. V dětství to byly hračky a kamarádi, ale mimo to moje rodina. Ta pro mne smysl života byla a vždy bude. Kolem 12 let mě začaly zajímat koně. To trvalo asi do 15, kdy nastoupil jiný smysl. S nástupem na střední mě začali zajímat kluci a kamarádi. Našla jsem si přítele, kterému jsem ve 20 letech porodila holčičku. Mým smyslem se stala ona a snaha se o ni co nejlépe postarat. Celý život si snažím užívat život, co to jde. Přináší, jak mnoho starostí, tak i mnoho radostí. Hlavní pro můj život je tedy už jednou zmiňovaná rodina, teď hlavně vnoučata.“

Proč stojí za to žít?

„ To si musí každý v životě ujasnit sám. Mě má cesta stála za to, se vším, co přinesla. A žiju pro každé nové ráno. Je to osvobozující.“

Čím trávíte nejvíce svého volného času?

„ Nejvíce svého volného času trávím s vnoučaty a užívám si to. Mimo to navštěvuji tento klub, chodím na vycházky a někdy si zajezdím na koni.“

Jaký pro vás mají význam tyto činnosti?

„ Význam pro mne tyto činnosti velký. Vnoučata miluju a rozmazluju, navíc tím pomáhám své dceři. Do klubu chodím, abych se něco dozvěděla a pobavila. Vycházky a koně mám pro udržení nějaké fyzické rovnováhy. Občas si zajdu ke známým nebo oni ke mně.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání:

Co pro vás znamená vzdělávání?

„ Vzdělávání znamená hodně. Každým dnem se člověk vzdělává. Stále se dozvídá něco nového, něco co jej překvapí. Na světě by byl moc velká nuda, kdybychom měli pořád ty samé informace a nerozvíjeli se.“

Je pro vás důležité?

„ Důležité určitě je. Rozhodně hodně ovlivní vaši profesi a budoucí život. Teď na důchodě už se vzděláváte opravdu z vlastní vůle a pro sebe, kdežto kdysi jste se vzdělávat musel, abyste si vydělal slušné peníze.“

Ovlivnilo váš život?

„ Mne asi ne. Vystudovala jsem zdravotní sestřičku a tou jsem byla po celý život. Žádné vysokoškolské vzdělání jsem si dodělávat nemusela, akorát navštěvovat různé semináře.“

Mohlo by být pro vás vzdělávání jakýmsi smyslem života?

„Smysl života nějakým způsobem asi bude, protože si opravdu nedokážu představit stát na jednom místě a nijak se inteligenčně, rozumově, emočně, tělesně neposouvat. Bez vzdělávání by to tak bylo.“

Ráda sbíráte nové informace?

„ Ano velmi ráda. Nezaměřuju se pouze jedním směrem, ale mám ráda všeobecný přehled. Takže sbírám informace a zkušenosti s opravdu různých směrů. Svět nám jich taky nabízí nepočetně a je hezké, když víte, že jste o další krok blíže dokonalosti. Samozřejmě tam ještě nikdo nedošel a asi ani nedojde. Jak už jsem říkala. Nikdo nemůže být spokojený bez nových poznatků, i když znám takové jedince, kteří se novým zkušenostem a informacím vyhýbají. Pak akorát řeknou, že to neumí nebo neví. To mě dokáže vytočit. Uspokojuje to mou mysl.“

Proč navštěvujete klub seniorů?

„ Já osobně zde chodím za zábavou, za kontaktem s druhými lidmi, kteří jsou zhruba ve stejném věku a snaží se žít aktivně, tak jako já.“

Věnujete se v klubu nějakým vzdělávacím aktivitám?

„ Za vzdělávací aktivity považuji všechno. Od hraní nejrůznějších her, přes protahování těla po nové recepty na vaření. „

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Víte, kdo se skrývá pod tímto jménem?

„ Absolutně nevím. Určitě, ale nějaký psycholog nebo tak něco.“

Líbila se vám hra? A taky, co se vám na ni nelíbilo?

„ Líbila se mi hra. Chtěla bych si ji od vás ofotit a zahrát si ji se svou rodinou, abych se o nich dověděla zase nějaké novinky. Na hře se mi líbila jednoduchost, ale přitom hlubokost. Hra byla sice jednoduchá, ale skrývaly se v ní hluboké myšlenky jedinců a spousta nových informací. Líbilo se mi vše.“

Bylo pro vás někdy nelehké spojit si určitý obrázek s nějakou konkrétní vzpomínkou?

„ Ze začátku jsem nevěděla, jak přesně obrázek a k němu danou vzpomínku vyjádřit, ale pak jsem pochopila, že je to čistě na mne, jaký příběh zvolím. Prostě jsem vždy řekla to, co mi jako první problesklo hlavou.“

K čemu je podle vás hra určena?

„ K bližšímu poznávání druhých lidí. Navazování dobrých i nových vztahů. Na zamyšlení o svém životě a životě jiných a taky hlavně pro zábavu.“

Dověděla jste se něco nového?

„ Jistě spoustu nových věcí. K lidem, kteří se zúčastnili hry, mám velmi blízko, ale i tak mne některé z jejich příběhů překvapily. Jistě, akorát nevím, jestli bylo zajímavé, co jsem říkala já. Někdo to umí tak hezky podat, že i když vypráví úplně nudnou story, dokáže z toho udělat neuvěřitelný trhák a takový dar já nemám. Spíše naopak.“

Rozhovor č. 1: paní Cecilka

Okruh č. 1: Smysl života

Uvažovala jste někdy o smyslu vašeho života?

„Ano. Mnohokrát. Většinou ve stresových situacích. Například když mi zemřelo jedno z dětí.“

V čem vidíte váš smysl života?

„Začala bych u toho, že jsem nikdy nepracovala. Manžel vydělával dost peněz, aby nás všechny uživil. Navíc jsem měla doma 3 děti, o které jsem se musela starat. O jedno jsem v životě přišla a nikdy bych tu situaci nepřála ani nejhoršímu nepříteli. Otěhotněla jsem brzo, ve svých 20 letech, a tehdy se pro mne smyslem života staly děti a manžel.“

V ničem jiném smysl nevidíte?

„ Asi ne. Rodina je pro mne vším.“

Proč stojí za to žít?

„ Život je něco, co nám bylo darováno. Je to dar od boha a neměli bychom jim pohrdat. Když se vám nebo lidem ve vašem okolí stane nějaká tragédie, uvědomíte si, že je život křehká věc, která se kdykoli může rozbít a skončit. Proto je důležité najít v životě ten smysl snažit se pro něj udělat nemožné. Já žiju celý život pro rodinu a nemůžu si stěžovat. Aspoň vím, nebo spíše doufám, že až budu uvázaná na postel, někdo se o mě postará.“

Čím trávíte nejvíce svého volného času?

„ Nejvíce volného času trávím doma s manželem. S tím například vaříme, pečeme nebo hrajeme karty. Občas si zajdeme ke známým nebo zajedeme do lázní. Samozřejmě vnoučata a jejich hlídání je na denním pořádku.“

<u>Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání</u>

Co pro vás znamená vzdělávání?

„ Pro mne vzdělávání nikdy moc neznamenalo. Vyučila jsem se a pak šla hned na mateřskou. Spíše jsem chtěla dobré vzdělání pro své děti. S nimi jsem se učila poctivě. Vím, že je pro život důležité, ale pro mě ne.“

Jak je důležité?

„ V dnešní době je asi velmi podstatné. Z mého pohledu, když dnes nechcete dělat rukama, musíte mít nejméně maturitu, aby vám to prošlo.“

Ovlivnilo vás vaše vzdělání nějak?

„ Jednou možná. Když děti trochu odrostly, přemýšlela jsem nad nástupem do práce. Tam kam sem ale chtěla, požadovali vyšší vzdělání, než jsem měla já a tak to nevyšlo. Tak jsem si přivydělávala pečením cukroví a taky se mi nežilo zle. Jinak asi ne.“

Mohlo by u vás vyplňovat místo smyslu života?

„ Rozhodně ne. Vždy to byly děti, manžel a rodina.“

A jak vnímáte nové informace?

„ Ráda se dozvídám nové informace ohledně rodiny, přátel a známých. Je to pro mne důležitější, než kolik lidí zemřelo na tsunami někde na druhé straně zeměkoule. Ale ráda například sbírám nové poznatky o zahradničení. To navštěvuji klub zahrádkářů. Taky rozvíjím svou fantazii pomocí ručních prací. Vždy vymyslím něco nového od výzdoby po pletení. Myslím, že mne to rozvíjí a udržuje, tak nějak při činnosti. Zabavím se a hlavně jsem ráda, když tím někoho potěší. Například, když vytvořím nějaký pěkný výrobek nebo vypěstuji unikátní kus zeleniny a pak ho daruji člověku, který to ocení, mám z toho radost.“

Čemu se věnujete nejčastěji ve vašem klubu?

„ Věnujeme se spíše praktickým činnostem. Hrajeme různé hry, pečeme, vyrábíme různé výrobky. S příchodem jara chodíme na procházky, kde sbíráme bylinky, později pak houby. Dost často jezdíme na různé výlety. Organizuje to většinou jeden pán, který k nám do klubu dochází.

Proč do klubu docházíte?

„ Načerpat novou inspiraci, abych mohla doma zkusit vytvořit to, co mi ostatní doporučí.“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Víte, kdo je Duccio Demetrio?

„ Nevím nikdy jsem o něm neslyšela. Ale bude to asi nějaký psycholog.“

Co se vám líbilo a nelíbilo na hře, kterou jsme hráli?

„ Hra se mi celkem líbila. I když jsme ji hráli, tak dlouho, byla pořád zábavná. Líbilo se mi, že jsme jen neházeli kostkou, ale taky jsme se dozvěděli něco nového. Byla legrace a myslím, že se u některých vzpomínek pobavili opravdu všichni. Nelíbilo se mi, že jsem nevyhrála ☺.“

Bylo pro vás někdy těžké spojit si určitou vzpomínku s danou ilustrací?

„ Občas se mi nevybavila žádná vzpomínka, ale vy jste mě vždycky tak pěkně navedla, že už to pak šlo samo. Jinak, že bych měla problém mluvit o mých zážitcích před ostatními, se říci nedá.“

K čemu myslíte, že je hra určena?

„ Myslím si, že ta hra je určena k bližšímu poznání svých přátel a taky vzpomenutí si na svůj život.“

Dozvěděli jste se něco nového, ať už o vašich kolezích nebo všeobecně?

„ Samozřejmě, to je na té hře nejhezčí. Dozvěděla jsem se spoustu o svých známých. Občas jsem byla až překvapená, čím vším si prošli. Všeobecně jsem se taky dozvěděla spoustu informací. Například jaké jsou dnes dobré knihy, filmy, jak překonat rychle chřipku… Velmi zajímavé. U některých se mi až zatajoval dech, co prožili.“

Rozhovor č. 4: pan Dan

Okruh č. 1: Smysl života

Přemýšlel jste někdy nad smyslem života?

„Lhal bych, kdybych řekl, že jsem o něm neuvažoval nikdy.“

V čem jste ho nalezl?

„ V čem? V cestování a poznávání světa přece. Byl jsem vždy dobrodruh. Už od mala mě lákalo objevovat nová místa. Když jsem dodělal střední školu, začal jsem honem rychle vydělávat a cestoval po Československu. V té době se mi povedlo vyjet za hranice pouze na východ do Ruska a na Ukrajinu. Po revoluci začala nová éra mého života. Vydělával jsem si celkem dost, neměl jsem děti a tak jsem i něco ušetřil. Tak třikrát do roka jsem vycestoval za hranice. Projeté mám všechny kontinenty světa. Kromě teda Arktidy a Antarktidy, tam jsem ještě nedojel, ale co není, může být.“

Nechybí vám vlastní rodina?

„Nechybí, když potřebuju někoho, kdo mě podrží, vždy se někdo najde. Právě, že já se ani moc doma nezdržuji, tak nevím, co by semnou dělali. Chci toho ještě tolik stihnout vidět. A až se o sebe nebudu moci postarat sám, tak půjdu do domova důchodců. Stejně nás tam skončí většina. Nikdy jsem nežil prací. Bral jsem to jako nějakou činnost, z které mám ty správné prostředky, pro mé cesty. Na důchod jsem se těšil. Hlavně pro ten volný čas, který je s ním spojený.“

Proč stojí za to žít?

„Pro nové zážitky, zkušenosti a dovednosti. Pro tu různorodost činností, kterou vám život může nabídnout, a s kterou cítím značnou volnost. Stačí se jen trochu otevřít sebrat odvahu a můžete zkoušet neuvěřitelné věci. Například se projet na slonech nebo se vykoupat s delfíny.“

Čím trávíte volný čas?

„ Nejvíce volného času trávím hledáním nových míst, kam vyrazit a následovně jejich navštívením. To mi zabere opravdu dost času. Jinak čtu odbornou literaturu. Je to můj život. Taky si rád uvařím nějakou zajímavou exotickou kuchyni. S kamarády na pivko si čas od času taky zajdu a sděluju jim nové zážitky. Dělám to vše pro to, protože mne to baví a dělá dobře.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání:

Co pro vás znamená vzdělávání?

„Vzdělávání pro mne znamená velmi moc. Je to podle mne základ. Člověk by měl mít vzdělání a hlavně přehled o tom, co se děje ve světě. A když ne ve světě, tak alespoň o tom, co se děje ve státě, kde žije a jeho okolí.“

Je podle vás vzdělávání pro člověka důležité?

„Vzdělávání by pro lidi mělo být důležité. Pořád se máme v čem zdokonalovat a učit. Ten, kdo mi bude tvrdit, že vzdělání není podstatné, je pro mne tak trochu blázen. Ale existují dva druhy lidí. Ti, co mají vysokoškolský titul a jsou to naprostí magoři a hlupáci a nadrbou stranu lidi neštudovaní, kteří za život nasbírali tolik informací a zkušeností, že by

je hravě strčili do kapsy. Je fakt, že v dnešní době, pokud chcete vydělávat trošku slušné peníze, tak musíte mít titul, jinak vás fabrika nemine.“

Ovlivnilo vás nějak?

„ Ano. Studoval jsem gymnázium. Po maturitě jsem na vysokou nešel, protože už jsem chtěl vydělávat. Moji rodiče vlastnili malou cestovní kancelář, kde nabízeli ubytování po 4eskoslovensku. Já jim tam dělal průvodce pro lidi, kteří na zájezdy jezdili. Pro mne byl hlavní problém s jazyky. Rusky jsem se učil, to se ví, ale potom přišla angličtina, když jste chtěl někam vyjet, tak se tam vesměs používala. Mé vzdělání ovlivnilo, teda spíše způsobilo nedokonalou konverzaci v cizích jazycích. Proto jsem začal navštěvovat kurzy angličtiny a teď už s přehledem můžu konverzovat na jakékoli téma.“

Mohl byste ve vzdělávání najít smysl života?

„Ve zdělávání v určitých směrech ano. S každou cestou co podniknu, jsem o něco vzdělanější člověk. To by jeden neřekl, co se takový člověk na jedné cestě dozví. Prakticky jsem viděl vše od výroby kávy, vína, piva, sýrů, čokolády po rýžování zlata, lovení krokodýlů po zemětřesení až k jedení opičích mozků. Nemusíte studovat, hlavně se stačí zajímat a vzděláváte se sám a na různých rovinách.“

Co vy a nové informace?

„ Ano, samozřejmě. Pokud chceme být i ve stáří aktivní a nezakrnět, jak někteří, musíme pro to něco udělat. Pro můj mozek jsou nové informace a zkušenosti něco jako potrava, bez které bych se neobešel. V tomto věku obzvlášť, když mám více volného času. Rád se vzdělávám v tom, i jak různé věci fungují. Nevím, jestli bych byl schopný to převést do praxe, ale tu teorii taky někdo musí zvládat ☺.“

Co v tom vidíte za význam?

„ Vidím v tom obrovské uspokojení pro sebe. Dodává mi to sebevědomí, když se dozvím něco nového. Řeknu si, že jsem zase o něco chytřejší. A taky, když můžu své poznatky a

nabyté vědomosti vyprávět známým a na nich jde vidět úžas a zájem o to, co jim vyprávím, mi přináší pocit sebeuspokojení a ne pocit bezvýznamnosti.“

Jaké činnosti děláte tady v klubu?

„ Hrajeme hry a dost si taky vyprávíme. Chodíme na výlety a vycházky. Vzdělávací akce míváme jednou za čas. Divadlo, přednášky nebo koncerty.“

Proč sem docházíte?

„ Já zde hlavně docházím proto, abych povyprávěl kolegům o svých cestách a zorganizoval pro ně různé výlety, aby taky něco poznali. Nejdál jsme byli v Tatrách, v Praze a ve Vídni. Dál se s nimi neodvážím. Co s takovýma starochama? A navíc ty důchody…“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Slyšel jste někdy jeho jméno?

„ Nevím přesně kdo to je, ale podle jména to bude Ital určitě s vysokoškolským vzděláním, když vymyslel, tak pěknou hru.“

Co se vám líbilo/nelíbilo na hře?

„ S těmi ilustracemi se mi vybavila spousta zážitků, na které bych málem zapomněl. Líbilo se mi, že obrázky byly opravdu pokaždé jiné a tak jsme se dostali k různým tématům, které v normálním životě člověk nerozebírá. Například moje první vzpomínka. Nad tím jsem už dlouho neuvažoval. Nelíbilo se mi, když přišel konec hry. Všechno mne tak nabudilo, že jsem měl ještě tolik příběhů v hlavě, co vyprávět a najednou už konec. Ale to nevadí, my si ji příště zahrajeme znovu.“

Měl jste problém si na něco vzpomenout?

„ Ne. U každého políčka se mi vybavilo spoustu různých příběhů. Vždy jsem akorát přemýšlel, který je ten nejvhodnější.“

Pro co je tato hra, podle vás, určena?

„Je určena pro poznávání druhých lidí a rozvzpomínání nad svým životem. Kolikrát se mi s jedním příběhem vybavil další a další a tak jsem si vzpomněl na nějakou etapu svého života kdysi před 40 lety.“

Dozvěděl jste se něco nového?

„ Rozhodně musela tato hra obohatit všechny zúčastněné. Myslím, že budu mluvit za všechny, když řeknu, že jsem se na kolegy dozvěděl spoustu nových a zajímavých informací. Vždy mne bavilo poslouchat příběhy druhých. U některých jsem se vyloženě pobavil. Je zajímavé slyšet, co si pro ostatní život přichystal a čemu vy jste se vyhnuli. Vzbudilo to ve mně dobrodružnou náladu. U některých příběhů se mi zdálo, že jsem jejich součástí.“

Rozhovor č. 5: Paní Eliška

Okruh č. 1: Smysl života

Uvažovala jste někdy nad smyslem vašeho života?

„Ano. Každý nad ním přemýšlí, ne?“

V čem jste ho hledala a v čem našla?

„ Vždy jsem se snažila žít ve spokojenosti a míru. Chtěla jsem založit rodinu, což se mi povedlo. Udržovat si dobré zdraví a lásku kolem mne, hlavně v rodině. Dost pro mne vždy znamenal sport a kondice. Pohyb, ve mně vždy utvářel příjemný pocit, že jsem pro sebe

něco udělala. To platí i dnes. Sice už nezvládnu to, co kdysi levou zadní, ale na ty roky se cítím skvěle. Chodím do jógy a na pravidelné túry do přírody. Svou rodinu jsem vždy vedla k aktivnímu životu. Rodina je ale ten hlavní důvod, pro který žiju.“

Jaký je ještě nějaký váš důvod, proč stojí za to žít?

„ Vždy jsem žila pro své blízké. Tím myslím manžela, děti, sourozence, rodiče, přátelé a pro pohyb, který mne vždy dokázal povzbudit. Dlouho jsem sportovala závodně, ale s prvním dítětem se všechna pozornost přesunula na ně. Zábava a humor je pro život taky velmi důležité. Optimismus by nás měl doprovázet až do smrti a měli bychom jej také šířit.“

Jaké jsou vaše oblíbené činnosti?

„Chodím často na procházky do přírody. Snažím se aktivně zapojovat tělo i mozek. Čtu knihy. Pro kvalitní potraviny si pěstuju vlastní zeleninu. Taky dost sleduju vědomostní soutěže. Někdy zajdu do divadla. Dělám to pro klid v duši, potěšení a zábavu. Vnouče je teprve na cestě, ale potom budu mít o zábavu vystaráno.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání

Co pro vás znamená vzdělávání?

„ Pro mne vzdělávání znamenalo budoucnost. Teď myslím vzdělávání, jako přípravu na dospělost a povolání. Bez vzdělání si najdete těžko nějakou dobrou práci. Když studujete, co vás baví a pak v tom pokračujete i v práci je to velké štěstí.“

Je vzdělávání důležité?

„ Ano je důležité. Člověk to nepochopí vždy v ten pravý čas, ale až odroste, dostane se do pracovního systému a za pět let si řekne. Proč já sem se lépe neučil. Mohl jsem sedět

nahoře v kanclu a akorát zvedat telefony, mít dvakrát vyšší plat a dvě dovolené ročně. Pořád nad tím ten člověk přemýšlí, stěžuje si, ale studovat už zpátky nejde. Těžko se do toho vrací, musí život rodinu nebo si jen prostě zvykl na pravidelný přísun peněz, bez kterých by se už neobešel.“

V čem vás vzdělání ovlivnilo?

„ V zaměstnání. Celý život jsem dělala ve školce, jako učitelka. Kdysi vám stačilo pedagogické minimum a mohla jste jít učit. Na stará kolena mi chtěli namluvit, že pokud si nedodělám vysokoškolské vzdělání, tak mne budou muset propustit a to mi chyběl asi rok do důchodu. Tak jsem si uvědomila, že v dnešní době už se nehledí na člověka, co umí a jaké má zkušenosti, ale na certifikáty a diplomy.“

Mohlo by pro vás vzdělávání jakýmsi smyslem života?

„ Vzdělávání jako takové asi ne. Spíše prahnu po nových zážitcích a zkušenostech, které do života přinesou příjemné zpestření a rozsekají nudu. Samozřejmě jsem otevřená všem novým informacím, které kolem poletují. Ráda se vzdělávám kulturně, ale není to pro mne smysl života. Jen zpestřením. Zase na druhou stranu, kdybych dala všechna zpestření, nové zážitky, zkušenosti a rodinu dohromady, tak to vytváří smysl mého života. Takže ano i ne.“

Kde získáváte informace?

„ Ráda sleduji vědomostní pořady, kde se informacemi jen hemží a taky dokumenty o zvířatech, historii a kultuře mne baví. Taky sportovní dění ve světě sleduju. Kdo vyhrál ten pohár a tu medaili. Ráda fandím, hlavně když je Mistrovství světa v ledním hokeji. To jsou pro mne Vánoce. Novým zkušenostem se taky nevyhýbám, ale v tomto věku už se nevrhám do extrémů. Když se ale naskytne nějaká zajímavá aktivita, na kterou stačím, ráda si ji vyzkouším. Nedávno jsem třeba šla na posilování těla pod vodou. Bavilo mne to.“

Přináší vám to něco?

„ Uspokojení mi to rozhodně přináší. Mám ráda ten pocit, když se dozvím něco nového. Nebo když se dívám na nějakou soutěž a vím skoro všechny odpovědi, připadám si chytře. Přínos to pro mne má asi takový, že tím strávím hodně času a tak nemyslím na to, jak jsem například stará a že už mě toho moc nečeká. Ve chvíli, kdy jsem zabavená, cítím se jako ve dvaceti.“

Jakým činnostem se zde věnujete?

„ Hrajeme nejrůznější hry. Vaříme, pečeme, předáváme si rady, jak na vnoučata, zeleninu nebo bolest zad. Také protahujeme svá těla, což mi dělá velmi dobře nebo chodíme ven do přírody.“

Proč to zde navštěvujete?

„ Právě pro ten pohyb, který tady provozujeme, vycházky a výlety. Taky pro zábavu a povykládání si. Je příjemné vědět, že se pravidelně sejdu se svýma známýma a můžeme si povykládat o všem možném.“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Víte, kdo to je?

„ Možná slyšela, ale rozhodně jsem si to jméno nezapamatovala. Učitel?“

Líbila/nelíbila se vám hra?

„ Samozřejmě, že se mi líbila. Každá z her má svůj smysl. To, že jsem si měla pomocí obrázků vybavit nějaký příběh ze svého života, pro mne bylo velmi přínosné.“

V čem přínosné?

„ Vzpomněla jsem si na věci, na které už dlouho ne. Zamyslela jsem se nad smyslem života. Sice až jsem usínala doma, ale vrtalo mi to hlavou. Uvědomila jsem si, že už jsem toho prožila opravdu hodně a jsem ráda, za všechny zkušenosti, které mne v životě potkaly, a nic bych neměnila. Druhý den jsem se vzbudila opravdu s výjimečně dobrou náladou.“

Měla jste problém vyjádřit některé vzpomínky?

„ Většinou ne. S vaší pomocí jsem neměla sebemenší problém.“

K čemu je podle vás hra určena?

„ Pro zábavu, získání nových informací o druhých, pro potěšení. Tato hra může odkrýt různá tajemství člověka a můžeme pochopit, proč je takový, jaký je.“

Dověděla jste se něco nového?

„ Takovou hru bychom měli praktikovat častěji, ať se konečně jeden o druhém cosi dovíme. Ne jenom, že vnoučata rostou a jak upéct tvarohový koláč ☺. Dověděla jsem se opravdu velmi hodně. Až jsem byla překvapená. Ano. Myslím si, že se o těch zážitcích druhých budeme bavit ještě nějakou dobu a navážeme na ně dalšími.“

Rozhovor č. 6: pan František

Okruh č. 1: Smyls života

Přemýšlel jste někdy nad smyslem života?

„No v životě moc ne, protože na to nebyl čas, ale co jsem na důchodě, přemýšlím o něm častěji.“

V čem jste ho nalezl?

„ Vyrůstal jsem na statku, který vlastnili mí rodiče. Když už na něj sami nestačili, převzal jsem jej já. Nemusí se to zdát, pro někoho, kdo si to nikdy nevyzkoušel, ale je to zápřah od rána až do večera. Poklidit krávy, koně, slepice, ovce, prasata a kde co všechno. Pak honem s koňmi do lesa tahat dřevo. Do toho manželka a děti. Opravdu mi nezbývalo mnoho času přemýšlet o životě. Když už jsem na to nestačil ani já, dobytek jsem prodal. Bylo to v tom čase, kdy jsem odcházel na důchod. Teď si na statku pěkně žiju, mám hodně času a tak chodívám pomáhat sousedům a známým z vesnice. To je to, co mne teď uspokojuje. Jinak tu po mne zůstanou vnoučata, které mám tolik rád. Mým smyslem je jednak rodina, práce i přátelé a pomoc těm, kteří potřebují.“

Pro co je třeba žít?

„ Já jsem vždy žil pro práci a rodinu. Nikdy mě nenapadlo stěžovat si na cokoli v mém životě. Rád jsem chodil k dobytku, něco vyráběl, renovoval a vylepšoval a to mne baví pořád. Dost chodím po sousedech a pomáhám. Vždy mě to naplní láskou, když mi někdo upřímně poděkuje. Za to stojí žít. Nadřel jsem se jako kůň, ale rád. Neměnil bych.“

Čím trávíte nejvíce volného času?

„ Hodně času trávíme s manželkou hlídáním vnoučat anebo na zahradě, já taky dost v dílně. Taky mám dvě prasata, o která se musím starat. Ty mi taky něco málo z času zaberou. Jinak chodím dost pomáhat těm sousedům, známým a přátelům. Co se týče práce kolem domu, zvládám téměř vše. Vždycky jsem rád, když odvedu dobrou práci a lidé si mne naptají znovu. Jinak ještě chodím jako řezník na zabíjačky. Už jsem se cosi nezabíjel a navíc vždy dostanu výslužku. S dnešním důchodem a cenou masa, se to hodí. Uspokojuje mne to jak duševně, tak fyzicky.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání

Co pro vás znamená vzdělávání?

„ Vyšel jsem základku a žiju. Nikdy jsem si na to nepotrpěl. Pro svou práci jsem to nepotřeboval a vždy mi byli bližší lidi a vztahy s nimi, než vzdělávání. Ne, že bych byl úplný blbec. O politice mám dobrý přehled, ale u krav sinus a cosinus moc nevyužijete. Prostě rozumím tomu, co jsem v životě potřeboval.“

A samo o sobě, je vzdělávání důležité?

„ Asi jak pro koho. Kdo se umí uživit rukama a nevadí mu to, tak je vzdělávání celkem k ničemu. Jsou ale potřeba i takoví, kteří to všechno vymyslí a ti už vzdělání být musí. Hold někdo vám postaví stodolu, ale neřekne vyjmenovaná slova a někdo vám je řekne i pozpátku, ale nezatluče ani hřebík. Vždy jsem hleděl spíše na člověka jako takového než na jeho vzdělání a tituly. Co mne bude zajímat, že je to doktor. Člověk jako člověk.“

Ovlivnilo vaše vzdělání váš život?

„ Ano i ne. Neovlivnilo, co se týče práce ani peněz. Spíše v tom směru, že když jsem se s někým seznamoval a řekl, že mám pouze základní vzdělání a žiju svým statkem, automaticky ve mně viděl vidláka, který neumí ani do pěti napočítat a všechno řeší jen pěstmi. To mne doprovázelo celý život, ale já jsem jim vždy dokázal, že v mnohých směrech jsem na tom s inteligencí a přehledem daleko líp než oni.“

Mohlo by se stát vzdělávání smyslem nebo důležitou částí vašeho života?

„ Ne. Život je a bude nejlepší učitel. Ty zkušenosti a informace, které jsem v životě potřeboval, tak mám a po těch jiných nijak zvlášť neprahnu. Jak vidím v politice kolik je tam inženýrů a doktorů a jací jsou to…, tak jsem rád za to, že jsem takový, jaký sem.“

Co nové informace a vy?

„ Rád sbírám informace o tom, co se děje v mém okolí. Teď nemyslím, jak ty babky stojí před kostelem a drbou, ale všeobecně, co se ve vsi děje. Taky o politiku se docela dost zajímám. Sice se mi u toho zaručeně zvedne tlak, ale člověk by měl mít přehled o tom, kdo mu vládne a reprezentuje. Zkušeností a poznatků už mám za život nasbíraných tolik, že mě málo co dokáže překvapit. Spíše mně je baví předávat druhým lidem. Mám rád mezilidské vztahy. Tím, že vím, co se kolem mých známých děje a co zažívají, můžu se s nimi o tom bavit a následně jim pomáhat.“

Jaký v tom vidíte přínos?

„ Vidím v tom uspokojení pro mou duši a dobré využití volného času. Co bych dělal celý den zavřený doma? To bych smysl nacházel, tak možná v kořalce ☺. Za mnou a manželkou dochází spousta známých a přátel, svěřovat se ze svých trablí a já pak z toho mám pocit, že žiju a nejsem tady jen tak. Rád vyslechnu a pomůžu dobrým lidem, s trápením které se v nich ukrývají.“

Jakými činnostmi se tady bavíte?

„ Nejčastěji hrajeme hry. Třeba na zlepšení paměti nebo na udržení tělesné kondice.“

Zkuste popsat princip her.

„ Musíme si zapamatovat různé věci a dát si je do nějaké souvislosti, abychom je pak mohli napsat na papír a zjistit, kolik jsme si jich zapamatovali. Nebo dostaneme obličeje s nějakými jmény, pak nám je vezmou a my ke jménu nebo obličeji musíme doplnit správnou odpověď. Chodíme na procházky, výlety a občas vyrazíme i za kulturou. Dozvídám se tady spoustu zajímavostí a poslechnu si novinky z vesnice od místních klepen ☺.“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Víte, kdo to je?

„ Netuším, kdo se pod tím jménem skrývá. Asi někdo, kdo vymýšlí hry pro důchodce.“

Jak se vám líbila/nelíbila hra?

„ Baví mne mluvit o svém životě, tak jak si rád poslechnu příběhy druhých, takže u mě hra zabodovala. Líbila se mi různorodost těch vzpomínek, o kterých jsme vykládali. Byla velká sranda, ale občas byly i smutnější příběhy, což je samozřejmě taky třeba. Výhra se mi líbila a taky, že jsem mohl zvolit nejlepší příběh. Jinak se mi u her všeobecně nelíbí, že vyhrává jen jeden.“

Měl jste problém vybavit si konkrétní příběh k ilustraci?

„ Ne. Někdy jsem si třeba nevzpomněl na zábavnou historku, ale život taky není jen zábava. A účelem hry nebylo podle mě vyprávět vtipné, ale životní příběhy.“

K čemu je podle vás hra určena?

„ Hra z mého pohledu byla dobrá k zjištění novinek o svých blízkých a i sám o sobě. Kolikrát, ve mně má vyprávěná vzpomínka vytvořila neuvěřitelný pocit, Nevím, jak bych ho popsal. Snad sem jen na sebe pyšný, kolik jsem v tom životě toho dokázal a že můžu už v klidu umřít.“

Dověděl jste se něco nového?

„ Ano. Dozvěděl jsem se například, jak zabloudit ve své rodné vesnici ☺. To byl podle mne nejlepší příběh. Velmi jsem se u něj pobavil. Rozhodně mě hra obohatila, co se týče

poznání přátel i všeobecně. Jistě. Mohu říct, že jsem se na každého dozvěděl aspoň jednu novou věc. Což jsem si myslel, že o svých známých vím téměř vše. Opak je ale pravdou.“

Rozhovor č. 7: paní Helena

Okruh č. 1: Smysl života:

Uvažovala jste někdy nad smyslem života?

„Ano. Jistě. Hodně, když vám odejde někdo blízký, pro koho jste většinu života žili. Mě osobně zemřel manžel. Když se to stalo, nevěděla jsem, co dělat.“

Jaký je váš smysl života?

„ Celý život jsem smysl nalézala ve svém manželovi a kariéře. Bohužel jsme s manželem nemohli mít děti, ale místo toho jsme si pořídili jiné lásky a to motorky. To byl náš život. Tím jsme trávili skoro všechen náš volný čas. Projížďky, srazy, úpravy. Manžel zemřel asi před 10 lety. Ještě teď to bolí. Zůstala jsem sama, akorát se svou mašinou. Naštěstí teda mi zbyla ještě jedna věc a to pevné zdraví, takže se můžu klidně prohánět na motorce i na důchodě. S důchodem se mi pak spojuje další velká ztráta. Ztráta povolání, které pro mne bylo velmi důležité.“

Proč stojí za to žít?

„Pro vítr ve vlasech a ten pocit, když se cítíte úplně svobodní a nespoutaní, jako ptáci. Tohle jsem vždy pociťovala na vyjížďkách se svým manželem. Nejsem ten typ ženy, která ho stráví celý u plotny a nikterak ji to nevadí. Svoboda a láska je to, co předčí jakékoli trable v našem životě. S manželovou smrtí jsem se vyrovnávala velmi těžce. Opustila mne chuť do života. Teď jej ale stejně cítím všude kolem mne, jako by tady byl semnou. A navíc

se ještě někdy potkáme na druhé straně. S tou tragédií jsem si začala života vážit daleko víc, než před tím.“

Čím trávíte svůj volný čas?

„ Vylepšováním, opravováním a jezděním na motorce. Nepřipadám si na to ještě stará, ať si myslí, kdo chce, co chce. Většinou bývám na srazech jako atrakce, ale jezdím tam už tak dlouho, že mne většina motorkářů zná. Domácími pracemi se moc nezdržuji. Někdy si něco uvařím, ale většinu času strávím v garáži nebo na mašině.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání

Co pro vás znamená vzdělávání?

„Hodně. V životě jsem si ho rozšiřovala, co to šlo. Teď když jsem na důchodě, vzdělávám se pouze v tom, co mne baví a to jsou několikrát zmiňované motorky. Jsem v tom tak trošku chlap.“

Je pro vás vzdělávání důležité?

„ Ano. Pokud chcete dělat v životě něco podstatného, co vás baví a nějak motivuje, potřebujete k tomu mít i požadované znalosti. Nikdy jsem vzdělávání nebrala, jako něco, k čemu mne někdo nutí. Brala jsem to tak, že to dělám pro sebe. A opravdu jsem měla i tu výhodu, že jsem studovala to, co mně opravu bavilo.“

Jakým směrem ovlivnilo váš život?

„ Ano ovlivnilo. Jako mladá jsem si udělala střední školu s maturitou se zaměřením na strojírenství. Nastoupila jsem do práce, kde jsem dělala seřizovačku. Pak mě ale napadlo, že bych mohla jít výš a tak jsem ve svých asi 40 letech začala rozvíjet své vzdělání pomocí různých kurzů, které mne nakonec na onu zmiňovanou pozici dostali. Člověk s maturitou

by se tam jen tak lehko nedostal a tím, že tehdy ještě nebyly tak rozšířené dálkové školy, kurzy pro mne byly jediná možnost.“

Mohlo by pro vás být jakýmsi smyslem života?

„ Pro mne v jakémsi smyslu poznání ano. Vzdělávat a poznávat nové věci, které mne zajímají je jedna z věcí, bez které bych nepřežila. Zůstávat pořád na tom samém bodě a nic nového nevpravit do mozku. Člověk by měl pořád růst.“

Přijímáte nové informace?

„ Jistě. Jak už jsem uvedla, nemohla bych trčet na jednom místě, bez nových informací. Hlavně ve světě motorů jsou pořád nějaké novinky, které musím nastudovat a potom použít do praxe. Dnes mám například novou zkušenost. Když jdete vyřizovat něco na úřady, musíte si na to vyhradit celý den, jinak nemáte šanci. Ne, že bych to nevěděla před tím, ale dnes se mi to opravdu potvrdilo. Byla to katastrofa. A poznatek z dneška. Když nechcete být středem pozornosti, nejezděte po 60 na motorce na úřad. Ale já si to samozřejmě strašně užívám.“

Co vám to přináší?

„ Rozhodně mě to drží na nějakém duševním klidu a rovnováze. Když jste starý a váš život pomalu končí, musíte si najít smysl i v různých maličkostech. Tím, že nemám děti, tudíž ani vnoučata mám hodně volného času. Ten se snažím nějakým způsobem smysluplně využít a právě nové zkušenosti, informace a životní styl, kterým žiju, mi k tomu napomáhají.“

Co děláte ve vašem klubu?

„ Já osobně většinou hraju karty. Máme speciální hru, která se nehraje nikde jinde než v naší vesnici a blízkém okolí. Chodím i na turnaje. Jinak si zde dosti vyprávíme o tom, co jsme v životě prožili a o nabytých zkušenostech, co jsme nasbírali. Jak už jsem řekla, nejsem domácí typ a tak informace ohledně vaření, které si tady holky dávají, moc

neposlouchám. Na druhou stranu, když je teplo, tak chodíme na procházky a jezdíme po různých výletech.“

Proč klub navštěvujete?

„ Já zde hlavně chodím pro to, abych netrčela pořád sama v garáži a měla taky nějaké sociální vyžití. Zvykla jsem si na to a docházím zde velmi ráda.“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Slyšela jste někdy toto jméno?

„ Demetrio už jsem někde slyšela, ale ve spojení s Ducciem to nebylo. Je to někdo, kdo vymyslel pěknou hru.“

Co se vám na hře líbilo/ nelíbilo?

„Myslím, že se hra líbila všem zúčastněným. Zkoušela jsem takový typ hrát poprvé a celkem mě to zaujalo. Hra byla neobvyklá a i pro její velký účinek se mi zprvu zdála velmi jednoduchá, což se mi líbilo. Nemám ráda typy těch her, kde absolutně nerozumíte tomu, co máte dělat a když na to přijdete, tak to nemá žádný účinek a přínos. Opravdu jsem si hru užila, takže žádná nelibost není.“

K čemu je podle vás hra určena?

„ Hra by podle mě měla seznámit člověka se svými přáteli i po jiné stránce, než je známe a odhalovat jejich životy i v minulosti. Tak by nám i měla pomoci srovnat si náš život a uvědomit si, kolik už toho člověk vlastně prožil.“

Dověděla jste se něco nového?

„Ze všeobecných informací, o kterých jsme se při hře zmínili, mi utkvěla v hlavě nejvíce jedna, že kaloň jedlý je netopýr a živí se jimi místní domorodci, protože jsem to na druhý den viděla jako dokument v televizi a zrovna tam na ně přišla řeč. O kolezích jsem se dozvěděla daleko více, než bych na první dojem čekala. Po některé vidím trochu v jiném světle, než před tím. Pestrost života opravdu nezná mezí. Je zajímavé poslouchat, co ostatní prožili. U některých příběhů mi až tekly slzy smíchu, naopak u některých mi naskakovala husí kůže.“

Rozhovor č. 8: paní Ivana

Okruh č. 1: Smysl života

Uvažovala jste někdy o smyslu života?

„Ano. Každý si přeci musí ujasnit pro, co nebo pro koho žije.“

V čem byl a je váš smysl života?

„ No když jsem byla dítě, tak pro mne byly smyslem života hračky a lízátka. Ve škole to byli kamarádi. Na střední škole jsem se v tom nějak plácala a snažila se sama sebe najít, jestli si teda dobře vzpomínám. Dospívání pro mne nebylo lehké a vím, že ani pro mé rodiče ne. Puberta se mnou třískala pořádně. Škola pro mne v tu dobu neznamenala skoro nic. Naopak pro mé rodiče bylo moje vzdělání velmi důležité. Teď už se dokážu vcítit do jejich kůže a vím, proč tak vyšilovali, když jsem chtěla školu opustit kvůli dalšímu smyslu mého života, kterým se stal jeden vojáček ze Slovenska. Tenkrát se chodili do naší školy

stravovat. Já se do něj zamilovala a měla jsem v plánu s ním odjet. A to mě dovedlo zase k dalšímu smyslu života, který se nám během té doby, co tady ten voják pobýval, podařilo zplodit. A tak jsem neodjela ani já ani on a začali jsme vychovávat našeho potomka. Po celý život už pro mne byl největším smyslem rodina. Někdy sem ho také nacházela v poznání nových věcí, v práci nebo v prožívání aktivního života. Tím myslím sport a udržení dobrého fyzického stavu. Musela jsem si dlouho zvykat na to, že jsem na důchodě a už nechodím do práce. Byl to celkem šok. Dnes jej ještě navíc vidím ve vnoučatech, které máme pravidelně na hlídání. Je to spokojenost pro obě strany. A bez toho vojáka bych taky nevěděla, co mám dělat ☺.“

Proč stojí za to žít?

„ Tuto otázku jsem si během svého života také pokládala mnohokrát. Znáte ty nálady a situace, jak vás to sebere a vy už nemáte do ničeho chuť a hlavně ne do života? Potom jsem si vždycky řekla, že je to dar od boha a já si jej musím vážit a užít plnými doušky. Rodina, blízcí a krása světa, to je hlavní.“

Jakým činnostem se věnujete?

„ Na důchodě jsem 3 roky. Zprvu to byl velký šok. Ztratila jsem jeden ze smyslů života a tím byla má práce. Dělala jsem sice robotu, jako každý druhý, ale bavila mne. Taky smysluplně vyplňovala můj čas a měla jsem z ní peníze. Šok byl tedy ve spoustě volného času a taky ve ztrátě mnoha sociálních kontaktů. Finanční stránka věci se také velmi změnila. Už jsem si trošku zvykla se uskromnit, ale pořád to není ono.“

A kterým činnostem se tedy nejraději věnujete?

„Domácím pracím, jezdíme na chalupu a dost času mi taky zabere rodina. Začala jsem dost vařit podle těch pořadů v TV a velmi mne to baví. Manžel si to taky nemůže vynachválit a to jídlo na něm začíná jít pomalu i vidět. Na chalupu jezdíme nedaleko našeho bydliště a docházím tam skoro každý den. Mám tam zahrádku, kde si pěstuji

zeleninu a stromy nám dávají pro změnu mnoho ovoce, z kterého pak manžel dělá kvas a později si jej užívá v podobě kořalky. Jedna ráno neuškodí, to už říkala moje babička.“

Okruh č. 2: Nalézání smyslu ve vzdělávání

Co pro vás znamená vzdělávání?

„Teď to vidím úplně jinak než kdysi. Jak už jsem řekla, chtěla jsem opustit školu kvůli chlapci a až s odstupem času jsem přišla na to, že by to byla „blbost“. Kdybych se mohla vrátit do mládí, studovala bych pilněji a co nejdéle. Své děti jsem vedla ke vzdělávání od samého začátku. Jejich vzdělání pro mne bylo důležitější než to moje. Každý rodič snad chce, ať se mají jeho děti v životě dobře a to bez vzdělání v dnešní době moc nejde. Kdysi bylo normální vychodit základku, protože se šlo ze školy rovnou na pole nebo hlídat krávy. V dnešní době se pomalu neobejdete bez vysoké školy.“

Je pro vás vzdělávání důležité?

„ Už jsem říkala, že je. I když si to člověk uvědomí později, že se mohl mít lépe, kdyby více studoval. A takové to všeobecné vzdělání a přehled je pro mne osobně velmi důležitý. Když se chci s někým pobavit na úrovni a pak zjistím, že ani neví, jaké je hlavní město Německa, jde mi to proti srsti. Člověk by se měl pořád učit, a hlavně se má pořád co učit.

Jak vás ovlivnilo vaše vzdělání?

„ Vzdělání ovlivnilo pouze mou profesi. Vždy jsem chtěla být zvěrolékařkou, ale bohužel jsem se nikdy nedokopala jít na veterinu, a tak jsem zůstala ve fabrice, kde mne to ale taky bavilo. Není to vždy pravda, ale většinou v dnešní době platí, že čím lepší vzdělání, tím vyšší post v práci.“

Mohlo by být pro vzdělávání smyslem života?

„ Smyslem života asi ne, ale věřím tomu, že u spousty lidí to tak být může. V dnešní době určitě. Když je někdo chytrý a baví ho se vzdělávat, tak ať to dělá. Když nechce rodinu, protože by mu zabírala hodně času, tak ať ji nemá. U mě je ale velmi důležité poznávat nové věci a učit se jim, což v podstatě vzdělávání je. Jak už jsem řekla, rodina a zdraví jsou na prvním místě.“

Ráda přijímáte nové informace?

„ Velmi ráda. Když něco nevím a navíc ještě teď na důchodě, když je spousta volného času, sednu k internetu a všechno si tam vyhledám. S počítačem a internetem umím pracovat díky kurzu, který jsme s naším klubem prošli. To bylo taky pozdvižení, když si babička založila facebook. Je to sociální síť pro všechny i pro staré, ne? Pořád zkouším nové věci.“

Pomáhá vám to v něčem?

„ Jistě, jinak bych to nedělala. Vidím přínos v aktivně prožitém času, který bych jinak mohla prosedět u telenovely.“

Čemu se věnujete ve vašem klubu?

„ Věnujeme se zde všemu. Já tady docházím hlavně kvůli kontaktu se svými kamarády. Nebaví mne sedět doma a tak vyrazím tady, kde je zábava a dozvím se vždy něco nového. Když jsem, přijdu, cítím, že někam patřím. Jinak tady hrajeme hry, povídáme o novinkách, co se kde děje. Rozdáváme a dostáváme rady.“

Okruh č. 3: Hra Duccia Demetria

Slyšela jste někdy o Ducciovi Demetriovi?

„ Asi nějaký sociolog, a rozhodně není Čech. Nikdy jsem o něm neslyšela.“

Jak se vám hra líbila nebo nelíbila?

„Ze začátku jsem byla trochu zdrženlivá, když jsem měla vyprávět, ale jak jsem slyšela ostatní, tak jsem se rozjela. Takže se mi hra líbila. Líbila se mi ta legrace u té hry. Jinak bych si ji raději zahrála venku na sluníčku, než v místnosti, kde za okny vidíte tu mlhu. Ale to se nedá ovlivnit.“

K čemu je podle vás hra určena?

„ Poznání, sblížení, rozpomenutí, zábavu se spoluhráči.“

Dozvěděla jste se něco nového?

„Ano, dozvěděla jsem se spoustu o nových filmech, knihách, které byly vzpomenuty u „Poezie“. Jinak o kamarádech jsem se taky dozvěděla nějaké novinky, o kterých ještě s nimi hodím řeč. Velmi. U většiny jsem se nasmála, ale bylo tam i pár vážných chvil. Super.“