

Psychobiografický model podle Böhma v sociální práci se seniory jako metoda uvědomování si smyslu života

Bc. Miroslava Žaludková

Diplomová práce
2018



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2017/2018

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Miroslava Žaludková**
Osobní číslo: **H140579**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Psychobiografický model podle Böhma v sociální práci se seniory jako metoda uvědomování si smyslu života**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.
Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti aktivizace seniorů biografickými metodami podle Böhma a sociální práce se seniory.
Příprava metodiky výzkumné části.
Realizace kvalitativního výzkumu formou rozhovorů.
Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.
Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BÖHM, Erwin. Psychobiografický model péče podle Böhma. Praha: Mladá fronta, 2015. ISBN 978-80-204-3197-4.

DUCCIO, Demetrio. Zabawa na tle zycia. Kraków: Drukarnia, 1999. ISBN 83-88030-27-2.

FROMM, Erich. Umění být. Praha: Naše vojsko, 1994. ISBN 80-206-0225-9.

ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĎOVÁ. Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0644-6.

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

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

Datum zadání diplomové práce: **1. prosince 2017**

Termín odevzdání diplomové práce: **20. dubna 2018**

Ve Zlíně dne 1. prosince 2017


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




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 obhajoby¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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. 3²⁾;
- podle § 60³⁾ 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 § 60³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně 1.4.2018

Balušková

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;

²⁾ Vysoká škola nevydávatečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledků 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 nahlázení 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 zájemcem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacímu zařízení (školní dílo).*

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

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

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užit 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 výdělků jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlíží k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Diplomová práce Psychobiografický model podle Böhma v sociální práci se seniory jako metoda uvědomování si smyslu života je zaměřena na prožitky seniora během jeho života. Zkoumáme, které z nich mohou vést k uvědomování si významu smyslu života. V teoretické části diplomové práce se seznámíme s odbornou literaturou, která se tématem zabývá. Cílem práce je prozkoumat zkušenosti a prožitky seniora vedoucí k uvědomování si smyslu života. Zjištění z kvalitativního výzkumu jsou předkládána z pohledů témat a pohledů seniora.

Klíčová slova: senior, smysl života, sociální práce, aktivizace, interpretativní fenomenologická analýza, biografie.

ABSTRACT

This master thesis called Bohm's Psychobiographical Model as a Meaning of Life Awareness Method in Social Work with Elderly Citizens is concentrating on experiences gained during an elderly citizen's life. It is analyzing which of these experiences can lead to elderly citizen's meaning of life awareness. Theoretical part will introduce reference literature from the field of interest. The goal is to study an elderly citizen's life experiences which lead to his or her meaning of life awareness. Findings provided by qualitative research are presented from the topics' and the elderly citizen's point of view.

Keywords: elderly citizen, meaning of life, social work, activation, interpretative phenomenological analysis, biography.

Děkuji doc. PhDr. Mgr. Jaroslavu Balvínovi, CSc. vedoucímu diplomové práce za odborné vedení, trpělivost a cenné rady a paní PhDr. Heleně Skarupské, Ph.D. za přínosné podněty a rady. Poděkování patří mé rodině a přátelům za jejich pochopení a podporu. Seniorům děkuji za jejich ochotu a otevřenost a jejich čas.

Hodnoty bytí spočívají z veliké části v tom, jak vroucně jsme je schopni je prožívat. Hodnota našeho člověčího života je závislá na hodnotách, které jsou v nás. Lidé si stvořují svůj lidský svět. Je v něm to, co do něho vkládáme.

Josef Čapek

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

OBSAH

ÚVOD	10
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A POJMŮM	12
1.1 BIOGRAFIE A SMYSL ŽIVOTA V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY V DOMÁCÍ LITERATUŘE	12
1.2 BIOGRAFIE A SMYSL ŽIVOTA V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY V ZAHRANIČNÍ LITERATUŘE	13
1.3 BIOGRAFIE A SMYSL ŽIVOTA V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY V CIZOJAZYČNÉ LITERATUŘE	14
1.4 SOCIÁLNĚ PEDAGOGICKÝ ROZMĚR	14
1.5 TERMÍNY SPOJENÉ SE SOCIÁLNÍ PRACÍ A BIOGRAFIÍ	15
2 METODA BIOGRAFIE A JEJÍ REALIZACE V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY (BIOGRAFIE V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY)	17
2.1 REMINISCENCE	18
2.2 PSYCHOBIOGRAFICKÝ MODEL PODLE ERWINA BÖHMA	19
3 BIOGRAFICKÁ METODA A JEJÍ VYUŽITÍ PRO UVĚDOMĚNÍ SI SMYSLU ŽIVOTA SENIORŮ	24
3.1 SENIOR	24
3.3 PRACOVNÍ PROSTŘEDÍ A JEHO VÝZNAM PRO REALIZACI SMYSLU ŽIVOTA	29
3.4 CESTY NAPLŇOVÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA S OHLEDEM NA RODINNÉ PROSTŘEDÍ	30
3.5 VÝZNAM SPOLEČENSKÉHO UPLATNĚNÍ PRO ŽIVOT ČLOVĚKA	32
3.5.1 Společenské prostředí seniora v obytném zařízení	33
II PRAKTICKÁ ČÁST	34
4 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	35
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM	35
4.2 CÍL VÝZKUMU A VÝZKUMNÁ OTÁZKA	36
4.3 ÚPRAVA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ (DESING), IPA –INTERPRETATIVNÍ FENOMENOLOGICKÁ ANALÝZA	36
4.4 VÝZKUMNÝ VZOREK	36
4.5 POSTUP SBĚRU DAT	37
4.6 ANALÝZA DAT	38
5 INTERPRETACE A PREZENTACE VÝSLEDKŮ	42
5.1 SENIOR VÁCLAV ROZHOVOR	43
5.1.1 Rodina	44
1. Starost o jiné	44
5.1.2 Zdraví	44
5.1.3 Práce	45
5.1.4 Výchova, vzdělání	46
5.1.5 Majetek	47
Vztah k věcem	47
5.1.6 Souhrn	47
6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ	49

6.1	REFLEXE LIMITŮ VÝZKUMU.....	50
6.2	DOPORUČENÍ PRO PRAXI.....	51
7	ZÁVĚR.....	52
	SEZNAM OBRÁZKŮ	58
	SEZNAM TABULEK.....	59
	SEZNAM PŘÍLOH.....	60

ÚVOD

Smysl života je téma, které v rychlém tempu našich životů běžně neotvíráme. Je bohaté svou obsáhlostí a hloubkou, založené na individualitě každého jedince, na jeho životě. Řídí se tím, co a jak vnímáme a vyhodnocuje, co je pro nás prioritní. S respektem se chápeme výzvy, která je ukryta v názvu diplomové práce. Úkolem je poznat, život jiného člověka jeho smysl života, prostřednictvím kvalitativního zkoumání. Život seniora je značně obsáhlý a velkou roli při jeho vybavování hrají konkrétní vzpomínky, které je schopen si vybavit. Budeme se snažit co nejlépe vžít do jeho situace a snažit „dívat jeho očima“, vcítit se.

Jak píše Willig (2001, In Koutná Kostníková, Čermák, 2013, s. 11) prostřednictvím našeho porozumění seniorově zkušenosti, založené, na interpretaci budeme pracovat s **hermeneutickým kruhem**, snažit se porozumět, jak senior dochází k pochopení svých prožitků zkušenosti a jak toto porozumění provádí. Zaměříme se na hledání individuální žité zkušenosti, *prozkoumáváním toho, jakým způsobem je svět zažíván (zakoušen) konkrétními lidmi konkrétním čase. (fenomenologií)* Smith (2004 In Koutná Kostníková, Čermák, 2013, s. 10) Použijeme **idiografický přístup**, budeme se ptát, jak prožívali senioři zkušenosti a jaký jí přisuzují smysl. Tyto tři pilíře jsou součástí **interpretativní fenomenologické analýzy**, kterou pro účely kvalitativního výzkumu použijeme.

Výzkumná otázka, na kterou jsme zaměřili, zní: Které prožitky vzniklé během života motivují seniora k uvědomování si smyslu života při použití psychobiografického modelu podle Böhma? Cílem výzkumu bylo prozkoumat obsáhlou oblast zkušeností a prožitků seniora během jeho života, vedoucí k uvědomování si smyslu života.

Průvodním cílem je využití poznatků vyplynulých z výzkumu, pro uplatnění v sociální práci se seniory při jejich aktivizaci. Zkvalitnění poznatků pro sociální práci s touto cílovou skupinou, která má charakteristické a zlepšení sociální práce a tím i zlepšení života seniorů. Dalším poznatkem z výzkumu je vedlejší dopad, který se vynořil během výzkumu a měl pozitivní vliv na rodinné vztahy seniora.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 K TEORETICKÝM VÝCHODISKŮM A POJMŮM

V každé vědě jsou významné publikace, které nám poskytují důležité informace k rozšíření našich znalostí a vědomostí. Teorie je základem čerpání informací, které můžeme aplikovat v návaznosti na praxi. V sociální pedagogice je to zvláště důležité pro profesionalizaci a růst odborníků. Poznatky v této oblasti jsou ovlivněny aktuálními změnami ze sociálního prostředí, které se mění na základě vývoje konkrétní společnosti, jejích potřeb a priorit. V následující kapitole se seznámíme s některými publikacemi, které je možné uplatnit v návaznosti na téma práce.

1.1 Biografie a smysl života v sociální práci se seniory v domácí literatuře

Jiřina Šiklová je uznávaná socioložka, autorka knihy **Deník staré paní**, která nás provádí životem staré paní a dovoluje nám nahlížet do jejich každodenních povinností, trápení a radostí. Kniha je psaná srozumitelnou formou, psaného deníku. Seniorka popisuje své dny a snaží se psát pravidelně zápisky ze všedních všech událostí, které je v životě potkávají. Základem knihy byl Deník staré paní vydaný v roce 1986, nové vydání je obohaceno o poznatky z oblasti gerontologie, které za období 15 let objevily.

Z pohledu smyslu života je kniha otevřenou zpovědí stárnoucího člověka- ženy vyrovnávajícího se s tím, co znamená být vdovou, že **smysl života** může být i v pasivním přijímání, že nemocný může přijímat štěstí, protože je milován, a také to, že je důležité ve stáří nenechat mozek zahálet. Celá kniha je jako souvislou nitkou provázána myšlenkami známých myslitelů jako jsou Marcus Aurelius, Platon, Sofokles a Epikurose. (Šiklová, 2003)

Na obsahu knihy **Umění žít a stárnout** se podílel kolektiv autorů pod vedením **Josefa Wolfa**. Je zaměřena na oblast lidského života, a to na proces stárnutí a samotné stáří. Smyslem knihy je poskytnout základní informace z oblasti gerontologie. Předkládá návod, jak prožít stáří v klidu, pohodě a harmonii. Problematika gerontologie je popsána postupně, jak se jí zabývají obory sociologie, psychologie, přes biologii, antropologii, **pedagogiku**, ekologii, estetiku a také zdravotnictví. V knize se objevuje citát z Vševýchovy J. A. Komenského: „*Celý lidský život je školou*“. Stárnutí je popsáno i z historického hlediska, následuje pohled na stáří ve společnosti, dále na stáří a rodinu, stáří a práci. Samostatně byla v knize zpracována problematika biologie stárnutí. Pro naši práci byly důležité kapitoly o postavení starého člověka v jeho sociálním prostředí a také kapitola o výchově ke stáří a stárnutí.

1.2 Biografie a smysl života v sociální práci se seniory v zahraniční literatuře

Rakouský lékař, psychiatr a významný logoterapeut **Viktor Emanuel Frankl** zabývá se otázkou smyslu života napsal knihu **A přesto říci životu ano**. Autor v ní zachycuje dobu, velké druhé světové války. První díl knihy je psychologickým zaměřena na děj a pozorování smyslu bytí v obecném ohrožení života člověka v koncentračním táboře. Autor popisuje tři fáze možného vnímání takto hraniční situace, Tu první můžeme přirovnat k nezájmu apatii a šoku, druhá fáze je smířením se ze situací, která je sice pro život hraniční, ale z pohledu vězně v koncentračním táboře značně limitovaného všemi možnostmi důležitá pro přežití, poslední fáze je život po koncentračním táboře.

Druhá část knihy je prostřednictvím divadelní hry verzí autorovou osobní verzí utrpení v lágru. Potkávají se v ní Sokrates, Spinoza a Kant. Prostřednictvím rozličných přístupů myslitelů. Prolíná se čas vyprávěných událostí a terapeutický čas vyprávění a také role terapeuta s pacientem. Popis situace kdy autor postrádá smysl života a nalézá ho ve vzpomínce na svou ženu, kdy mu stačí si jen pohled na ni, aby žil dále, i když už nic mu nedává smysl, jediná láska, která nás může dovést k vnímání, že když si myslíme, že život nemá smysl, stačí si vzpomenout...(Frankl, 2006)

Autor **Erich Fromm** napsal knihu **Mít nebo být**, zaměřenou na otázky bytí. Pochoopení a láska jsou podle Fromma charakteristické rysy orientace k bytí. Dnešní doba posiluje individuální narcismus a neschopnost rozumět druhým a milovat druhé. Nová, moderní společnost, takto člověka směřuje k realizaci v oblasti mít jako vlastnit. Čím víc člověk má, tím víc touží po dalších věcech a shromažďování majetku. Toto jednání prospívá ekonomice a ekonomika produkuje zisky a ze zisků se opět znovu nakupuje a shromažďuje. Člověk na prvním místě preferuje mít, ale už nemá čas se zamýšlet nad svým být. Na otázku, zdali je člověk šťastný, si odpovídá: měl bych být, když mám všechno, velký perfektně vybavený dům, bazén, horskou chatu, auta, dovolenou v zahraničí apod. A ti trochu upřímnější dodávají, asi jsem šťastný, ale něco mi chybí. Kniha nám může sloužit jako průvodce k tvůrčímu sebeuvědomění při zamyšlení nad tím, zda mít či být.(From,2016)

1.3 Biografie a smysl života v sociální práci se seniory v cizojazyčné literatuře

Kniha ZABAWA NA TLE ŻYCIA je původní publikace italského autora Duccio Demetria, který je profesorem a jedním z nejvýznamnějších představitelů andragogiky v Itálii. Základním pojmem, provázejícím celou knihu, je rekonstrukce vzpomínek. Autor popisuje, jak je každý schopen si vzpomínky vybavit a pracovat s nimi za účelem své vlastní aktivizace. Vyzdvihuje význam autobiografie, jejím prostřednictvím máme možnost jemně uchopit vzpomínky a být archeologem svého života. Duchovní život je individuálně úzce spjat se vzpomínkami, které naplňují život seniorů. Propojují jejich minulost se současností. Příjemná vzpomínka, pokud je vyvolána, může být pro seniory pozitivním obohacením jejich života. Kniha obsahuje dvě části: hru a ve druhé části jsou popsány postupy ke třiceti hrám, které jsou rozděleny do tří celků pod názvy: vyvolání obrazů z minulosti, vzpomínky a skládání střípků minulosti. Kniha byla vydána v polském jazyce.

1.4 Sociálně pedagogický rozměr

Práce se seniory je převážně zaměřená na motivování seniorů k činnosti a aktivitě. Jde o činnost, která motivuje seniora k aktivitě v rámci fyzické nebo duchovní činnosti. Významný vliv má v této oblasti učení. Sociální prostředí dostává **sociálně pedagogický rozměr**, případně sociálně andragogický rozměr, podle toho, zdali se vzdělání realizuje jako absolvování základního, středního, případně vysokoškolského vzdělávání, anebo pak v rámci celoživotního vzdělávání, jako je zdokonalování ve své profesi, případně při realizaci svých volnočasových aktivit.

Pro seniory jsou významné možnosti učení v rámci celoživotního vzdělávání nebo při realizaci volnočasových aktivit. Vzhledem k možným omezením seniora je důležité mít znalosti z oblasti sociologie, **pedagogiky** a psychologie. Zde se nám otevírá velký prostor pro implementaci empatie, mezigenerační inteligence a odborných znalostí.

Chce-li se kdokoliv s kýmkoliv ze zúčastněných dorozumět, musí obraz druhého vzít v úvahu, musí ho pochopit zevnitř, jako součást vnitřního světa druhého – což vůbec neznamená, že se s ním musí ztotožnit. (Kopřiva, 2006, s. 30-31)

Senior má mnoho zkušeností, zážitků pozitivních či negativních, které ho formovaly. Podle nich jedná při setkávání s ostatními lidmi ve společnosti, a to jak ve své rodině, tak při zařizování běžných záležitostí ve svém životě. Proto je důležité umět se vcítit a pochopit jeho

možnosti, které jsou často omezeny biologickým stárnutím. „ Výraz „*biologický věk*“ poukazuje na objektivní stav fyzického vývoje či degenerace. Obecně je tento pojem užíván poměrně volně k vyjádření celkového stavu lidského organismu“. (Hamilton, 1999, s. 22) Vzhledem k omezením, která nastupují během života seniora, je důležité znát jeho individuální omezení a umět na ně reagovat v komparaci s jeho možnostmi. To nám poslouží k tomu, abychom dokázali konkrétně zacílit na jeho potřeby při realizaci v sociální práci k jeho plné spokojenosti.

Duchovní život je v rámci sociálně pedagogického rozměru stejně neuchopitelný a různorodý, jako je vnitřní působení energie v rámci jednoho jediného člověka. I zde dbáme na individualitu seniora a jsme mu spíše partnerem a pomocníkem. V této oblasti shledáváme, že je podstatné umět se seniory komunikovat v jejich duchu.

Smysl života je z pohledu sociální pedagogiky jednou ze základních veličin života člověka. V návaznosti na sociální pedagogiku můžeme jeho význam spatřovat v pochopení jedince s problémem. Pokud pochopíme smysl života člověka, kterému poskytujeme pomoc prostřednictvím sociální práce, jsme schopni reagovat a aplikovat svou odbornost účelně. Budeme schopni mu lépe porozumět a pochopit jeho problém.

1.5 Termíny spojené se sociální prací a biografií

Senior je všeobecné označení pro jedince, který ukončil svou profesní kariéru a jeho věk dosahuje hranice pro výplatu dávek starobního důchodu. Podle Špaténkové, Smékalové (2015, s. 47) *pojem senior v naší legislativě není pevně vymezen*. Přesto, je běžně používán jak v odborných publikacích ve vzdělávání, zdravotnictví i běžném životě.

Sociální prostředí je vše, co člověka obklopuje v rámci vztahů, při realizaci činností ve společnosti, při uplatňování jeho dovedností, znalostí a činností v rámci skupiny lidí, a to jak v oblasti blízké rodiny, tak vnějšího sociálního prostředí.

Kohorta: v souvislosti se seniory je označení pro generační skupinu, která si je věkově blízká, tedy jejich věk je shodný, případně se pohybuje v rozpětí deseti let.

Status chápeme jako označení plynoucí ze sociálního nebo profesního zařazení. Jako příklad uvádíme oslovení: pane doktore. Toto oslovení zůstává, i pokud člověk nevykonává svou aktivní praxi. *Každé sociální postavení má i svoje vnější znaky, tj. symboly statusu. Tím může být např. oblečení, způsob trávení volného času, bydlení apod.* (Vágnerová 2004, s. 314)

Sociální role se v našem životě mění v závislosti na činnosti nebo na vztazích, v kterých se pohybujeme. Pro seniora to mohou být slovní označení, jako babička, děda, klient, pacient, zákazník.

Smysl života je pro každého jedince individuální podle priorit, které jsou pro něj důležité a určující pro jeho život. Značný vliv má na náš smysl života sociální okolí, které nás obklopuje od útlého dětství.

Vzpomínky jsou významnou a objemnou náplní života seniorů. Vzhledem k tomu, že většina z nich už nepracuje a mají dostatek volného času, mohou vzpomínat, co se jim v životě odehrálo a hodnotit svůj život. Pokud jsou vzpomínky příjemné, mohou být impulzem pro navození pocitu štěstí.

Biografie je podle řeckého bio tedy život a grafie psát. Jde o metodu zachycování života člověka formou psaní. Popisuje konkrétní události ze života člověka, které ho potkaly od narození po současný věkový stav. Biografii lze psát volným způsobem, nebo podle předem rozdělených období, která mohou být seřazena chronologicky za sebou.

Štěstí je pojem subjektivní, protože každý jedinec pod ním vidí něco jiného. Například, kdo onemocní, tak štěstím mu bude zdraví, kdo je chudý, tak štěstím mu bude bohatství, a kdo je nevzdělaný, tak štěstím mu bude dosažení vzdělání. Obě polohy štěstí v nás vyvolávají pocity spokojenosti a úspěšnosti. U seniorů se setkáváme s oběma podobami, jak s krátkodobým štěstím, tak i s pocitem šťastného života. (Synek 2011, s. 24-26)

Motiv: prostředek k cíli, proč něco děláme, učíme se a zkoušíme. Sami si ho určujeme podle individuálních priorit, které jsou pro nás důležité. Motiv je vnitřní chování člověka, je to pohnutka, je to příčina, proč se člověk chová tak, jak se chová.

Regredovat znamená vracet se na nižší úroveň, případně couvat.

2 METODA BIOGRAFIE A JEJÍ REALIZACE V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY (BIOGRAFIE V SOCIÁLNÍ PRÁCI SE SENIORY)

Sociální práce je oblast působení, která je velmi široká a týká se celé společnosti. Vzájemné působení jedince a jeho sociálního prostředí, které se vzájemně prolíná s dalšími sociálními prostředími a jedinci. Její náplní je pomoc potřebným v rámci skupin či jednotlivců v konkrétních životních zátěžových situacích.

Matoušek (s. 213, 2003) uvádí: *Sociální práce je společenskovední disciplína i oblast praktické činnosti, jejichž cílem je odhalování, vysvětlování, zmírňování a řešení sociálních problémů (chudoby, zanedbávání výchovy dětí, diskriminace určitých skupin, delinkvence mládeže, nezaměstnanosti aj.).*

V sociální práci se seniory je mnoho metod, které se uplatňují při konkrétním řešení dané situace. **Senioři** jsou sociální skupinou, která je ohrožena sociálním vyloučením z důvodu „nepotřebnosti“. Důležitost jejich existence je zjevná, stárnutí potká každého člověka, který se ho dožije a k sociální společnosti patří, že umožní důstojně prožít podzim života. Pro sociální práci je důležitým úkolem hledat možnosti jak umožnit seniorům dožít v domácím prostředí spolu s jeho rodinou.

Naše společnost je v současné době obklopena podněty pro dokonalost mládeže, kterou toho senior nemá mnoho společného. Avšak absence seniorů ve společnosti je negativním jevem, přispívá k tomu **ageismus**, který odráží předsudky a stereotypy mladých lidí o stáří a starých lidech (Špaténková ,2008. In Vašutová 2010, s. 277). Tento jev je hlavní příčinou pohlížení společnosti na seniora jako na jedince, který nemá společnosti co poskytnout. Špaténková, Smékalová (2015, s. 42) píší *kombinace bio-psycho-sociálního stárnutí a jeho projevů s nárůstem volného času může být pro seniora nebezpečná v následujícím smyslu: „v důchodu má člověk čas pro sebe, nemusí téměř nic“, „najednou zjistí, že zdraví už mu neslouží tak, jak by si přál, má málo peněz na koníčky, které by chtěl dělat, chybí mu lidé, na který byl celý život zvyklý a pak je zklamaný a otrávený.*

Způsobem jak najít řešení je zaměřit na pozitiva, které senior má a může společnosti nabídnout. Můžeme vyzdvihnout, že co je na první pohled ukryto, je možným obohacením pro společnost, pokud bude nalezeno. Hlavním atributem seniora jsou jeho zkušenosti a také vzpomínky, které mladý člověk v takovém, rozsahu a hloubce nemá.

Možností jak přiblížit seniory ke společnosti je jejich zapojení do ní. V rámci této oblasti je jedním z hlavních směrů **aktivizace seniora**. Podpoření seniorů, aby se více angažovali ve společnosti je směrodatná pro jejich jistotu a společenské uplatnění. Příčiny, které jsou, spojeny se stárnutím se jeví a jsou limitující. Poukázání na významnost seniorů a jejich hodnoty je možné prostřednictvím jejich zkušeností v jejich životech.

2.1 Reminiscence

Reminiscence je vzpomínka, její spojení se používá v sociální práci při reminiscenční terapii, která je zaměřena na terapeutickou práci se vzpomínkami. Při povídání a vzpomínání se seniorům mohou vybavit vzpomínky, které byly dávno odsunuty do pozadí a mohou na ně působit příjemně a obohatit jim jejich život. Dalším významem proč je reminiscence vhodnou metodou pro sociální práci ze seniory je aktivizace mozku při **vzpomínání**.

Coleman (In Špatenková, Bolomská, 2011s,16) sestavil typologii vzpomínajících:

- lidé, kteří vzpomínají často a cení si vzpomínek;
- lidé, kteří vzpomínají často, ale jejich vzpomínky je trápí;
- lidé, kteří vzpomínají zřídka, neboť nespátřují ve vzpomínání smysl;
- lidé, kteří se vzpomínání vyhýbají, protože jim vzpomínky, připomínají ztráty, které prožili.

Součástí reminiscenční terapie je metoda „kufr vzpomínek“. Je založen na vzpomínkách seniorů prostřednictvím věcí, s kterými se senior setkal, ve svém minulosti a vyvolávají v něm příjemné vzpomínky. Mohou to být fotografie blízké rodiny (děti, prarodiče) a předměty které jsou blízké seniorovi z minulosti (vstupenky, pohledy dopisy).

Taxonomie vzpomínání podle L. M. Wattové a P. T. P. Wonga, kteří rozlišují vzpomínání:

- intergrativní- hlavní funkce smíření se s vlastní minulostí dosažení pocitu smysluplnosti, vyrovnání vinou, neúspěchem a ztrátou, upamatování
- instrumentální- obrací jedince do minulosti a využívá jeho nabytých zkušeností k řešení problémů v současnosti, dochází ke zlepšení úrovně psychického zdraví
- transmisivní- vyprávění příběhů vnoučatům s vlastní minulostí a prostřednictvím nich předávat své zkušenosti (předávání kultury)
- narativní- zdrojem jsou autobiografické pojmy, vybavování minulých událostí, příjemné zážitky vyvolávající pozitivní emoce,
- uhýbavé- snění, riziko odpoutání se od minulosti i přítomnosti,

- obsesivní- opakované vzpomínání stále dokola, destruktivní.
(In Špaténková, Bolomská 2011, s. 15)

V popisu dějů a událostí během života člověka je jednou z používaných metod v sociální práci **biografie**. Používáme ji v případech jedince nebo sociální skupiny, které jsou založeny na individuálních historických událostí, které byly významné pro individuální život jedince. Může nám pomoci pochopit určité situace, události a nasměrovat nás ke konkrétnímu řešení, které bude prospěšné pro daného jedince nebo sociální skupinu.

2.2 Psychobiografický model podle Erwina Böhma

Erwin Böhm je rakouský profesor, uznávaný vědec, autor psychobiografického modelu péče i autor nových terminologií v gerontologii. Autor modelu se ve své práci zaměřil na zkvalitnění prožitků klientů při péči a na jejich pohodu prostřednictvím působení pečujícího personálu.

*„Základním principem modelu je zvolit si **thymopsychologickou biografii** jako východisko a způsob nahlížení na aktuální problémy (dříve symptomy): péči o seniory je třeba chápat primárně jako péči o stav duševní, nikoli somatický.“* uvádí Böhm (s. 18. 2015)

Na jeho teorii, založené na poznatcích z přímé praxe skloubené s vědomostmi teorií z psychologie Sigmunda Freuda a Erika Eriksona, funguje přes 100 domů pro seniory v celé Evropě.

Péče je prováděná školenými pracovníky a to s gerontopsychiatrickým vzděláním a ošetrovatelsky somaticky orientovaným vzděláním. V České republice můžeme hovořit o skupině pracovníků se zdravotnickým a sociálním vzděláním. Tato péče je zaměřena nejen na potřeby fyzické, ale také na **zachování schopností a dovedností** klienta a **jejich udržení** na stávající úrovni. Je kladen důraz na to, aby nebyl jen konzumentem, ale i partnerem.

Model má dva základní cíle:

- *„oživení duše starého člověka*
- *oživení duše ošetrovatele díky odborné úrovni“* (Böhm, 2015, s. 18-19)
(koncepte každodenní komunikace a plánování péče)

Při aplikaci modelu ošetřující personál plánuje individuální potřeby klienta, které vyplývají z jeho **biografie** v návaznosti na jeho aktuální zdravotní a duševní stav. Tyto informace jsou získány při vypracování **individuální biografie**, která vzniká při přímé verbální

komunikaci s klientem. Pro identifikaci možných komunikačních nebo jiných nedorozumění, a to fyzických či psychických podnětů jsou zdrojem biografie.

Podle Böhma (2015, s. 140) jsou problémy klientů nejen z důvodů nemocí, ale mohou také pramenit z **individuální biografie** (obranné mechanismy nebo copingy normální nebo patologické) *na základě*:

- *rodinné situace*
- *primárního biografického chybného chování,*
- *fenomenologie vtiskování,*
- *stavů špatného svědomí,*
- *bilancování života.*

Další součástí biografie, která je uplatňována v rámci modelu péče o klienty je **thymopsychická biografie**. Podnětem pro používání této biografie mohou být nevysvětlitelná nedorozumění, které nejsou zjevně čitelná. Omezené podněty, zdraví, ztráta dovedností, nové prostředí, ztráta blízkých a přátel, životního partnera to jsou jen některé překážky, se kterými, se senior vyrovnává. Těchto znevýhodňujících aspektů si je v rámci svých možností vědom. V mnoha případech mohou klienta ovlivnit negativně maličkosti, kterých už původ zapomněl a právě při vyprávění příběhu se mu vybaví a porozumí jim. Také jsou nosným impulsem a vysvětlením pro pečující personál, se kterým je klient v denním kontaktu.

Obsahem **thymopsychické biografie** podle (Böhma 2015, s. 140) jsou příběhy, folklórní situace a z nich vzniklé **copingy**.

Příběhy bývají spojeny s klientovou biografií s jeho dětstvím a mládím nejen dospělostí. Dětství a mládí lidí tvořili životní moudrosti aplikované v příbězích a na základě jejich původu jim asociovali pocit domova. Proto je důležité pro klienta zachytit nejen životopis, ale i souvislosti v celých datech spolu s **příběhy**, které je možné zaznamenat.

Böhm (2015, s. 141) je chápe jako „*základní vzorce bytí*“, *neboť pouze díky nim můžeme porozumět copingovým rituálům regredovaných starých lidí.*“

Mnoho změn působících na klienta v novém prostředí v něm mohou vyvolávat nedůvěru, neschopnost přizpůsobit se neznámým podmínkám, cizím lidem. Ztráta jeho známého prostředí a konfrontace s velkou životní změnou je pro něj zátěžovou situací.

Vágnerová (2004, s. 267) píše „*způsoby vyrovnávání se zátěžovými situacemi lze diferencovat podle toho, zda jsou vědomé nebo neuvědomované.*“

Podle Vágnerové (2004, s. 267-268) „je možné diferencovat dvě varianty“ copingu:

<i>Coping zaměřený na řešení problému</i>	<i>Coping zaměřený na udržení přijatelné subjektivní pohody.</i>
problém je možné řešit	problém není možné řešit
přijetí možného řešení	řešením je změna postoje
navození pozitivních emocí	smíření se ze situací
nemusí řešit problém sám	vyrovnání
ulehčení situace prostřednictvím sdílení	vzdání se toho co je nedosažitelné

Pro klienty, kteří jsou identifikováni s důsledky **stáří**, je možné řešit zátěžovou situaci v mnoha případech **copingem** zaměřeným na udržení subjektivní pohody. Biologické změny je nutí měnit jejich životní tempo, návyky a způsoby jak byli zvyklí žít. Těchto změn je z přibývajícím věkem více a více a klientům hrozí upadání do smutné nálady a melancholie. Smířením se ze situací jim může zlepšit jejich pohodu a nebude docházet k odlivu jejich životních sil na řešení problému, který nemohou změnit.

Navázání komunikace s klientem je v oblasti péče o seniora důležité pro pohodu a dobré vztahy. Základním pravidlem pro všechny formy jednání se seniorem je být hlavně naslouchajícím partnerem. Autor pracuje s termínem klient ne senior, přestože jeho psychobiografický model zaměřen na seniory. To může senior vnímat jako pozitivní, přece jen větší část života a v některých případech i celého produktivního života jej jako seniora neoslovovali.

Princip normality klienta, který je součástí modelu, je založen na čerpání z biografie. Slouží k vzbuzení pozornosti, aktivování zvědavosti pozornosti a zvědavosti klienta, podporuje vitalitu a pocit domova. Princip normality je také používám v souvislosti při porozumění klientům při poskytované péči personálem. Možná nedorozumění vznikající při poskytování péče mohou mít pro seniora fatální následky a ovlivnit tak negativně jeho zdravotní stav. Možné odlišnosti, v jiném chápání u seniora a pečujícího personálu, mohou vznikat právě z důvodu jiného principu historické normality. Protože senior prožil svůj princip normality v jiné době, než pečující personál.

Böhm tvrdí, že co je normální pro člověka, je zapsáno vždy v jeho knize života a vše, co za život poznal a prožil, ovlivňuje jeho princip normality, který může být diametrálně odlišný od principu normality osoby pečující. (Procházková, 2014, s. 43)

Jsou to věci, jevy a jeho individuální náplně života spojeny s historií, ve které se odehrávaly, které jsou klientovi vlastní. Pokud jsou použity v rámci jeho prostředí v novém domově, vyvolávají u něj pocit blízkosti a příjemného klimatu a bezpečí. Prostřednictvím poznání jeho zvyklostí, individuálních potřeb, denních rituálů je mu umožněno, aby se co nejvíce, nejbližší a nejdůvěrněji mohl realizovat v jemu cizím prostředí. **Historický princip normality** je významný z pohledu klienta při uspořádání nábytku, který se rozestaví tak, jak je klient zvyklý ze svého domova. Tím se v podpoří pocit známého prostředí.

Svět starého člověka je bohatý na zážitky, které sám za svůj život prožil. Je to jeho investice a zároveň zisk. Konfrontace, do které je prostřednictvím času postaven, je neodvratná. Někdy může být pro seniora nepříjemná, pokud se setkal s těžkými situacemi a nedokázal se s nimi vyrovnat. Zátěž, kterou tak po celý život nese, jej může až přehnaně negativně ovlivňovat a to i v komunikaci vůči jeho sociálnímu okolí. Vzhledem ke snižujícímu se množství sociálních kontaktů u seniorů, je důležité, aby mu jeho okolí rozumělo a chápalo nejen jeho fyzické potřeby, ale také jeho psychiku a její projevy, které nemusejí přímo souviset s aktuální situací seniora.

Stáří, předpokládá Böhm (2015, s. 25-26) výrazněji rozděluje naši psychiku na oblast nonpsychickou (oblast věcí) a na oblast thymopsychickou (svět citů) a dostává do popředí spíše svět citů, než svět věcí.

S tímto stanoviskem můžeme souhlasit, ve stáří dochází k určité minimalizaci **oblasti věcí** v rámci jejich používání s ohledem na mobilitu seniora, které pramení z úbytku fyzických sil i jeho nároků na denní spotřebu. Na druhou stranu vznikají nové vnější potřeby, které ovšem nejsou tak obsáhlé jako v období produktivního života. Potřeby související s **oblastí citu** jsou intenzivnější. Důvody jsou zřejmé, starý člověk může více používat svůj čas pro své vnitřní potřeby, má ho více, než v produktivním věku. Vzhledem k tomu, že je z úbytku biologických sil v projevech fyzických, může se více věnovat svému nitru. Bilancování neboli zhodnocování je jednou z činností, kterou se každý senior zabývá. Důvod je, že může, má dostatek materiálu, má z čeho brát. Tím je mu jeho život sám.

Böhm (2015, s. 25) říká: „*Ponechám-li však všechny morální, pedagogické, kultivující vlivy stranou, vytvořím si spojení s každým, byť sebezmatenějším starým člověkem.*“

Tady autor modelu pracuje ze „zlatým pravidlem“ pro **sociální práci**, týkající se nejen sociální práce se seniory, ponechat veškeré soudy a jejich projevy před pomyslnými dveřmi jednání či komunikace.

3 BIOGRAFICKÁ METODA A JEJÍ VYUŽITÍ PRO UVĚDOMĚNÍ SI SMYSLU ŽIVOTA SENIORŮ

Uvědomění si smyslu života je základní otázkou každého člověka, dokážeme si na ni sami odpovědět, přibližně definovat co pro nás smysl života znamená, které oblasti jsou pro nás důležité. Biografickou metodou používáme, pokud mapujeme velkou oblast života člověka a chceme porozumět, co ho ovlivňovalo během jeho života. Můžeme objasnit příčiny, které jej vedli k pohnutkám v jeho životě. Co bylo pro něj důležité a co méně důležité. Jednou z oblastí, kde uplatňujeme biografické metody je sociální práce se seniory.

3.1 Senior

Pro život člověka je důležité v kterém časovém období, života se nachází. Senior se setkává s novými činiteli ve svém životě. Jsou spojeny s postupným stárnutím, které je více patrné a nevratné.

Pojem „senior“ je preferován jako emocionálně neutrální a označující člověka v celém věkovém období senia. Ve skutečnosti to ale tak není, naše společnost není zvyklá používat tento pojem jako neutrální. (Špaténková a Smékalová 2015, s. 48)

Označení senior souvisí s pojmem stárnutí a stáří. Podle Závázalové (2001, s. 7) je *stárnutí proces, jehož důsledkem je různý stupeň stáří. Stárnutí* je přirozený jev v životě člověka, které ho činí zranitelným a přináší mu postupně snížené jeho schopnosti a zdatnosti. S přibývajícím věkem se tento proces znásobuje je náročné pro jedince se sám s tímto vlivem vyrovnat.

Stáří je jev vyplývající z postupného biologického úbytku sil fyzických a psychických.

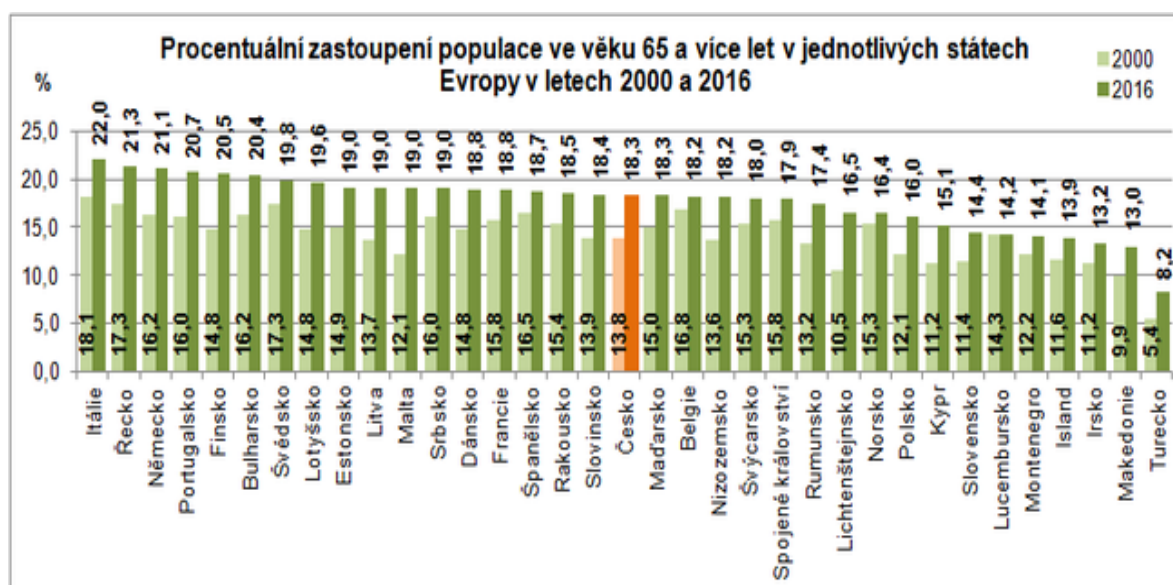
Stáří může mít dvě podoby. Člověk, který se na stáří připravuje celý svůj život tím, že se stará o svou psychickou a fyzickou stránku. Přejít s produktivního života snáší snáze, protože bude připraven zaplnit svůj volný čas, bude se umět vyrovnat se vzniklými překážkami, které období stárnutí navozuje. Pozitivním impulzem je také retrospekce života a při jeho ohlédnutí se dokáže senior radovat s dosažených cílů a úspěchů, které v životě dokázal.

Druhou podoba je pesimistická v očekáváních, které nejsou realizovatelné, člověk se retrospektivně ohlíží za vlastním životem a neshledává smysl svého života pro, který by žil. Uzavírá se do sebe a před společností. Začíná chřadnout a jeho život je chudý na podněty a

motivů, které by jej obohacovali. V této podobě pak přicházejí daleko dříve nemoci spojené se stárnutím. Dochází k chátrání organismu po psychické i biologické stránce.

Pro úspěšné zvládnutí stáří je důležité, aby senior pochopil, že je třeba:

- *Zaměřit se jen na to, co je skutečně významné.*
- *Naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno.*
- *Akceptovat to, co nelze změnit. (Vágnerová 2007, s. 305)*



Obrázek 1 Zdroj: ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Senioři v mezinárodním srovnání 2000 a 2016. [on line.]©2018 [cit. 2018-01-15]. Dostupný z <http://www.czso.cz/csu/czso/seniori>

Vzhledem k nárůstu počtu seniorů na území celé Evropy v období let 2000- 2016 vyplývá z uvedeného grafu, je možné předpokládat, že počet seniorů se bude v budoucích letech zvětšovat. Při pohledu na graf spatřujeme, že jediný stát, kde počet seniorů klesl, je Lucembursko a to o 1 procento. V České republice jde o nárůst o 4,5 procenta v průběhu šestnácti let. Při stejném předpokládaném růstu můžeme předpokládat, že v roce 2032 bude v České republice ve věku 65, 22,8 procent z celkové populace.

Vášutová uvádí (2010, s. 270) přechodem do důchod u seniora je spojován:

- se ztrátou profesní roli,
- snížení materiálního standartu,
- s odchodem z aktivní společnosti,
- s omezení jen na soukromou roli,
- s rolí anonymního důchodce.

Senior se připravuje na své stáří, již v průběhu druhé polovině svého produktivního života. Záleží však nejen na jeho postoji k životu, k sobě samému, ale i na jeho povaze, charakteru a rodině, zda dokáže zvládat změny a situace, které mu stáří přináší.

Na seniora v jeho důchodovém věku nepadá tlak společnosti z potřeby pravidelného výdělku a může se svobodněji rozhodovat o svých časových investicích bez vlivu společnosti. Dokáže si plánovitě vybírat, jak bude jeho život naplněn a jaký bude mít smysl. Změna životního stylu mu nepřináší jen pozitiva, vyrovnává se také s negativními jevy, které odchod do důchodu přináší.

Podle Smékalové a Špaténkové (2015 s. 58) *stárnutí ovlivňuje celá řada intervenujících faktorů, například:*

- *genetické a dědičné dispozice;*
- *prodělané nemoci;*
- *způsob života a životospráva;*
- *životní náplň (vzdělání, zkušenosti, šíře zájmů apod.);*
- *adaptabilita jedince a jeho frustrační tolerance;*
- *adaptace na životní změny a ztráty (penzionování, bio-psycho-sociální změny, umírání vrstevníků, antipace vlastní smrti apod.);*
- *strategie vyrovnávání se se stárnutím a stářím.*

Sociální status, a z něho vyplývající společenská prestiž, jsou důležitou součástí osobní identity. (Vágnerová 2004, s. 314)

Kategorizace stáří podle Vágnerové (2007 s. 299, 398):

- Období raného stáří: 60-75 let
 - Dosažení integrity, přijetí života jako celku, který měl smysl.
 - Vyrovnání s vlastním životem.
 - Přijetí vlastní nedokonalosti.
 - Vyjádření a pochopení vlastních nedokonalostí.

- Období pravého stáří: 75 a více let
 - Nárůst problémů daných mentálním a tělesným úpadkem.
 - Zvýšené riziko vzniku kumulace zátěžových situací.
 - Významný rozdíl dovedností v rámci společnosti, na jedné straně skupina seniorů má uznání společnosti, na druhé poznamenání psychickým a somatickým úpadkem.

3.2 Smysl života podle Viktora Emanula Frankla

Viktor Emanuel Frankl narodil se ve Vídni, českým rodičům. Významný logoterapeut, neurolog, psychiatr. Autor metody logoterapie a existenciální analýzy.

Při logoterapii se terapeut pokouší získat vliv na duchovní vývoj, který v pacientovi probíhá na základě slova, ne na základě medikamentů píše Frankl (1994, s. 32)

Frankl rozlišuje dva druhy smysluplnosti:

První druh smysluplnosti jsou drobné události a jednání a dějů (uspokojování základních životních potřeb). Širší události (výběr životního partnera, školy), každodenní naplňování potřeb souvisí z nalezením smysluplnosti. Pochopení smysluplnosti jednání je možné s časovou distancí.

Druhý druh smysluplnosti se týká celé lidské existence a existence člověka jako takového. Člověk se během svého života snaží najít jeho smysl a poznat jej uvádí Debats (2000, InVašutová 2010, s. 335)

Smysl života chápeme jako životní otázku, na kterou si můžeme v různých časových obdobích odpovědět různými způsoby. Poznání smyslu života je individuální otázkou každého člověka. Smysl života je utvářen hodnotami člověka.

Frankl (1996, s. 31) píše *předmět logoterapie a psychoterapie – duševno a duchovno člověka- navzájem oddělit pouze v heuristickém smyslu zatímco v reálné jednotě celostní lidské existence jsou vzájemně nerozlučitelné propojeny.*

Logoterapie je doplňující metodou psychoterapie. Duše a duchovno je nerozlučně propojeno, mohou se navzájem oddělit, pokud dojde k prožitku, zážitku (heuristickému smyslu) může spojení duše a duchovna být narušeno. V průběhu života s přibývajícím zážitky a zkušenostmi může dojít k oddělení duchovna a duševna.

V případě onemocnění jedince, aplikovaná logoterapie umožňuje nabýt jistotu, která pacientovi chybí nebo jí má nedostatek. Cílem logoterapie, aby se vědomým stalo duchovní.

Obecná existenciální analýza má několik odvětví uvedeme některá z nich:

1. **O smyslu života:** snaží se přivést jedince k vědomí odpovědnosti, v čemž vidí základ lidské existence.

- Pochybnost o otázce smyslu své existence-vyplývají z člověka jako takového, který dokáže uvést vlastní existenci v pochybnost. Člověk dokáže svou existenci prožívat jako problematickou.
- Vyšší smysl- pro člověka nábožensky založeného neexistuje žádná problematičnost- víra dokáže překonat vše.
- Princip slasti a princip vyrovnání- Princip slasti je psychologickým artefaktem což, znamená, že slast není ve skutečnosti cílem našeho snažení, ale je důsledkem věci splněných.
- Subjektivismus a relativismus- Subjektivismus je myšlenkový postoj hodnocení sebe sama zevnitř, konfrontace se svým svědomím.

Podle Frankla (1996, s. 62) *život člověka má svůj smysl, dokud dýchá je, při vědomí nese odpovědnost vůči hodnotám, i kdyby byly pouze hodnoty postoje. Pokud má vědomí má odpovědnost.*

Jestliže chceme jedince přivést ve smyslu existenciální analýzy a logoterapie k co největší soustředěnosti svého života je potřeba jedinci ukázat jedinečný cíl, ke kterému vede

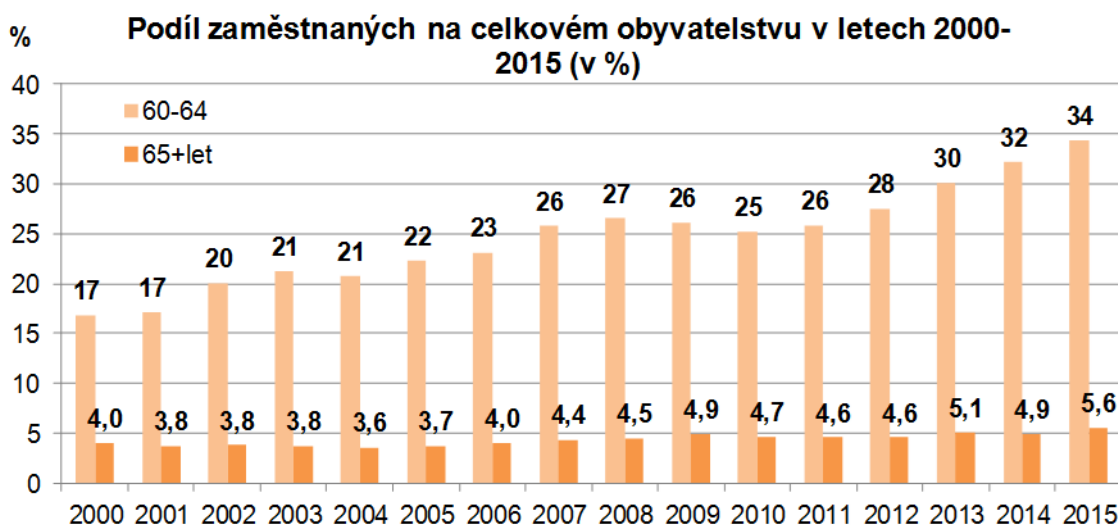
pouze jedna jasná cesta. Jedinečné pojetí lidské existence umožňuje jedinci uskutečnit nejnaternější možnosti. Dle existenciální analýzy je důležité nechat jedince nést odpovědnost za splnění všech jeho úkolů. Život jedince bude tím smysluplnější vnímat charakter života jako úlohu. Podle svého jednání člověk poznává sám sebe, překládá Frankl (1996, s. 69, 71)

3.3 Pracovní prostředí a jeho význam pro realizaci smyslu života

Zaměstnání člověka je jednou ze základních činností, které jsou důležité pro jeho psychickou pohodu a realizování se na pracovním trhu. Senior, který odešel do důchodu, má dostatek času, aby se mohl realizovat na trhu práce. Otázkou je zda se pro ně najde uplatnění a bude v jeho silách podmínky trhu práce naplnit. *Postoj současné společnosti ke stáří a starým lidem je spíše negativní, odmítavý a podceňující. Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachová část toho, co získal dříve.* (Vágnerová, 2007, s. 308)

Vzhledem k nárokům trhu práce je nabídka zaměstnání pro seniory značně omezená. Seniora také omezují důsledky stárnutí, které jsou nepřehlédnutelné a navíc ho mohou limitovat zvláště při výkonu fyzické práce. Podle Vágnerové (2007, s. 302-303) stáří přináší nové zkušenosti, většina 60letých lidí může svobodněji než dříve žít, protože nejsou zatěžováni povinnostmi, které vyplývali z jejich rodičovských povinností a zaměstnání jako to bylo v produktivním věku. Senior není zaměřen na pracovní rivalitu vzhledem k tomu, že odchází do důchodu a není odkázán na pravidelný příjem ze svého zaměstnání.

Uplatnění seniorů v rámci pracovního prostředí je z pohledu trhu práce a z hlediska času zajímavou skutečností. Počet zaměstnaných zaměstnanců od 60 let každý rok průběžně stoupá, může to být dáno zvýšenou věkovou hranicí odchodu do důchodu nebo zvýšeným počtem stárnoucí populace.



Obrázek 2. Zdroj: ČSÚ, Výběrové šetření pracovních sil. Senioři v čase - za období 2000 a 2015.

Nárůst zaměstnaných seniorů ve věkové hranici 60- 64 let je v období let 2000-2015 pravidelně stoupající a to ze 17 na 34 procent. Od 65 let a více je počet zaměstnaných seniorů procentuálně o 1,6 procent výše, ze 4 procent vystoupala zaměstnanost na 5,6 procent. V této kategorii nestoupá zaměstnanost pravidelně, v letech 2001 -2005 propadla pod hranici 4 procent z roku 2000.

3.4 Cesty naplňování smyslu života s ohledem na rodinné prostředí

Člověk je ve své podstatě tvor společenský, tedy tvor, který nemůže žít bez sociálního prostředí. Pohybuje se od svého narození v sociálním prostředí, která si mnohdy vybírá sám nebo ve kterých se pohybuje jeho rodina. Do primární rodiny se narodí, tu si vybrat nemůže, ale může si již vybrat a formovat sekundární rodinu. Zakládá ji v období dospělosti. *Výzkumy provedené ve velkých skupinách osob vedou k závěrům, že dospělý člověk čerpá uspokojení hlavně ve třech životních sférách: v rodinném, pracovním a společenském životě.* Wolf (1982, s. 167) Tyto tři základní sociální prostředí trvají v rámci života člověka nejdéle.

Rodina je prostředí, ve kterém člověk vyrůstá a dospívá. Sociální návyky, které jako dítě získává prostřednictvím vzoru svých rodičů, jsou jedny z nejdůležitějších, budou se prolínat jeho životem i v dospělosti a stáří. Během života člověk zakládá svoji rodinu, ve které vychovává své děti. Zaměření jeho smyslu života se může s touto životní změnou měnit.

Potřeba smyslu vlastního života se v průběhu jednotlivých etap dospělosti může měnit v závislosti na tom, jak život jednotlivce probíhá. (Vágnerová, s. 195, 2004)

V dospělosti nebo také ve stáří opouští děti rodinné hnízdo a senior zůstává se svým životním partnerem sám. Má dostatek času vzpomínat. Významnou roli hrají zážitky, které si člověk prožil v době dospělosti i dětství. Vzpomínky mohou být pozitivní i traumatizujícími, stěžejní je pro něj jak mu zažité události ovlivňují **smysl** v jeho životě. Mnoho z nich je spojeno s prožitým dětstvím v rodině. Rádi se do svého dětství vrací, pokud jsou vzpomínky příjemné, také se rádi setkávají se svými vnoučaty. Podle Matouška (1993 s. 63) *Starý člověk si dobře rozumí s mladým člověkem. Pouta mezi nejmladší a starou generací bývají méně problémová, méně tenzní než vztahy mezi sousedními generacemi.*

Senior je pro mnohé rodiny pokladem, zvláště tam, kde jsou pozitivní vztahy a pravidelná komunikace v rodině. Její účastníci spolu sdílejí životní události s blízkostí a vzájemností. V tomto rodinném prostředí zažívá radost, smutek, štěstí i neštěstí z neúspěchu s podporou svých blízkých. Dostává se mu zpětné vazby od jeho blízkých osob, která je pro seniора důležitá. *Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby má rovněž velký význam, někdy může být dost intenzivní, starší senioři jsou hodně závislí na vztazích s nejbližšími lidmi, důležitý je příslušnost k nějaké skupině, především rodině. (Vágnerová 2007, s. 413)*

Senioři jsou ohroženi uzavřením své osoby před světem, právě tím, že mají více času, než ve svém produktivním věku. Tato situace může nastat, pokud senior nemá spojení se sociálním prostředím, kterého je rodina součástí a mohou být ohroženy jeho podněty a priority, které jsou důležité pro jeho smysl života.

V případě vzniku vážných poruch tělesného nebo duševního zdraví je rodina schopna mobilizovat značné rezervy, poskytovat svému členovi velkou podporu. A všemi dostupnými prostředky usilovat o návrat do původního stavu. (Matoušek 1993, s. 21)

V posledních letech přibývá seniorů, kteří zůstávají sami bez své blízké rodiny. K těmto situacím dochází v případech, kdy se děti seniorů odstěhovaly, nebo cestují za prací a jsou zaneprázdněny a nemají dostatek možností věnovat se svým rodičům, případně dochází

k úmrtí partnera a druhý partner zůstává sám. Jednou z možností, jak naplnit samotu, kterou senior může pociťovat, je uplatnit se ve společenském životě.

3.5 Význam společenského uplatnění pro život člověka

Toto prostředí nás provází od období, kdy jsme takzvaně opustili mamčinu náruč, začali jsme navazovat přátelské vztahy v rámci školky, školy, případně zaměstnání. Některé z těchto vztahů nám přetrvávají do období, kdy se staneme seniory. *„Otázka vlivu přítomného a minulého okolí na duševní dění a chování má u člověka podstatnou stránku: značnou úlohu v něm zaujímá působení prostředí specificky lidského.“* (Balcar 1991, s. 51)

Nové navazování kontaktů v sociálním prostředí je seniorům umožněno v rámci absolvování koníčků a zájmů. Sféra vzdělávání je pro seniory možností, kde mohou zdokonalit a upevnit své vědomosti a dále uplatnit své znalosti v rámci studia třetího věku.

Standartní proces stárnutí mění nejenom různé funkce, ale i vzhled staršího člověka, a tímto způsobem ovlivňuje jeho sociální status. Lidé jej v důsledku toho vnímají jako starce a podle toho se k němu chovají. (Vágnerová 2007, s. 314)

Společenské uplatnění je pro seniory významné z důvodu potřeby realizace. Být potřebný je důležité pro každého člověka, právě proto, že člověk je tvor společenský. Pocit spokojenosti získáme, pokud se nám něco daří a také když víme, že na nás někdo myslí.

Pokud máme možnost svůj život sdílet s lidmi, kteří nám jsou blízcí, a to jak v rodině, tak ve společnosti, bývá naše integrita naplněna. *„Dosavadní průzkumy potvrzují, že lepší předpoklady k úspěšnému stárnutí mají lidé, kteří jsou vcelku zdraví, mají poměrně dobrý životní standard, dostatek sociálních kontaktů a alespoň jednoho blízkého člověka.“* (Wolf, 1982 s. 172)

Mezi zásadní změny stárnutí řadíme vzhled člověka, který se mění postupně v průběhu let, který pro společenském uplatnění člověka důležitý. Pro současnou společnost je „kult mládeže“ známkou pozitiv a dokonalých hodnot pro jakékoliv uplatnění ve společnosti. Stárí ve společnosti není známkou moudrosti, úcty, je vnímáno jako limitující a obecně je chápáno známkou přítěže a potřebnosti v rámci poskytování péče.

Velká část života člověka je podmíněna odpovědností za rodinu, za vykonanou práci a další oblasti, které se ho bezprostředně týkají. Tato odpovědnost se však postupně čím dál více zmenšuje a senior se může více věnovat svým potřebám a přáním, které si během svého produktivního života nemohl z nějakých důvodů splnit. Přestože v seniorském věku ubývají

fyzické síly a duševní stav se mění, může si senior přizpůsobit výběr činností podle toho, co mu tělo i duše umožňuje. Člověk je ve své podstatě tvor společenský, tedy tvor, který nemůže žít bez sociálního prostředí.

3.5.1 Společenské prostředí seniora v pobytovém zařízení

V životě seniorů se vyskytuje jedna ze specifických oblastí ve společenském prostředí, a to je v rámci pobytového zařízení. Přestože tato oblast není předmětem našeho výzkumu, spatřujeme její opodstatněnost vzhledem k tomu, že je součástí života seniorů a možným řešením v rámci zatížení rodiny, pokud se nezvládá starat o stárnoucího člověka. To byl důvod, proč se krátce v naší práci tomu tématu věnujeme.

Tato zařízení jsou určena pro seniory, kteří mají zdravotní omezení, nebo jsou sociálně znevýhodněni. V pobytových zařízeních pro seniory existuje společenské prostředí, které má svoje specifika. Je zde uplatněn řád a pravidla, která jsou v možné míře přizpůsobena seniorům. Možnou mírou myslíme, že do některých zařízení si senior nemůže přivést svůj nábytek, či je v zařízení nedostatečná kapacita pro to, aby klient mohl bydlet v pokoji dle svého přání sám. Tyto faktory mohou negativně ovlivňovat duševní rozpoložení klienta, protože není v prostředí, na které je zvyklý a může mít pocit institucionalizace a ne domova.

Podle Vágnerové spočívá hlavní zátěž pro starého člověka při umístění do domova seniorů v několika problémech:

- *Ztráta osobního zázemí.*
- *Umístění symbolicky potvrzuje ztrátu autonomie.*
- *Je chápán jako signál blížícího se konce života.* Vágnerová (2007, s. 419)

Velkým pozitivem je, že v zařízeních jsou přítomni zdravotní, sociální a rehabilitační pracovníci, kteří vykonávají povinnosti související s jejich obory a ulehčují tak seniorům život. Je důležité zdůraznit, že tato zařízení nahrazují domov, nemohou ho však v plném smyslu naplnit. Pro seniory, stejně jako pro každého člověka, je důležitá svoboda a soběstačnost. Vzhledem k ubývajícím kognitivním a fyzickým funkcím je důležité, aby každá pomoc seniorovi byla poskytována v souladu s integritou klienta a jeho přáními, které jsou v rámci pobytového zařízení aplikovatelné.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 METODA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Pro objasnění a naplnění cíle výzkumu byl pro naši práci vybrán kvalitativní výzkum. Jeho prostřednictvím jsme se při osobním kontaktu se seniory snažili nahlédnout a porozumět fenoménu, který ovlivňuje, a je součástí jejich života. Pro realizaci jsme vybrali kvalitativní výzkumný desing **interpretativní fenomenologickou analýzu** „*jeví se jako vhodná perspektiva, z níž můžeme pohlížet na kvantitativní data, jestliže chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam.*“ (Koutná Kostníková, Čermák 2013, s. 9).

Pokud se týká spolehlivosti a hodnověrnosti (realibita) pak je nutné, aby výzkumník pracoval se spolehlivými zdroji a navíc, aby některé odpovědi, které se jeví jako pochybné, ověřoval zpětnými dotazy. Výzkumník by měl také pracovat s respondenty, jejichž odpovědi považuje za platné (validní). Tato skutečnost se dá ověřit tím, že sledujeme odpovědi a jakmile zjistíme, že informace, které uvádí, nepochází z jeho osobní zkušenosti, ale má je z doslechu. Pak je nepovažujeme za platné (validní).

V kvalitativním výzkumu se validita vztahuje k tvrzení, argumentu nebo použité proceduře. (Švaříček, Šed'ová 2007, s. 31)

Výzkumným fokusem interpretativní fenomenologické analýzy (interpretative phenomenological analysis, dále jen IPA) je porozumění žité zkušenosti člověka. Pomáhá detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu. (Smith, Flowers a Larkin 2009, In Koutná- Kostníková , Čermák 2013.

Zkušenost seniora a jeho chápání dějů je hlavním atributem pro náš výzkum.

4.1 Výzkumný problém

Výzkumný problém je, nasměrován k porozumění fenoménu, který je významný pro každého člověka ve společnosti, přesto, že se jím nezabýváme každodenně ve svých životech. Smysl života je základním zdrojem pro existenci člověka a realizaci hodnot jeho životě. Zkušenosti seniorů z jejich života objasňují, zda se jejich smysl života naplnil a zda splnil to, co od života očekávali. Význam smyslu života je směrodatný nejen pro jedince, ale pro společnost. Téma je důležité vzájemným působením prostřednictvím hodnot společnosti na jedince a vlivem společnosti při utváření hodnot smyslu života jedince.

4.2 Cíl výzkumu a výzkumná otázka

Cílem výzkumu je prozkoumat obsáhlý prostor zkušeností a prožitků člověka během jeho života vedoucí seniora k uvědomování si smyslu života.

Výzkumná otázka

Které prožitky vzniklé během života motivují seniora k uvědomování si smyslu života při použití psychobiografického modelu podle Böhma?

Výzkumné otázky v rámci IPA často používají slovo „zkušenost“, „prožitek“ apod. Výzkumná otázka by měla explarovat nikoli objasňovat, proto se spíše zaměřuje na proces než na výsledek a spíše na význam než na konkrétní příčiny a důsledky událostí. Smith a (Osborn,2003In Koutná- Kostníková, Čermák, 2013, s. 12).

4.3 Úprava výzkumného šetření (desing), IPA –interpretativní fenomenologická analýza

Pro kvalitativním výzkumu, tak jako vhodnou metodu zvolíme

„Jeví se jako vhodná perspektiva, z níž můžeme pohlížet na kvalitativní data, jestliže chceme popsat a interpretovat způsob, jakým nositel zkušenosti, která nás zajímá, přisuzuje této zkušenosti význam.“(Koutná Kostníková, Čermák,2013, s. 9)

Tento význam můžeme zjistit přímým dotazem, kdy respondentovi dáme možnost výběru podobných nebo shodných skutečností (témat) nebo při rozhovoru sledujeme emoční a citové zabarvení projevu (expresivitu) nebo jeho nonverbální komunikaci.

Osvědčuje se také v případech, kdy je předmětem výzkumu neobvyklá skupina, situace nebo zdroj sběru dat (např. zkušenost pečujících o nemocné po mozkové mrtvici, zkušenost s anorgasmii). Svoji teoretickou pozici zakotvuje ve třech zdrojích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu. (Koutná Kostníková, Čermák 2013, s.9)

Souvislost s fenomenologií se projevuje v hledání individuální, a tudíž jedinečné zkušenosti člověka, jeho žité zkušenosti a v psychologii pak především prozkoumáváním toho, jakým způsobem je svět zažíván (zakoušen) konkrétními lidmi v konkrétním čase.

4.4 Výzkumný vzorek

Respondent pro výzkumné šetření, kteří představují výzkumný vzorek, byl vybrán na základě záměrného výběru. To znamená, že reprezentují specifickou skupinu, na kterou je

zaměřen výzkum. *Klíčovým požadavkem však zůstává, aby respondenti dobře reprezentovali daný fenomén (téma), který nás zajímá, což klade nárok na výzkumníka, aby pečlivě vybral takové parcipanty, kteří jsou nositeli daného jevu, či jej „produkuji“.* (Smith, Flowers, Larkin, 2009 In Koutná- Kostníková, Čermák 2013, s. 14).

4.5 Postup sběru dat

Pro získání obsáhlého materiálu (sběru dat) z oblasti života seniora, jsme zvolili **polo-strukturovaný rozhovor**. *Rozhovor je dorozumívání dvou nebo více osob, sdělování a sdílení pocitů, názorů, zkušeností nebo nadějí.* (Matoušek 2003, s. 75) Pro zmapování obsáhlého tématu se nám jeví jako vhodný. Dovoluje pružně pracovat s otázkami a nechat seniorovi otevřený prostor pro vyprávění k tématům. Dbali jsme na etiku a na udržení fází rozhovoru.

Seniorovi byly předložena témata, která budou předmětem rozhovoru, aby se s nimi mohl seznámit. Otázky jsou otevřené, proto aby seniora nelimitovali ve vyjádřeních (odpovědích). Vzhledem k časové náročnosti výzkumu, jsme si stanovili termíny schůzek v předpokládaných datech po dohodě se seniorem. Průzkum, probíhal v průběhu pěti kalendářních měsíců a to od září do února. Výzkum byl časově náročný z důvodu zachycení velkého časového období, které jsme se snažili uchopit. Pro jeho náročnost jsme setkání rozložili do tří termínů. První rozhovor měl seznamovací charakter a byly při něm zaznamenána geografická data.

V našem průzkumu budeme pracovat se součástí psychobiografického modelu péče. Vzhledem k tomu, že senior, kteří se účastní, našeho zkoumání, je soběstačný a nežije v domově pro seniory nebo jiném pobytovém zařízení, postačí nám pro náš záměr výzkumného šetření biografický list, který je chronologicky seřazen do následujících kategorií:

- Dětství: tato kategorie obsahuje otázky formulovaných na vývoj v dětství.
- Mládí: obsahem kategorie jsou otázky, která jsou zaměřena na získávání vzpomínek v průběhu mládí.
- Dospělost: tato kategorie zahrnuje otázky týkající se období produktivního života.
- Stáří: poslední kategorie je zaměřena na seniorský věk a události, děje a vzpomínky v něm uskutečněné.

Na základě těchto kategorií byly vypracovány otázky pro polo strukturovaný rozhovor.

Text rozhovoru jsme doslovně přepsali a předčítali jsme si ho nahlas, abychom se lépe dokázaly vcítit do chápání seniora.

Doslovný přepis nahrávky rozhovoru je v IPA klíčový. Zásadní je, ale spíše obsah, takže prozodický či neverbální doprovod (smích, váhání atd.) do něj zaznamenáváme pouze v takové míře, abychom neztratili nuance. (Smith Flowers a Larkin 2009 In Koutná- Kostníková, Čermák, 2013, 15)

Text jsme si očíslovali a připravili na pozdější analýzy.

4.6 Analýza dat

Nultá fáze

Co se týče určité reflexe k našemu tématu, snažila jsem si klást otázku v duchu a představit si a identifikovat se seniorem. Vnímám, že na uvědomování si smyslu života v návaznosti na prožitky během života je třeba časové a duševní investice, ve které bude neodmyslitelně angažován i náš mozek. Jde o uvědomění si sama sebe, své minulosti, současnosti, budoucnosti v celé své šíři významu života, proto jej není snadné uchopit a stručně odpovědět. Být přínosem a ne být přítěží. Pracovat na sobě a učit se. Mít radost ze života, báječný pocit, když si ho užíváte. Důstojně unést neúspěchy, zvládnout nemoc a nevzdávat se. Umět přijmout kritiku. Dělat věci co mají smysl. Neplýtvat časem, dělat si radost, být hodný na sebe, když jsme hodní na své okolí, umět se bránit. Představila jsem si otázky biografického výzkumu a snažila jsme se vžít do daného problému.

Období dětství, mládí mám za sebou, prožívám období dospělosti a blížím se ke stáří. Snažila jsem si představit si svou babičku, a vcítit se do jejích povídání a prožitků. Udělala jsem si sama knihu života a rozpomněla jsem se na spoustu okamžiků ve svém životě, které byli pro mě důležité. Otevřela se mi konfrontace jak dlouho už tu sem a zdaleka nedosahuji věku seniorů, mám se nad čím se svého pohledu na život zamýšlet.

První fáze analýzy

V první fázi jsme pročítali text, abychom se dokázali ztotožnit se seniorem, předčítali jsme si ho nahlas, abychom se lépe dokázali vcítit. Přečetli jsme si ho několikrát nahlas. Vcítit se do jeho prožitků aktuálnosti dané situace, kterou a jak prožíval a tím nejlépe pochopit a vystihnout co jej mohlo ovlivnit v konkrétních okamžicích, které prožíval v jeho životě.

Rozvíjíme tzv. insider's perspective, chceme vědět, jaké to je, být v respondentově kůži a dívat se na svět jeho očima. (Koutná- Kostíková, Čermák 2013, s. 17)

Druhá fáze analýzy

Následuje nejpodrobnější část fáze analýzy, která vyžaduje výzkumníkovu otevřenost vůči datům. To znamená nezavrhovat apriorně žádné části výzkumného materiálu a také schopnost zabývat se sebemenším a zdánlivě marginálním detailem jako aspektem zkoumaného fenoménu. Dovoluje zachytit v textu vše co je v textu významné a podstatné. Tyto poznámky a komentáře lze psát po stranách textu – vlevo či vpravo. (Koutná- Kostíková, Čermák 2013, s. 18)

Do vytištěného rozhovoru, který jsme měli vytištěný a očíslovaný z předchozí fáze výzkumu jsme při pročítání textu, označovali podtrhnutím, ty pasáže textů, které nás zaujaly v návaznosti na téma výzkumu. Snažili jsme se plně koncentrovat a obsáhnout výběr veškerých získaných dat a podchytit to podstatné co může souviset s tématem našeho výzkumu.

To znamená nezavrhovat apriorně žádné části výzkumného materiálu a také schopnost zabývat se sebemenším a zdánlivě marginálním detailem jako aspektem zkoumaného fenoménu. Dovoluje zachytit v textu vše co je v textu významné a podstatné. Tyto poznámky a komentáře lze psát po stranách textu – vlevo či vpravo. (Koutná Kostíková, Čermák 2013, s. 18)

Při opakovaném čtení se nám vybavili, některé drobnosti z rozhovorů. Zaznamenali jsme je do textu, kterých se týkali. Uplatňuje zlaté pravidlo kvalitativní analýzy „text čteme opakovaně“.

Potrhovala jsme to, co jsme považovali za důležité a teprve potom jsme pro zvýrazněný text, hledali vhodný výraz.

Třetí fáze analýzy

Pracujeme na redukování získaného materiálu materiálu, který jsme doposud získali, prostřednictvím tvořením vznikajících témat.

Ve skutečnosti jde o aplikaci hermeneutického kruhu. To co na začátku bylo jedním celkem, se stalo postupem analýzy částmi, které se na jejím konci opět spojí v celek. (Koutná-Kostníková, Čermák 2013, s. 19)

8.	mimopracovní realizace, obnova sil	6.136
9.	nadhled	6.156
10.	naplnění volného času	7.160
11.	nejistota	7.175
12.	nejšťastnější období	7.171
13.	optimismus	8.183
14.	osamostatnění	4.78
15.	pevná vůle	5.128
16.	péče o děti	6.132
17.	podmínky bydlení	6.139
18.	podřízení pravidlům, disciplína	4.96
19.	posílení kolektivu	5.114
20.	první představy o partnerce	4.94
21.	předčasný nástup do zaměstnání	3.74
22.	přísná výchova	3.57

Tabulka č1 **Příklad seznamu s tématy**

Čtvrtá fáze výzkumu

Tato fáze je zaměřena na hledání souvislosti mezi tématy. Témata jsme rozstříhali, rozložili si je na zem a snažili jsme je podle podobností k sobě seskupovat, některá témata zůstali nezačleněna a zůstali osiřelá, ty jsme nepoužili.

Tématům spadající do jedné oblasti dáváme nadřazené jméno. Výsledkem této fáze tedy může být seznam nadřazených témat s podtématy, která se pod ně (kolem nich) shlukují podle našeho interpretačního klíče. Výhodou toho, že vytvoříme seznam nadřazených je, že nás to přiměje k jejich explicitní artikulaci a podpoří transparentnost analytického procesu (Smith (2012b, In Koutná-Kostníková, Čermák, 2013)

rodina	starost o jiné	radost ze společné práce	3.67
		starost o seniora v rodině	6.152
		zodpovědnost za rodinu	4.99
		soudržnost v rodině	6.144
		Zodpovědnost	2.34
	děti	péče o děti	6.132
		nejšťastnější období	7.171
práce	osamostatnění	změna pracovní zařazení	3.75
		osamostatnění	3.78
		absence svobody	4.80
	nutnost	práce je nutnost	4.90
		podmínky bydlení	6.139
		zodpovědnost za práci jiných	5.118

Tabulka č. 2 **Příklad vznikajícího soupisu subtémat témat**

5 INTERPRETACE A PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Získané informace v uvedené tabulce pramení z pozorování při rozhovoru pana Václava a z rozhovorů. Do tabulky jsme zahrnuli informace, které nejsou zachyceny v analýze rozhovoru.

	Václav
věk	74
sourozenci	9
vzdělání	vyučen
stav	ženatý
bydlení	byt
domácnost	společná
obyvatelé domácnosti	manželka
děti	dva synové
koníčky	opravy všeho druhu, řízení vozu, sportovní přenosy,
nákupy	1 týdně vozem
zvířata	ne
čas při komunikaci s lidmi denně	4 hodiny
sociální pravidelné sociální kontakty	sousedé, rodina, práce domovníka
používané prostředky ke komunikaci	telefon-volání, textové zprávy,
péče o sebe v rámci soc. komunikace	pravidelná návštěva lékařů,

Tabulka č. 3 **Základní informace o senioru Václavovi**

5.1 Senior Václav rozhovor

Pana Václava znám z běžného kontaktu ze svého dětství. Bydlel v sousedním domě na panelákovém sídlišti, svůj pobyt nezměnil a tak se s ním občas setkávám při návštěvě svých rodičů. Bydlí se svou manželkou v dvoupokojovém bytě. Na návštěvu k němu během roku přijíždějí jeho dva synové, kteří se z města svého dětství odstěhovali a žijí jinde. Pan Václav je aktivní, pracuje v domě jako domovník. Vždy, když jsme se potkali, byl pozitivně naladěný a rád si popovídal a zajímal se co je nového. Oslovila jsem ho, zda by byl ochoten účastnit se mého výzkumu. Souhlasil. První schůzka byla seznamovací, získala jsem při ní geografické data o seniorovi. Pochází z malé vesničky na Moravě. Jeho otec byl vyučený sklenář a matka pracovala v domácnosti a starala se o děti. Měl devět sourozenců. Výzkumné rozhovory probíhali v jeho bytě. Setkání jsme domlouvali ve více termínech z důvodů vytíženosti seniora. Nejednalo se o výzkumný rozhovor v jednom čase, rozhovory byly časově náročné na pozornost, setkali jsme se třikrát.

Nadřazená témata, subtémata	témata
rodina	starost o jiné
	děti
zdraví	ohrožení
	omezení
práce	osamostatnění
	nutnost
výchova, vzdělání	povinnosti
	škola
	fyzické tresty
majetek	Vztah k věcem

Tabulka č. 4 Seznam témat senior Václav

5.1.1 Rodina

1. Starost o jiné

Pro seniora to představuje péči o někoho dalšího kromě sebe, do koho investuje svůj čas, prostředky a energii v rámci jeho rodiny. *...na konci léta, jsme se stěhovali do nového domu, který jsme celá rodina stavěli a dalo nám hodně práce ho postavit, stavba trvala pět. ... Tento zážitek proběhl v období dětství senior považoval za důležité, že celá rodina vytvořila hodnotu, při které si vzájemně pomáhali a drželi pospolu. ...staral jsem se spolu manželkou o krsnou mamu měla osmdesát a byla nemocná, natíral jsem okna, upevnil jsem jí záchod, byla sama, tak se jí moselo pomoci, dojížděly jsme za ní každých čtrnáct dní a to jsem ještě chodil do práce...* Péči o nemocnou příbuznou chápe senior jako přirozenou věc a vnímá, že je součástí jeho života. *...závod za korunama, abych uživil rodinu, abych fungoval a existoval, byla to zodpovědnost, už jsem se nestaral sám o sebe, měl jsem zodpovědnost za svoji rodinu.* Popisuje v dospělosti jako povinnosti a úkoly, které byly náročnější, než je znal, když byl svobodný.

2. Děti

Součástí života jsou pro seniora jeho děti *...vychováváte děcka, jste s nima ve volném čase a staráte se o ně, aby bylo dost peněz, aby se jim dařilo, pomáháte jim, jak umíte.* Důležitost potomků je patrná ze starostí, které senior popisoval, péče a existenční otázka byli pro něho v dospělosti významné a zabírali mu většinu jeho času, označil ho za své nešťastnější období v dospělosti *...když jsem založil rodinu, narodili se děti, považuji to za smysl života.* Z hodnocení seniora vyplývá, že byl nešťastnější v době, kdy byly jeho děti malé, přestože intenzivněji vnímal, jak rodinu užívá a dělal si s tím starosti. Tady můžeme předpokládat, že pro vznik štěstí či realizace smyslu života, něčeho co je pro seniora důležité není založeno pouze na dostatku potřeb, ale i na jejich obstarání a jejich uplatnění pro jemu potřebné, což představovala jeho děti.

5.1.2 Zdraví

3. ohrožení

Ohrožením zdraví se v životě seniora stala zatěžující událost...*v práci selhalo bezpečnostní zařízení u lisu stélek, hrozila mi amputace ruky. Že je to dobré jsem poznal, až jak jsem po operaci pohnul prsty Díky mé vůli a pravidelnému cvičení, imunitě a víře můžu rukou normálně hýbat a pracovat.* Úraz se stal seniorovi v jeho produktivním věku, jeho

motivace k obnovení motoriky a hybnosti ruky byla pro něj existenčně důležitá. Byl hrdý na to, že vývoj svého zdraví dokázal pozitivně ovlivnit vlastním přičiněním a vírou v sebe.

4. omezení

Co nového z jeho rolí přibýlo seniorovi ve stáří v souvislosti se zdravím, uvádí...*přibýlo mi chození po doktorech, jsem teď pacient a sponzor lékařů, ...nohy by mohly šlapat lépe, měl jsem méně běhat, abych teď mohl chodit.* Z uvedeného vyplývá, že seniorovi přibýla v jeho stáří intenzivnější péče o jeho zdraví a omezení, které vnímá jako negativní a limitující ho v jeho pohyblivosti s výsledkem omezení činností, na které se může zaměřit.

5.1.3 Práce

5. osamostatnění

Důležitým podnětem pro seniora bylo v jeho mládí, když se dostal k informaci o nové práci ... *kamarád, měl ve městě bratrance, který tam pracoval a vydělal si slušné peníze a bylo tam i ubytování, a tak jsem šel pracovat do továrny do města, byla to velká změna. Svobodně jsem se rozhodl, odešel jsem z dědiny a z domu.* Pocítil potřebu se osamostatnit a starat se o své potřeby, zlepšit své životní podmínky a zažít něco nového.

6. nutnost

Co se týká práce, nevnímal ji senior jako radost, ale jako prostředek k obživě a zajištění životních potřeb. *Z práce není radost, to je povinnost, do práce se těžko vstávalo. V továrně to nebylo s radostí, tam si lidé šlapali po krku.* Otevírá se tu otázka rivality v zaměstnání, které ve svém práci vnímal jako negativní prvek a mohla se podílet na vjemu seniora

7. Zodpovědnost

To, že zodpovědnost je mu vlastní, vyplývá již z předešlých odpovědí, také v práci, kde měl podřízené, cítil odpovědnost na svou osobu. ... *musel jsem hlídat práci lidí, co jsem měl na starosti a napomínat ty co neplnili své povinnosti. Byl jsem zodpovědný za svěřené úsek. Prémie byli deset korun v roce 1970.* Měl odpovědnost za svěřené úkoly a také za jejich plnění v rámci svého pracovního zařazení.

5.1.4 Výchova, vzdělání

8. povinnosti

Ve svém dětství vnímal a měl povinnosti, které byly spojeny s denním fungováním v rámci rodiny ...*nosil jsem dřevo, uhlí, šišky z lesa, ty jsme chodili sbírat se sourozenci. Klásky pro slépký, ostrlíz – sběr zbytků po úrodě co zůstalo na polích. Pomáhal jsem při stavbě domu, nosil cihly a pumpoval vodu na stavbu, oklepával jsem cihly.* Byla to práce potřebná, která se musela zvládnout. Za zvlášť náročné považoval... *nosení vody, nosili jsme ji pět set metrů, nosili jsme ji i v hrncích, nosili jsme ji s bratrem Mirkem. Hrncem mezi sebou a ještě každý v ruce kyblík.* V době, kdy vyrůstal, bylo běžné, že děti pomáhali v domácnosti, považoval za těžkou, ale považoval to za normální.

9. Škola

Období školní docházky vnímal, pozitivně dokonce tam potkal svou první lásku ... *bylo to ve škole, chodila do sedmé třída jmenovala se Marie a měla dlouhé kaštanové vlasy, moc se mi líbila. Psali jsme do sešitů, grafitovou tužkou a skřípajícím perem, aktovku jsem měl poděděnou po sourozencích, nevadilo mi to tenkrát to tak bylo normální.* Hodnotí senior podmínky, které měl, zřejmě ho to napadlo v souvislosti s dostatkem věcí, které nás v současné době obklopují.

Průběh o jeho dalším vzdělání senior prožíval, jako běžnou záležitost v života ...*měl jsem se jít učit na stolařem, ale protože byli hody, tak tam se mnou nemohli rodiče jet, byli na hospodě, kterou byla majitelem Jednota. Vnímal potřebnost chodit do práce u svých rodičů jako prvořadou.*

10. Fyzické tresty

Téma fyzických trestů se v životě seniora objevují a sám senior je nepovažuje za něco mimořádného, tak vnímal svou dobu dětství. ... *Učitelka byla průměrně přísná. Bylo jí asi čtyřicet, rozdávala facky, pravítkem přes ruku, ředitel dával štulcem do čela, přezdívali jsme mu výr, tahal za vlasy nad uchem a říkal vejre pitomej.* I v rodině fyzické tresty vnímal jako součást života... *mí starší sourozenci ano, často nás fackovali. Mama neměla čas byt hodná, taťka přijel a my jsme jenom čekali, kdy si nás zavolá a pak nás vyfackoval.* Vyjádření seniora ukazuje na to, že chápe, že matka neměla být čas hodná. Z toho můžeme odvozovat, že na to být hodný je potřeba čas.

Ve válku pekla mama valašské frgále a jeden Rumun ji za koláč dal řemen a tím jsem dostával. ... mama jela do města na maso v padesátých letech, byla tam půl dne. Kamarády jsme zavolali dom, gramofon hrál a jak jsme viděli mamu, tak pak byl frmol. (úsměv) A dostali jsme, neptala se, kdo to udělal, kdo za to mohl, do řady a dostali jsme řemenem. Chápe událost jako úsměvnou záležitost, která se mu stala vzpomínku na dětství ... Senior při hodnocení svého dětství uvádí ... bylo takové přiměřené své době, chodili jsme v teplákách, mám z toho normální pocit.

5.1.5 Majetek

Vztah k věcem

Vlivným činitelem spatřuje ve **vztahu k věcem** ... *kladný, šetřil jsem to, oprašoval jsem to, když mi nepatřili, když se něco koupilo, muselo to vydržet sto roků.* Chápe šetrnost ke věcem jako důležitou z důvodu omezeného toku finančních prostředků a to má vliv na celý jeho život.

5.1.6 Souhrn

Pro seniora byl významným činitelem **starost o jiné**, vyplývá to ze zážitků, kdy se podílel na stavbě rodinného domu a pomáhal v době dětství, označil ji za příjemnou vzpomínku ze svého dětství. V dospělosti, kdy se staral o svoji rodinu v době stáří, pomáhal nemocné příbuzné schodem její domácnosti a péčí o její zdraví jak nejlépe mohl.

Nejvýznamnějším činitelem, který senior označil za nejšťastnější, bylo založení rodiny a narození **dětí**. Přestože toto období bylo náročné na finanční zajištění rodiny, mělo pro něho prioritní význam.

Ohrožení se ukázalo jako činitel, který senior vnímal v době své dospělosti, když se mu stal pracovní úraz a bylo ohroženo jeho zdraví a následkem by mohlo být omezení v získávání finančních prostředků k zajištění jeho existence. Tento stav byl impulzem k upevnění víry v sama sebe.

Činitel **omezení** souvisí z jeho stárnutím, plně vnímá ubývající fyzické síly, které ho limitují. Pro jeho život je nevnímá jako něco nepřírozeného a je s ním vyrovnán dle svých možností a danému stavu se dokázal přizpůsobit.

Prioritní činitel v době mládí je pro seniora **osamostatnění** bylo pro něj důležité získat možnost zvládat nároky svého života sám za sebe. Žít svůj život v celé jeho svobodě s

plnou starostí o sebe sama. Vnímá to v mládí jako prioritní a odešel ze svého domova za prací do města.

Zvlášť významným činitelem se jeví **nutnost**, vnímá ji prostřednictvím své práce, která mu neposkytovala jiné uspokojení, než zisk prostředků k zajištění životních potřeb.

Zjevný a neodmyslitelný činitel, který byl seniorem vnímán v době dětství, byly **povinnosti**. Souvisely s jeho životem, který ovlivňovala a plánovala jeho rodina. Pravidelně pomáhal s prací, která byla spojena s fungováním rodiny a také její existencí. Přestože byl dítě, měl řadu povinností, které musel zastat a byl nepostradatelný.

Podstatným a nepřehlédnutelným činitelem se jeví **fyzické tresty**, které se prolínají životem v dětství seniora. Vnímá je jak v rodině, tak ve škole. Neodvozuje z nich něco mimořádného, co by ho nějak negativně ovlivnilo, prostě to tak bylo v té době běžné. Na to být hodný, je potřeba čas, může vyplývat z jeho zážitků.

6 PREZENTACE VÝSLEDKŮ

Cílem výzkumu je prozkoumat obsáhlý prostor zkušeností a prožitků člověka během jeho života vedoucí seniora k uvědomování si smyslu života.

Výzkumná otázka

Které prožitky vzniklé během života motivují seniora k uvědomování si smyslu života při použití psychobiografického modelu podle Böhma?

1. ZDRAVÍ

Činitel zdraví je z hlediska **smyslu života** seniora Václava přínosný prostřednictvím situace, která by mohla být hodnocena jako negativní. Pro něj jeho úraz a možné omezení z něho plynoucí znamenalo krizovou situaci v jeho životě. Byl ohrožen jeho současný životní styl na, který byl zvyklý. Mobilizace jeho víry v dobro a jeho snaha i píle mu pomohla dosáhnout pozitivní řešení. Vytoužený **životní cíl** v dané situaci bylo pro něj uzdravení, můžeme také říci, navrácení **zdraví** a to se mu splnilo. Pozitivně také zvládá prožitek, který přináší fyzické stárnutí. Senior Václav má k této situaci vyrovnaný přístup, jako by použil svou zkušenost z doby, kdy řešil svůj úraz a vyrovnává se z danou situací, tak jak mu to jeho zdravotní stav dovolí.

3. PRÁCE

Činitel práce byl z pohledu seniora významný pro udržení životního standartu, jak pro něj, tak pro jeho rodinu, hlavně v období dospělosti, kdy pocíťoval změnu životního stylu, oženil se a založil rodinu. Období mládí se rozhodl osamostatnit a potřeba získat finanční prostředky byla pro něho jednou z hlavních možností jak si svoje přání splnit a tím naplnit **smysl** mládeneckého života o svobodě. Zodpovědnost, která byla spojená s výkonem jeho práce, byla pro něj zátěží, která pramenila také s nedostatečně finančně ohodnocené práce, přestože zastával vedoucí funkci. Na základě těchto pro něj důležitých rozporů se rozhodl přejít na jinou práci, aby byl více spokojen

4. VÝCHOVA VZDĚLÁNÍ

Tento činitel provázal seniora hlavně v období dětství. Jako dítě aktivně pomáhal v domácnosti svých rodičů a přesto, že to byla náročná každodenní práce, neměl pocit, že by to bylo něco výjimečného. Tato životní zkušenost souvisela s jeho rodinou, kde všichni členové měli práci, která byla potřebná a důležitá pro chod domácnosti. Škola byla další zku-

šeností, kterou senior pokládal za důležitou a to proto, že tam potkal svoji první lásku. Podmínky, které ho obklopovali, byly podle jeho vnímání adekvátní době a situaci jeho rodiny. Jako prožitek aktivně popisoval fyzické tresty v dětství, se kterými se setkal v době své školní docházky, při vyprávění se smál příhodě se svojí matkou, kterou nevnímal jako negativní. Prostě prožitek popisoval, že byla taková doba a že to bylo zvykem.

5. MAJETEK

Činitel majetek obsahoval prožitek spoření, senior pocházel s početné rodiny. Svou práci v době dětství se staral o potřeby rodiny a to ho vedlo k prožitku, který souvisel s šetrností k věcem, které vlastnil nebo je měl zapůjčeny. Tento prožitek byl významný pro jeho další život.

2. RODINA

Nejdůležitějším činitelem z celého výzkumu je **rodina**. Senior považuje **rodinu** za soudržný organismus, která se doplňuje jak v dávání, tak v přijímání. Je pro něj důležitá nejen v období, kdy ji cítí jako obohacení, ale také tehdy, když se stará o její potřeby a potřeby jejích členů. V jeho dětství to vnímal jako vzájemnost, když stavěli dům. V době dospělosti prožíval ve svém nešťastnějším období **svůj smysl života**, když se oženil a založil si rodinu. Přestože vnímal toto období jako náročné pro opatření finančních prostředků na zajištění potřeb rodiny a neměl to jednoduché, byl rád, že je potřebný.

6.1 Reflexe limitů výzkumu

Ve výzkumu jsme se pokusili z analyzovat prostřednictvím interpretativní fenomenologické analýzy smysl života člověka, seniora. Vzhledem k dostačujícímu množství informací se nám podařilo zmapovat celý jeho život. Prostřednictvím nashromážděných biografických informací jsme se snažili najít prožitky, které byly pro jeho smysl života důležité, a mohli mít na jeho uvědomění si smyslu života vliv. Během průzkumu jsme se snažili vžívat do role průzkumníka a dodržovat tak validitu výzkumu. S respektem jsme pracovali na výzkumu, ovšem přes naši veškerou snahu, může být ovlivněn subjektivitou jak ze strany výzkumníka, tak ze strany respondenta. Při rozhovorech jsme se snažili vžít do situací respondenta a získat k nim co nejvhodnější přístup, abychom je mohly co nejlépe uchopit a zanalyzovat.

Během výzkumu jsme pracovali se sebereflexí, která byla podstatná pro validitu výzkumu.

6.2 Doporučení pro praxi

Průzkum, který jsme provedli, připomínal koloběh. Na počátku výzkumu byl před námi smysl a jeho uvědomění. Prožitý život patří ke člověku. Začali jsme s respektem rozplétat jeho životní příběh prostřednictvím biografické cesty a za pomoci interpretativní fenomenologické analýzy jsme se snažili porozumět, kudy se jeho smysl života ubíral a nakolik je možné ho zachytit (uvědomit).

Zjištění, které nám průzkum přinesl, je že senior si **smysl** svého života **uvědomuje** právě **prostřednictvím, prožitků** ze svých životných příběhů, které jsou jeho součástí a které se nám podařilo oživit a přinést na povrch.

Nejvýznamnější činitel výzkumu, který si senior uvědomoval a přikládá mu prioritní důležitost je **rodina** jeho **smysl života**, který se nám během výzkumu vynořil na povrch.

Optimistický pohled na budoucnost rodiny plyne z přesvědčení, že hodnotná lidská společnost potřebuje komunikaci a sdílení, potřebuje stálý okruh nejbližších lidí, potřebuje domov. (Matoušek 1993, s. 25)

Pokusili jsme se projít jeho životem, za pomoci biografie „knihy života“ do které jsme jeho prožitky zaznamenávali. Na závěr našeho výzkumu jsme mu „knihu života“ předali. To bylo naše malé poselství významu pro seniora a zároveň malé poděkování. Jaké bylo naše překvapení, když nás senior kontaktoval. Poděkoval nám a seznámil nás se svým synem, který po přečtení knihy života, zlepšil a posílil svůj vztah s otcem.

A to nás vede k doporučení pro praxi, které nebylo záměrem a stalo se vedlejším atributem. Kniha života je možnost jak každý senior, který o to bude mít zájem, může svůj život, prožitky i smysl života zachovat pro své potomky nebo sám pro sebe a znovu je objevit. Kolikrát si neuvědomuje, jak dalekou cestu už máme za sebou co všechno, jsme v životě dokázali a co se nám povedlo. Je pro nás samotné důležité, abychom si smysl nebo smysly života a zvláště ty úspěšné připomínali právě pomocí prostředků jako je například kniha života.

Psát knížku není tak mnoho. Žít život je víc. Více by bylo napsat knížku, podle níž by se člověk mohl řídit ve svém životě a ještě by bylo žít tak, aby se o tom dala napsat hodnotná kniha.
Viktor E. Frankl

7 ZÁVĚR

V naší diplomové práci jsme se zaměřili na práci s biografií a použili ke zkoumání Interpretativní fenomenologickou analýzu. Tento výzkum byl pro naše zkoumání vhodný, i když jsme vnímali, že je důležité velmi navázat se na seniora ve vzájemné interakci s naším pochopením a vcítěním se do daného tématu.

Vhodný byl výběr práce s biografií, kdy jsme dokázali přehledně zpracovávat získané data podle období, která provázela seniora napříč jeho životem. Výsledky výzkumu, které jsme získali prostřednictvím jeho aplikace, nám otevřeli oblast, která byla obohacující v podnětech, které jsme dostávali ze strany respondenta.

Za cíl jsme si stanovili prozkoumat obsáhlý prostor zkušeností a prožitků člověka během jeho života vedoucí seniora k uvědomování si života. A odpověděli jsme na výzkumnou otázku. Které prožitky vzniklé během života motivují seniora k uvědomování si smyslu života při použití psychobiografického modelu podle Böhma?

Pro další zkoumání si dokážeme, představit pracovat s více respondenty k získání poznatků v rámci skupiny seniorů. Podnětem pro vedlejší využití z výzkumu, je postřeh, který jsme získali prostřednictvím potomka seniora, který reagoval velmi pozitivně na to, když si biografii (knihu života) svého otce přečetl. Sám senior nám potvrdil, že se jejich vztahy poté zlepšili.

Senioři, staří lidé, důchodci, jsou součástí naší společnosti, nelze je limitovat a odsouvat do pozadí, každý z nás máme právo na důstojný život. *Takže my staří patříme také k životu, bez nás by společnost lidí nebyla úplná. Patříme k životu, i když mnozí z nás si to neuvědomují a nechápou, v čem je smysl jejich stáří.* (Šiklová s. 2003)

Jsou chvíle, kdy nevíme, co ten druhý prožil, ale pokud se jej zeptáme, třeba nám odpoví. Tak je to i u seniorů pokud se budeme ptát a zajímat, mnohé se dozvíme. Povídání je přirozenou cestou jak můžeme se seniory komunikovat, vzpomínání je bohatstvím nejenom seniorů.

Jak je jen divný ten náš krátký život! Dítě si říká: Až povyrostu... A co potom? Když chlapec povyroste, řekne si: Až budu dospělý... A pak, když dospěje, řekne: Až se ožením... A co bude potom? Plány se změní: Až budu moci odejít do důchodu... A potom, když k němu dojde, ohlíží se dozadu, a jakou trasu vlastně ušel. Nad ní však duje jenom studený vítr, vše šlo nějak kolem, vše je pryč. Příliš pozdě zjistíme, že smysl života je v životě samém, v intenzivním prožití každého dne, každé hodiny.

Leacock Stephen

Seznam použité literatury

- BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. vydání V Chrudimi: Mach, 1991. S. 217
- BÖHM, Erwin. *Psychobiografický model péče podle Böhma*. Přeložila Petra SOCHOVÁ. Praha: Mladá fronta, 2015. Sestra. ISBN 978-80-204319-7-4.
- HAMILTON, STUART Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- FRANKL, Viktor Emil. *A přesto říci životu ano: psycholog prožívá koncentrační tábor*. 2. vydání. Přeložil Josef HERMACH. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. Osudy. ISBN 8071928488.
- DEMETRIO, Duccio. *Zabawa na tle życia*. Kraków: Drukarnia, 1999. ISBN 83-880-3027-2.
- FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1996. ISBN 8085319500.
- FRANKL, Viktor Emil. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii; s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 8085139292.
- FRANKL, Viktor Emil. *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 9788026210382.
- FRANKL, Viktor Emil. *Psychoterapie pro laiky*. Přeložil Vladimír SMÉKAL. Brno: Cesta, 1998. ISBN 8085319802.
- KOUTNÁ-KOSTÍKOVÁ, Jana, Ivo, ČERMÁK. *Interpretativní fenomenologická analýza*. IN ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Vydání 2. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. Malý duchovní život. ISBN 9788071954040.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071785490.
- MATOUŠEK, Oldřich. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 8071785482.

- MATOUŠEK, Oldřich. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství, 1993. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 8090142478.
- PROCHÁZKOVÁ, Eva, 2014. *Práce s biografii a plány péče*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80204-31868.
- ŘIHÁČEK, Tomáš, Ivo ČERMÁK a Roman HYTYCH. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013. ISBN 978-80-210-6382-2.
- SYNEK, Stanislav. *Lidská přirozenost jako úkol člověka: filosofická interpretace Etiky Nikomachovy*. Praha: Togga ve spolupráci s Fakultou humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze, 2011. Scholia (Togga). ISBN 978-80-87258-53-8.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Lucie SMÉKALOVÁ. *Edukace seniorů: geragogika a gerontodidaktika*. Praha: Grada, 2015. Pedagogika (Grada). ISBN 9788024754468.
- ŠPATENKOVÁ, Naděžda a Barbora BOLOMSKÁ. *Reminiscenční terapie*. Praha: Galén, c2011. ISBN 9788072627110.
- ŠVARÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum Tv pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 9788073673130.
- VAŠUTOVÁ, Maria. *Základy biodromální psychologie*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, Filozofická fakulta, 2010. ISBN 9788073689346.
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 8024608413.
- WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982, vydání první, s. 368 ISBN 25-124-82.
- ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Senioři v mezinárodním srovnání 2000 a 2016. [on line.]©2018 [cit. 2018-01-15]. Dostupný z <http://www.czso.cz/csu/czso/seniori>
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Senioři v mezinárodním srovnání 2000 a 2016. <https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2016>[on line.]©2018 [cit. 2018-01-15].

Seznam literatury s předešlé diplomky

- ADAMOVIÁ, Eva. *O štěstí trochu jinak*. Praha: Mladá fronta, 1975, první vydání, 192 s. ISBN 23-034-75.
- BALCAR, Karel. *Úvod do studia psychologie osobnosti*. 2. vyd. V Chrudimi: Mach, 1991. S. 217
- BALCAR, Karel. 2005. *Životní smysl a kvalita života*. In. TUČEK, M. A KOL. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton, s. 253-261
- BERKA, Karel. *Bernard Bolzano*. Praha: Horizont, 1981, první vydání, s. 136. ISBN 40-024-81.
- BUZAN, Tony. *Síla duchovní inteligence*. Praha: Columbus, 2002, vydání první, s. 141. ISBN: 80-7249-131-8.
- FROMM, Erich. *Umění být*. Praha: Naše vojsko, 1994, vydání první, s. 124. ISBN 80-206-0225-9.
- FULGHUM, Robert, *Kniha nejen o duši*. Praha: Práh, 1996, s. 198. ISBN 80-85809-42-7.
- KOPŘIVA, Karel. *Lidský vztah jako součást profese: [psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese]*. 5. vyd. Praha: Portál, 2006, s. 147. ISBN 80-7367-181-6.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie pocitů štěstí*. Praha: GRADA Publishing a.s. Praha 2013, vydání první, s. 136. ISBN 978-80-247-4436-0.
- KUBÁTOVÁ, Helena. *Sociologie životního způsobu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010 ISBN 978-80-247-2456-0. s. 272.
- NAKONEČNÝ, Milan. *Lexikon psychologie*. Praha: Vodnář, 2013, s. 658. ISBN 978-7439-056-2
- PROCHÁZKOVÁ, Eva, 2014. *Práce s biografii a plány péče*. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80204-31868.
- PLUTARCHOS. *Hovory o lidském štěstí*. Praha: Odeon, 1971, s. 235.
- STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2. s. 319.

TOPIKY, Aristoteles, Organon. Praha: Academia 1975, vydání první, počet stran 304, ISBN: 509-21-826.

SYNEK, Stanislav. *Lidská přirozenost jako úkol člověka: filosofická interpretace Etiky Nikomachovy*. Praha: Togga ve spolupráci s Fakultou humanitních studií Univerzity Karlovy v Praze, 2011. Scholia (Togga). ISBN 978-80-87258-53-8.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5. S. 461.

WOLF, Josef. *Umění žít a stárnout*. Praha: Svoboda, 1982, vydání první, ISBN 25-124-82.

ZAVÁZALOVÁ, Helena. *Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8.

<https://www.czso.cz/csu/czso/seniori-v-cr-v-datech-2016>[on line.]©2018 [cit. 2018-01-15].

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek č. 1

Obrázek č. 2

SEZNAM TABULEK

Tabulka č. 1

Tabulka č. 2

Tabulka č. 3

Tabulka č. 4

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha P I: Témata pro polostrukturovaný rozhovor

PŘÍLOHA P I: TÉMATA PRO POLOSTRUKTUROVANÝ ROZHOVOR

DĚTSTVÍ

1. Sourozenci
2. Museli jste se starat o sourozence
3. Zvláštní vlastnost
4. Nadání a zručnost
5. Oblíbené dítě
6. Oblíbené jídlo pití
7. Oblíbené vůně
8. Oblíbená hudba, píseň
9. Krajina domova-oblíbený obraz
10. Oblíbená činnost
11. Povinnosti doma
12. Ve škole
13. V dalším vzdělávání
14. Co bylo povoleno ve volném čase
15. Co bylo zakázáno ve volném čase
16. Výchova
17. Všeobecně
18. Náboženství
19. Hobby-zájmy
20. Příjemné vzpomínky
21. Negativní vzpomínky
22. O bylo, bylo.

MLÁDÍ

1. Volba povolání
2. Svobodná rozhodnutí
3. Svoboda
4. Povinnosti
5. Idoly a vzory
6. Aktivní činnost v klubech v oblasti kultura, sportu a politiky

7. Ukončení školy
8. Radost z práce z povolání
9. První láska
10. Co bylo, bylo

DOSPĚLOST

1. Povinnosti-pracovní úkoly
2. Svatba
3. Manželství
4. Přátelství
5. Děti
6. Úmrtí dítěte
7. Ostatní vztahy
8. Přátelské vztahy
9. Vztah k věcem
10. Zdravotní problémy
11. Zdravotní omezení
12. Volný čas
13. Životní negativa
14. Víra, kultura sport, politika
15. Ztráty v dospělosti
16. Co bylo, bylo

Stáří

1. Odchod do penze
2. Ztráta povinností
3. Nové úkoly a povinnosti
4. Nové plány
5. Nové role
6. Životní bilancování
7. Zvláštnosti současnosti
8. Zvláštnosti stáří
9. Které životní období pro Vás bylo nejšťastnější?

10. Co bylo v životě zvláště obtížné?
11. Co ještě zůstává?
12. Odchod loučení
13. A co bude dál
14. Je vám pět let.
15. Co bylo, bylo