

Univerzita Hradec Králové
Ústav sociální práce

Vliv vnoučat na život seniora
Bakalářská práce

Autor: Lucie Hrubá

Studijní program: B6731 Sociální politika a sociální práce

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Vedoucí práce: ThLic. David Bouma, Th.D.



Zadání bakalářské práce

Autor:	Lucie Hrubá
Studium:	U11181
Studijní program:	B6731 Sociální politika a sociální práce
Studijní obor:	Sociální a charitativní práce
Název bakalářské práce:	Vliv vnoučat na život seniora
Název bakalářské práce AJ:	Grand-children Impact on the Live of a Senior

Cíl, metody, literatura, předpoklady:

Bakalářská práce se zaměří na jeden důležitý aspekt života seniorů, a sice jejich vztah k dětem a zejména k vnoučatům. Nejprve však nabídneme do psychologického světa seniora ? ukážeme, jak se s věkem mění jeho potřeby, způsob myšlení, vnímání, prožívání a další aspekty. Stěžejním úkolem bude najít, jak mohou život starších lidí ovlivnit jejich vnoučata. Výzkum proběhne pomocí kvantitativního, dotazníkového šetření, následné analýzy a interpretace získaných dat.

Garantující pracoviště:	Katedra sociální práce a sociální politiky, Ústav sociální práce
Vedoucí práce:	ThLic. David Bouma, Th.D.
Oponent:	PhDr. Ondřej Štěch, Ph.D.
Datum zadání závěrečné práce:	27.3.2013

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně pod vedením vedoucího bakalářské práce pana doktora ThLic. Davida BoumyTh.D. a ráda bych mu zde poděkovala za cenné připomínky a jeho čas.

V bakalářské práci jsem uvedla všechny použité prameny a literaturu.

Ve Víchovské Lhotě dne

Lucie Hrubá

Abstrakt

HRUBÁ, Lucie. *Vliv vnoučat na život seniora*. Hradec Králové, 2015. 63 s. Bakalářská práce. Univerzita Hradec Králové, Ústav sociální práce. Vedoucí Práce: ThLic. David Bouma, Th.D.

Práce pojednává o útrapách a přínosech stáří a zkoumá, jaký vliv na seniory má jejich vztah k dětem, zejména k vnoučatům. V úvodu nabídneme pohled do psychologického světa seniorů. Ukážeme, jak se s věkem mění jejich potřeby, způsob myšlení, prožívání a s jakými vývojovými úkoly a pocity se musejí potýkat. Stěžejním úkolem této práce bylo zjistit, jak mohou život starších lidí ovlivnit jejich vnoučata a to konkrétně na jednotlivé aspekty života.

Výzkum proběhl formou kvantitativního dotazníkového šetření. Senioři měli možnost pomocí dotazníků vyjádřit, jaký vliv na ně jejich vnoučata mají. Závěrem porovnáme výsledky výzkumu, tedy osobní pocity seniorů a informacemi z odborné literatury.

Klíčová slova: Senior, vnouče, prarodičovství, vztah mezi prarodiči a vnoučaty, vliv,

Abstrakt

HRUBÁ, Lucie. *Grandchildren and their influence on the Life of senior*. Hradec Králové, 2015. xx s. Bachelor Degree Thesis. Univerzity of Hradec Králové. Leader of the Bachelor Degree Thesis : ThLic. David Bouma, Th.D.

The bachelor thesis deals about suffering and benefits of old age. It search the influence of grandchildren to seniors. At the start the work offer the insight to the psychological world of seniors. We are going to show, how the needs, the way of thinking and experiences are changed during the age. The key task of this thesis is to find, how is the world of seniors affected by grandchildren. The research conducted by quantitative questionnaire. The seniors could express the influence of grandchildren by questionnaire. At the end the thesis compare the results from research with information from professional literature.

Keywords: Senior, Grandchildren, Grandparenthood, the Grandchildren and Grandparents Relation , Influence , Old ages, Ageing, Needs, Role

Obsah

Úvod.....	8
ČÁST TEORETICKÁ.....	11
1 Stáří, stárnutí – co si pod tím lze představit	11
2 Proměna potřeb ve stáří.....	17
2.1 Fyziologické potřeby	18
2.2 Potřeba bezpečí a jistoty	18
2.3 Sociální potřeby.....	19
2.4 •Potřeba autonomie.....	19
2.5 Seberealizační potřeby.....	19
3 Další proměny a pocity a vývojové úkoly spojené se stářím.....	21
3.1 Vypořádání se s ovdověním	22
3.2 Uspořádání vlastní minulosti, chápání smyslu života a vyrovnání se s vlastní smrtelností	22
3.3 Víra/náboženství a duchovní aktivita ve stáří.....	23
3.4 Moudrost stáří.....	24
3.5 Pocity stáří.....	24
4 Proměna pracovního uplatnění (odchod do důchodu).....	27
5 Role prarodiče a změny s tím spojené	30
5.1 Role prarodiče	30
5.2 Děti/dospívající a senioři aneb podobnosti a rozdíly mezi generacemi	33
5.3 Jak konkrétně pomáhají	36
5.3.1 Stárnutí	36
5.3.2 Potřeby.....	36
5.3.3 Vývojové úkoly stáří	37
5.3.4 Odchod do důchodu.....	39
5.4 Když vnoučata scházejí	39
ČÁST PRAKTICKÁ	41
6 Metodická část	41
6.1 Hlavní cíle výzkumu a výzkumné dílčí cíle/otázky/hypotézy	41
6.2 Výzkumná strategie	41
6.3 Tvorba dotazníků.....	42
6.3.1 Výzkumný vzorek	42
6.3.2 Organizace a průběh výzkumu	43
Způsob analýzy dat	44

6.4	Rizika.....	44
7	Popis a interpretace dosažených výsledků	46
	Závěr	55
8	Literatura	57

Úvod

V této bakalářské práci bych ráda věnovala pozornost seniorům a jejich vztahu s vnoučaty. Zjišťuji, zda a jak je ovlivňuje pouhá existence vnoučete – ať už dítěte, postupně dospívajícího či už dospělého jedince. Zda vůbec a jak konkrétně mohou vnoučata pomoci v uspokojování jejich potřeb, zvláště pak změně priorit těchto potřeb spojených se stárnutím, a postupnou přípravou na závěr života. Zároveň se podívám i na život seniorů, kteří vnoučata nemají, případně s nimi, nebo s jinými dětmi, nepřicházejí vůbec do kontaktu. Je mezi těmito dvěma skupinami - senioři babičky a dědové či senioři, kteří vnoučata nemají - nějaký zásadní rozdíl v kvalitě života, způsobený vlivem mladé generace? Přinášejí vnoučata spíše přínos a výhody nebo hlavně výzvy?

Pro výběr tématu, pro následující práci, jsem měla hned dva důvody. Jednak naprosto osobní zájem, zvědavost, jak já, v roli vnučky působím na své prarodiče. Zda a v jakých oblastech přesně na ně můžu mít (či již mám) vliv. Zda tento vliv je pozitivní, jimi vítán a hlavně, čím bych ještě mohla přispět k jejich větší spokojenosti, štěstí. Jak bych mohla být větší oporou a nápomocí v jejich životě, jejich problémech, potřebách, strastech ale i radostech, které s sebou přináší životní období, nejčastěji označováno jako stáří. Těžko mohu chápat celou jejich situaci, jejich svět, prožívání a pocity. To poznám, až teprve jednou sama zestárnu, sama se zhostím role prarodiče a na vlastní kůži pocítím jednotlivé problémy a strasti s tím spojené. To pak budu moci zavzpomínat, uvědomit si a plně zhodnotit celý vztah s mými prarodiči a tuto moudrost a rady předat dál vlastním vnoučatům. Tak jako to nyní dělají mí prarodiče. Chtěla bych se k této „moudrosti“ a pochopení jejich světa přiblížit co nejvíce již nyní a ještě tak zlepšit a obohatit vzájemný vztah. Ráda bych přispěla co nejvíce, jako dík za veškerou jejich lásku, oporu, radost a rady, které mně a dalším svým 14 vnoučatům věnovali.

Druhým, a nikoli méně důležitým, důvodem je zmapování, jak obecně vnoučata obohacují své prarodiče. Při studiu jsem svoji odbornou praxi orientovala na cílovou skupinu starších lidí, ať už v domově pro seniory či v denním stacionáři – v domovince. Setkala jsem se tak častokrát s určitým faktem. Lidé, kteří se mohou těšit z vlastních vnoučat či pravnoučat, často obrací téma rozhovoru právě na ně. Děti a vnoučata jsou jedním z prvních témat,

kteří o sobě lidé uváděli. Většina lidí začala zmiňovat vnoučata sama, ostatní po otázce na vnoučata začali velice ochotně a poměrně ve velké míře o vnoučatech vyprávět. Většinou vzpomínka na ně vyvolávala vypravěčům úsměvy na tvářích. Někdy si lidé i postěžovali, jak jsou ti malí nezbední, že jsou „jak ze splašených vajec“. Ale říkali to s určitou něhou. Nejednou jsem i byla svědkem toho, jak někteří, jinak pasivní lidé, doslova „ožili“, když viděli na společné procházce malé dítě hrát si na písku či nadšeně chytat motýla. A nadšení přetrvávalo i ve tvářích starších lidí. Tyto zkušenosti ve mně vyvolaly přesvědčení, že děti rozhodně nějaký vliv na seniory mají. Jaký konkrétně? To snad zjistíme, nebo se k tomu alespoň přiblížíme.

V této práci budu využívat označení senior pro osoby po 60. roce života, tedy ve třetí etapě života - obdobím, kdy již nechodí pravidelně do zaměstnání, a ti kteří stále chodí, se připravují na brzký odchod z práce.

Cílem práce tedy bude nejprve zmapovat, co o dané problematice uvádí literatura a pak tyto poznatky porovnat s názory osob, jež se to týká - tedy prarodičů.

Aplikačním cílem by bylo využití zjištěných výsledků pro zkvalitnění služeb pro seniory. A to nejen pro rozvoj nových možností aktivizace (což je v posledních letech často řešené téma – aktivizace seniorů jako prevence možných budoucích negativních důsledků stárnutí), ale i celkově, a hlavně pro větší pochopení starého člověka a z toho plynoucí zkvalitnění individuální pomoci/péče.

Vycházím především z hypotézy, že vnoučata mají vliv na život seniora a tento vliv je kladný. Tedy, že vnoučata obohacují a určitým způsobem zlepšují kvalitu života svých prarodičů. Jakým způsobem konkrétně, v jakých oblastech a nakolik působí blahodárně, a zda vůbec je stanovená hypotéza pravdivá, se pokusí nastínit tato bakalářská práce.

Práce bude rozdělena na dvě části – část teoretickou a část praktickou, jež se dále rozdělí na kapitoly a podkapitoly.

V teoretické části uvedu poznatky a postřehy uváděné v odborné literatuře věnující se přímo seniorům, pátrající po aspektech kvality života, o což se snaží Monika Žumárová. Dále poznatky mnohých psychologů, zabývajících se psychologií jednotlivých životních období, jako Říčan, Vágnerová, Thorová, tak i psychologů, orientujících se konkrétně na stáří, jako Křivohlavý. Ale také díla, zabývajících se přímo prarodičovstvím a přípravou na toto období, konkrétně Victoria Cesari Lusso a Matějček.

V úplném začátku jen lehce a velice stručně nastíním některé důležité pojmy spojené se stárnutím, protože proces stárnutí s jeho komplikacemi, problémy, výhodami i důsledky, je poměrně velice dobře a podrobně popisován v řadě publikací. Zaměřím se na podobu a způsob proměny jednotlivých potřeb v průběhu stárnutí člověka. Dále rozvedu další důležité proměny a předěly, pocity a vývojové úkoly, které s sebou stáří přináší. Podívám se na problematiku penzionování, a jak tato změna na staré lidi působí a na rady popisující to, jak se s tím lze snadněji vyrovnat. Stěžejní kapitolou bude kapitola poslední s názvem *Role prarodiče a změny s tím spojené*. V té zkonkretizuji vliv vnoučete na seniora. Jak konkrétně může pomoci v uspokojování jeho jednotlivých potřeb, zda může pomoci seniorovi ve vypořádání se s odchodem do důchodu či v jiných oblastech jeho života. Jednou z podkapitol věnuji i sumarizaci poznatků, o co a zda přichází senior, který se nemůže těšit přítomností vlastních vnoučat.

Tyto teoretické poznatky slouží pro praktickou část hned dvěma způsoby - jako inspirace a teoretický základ pro tvorbu dotazníků, tak i pro porovnání výsledků výzkumu.

Část praktická je složena z interpretace výsledků výzkumu, pro který jsem, s ohledem na vhodnost, vybrala kvantitativní metodu - tedy zjišťování dat pomocí polostrukturovaných dotazníků.

ČÁST TEORETICKÁ

1 Stáří, stárnutí – co si pod tím lze představit

Nejprve se podíváme na obecné definice, které nabízí literatura. A jelikož se každý ve stáří musí potýkat s něčím jiným, nastíníme jen okrajově nejčastější obtíže, strasti, ale i přínosy, které s sebou toto období přináší.

Pojmem stáří, bývá pojmenováno poslední období lidského života. Někdy se též užívá označení třetí věk a takéž závěrečná etapa života.

Žumárová uvádí takovouto charakteristiku. „*Stáří je obecným označením posledních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné sociální změny sociálních rolí).* (Žumárová 2012, s. 35)

Velký sociologický slovník uvádí, že „*Stáří, jako závěrečná etapa života, je u člověka často vymezována jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti, nazývána též třetím věkem. Stáří nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, protože interindividuální rozdíly fyzického a psychického stavu stejně starých lidí jsou značné. Stáří lze charakterizovat jako období, kdy u lidí probíhají (různou rychlostí) postupné změny na úrovni molekulární až orgánové, v důsledku čehož ubývá schopností realizovat jednotlivé funkce organismu.* (Linhart a kol. 1996. s 1219).

Stáří není lehké jasně definovat konkrétní věkovou hranicí, právě kvůli tak značným individuálním rozdílům. Podívejme se na některé z nejčastějších a nejuznávanějších věkových vymezení stáří.

Vágnerová například dělí stáří dále na dvě dílčí období: období raného stáří (vymezuje věkem 60-75 let) a období pravého stáří (vymezeno 75. rokem a výše). (Vágnerová, 2007)

OSN v roce 1980 přijalo dohodu o tzv. „věkové kategorizaci“, která označila věk 60 let jako hranici stáří.

Mühlpachr se od vymezení hranice stáří poněkud liší a posouvá ji až od 65. roku a dále stáří dělí celkem na tři desetiletá období: Osoby od věku 65 až do 74 let označuje za „mladé seniory“ a spojuje toto období s problematikou adaptace a penzionování, využití volného času, aktivit, seberealizace. „Starými seniory“ označuje osoby mezi léty 75 až 84 let. Toto období prý bývá spojeno se změnou funkční zdatnosti, specifickou medicínskou problematikou či atypickým průběhem chorob. Od 85. roku života pak nastává období velmi starých seniorů, kdy na významu nabývá sledování soběstačnosti a zabezpečení. (Mühlpachr 2004; s. 21)

Jak je vidět, názory na přesné vymezení hranice stáří se různí, autor od autora, což je pochopitelné i vzhledem k individuálním rozdílům jedinců. Velmi často bývá stáří spojeno s odchodem ze zaměstnání. Pro bakalářskou práci použiji označení senior, starý člověk, pro osoby starší 60 let s předpokladem, že těmto osobám již odpadla povinnost chodit do zaměstnání a pobírají starobní důchod (jako odměnu za odpracovaná léta) či se na brzký přechod pomalu připravují. Svůj volný čas tak mohou věnovat zájmům, koníčkům, dalšímu vzdělávání, rodině a těžišti této práce, vnučatům.

V této fázi života se člověk musí vyrovnat s mnohými změnami, jako např. s otázkami o konci života a s jejich vypořádáním se (které se v tomto období stále naléhavěji hlásí o slovo), změnou pohledu společnosti, přemírou volného času, menší výkonností, a to i při běžných, každodenních činnostech, celkovým úbytkem sil a dalších problémech s tím spojených. Ale tomu se budu ještě věnovat později. Nejprve se podívám, co si pod pojmem stárnutí představit.

Stárnutí. Proces, který každého provází už od narození a doprovodí ho až na samý konec života. Proces rozdílný, podle toho, v které životní fázi působí a podle toho na něj lze i nahlížet - pozitivně, blahodárně i negativně a nežádoucně. Zde se zaměřím konkrétně na stárnutí ve třetí fázi života.

Velký sociologický slovník (1996) uvádí následující vymezení pojmu stárnutí: „*Nejčastěji je stárnutí chápáno jako postupující opotřebování, negativní změny projevující se ubýváním energie, únavou, stagnací, funkčními výpadky až degradací... Jakmile úvaha o stárnutí překročí biologické hranice, tzn., uvažujeme-li o psychice nebo též o sociálním organismu, spojuje se s kategorií stárnutí i řada pozitivních vlastností, např. nárůst zkušeností, rozvahy, moudrosti, intelektuální zdokonalování, stabilizace pozitivních hodnotových vzorců apod.*“

Z hlediska vývojové psychologie označujeme poslední stádium jako sestupné stádium, často označované pojmem involuce. Říčan (2014) poukazuje na to, že „*vývojový sestup není jen pouhým úpadkem, ale jde o důmyslnou, naprogramovanou přestavbu organismu a snad i psychiky.*“

Můžeme mluvit o celkovém stárnutí lidského organismu, tedy fyziologickém stárnutí a stárnutí psychickém.

Fyziologické stárnutí vidíme jako celkové poškozování organismu i jednotlivých částí (orgány, kosti, klouby, svaly, kůže, smysly...), v důsledku celkového stárnutí buněk, které tělo již nedokáže zregenerovat a tak poškození přibývá, nabalují se a dochází k onemocnění či selhávání. Změna se projevuje ve vzhledu, ochabnutí svalů, poškození a s tím je také spojená bolest kloubů a další doprovodné jevy.

Thorová uvádí následující fyzické projevy stáří: změny v metabolismu, snížení látkové výměny, což často vede k obezitě, snížení schopnosti termoregulace, změny na kůži, oslabení smyslových receptorů, snížení výkonnosti orgánů involuce endokrinního a

rozmnožovacího systému, degenerativní změny v pohybovém ústrojí, vyšší náchylnost k nemocem a sekundární změny v důsledku nemocí. (Thorová, 2015, s. 454)

Podívejme se, jak je to s jednotlivými smysly. Dochází celkově ke zhoršování zraku a sluchu. Často se objevuje přecitlivělost očí vůči ostrému světlu, nedoslýchavost a po 70. roce života rychleji klesá citlivost pro vysoké tóny. (Říčan 2014) Ubývá i chuťových buněk, takže dříve oblíbená jídla již nechutnají tak výrazně. Obdobně je na tom i čich.

Se stářím se spojuje i velmi často pojem polymorbilita - tedy sdružování a nabalování nemocí, kdy například jedna nemoc způsobuje i nemoci či problémy jinde v těle. Nejčastějšími nemocemi jsou chronická onemocnění oběhové soustavy, cévní mozková příhoda, demence, nemoc pohybového ústrojí. (Vágnerová 2007).

Staří lidé jsou tak často omezeni v každodenních činnostech zapříčiněné srdečními chorobami, chronickým zánětem kloubů, vysokým krevním tlakem, nemocemi páteře a nohou.

Stárnutí psychické je spojeno právě s mechanickým stárnutím mozku, odumíráním mozkových buněk, což má vliv i na psychické změny člověka – zapomínání, menší pozornost, špatná soustředěnost (například nelze zvládat více věcí najednou¹) špatná výbavnost i tenčící se slovní zásoba.

Dále dochází k proměně kognitivních funkcí, proměně emocionality, proměně motivace a regulačních funkcí, změnám osobnostních vlastností a změnám v oblasti socializace.

Vágnerová (2007) poukazuje na celkové zpomalení poznávacích procesů a prodloužení doby zareagování. Objevují se potíže v zapamatování a vybavování. Dochází ke zhoršení

¹ Cesari Lusso zmiňuje výzkumy pozornosti, které ukazují, že čím je člověk starší, tím je pro něho náročnější vykonávat více činností najednou. (Cesari Lusso, 2011, s. 34)

paměti, pozornosti i exekutivních funkcí, jako je např. plánování či selekce informací. Člověk není schopen dostatečně rychle zpracovávat všechny informace a uvažovat o více faktech najednou a tím se zpomaluje a ochuzuje jeho myšlení. Zhoršení vnímání (percepce) často souvisí se zhoršováním sluchu či zraku. Člověk se pak musí více soustředit a to s sebou přináší i větší únavu a s ní spojené emoční nálady jako je napětí, sklon k afektivním výbuchům, stres, úzkost či deprese. (Vágnerová 2007).

Zhruba po 70. roce života se objevují změny v komunikaci, kdy někteří lidé začínají mít problémy jak s porozuměním, tak i s vyjadřováním.

Po 75. roce života pokračuje proces zpomalování v oblasti psychických funkcí, úbytek přesnosti zaznamenávání, ukládání a využívání informací, zhoršování zrakových a sluchových funkcí, které brání dostatečnému příjmu podnětů, zhoršení pracovní paměti, dalšímu poklesu fluidní inteligence a postupné zhoršování krystalické inteligence, dalšímu úbytku komplexnosti uvažování, zhoršení časového odhadu a každodenních činností. (Vágnerová 2007).

Proměny emočního prožívání nemusí být tolik patrné, projevují se však jistým opomíjením či popíráním nepříjemných podnětů. *V pozdním stáří je dominantní udržení pocitu bezpečnosti a pohody, což eliminaci negativních pocitů usnadňuje.* (Vágnerová, 2007, s. 410). Klesá taktéž intenzita a frekvence emočních prožitků, zvláště pak pozitivní emoce nejsou dány jak výrazně najevo, jak tomu bývalo. Přispívá k tomu i fakt, že malé radosti fakticky tvoří život seniora. Radost mu například dělá péče o domácí zvíře, okamžiky, kdy mu vykvete květina, nebo rituál odpolední kávy s něčím sladkým a společností přátel a v neposlední řadě také vnoučata. (Vágnerová 2007).

Objevuje se taktéž porucha paměti. Někteří si velmi dobře pamatují detaily ze svého života a rádi o tom také vypráví. Nedokáží si však vzpomenout na to, co měli včera v obědu nebo co dělali. Současně se také objevují poruchy myšlení, chápání, počítání, schopnosti učení, mění se řeč a úsudek. (Matějček, Dytrich, 1997)

Občas se i stávají podezřívavými a vztahovačnými. Vyčítají blízkým nedostatek lásky a vděčnosti. Někdy to dochází až tak daleko, že mají pocit, že se proti nim něco nejasného chystá a následkem toho vzrůstá pocit nebezpečí. Proto pak například schovávají peníze či

drahocenné předměty na různá místa. Pocit ohrožení může být někdy tak silný, že si schovávají zbytky jídla třeba pod polštář, aby druhý den nezemřeli hladu. To jsou ale již extrémní případy a často takové chování souvisí s psychickým onemocněním. (Matějček, Dytrich, 1997)

Matějček a Dytrich poukazují, že se „objevuje jistý typ staromilství. Mají tendence všechno nové kritizovat a odmítat. S radostí vzpomínají na to, jak to všechno pěkně bez problémů fungovalo v době jejich mládí, jak si se vším uměli poradit, jak vše bylo jasné, prosté, pochopitelné. Tomu, co se děje kolem nich, nechtějí porozumět (protože nemohou), a proto nové věci odsuzují.“ (Matějček, Dytrich, 1997, s. 119)

SHRNUTÍ:

V první kapitole bakalářské práce jsme se zabývali pojmem stáří, zjistili jsme, že stáří nemůže být definováno úplně jednoznačně a nelze tak ani určit, kdy toto období začíná. Věkovou hranici stáří jsme alespoň obecně vymezili z hlediska tří vybraných tvrzení. Popsali jsme pojem stárnutí a rozdělili do na stárnutí fyziologické a stárnutí psychické a charakterizovali oba pojmy.

Stáří s sebou přináší mnohé útrapy, ale i přínosy a nová odhalení. Proces stárnutí útočí ze všech a tak je třeba trénovat a snažit se zachovat ty schopnosti a dovednosti, které ještě slouží. Proti postupování stárnutí na úrovni fyzického, je jednou z nejúčinnějších zbraní pohyb. Nejlepší procházky. Při chůzi se více okysličuje celý organismus. Okysličování pozitivně působí i na odkyselení organismu. Tento pohyb je i výborný pro každodenní posilování svalů – téměř všech, i těch vnitřních, které obalují životní orgány a tak působí i blahodárně na celkové zdraví. Procházky venku bezpochyby pozdvihují i psychiku člověka. Takže pokud to zdraví dovoluje, procházet se venku na čerstvém vzduchu, je nejlepší lék proti stárnutí.

Tak jako se ve stáří proměňují schopnosti a možnosti člověka, spatřujeme i jemné proměny v jeho jednotlivých potřebách. Podívejme se tedy konkrétně.

2 Proměna potřeb ve stáří

V této kapitole na začátku objasním, co je to potřeba, jaké základní lidské potřeby rozlišujeme, a pak konkrétně rozvedu, jak lze tyto potřeby charakterizovat a jak se proměňují právě ve stáří. Nabídnou i některé možnosti, jak a čím mohou být tyto potřeby uspokojeny. Co je to tedy potřeba?

„Potřeba“ je velmi nejednoznačně definovaný pojem. Označuje stav, kdy se organismu, jedinci nebo skupině něčeho nedostává, a to objektivně (strádá skutečným nedostatkem něčeho), nebo subjektivně (domnívá se, že se nedostává něčeho, na co má nárok či se domnívá, že na to má nárok). Takto pojem potřeba definuje Velký sociologický slovník (Linhart a kol. 1996. s. 816)

Sociologický slovník uvádí, že potřeba je *„termín, vztahující se v obecné rovině k něčemu, co je pro jedince, případně skupinu žádoucí.“* (Geist, 1992)

Americký humanistický psycholog A. H. Maslow (1954) propracoval myšlenku osobnostního růstu jako základní úlohy a možnosti lidského života. Vytvořil hierarchii potřeb, někdy označovanou také pyramidu potřeb, ve které uspořádal potřeby kontinuálně do stupnice potřeb ve sledu: 1. fyziologické (hlad, žízeň, dýchání atp.), 2. potřeby bezpečí a jistoty, 3. potřeba lásky (citové odezvy) a sounáležitosti, 4. potřeba úcty a uznání a 5. potřeba sebeaktualizace (seberozvoje, vyniknutí). Každá u těchto pěti tříd potřeb obsahuje řadu konkrétních potřeb. Podle autora, pokud nejsou uspokojeny nebo redukovány na snesitelnou míru potřeby "nižších" tříd, snaží se je člověk uspokojit a nemůže uspokojovat potřeby tříd "vyšších". V jistém smyslu se dá říci, že tyto potřeby ani nemá. Pokud nejsou tyto potřeby dostatečně uspokojeny, dochází k frustraci, hněvu a dalším negativním emocím.

Pichaud a Thareauová lehce upravili Maslowovu teorii potřeb tak, aby odpovídala potřebám seniorů následovně: 1. Fyziologické potřeby, 2. potřeba bezpečí a jistoty, 3.

sociální potřeby, 4. potřeba autonomie, 5. potřeba seberealizace. (*Pichaud a Thareauová, 1998; s. 36-37*)

Podívejme se na jednotlivé potřeby konkrétněji.

2.1 Fyziologické potřeby

Patří mezi základní a důležité potřeby, sloužící k udržení života. Nedojde-li k uspokojení jedné z nich, může se tato skutečnost odrazit na celkovém zdravotním stavu starého člověka. Patří sem např.: potrava, voda, vzduch, vylučování, dýchání, odpočinek, ticho, pohyb, zdraví, tišení bolesti, smích, pláč, fyzické kontakty atd.

Jsou to prvotní a základní potřeby, bez kterých bychom nemohli žít.

2.2 Potřeba bezpečí a jistoty

Člověk potřebuje zajistit alespoň základní pocit jistoty. Svým jednáním se snaží zabezpečit jak proti hrozbám aktuálním, tak i budoucím.

U starých lidí se tato potřeba zvyšuje s nemocí či úbytkem sil. Starý člověk cítí větší ohrožení, které s sebou přináší i určitou formu závislosti na druhých. Starší člověk také cítí nejistotu, obavy a strach z negativních důsledků stárnutí. Neví, kdy se jeho celkový stav zhorší, zda nebude potřebovat pomoci, popřípadě kdo mu pomůže. Matoušek (2007) spatřuje zajištění této potřeby např. blízkým vztahem s okolím, které to přijímá a podporuje. Můžou hrát roli i obavy z finančních problémů. Je možné rozlišovat tyto stupně nebezpečí: ekonomické (finanční zajištění), fyzické (ochrana před pádem, zraněním), psychické (pocit jistoty v podobě určitého naplnění atd.) (*Matoušek 2007, s. 54*)

Vágnerová (2007) uvádí, že u starších seniorů se potřeba bezpečí a jistoty dostává skoro až na první místo zájmu. Jedná se jak o obavy z pádu, úrazu či zhoršení zdravotního stavu („*Co se mnou bude pak?*“), důležitá je taktéž psychické bezpečí a citová jistota.

2.3 Sociální potřeby

Sociální potřeby, nebo taktéž potřeba lásky a sounáležitosti. Ty by měly být naplněny komunikací, sociálními kontakty a sounáležitostí, jenž dává starému člověku pocit, že není sám. Staří lidé preferují mezi tyto kontakty rodinné příslušníky, přátele. Tyto potřeby mohou pomoci naplnit ale i sociální pracovníci, pečovatelé, zdravotnický personál apod.

Potřeba sociálního kontaktu a citové vazby, pocit prožití posledních společných chvil a vědomí vzájemné blízkosti i spirituálního sdílení má veliký význam.

2.4 •Potřeba autonomie

Potřeba autonomie – to znamená mít svobodu a možnost rozhodovat o svém životě. Seniori potřebu autonomie vnímají především jako schopnost zvládat každodenní činnosti. Za součást potřeby autonomie považují i potřeby uznání a užitečnosti. Je vnímána jako potřeba být užitečný, někomu nebo něčemu sloužit. Sýkorová, Chytil (2007) řadí do autonomie mimo jiné i fyzickou i finanční soběstačnost. (*Sýkorová, Chytil, 2007, s. 85*)

Potřeba autonomie se věkem mění, především její rozsah. Staří lidé chtějí rozhodovat alespoň v tom, co je jim dostupné. Třeba rádi rozhodují alespoň o tom, co budou jíst a kdy budou jíst, tedy symbolická autonomie. (*Vágnerová 2007*).

2.5 Seberealizační potřeby

Seberealizační potřeby stojí na samém vrcholu pyramidy a jsou, na rozdíl od ostatních „základních“ potřeb, nazývány „meta-potřebami“. *„Jsou to potřeby přesahující bezprostřední zájmy jedince. Patří sem potřeba vzdělávat se a poznávat, nikoli pro bezprostřední užitek, nýbrž pro radost z poznání, které člověku umožňuje orientovat se*

v řádu a smyslu jeho zkušenosti a jeho vztahů k druhým lidem. Patří sem potřeba tvořit, zejména umělecky, i potřeba usilovat o pravdivé mezilidské vztahy.“ (Říčan 2014, s. 53)

Spadá pod ně také rozvoj činností a nalezení smyslu života. Senioři by se měli snažit zůstat aktivní, co jim síly dovolí a pokud žádné činnosti, které by jim k tomu dopomohly, nemají, měli by se snažit nalézt nové. Třeba právě takové, na které nezbýval za jejich produktivního života čas. Možnosti seniorů žijících v odlišném prostředí přináší výhody i nevýhody všem bez rozdílu, a tak výběr aktivit záleží kromě bydliště a zdravotního stavu na mnoha dalších faktorech.

Shrnutí:

Hlavním tématem této kapitoly jsou lidské potřeby, konkrétně pak proces proměny potřeb, který s sebou přináší životní etapa stáří. Definovali jsme pojem „potřeba“ a zmínili dobře známou pyramidu potřeb od humanistického myslitele A. H. Maslowa. Shrňme si ještě jednou základní lidské potřeby. Jsou to potřeby fyziologické, potřeba bezpečí a jistoty, potřeby sociální, potřeba autonomie a, jako poslední, potřeba seberealizace. Nejen ve stáří je potřeba někdo, kdo nám v uspokojení těchto potřeb podá pomocnou ruku. Ve stáří se potřeba pomoci, od druhého, zvyšuje. Kdo je tímto pomocníkem nejčastěji, pro starší osoby? Na to se zeptáme ve výzkumném dotazníku. Uvedeme těchto pět potřeb zvlášť a budeme zkoumat, zda tím pomocníkem je vždy jedna a ta samá osoba, nebo jestli se pomocníci různí podle jednotlivých potřeb.

3 Další proměny a pocity a vývojové úkoly spojené se stářím

Pokud se díváme na stáří jako na jednu životní etapu člověka, vidíme i některé vývojové úkoly, které s sebou přináší, s nimiž se člověk musí nějak vypořádat, aby žil spokojeně. Jedním z důležitých předělů je, bez pochyby, odchod do důchodu. Je to často tak důležitý předěl, že této problematice věnujeme samostatnou následující kapitolu. Dalším velkým předělem, který se může objevit v životě seniora, je právě prarodičovství - stěžejní část této práce - což bude podrobně rozebráno v poslední kapitole. Zde v této kapitole uvedeme některé další vývojové úkoly, pocity a životní změny, které s sebou stáří přináší.

Říčan (2014) například vidí tyto úkoly jako potřebu uspořádat svou minulost, vyrovnat se s ovdověním, nebo strachem z budoucnosti často spojený právě s odchodem do důchodu.

Thorová (2015) se stářím spojuje následující úkoly: Je třeba brát na vědomí celkové snižování výkonnosti, že člověk již není tak výkonný a jeho výkonnost se bude pomalu postupně ještě snižovat, a je potřeba k tomu přizpůsobit i další aktivity. Dalšími úkoly jsou tlumení či ukončení pracovních aktivit (tedy penzionování), změna životního stylu, nalezení smysluplné náplně života a chápání smyslu života v jeho celistvosti. V pozdějším věku je kladen větší důraz a připisována vyšší hodnota duchovní aktivitě, nejen ve smyslu náboženství ale i uvažování o smyslu života v širším celku, ne jenom na osobní rovině. Lidé se musí potýkat také se silnější konfrontací s vlastní smrtí. (Thorová, 2015, s. 459)

Pokud to zjednodušíme a poskládáme, můžeme mluvit o utlumení či **ukončení pracovních aktivit a** s tím často spojená **potřeba nalezení smysluplné aktivity** (viz kapitola 4) Mezi další často nutné úkoly, které zkonkretizujeme dále v jednotlivých podkapitolách, pro mnohé nastává potřeba **vypořádání se s ovdověním**. Dále můžeme mluvit o **potřebě uspořádat si svoji minulost, chápání života v jeho celistvosti a vypořádání se s vlastní smrtelností**. Tento vývojový úkol se dotýká každého, liší se vždy mírou naléhavosti tyto otázky řešit a míře důležitosti, jež každý tomuto úkolu připisuje. Některým jedincům, věřícím, v těchto úkolech pomáhá jejich víra či náboženské přesvědčení, ať už v kterékoli podobě. Obecněji však uveďme, že se jedná o **duchovní aktivitu**, jež je ve stáří (často více než v kterémkoli jiném životním období) patrnější a významnější v životě člověka. Se stářím je bezesporu spojená i jedna určitá vlastnost – **moudrost**. Podíváme se tedy

podrobněji i na ni. Na závěr uvedeme některé z častých pocitů a pokusíme se přiblížit, odkud pramení či co je způsobuje. Jak ty negativné pocity, jako je například strach a hněv, zahnat a naopak ty kladné – radost – přivolat a udržovat stále při sobě.

3.1 Vypořádání se s ovdověním

Ovdovění není problematikou pouze stáří, ale právě stáří je nejčastěji obdobím, kdy se lidé musejí rozloučit se svým životním partnerem či partnerkou. Je to mnohdy o tolik více bolestné, právě kvůli tak dlouhé době, co spolu dva lidé žijí a snášejí útrapy i radosti společně. Mnohdy se jedná i o 50ti letá 60ti letá manželství. Za takovou dobu si dva lidé na sebe natolik navyknou, že po ztrátě toho druhého už asi samy moc žít neumí. A kdo by se divil! Ve stáří, kdy se každá sám musí potýkat s tolika ztrátami způsobené vlastním zhoršováním zdravotního stavu a slábnoucími schopnostmi, je i vyrovnání se smrtí protějšku náročný úkol. V takových případech je nejlepší obklopit se rodinou, přáteli a známými, kteří pomohou alespoň částečně zaplnit prázdnotu. Může to být jedna z ran osudu, která svou hloubkou zásahu může způsobit až zhoršování zdravotního stavu. Hrozí i riziko, že to s sebou ponese i další nutné změny – jako změna trvalého bydliště (pokud pozůstali již nezvládá žít sám a potřebuje pomoci v některých úkonech, a nebo již finančně nestačí na poplacení všech nákladů na bydlení) změnu zájmových aktivit (není, kdo by se mnou hrál karty, s kým si popovídám o svých trápení).

3.2 Uspořádání vlastní minulosti, chápání smyslu života a vyrovnání se s vlastní smrtelností

Senior tak stojí před dalšími úkoly. Jak nejlépe se vyrovnat s minulostí a uspořádat ji? Vzpomínáním a vyprávěním s osobami blízkými, nejlépe těmi, kteří s vámi jisté chvíle prožili. Právě v tomto období dochází často ke snahám urovnat dřívější spory a dohady. Někdy se i s partnerem dohaduje nad drobnostmi, jak že to vlastně bylo. Cizímu člověku by se to zdálo jako malicherná věc, ale oni to zřejmě potřebují. Právě pro celkovou sumarizaci života. Čím více se přibližuje povědomí konec života, tím více na tom záleží.

Cesari Lusso (2011) vyjřuje střet s pomíjivostí života následovně: V této době „si stále víc uvědomujeme, že každý den, každá hodina i každý okamžik této „smrtné choroby“ nám připomíná náš vlastní konec. Vnímání času a délky života se nyní mění. Ztrácíme iluzi o „nekonečné“ červené niti života. Uvědomujeme si vlastní pomíjivost. V tomto věku se vydáme k notáři na jednání o vlastní závěti. V tomto životním období začneme v duchu počítat zbývající léta, ve kterých si ještě můžeme užít všeho, co máme rádi. Není divu, že je nám občas smutno. Koneckonců je před námi skutečně komplexní přechod, který musíme zdat! Typické znaky tohoto přechodu spadají do tělesné a duševní sféry, a oblasti sociální identity. (Cesari Lusso, 2011, s. 48- 49)

Každý se snaží vyrovnat s naléhavostí smrti jinak. Někomu může pomoci víra.

3.3 Víra/náboženství a duchovní aktivita ve stáří

Myslíme zde víru v širším slova smyslu, jako určitou vazbu k něčemu, co člověka přesahuje (tzv. transcendence), co je pro něj v nějakém smyslu posvátné.

Slovo víra lze chápat jako označení vztahu k čemukoli, co člověka směřuje k tomu, aby jednal slušně, ušlechtilé, nesobecky, s jistotou, že to má smysl, jiným výrazem: má to budoucnost. Častá je humanistické víra v člověka, v lidstvo apod. - na velmi různé úrovni opravdovosti a působivosti. (Řičan 2014, s. 357)

K tomuto tématu se vyjadřuje také Křivohlavý (2001). Ten poukazuje na možný význam náboženství při překonávání následků traumat a tvrdí, že, „lidé s hlubším náboženským přesvědčením vykazují podstatně menší negativní důsledky traumatických zkušeností a dodává se jim vyšší míry sociální opory.“ (Křivohlavý, 2001, s. 69-78)

Řičan (2014) si pokládá stejnou otázku, jako já. Co znamená náboženství v životě starého člověka? *Osobnostní víra mírní a pomáhá nést nejrůznější těžkosti – jako je opuštěnost, bolest, úzkost nebo strach ze smrti. Náboženská víra se může stát jedinečnou pomocí v hledání integrity či pomoci harmonizovat vztahy k jeho nejbližším. Myslím zde víru v širším slova smyslu, jako určitou vazbu k něčemu, co člověka přesahuje (tzv. transcendence), co je pro něj v nějakém smyslu posvátné. (Řičan, 2014, s. 358)*

Vágnerová poukazuje na to, že náboženství, konkrétně náboženská pospolitost, může pomoci od osamělosti.

3.4 Moudrost stáří

O moudrosti se podrobně rozepisuje Jaro Křivohlavý ve své knize Psychologie moudrosti a dobrého života. Mimo jiné uvádí, že „*moudrost je schopnost odlišovat věci podstatné od nepodstatných*“, a to myšleno nejen věci materiální, ale také myšlenky, představy a také sociální vztahy. „*Dívat se na vše, co se děje, s nadhledem a nebát se přesahu toho, co se nám zdá obvyklé (transcendence) – a podle toho žít. Je to také schopnost rozlišovat nadějně směřování života od toho, které opravdovou naději nemá - nejen to odlišovat, ale podle toho se i rozhodovat, jednat a žít. A za další: žít v nadějném duchu, jednat s „vadnutím života“, v souladu s negativní entropií.*“

Moudrost je možno chápat i jako mapu. Mapu obdobnou mapě krajiny. Jak důležitá je, to obvykle poznáváme, když jsme tam, kde jsme nikdy nebyli. Tam nám jsou mapa a kompas neocenitelnou pomocí k tomu, abychom se orientovali v neznámé krajině. Abychom věděli, kam která cesta vede, kde je možno sehnat něco k jídlu, kde je močál, v němž je možné se utopit, a kde naopak roste mateřídouška. Jistá obdoba této situace je i na cestě života. I tam je dobré mít dobrý a nosný cíl, ale i mapu, která nám pomáhá orientovat se ve světě etických jevů. (Křivohlavý, 2009, s. 12-13)

I Vágnerová (2012) označuje stáří nositelem moudrosti a nadhledu.

3.5 Pocity stáří

Jaké pocity stáří zde uvést? Jednoznačně radost. Sice to není typická vlastnost, jdoucí ruku v ruce se stářím. Spíše naopak. Ale každý má tu možnost hledat to, co ho v životě těší a dělá mu radost a tak se tím „oním“ co nejvíc obklopovat. Již pro své vlastní dobro. A ve stáří by se o to měl každý snažit dvojnásob.

Nechám zde opět promluvit CesariLusso(2011): „*Nezáleží na tom, jestli jsme mladí nebo staří, krásní nebo oškliví. Když má někdo radost, úsměv mu rozjasní tvář a celý se rozzáří. Radost je emoce, která přináší pocit vnitřního potěšení ze života. (Cesari Lusso, 2011, s. 81)* Mimo jiné uvádí (i z vlastní zkušenosti) další možné zdroje radosti jako je radost z vůně kávy, ze společnosti milované osoby, z krásné květiny, z nově osvojené dovednosti, radosti dělají i plány na cestování, oznámená návštěva, vděk blízké osoby.

Dostali jsme se ke vděku. Jak působí vděk anebo naopak nevděk na lidskou psychiku a dále pak na duševní pohodu člověka, uvádí a podrobně rozebírá Jaro Křivohlavý ve své knize Psychologie vděčnosti a nevděčnosti. Přibližuje nám především vztah mezi darujícím a obdarovaným a celý proces vděčnosti. Cituje mimo jiné i anglického spisovatele Lewise, který právě vidí obdarovávání jako celý akt, kdy darující předává obdarovanému nějakou věc, službu, s cílem udělat tomu druhému radost. Až, když se projev radosti obdarovaného dostane i k dárci, teprve pak je celý proces dokončen. (Křivohlavý, 2007. s. 15-18)

Další, teď pro změnu negativní emoci, je hněv. *Zajímavá práce Dominique Chaptové ukazuje, že příčinou hněvu je často pocit, že ostatní neberou v úvahu naše potřeby. Může se jednat o potřebu bezpečí, potřebu být vyslechnut, potřebu integrity, respektu k našim potřebám, vděku odpočinku... Tento problém je však mnohem složitější, protože ve společenském životě se nemůžeme vymezovat prosazováním našich potřeb, ale musíme zároveň počítat i s potřebami druhých lidí. (Cesari Lusso, 2011, s. 57)*

Uvedme si tu oproti radosti také starosti. Na pocit strachu je ve stáří velký prostor. A špatně se jim brání. Asi největší starosti vyvolává čím dál více zhoršující se zdraví. Můžeme zmínit obavy z nemoci, obavy z negativních dopadů stáří. Ale také se jedná o obavy o nejbližší. I proto, že ve stáří vzrůstá pocit strachu a starostí, zvětšuje se potřeba zajistit bezpečí a jistotu (jak jsme uváděli již ve druhé kapitole).

Křivohlavý dává rady, jak pozitivně zvládat těžkosti. Tvrdí, že „*optimismus, smysl života ale i smysl pro humor, sebedůvěra, svědomitost a náboženská víra patří mezi ty osobnostní charakteristiky, které mají na toto pozitivní zvládnání těžkostí největší vliv.*“ (Křivohlavý, 2001, s. 69-78)

Shrnutí:

Třetí kapitola se věnovala obecně řečeno vývojovým úkolům, které s sebou nese stáří. Ovdovění, strach z budoucnosti a či každodenního života plného velkých změn a nových pocitů, kladou na člověka bezesporu velký tlak. Dozvěděli jsme se, že je nutné najít smysluplnost nové životní etapy, která potrvá již do konce života a hlavně smysluplnost života těch roků, které už uběhli.

Ještě se vrátíme k jednotlivým vývojovým změnám a pocitům a zkonkretizujeme možný vliv vnučat některé z nich.

4 Proměna pracovního uplatnění (odchod do důchodu)

V této kapitole probereme jeden z předělů, který je nutno ve stáří zvládnout a tím je odchod do důchodu. Tedy ukončení stálé pracovní činnosti. Tím se nám mohou, obrazně řečeno, otvírat mnohé nové dveře, či naopak se jiné zavírat.

Říčan to vidí jasně., *Ukončení soustavné výdělečné činnosti, kterou člověk vykonával řadu let, je často od ukončení školy, nesmírně významným, mnohostranným předělem, který nás nutí přebudovat svoji identitu.* “(Říčan 2014, s. 346)

Vágnerová (2012) říká, že odchodem do důchodu lidé ztrácejí profesní roli² a naopak přijímají roli seniora, starého člověka jakožto osoby ekonomicky neproduktivní a tím i pro společnost neužitečné, a tak tato role představuje horší sociální status. Při adaptaci na tuto novou roli a nový způsob trávení volného času záleží na osobnosti člověka. Ukazuje se, že lidé, kteří tzv. žili vlastní prací a nepěstovali moc koníčků či rodinné nebo přátelské vztahy, neláká vidina sedět doma nebo hledat jinou náplň práce. Raději by dále pracovali, alespoň na částečný úvazek a byli tak alespoň k něčemu prospěšní. Naopak ti, kteří se do důchodu těší, mají především před sebou vidinu volného času, který budou moci věnovat rodině, svým přátelům a především koníčkům, na které neměli při práci čas. (Vágnerová, 2012)

Říčan (2014) nabízí jedno možné řešení, jak řešit úbytek tělesné zdatnosti a přitom ještě využít cenných zkušeností seniora ochotného pracovat „*Nejdůležitější činností zdravého šedesátníka má být práce, při níž uplatní především své znalosti a zkušenosti - např. konstruktér, který pak dělá poradce (omezení pracovního úvazku).* Někteří to právě nesou velice špatně, odchod do důchodu – oni „přeci ještě nepatří do starého železa!“ Rádi by ještě pracovali, dokončili svoje dílo.

Mrkvička se o tom vyjadřuje následovně: „*Naše pracovní kariéra se pomalu uzavírá a ke slovu se hlásí mladší. Přicházejí s trumfy nových nápadů v rukou a my se těžko bráníme*

² Co je to role? Tomu se podrobněji dostaneme v následující kapitole. Zde jen ve zkratce, pro porozumění textu. Role je určitý způsob chování, který je často charakteristické k určitému postavení ve společnosti.

pocitům žárlivosti. Naše životní dílo se dovršuje a my si nespokojeně říkáme, že to nebo ono by se dalo ještě na něm vylepšit, aby bylo perfektní – jenže už nezbývá čas. A tak to nechme jiným, ať ukážou, co dovedou. Vždyť nejde o nějaký náš soukromý podnik. Je to dílo společné, naše i jejich. A teď už hlavně jejich.“ (Mrkvička, 1984, s. 23)

Odchod z práce často umocňuje také se strach z budoucnosti - především obavy po finanční stránce. Strach z pocitu, že už tam nebude patřit, nebude patřit k té práci, kterou vykonával často celý rok, stále méně lidí (jestli vůbec někdo) si ho bude stále spojovat s určitou profesní rolí – jako pan doktor, pan učitel..., Obava že, ztratí, či zredukuje kontakt se spolupracovníky. K tomu všemu ve skutečnosti dojít může.

Vágnerová poukazuje, že to s sebou přináší také úkol zorganizovat si sám svůj volný čas. Někteří to nezvládají, jelikož již byli zvyklí přijmout nějaký program a podle něho se řídit. Nyní ale žádný program společnost nenabízí a navíc s přibývajícím věkem i klesá ochota rozhodovat se. Často pak přejímají model od jiného známého v podobné situaci. (Vágnerová, 2012)

Mohou se měnit i celkové psychické potřeby. Vágnerová uvádí potřebu stimulace, potřebu orientace a adaptace, potřebu aktivit, potřebu sociálního kontaktu, potřeba citové jistoty a bezpečí, potřeba seberealizace. Potřebu sociálního kontaktu může umocnit období odchodu do důchodu, jež může zapříčinit větší míru osamělosti a značnou ztrátou sociálních kontaktů. Všeobecně člověk potřebuje někam patřit a ve stáří odpadá profesní identita. Navazování nových kontaktů je ve stáří obtížnější a vyžaduje více úsilí. Pomocí tak může být rodina, sousedé či staří přátelé. Je třeba z počátku vynaložit větší úsilí při snaze o obnovení těchto přátelství a jeho udržování. Účinný může být i nějaký zájmový spolek, kterého je senior součástí.

Potřeba seberealizace. Vágnerová (2012): *“Profesní role je jednou z významných možností seberealizace. Člověk se může hodnotit podle své práce, podle jejího přínosu pro společnost, který potvrzuje jeho osobní hodnotu. Práce, eventuálně sociální pozice, jež z ní nějak vliv, představuje důležitou součást identity. Člověk, který ztratil profesní roli, se může cítit zbytečný a méněcenný. Ztráta profesní role může fungovat jako osobní znehodnocení, může vést k pocitům bezvýznamnosti a druhořadosti. Důchodce je postaven*

do situace, kdy musí hledat nový způsob seberealizace a sebepotvrzení, což může být spojeno s nutností změnit i některé postoje a hodnotovou hierarchii. Je třeba zaměřit se na jiné hodnoty, než je výkon a jeho společenská prezentace.“ (Vágnerová 2007, s. 366)

Potřeba stimulace, tedy potřeba nahradit zaměstnání jinou činností. Lidé si prostě musí najít jinou činnost, které je bude těšit a budou mít z ní dobrý pocit. Je třeba smířit se se situací a přizpůsobit se hledat nový způsob života. Jinou aktivitou může být různá dobrovolná činnost, větší zapojení do děje obce, nebo větší energie věnována údržbám domu či zahrady.

Pokud nedojde k vyrovnání se s touto životní změnou, nese to s sebou některé negativní dopady. Matějček a Dytrich spatřují změny sociálního chování, známky nedostatečné iniciativy, změny v oblasti nálady, zvýšená únavnost, nechutenství, závratě a poruchy spánku. *(Matějček, Dytrich, 1997)*

Shrnutí:

Kapitola o proměně pracovního uplatnění neboli odchodu do důchodu nám vyložila, jak je důležité najít novou identitu a přijmout tak, v mnohých případech po mnohaleté opakované rutinní činnosti, ranního vstávání a pracovního stresu, roli člověka v důchodovém věku, který už si svůj volný čas a denní harmonogram musí (pro některé konečně může) naplánovat zcela sám.

Jak překonat a vyrovnávat se s touto změnou? Pěstovat jiné aktivity (zahrádkaření je často optimální), obnovit stará a neudržovaná přátelství či rodinné vztahy, nové zájmové kroužky, dobrovolnictví či aktivní členství obce, příslušnost k církvi a jiné.

Také (a často velkým podílem) mohou pomoci i vnoučata. Jak, čím a nakolik mohou pomoci, si zkonkretizujeme a věnujeme tomu část poslední kapitoly.

5 Role prarodiče a změny s tím spojené

Tato kapitola bude ta stěžejní, nejdůležitější z této bakalářské práce. Budu se plně věnovat konkrétně vztahu vnoučat a prarodičů. Zaměřím se na změny, problémy, radosti i strasti, které s sebou přináší zpráva o novém přírůstku do rodiny, o vnoučeti. S čím a jak se člověk musí vyrovnat, na co si zvyknout a co nového se „naučit“ a hlavně, jak se vypořádat s novou rolí – babička/dědeček. Zcela na začátek si vyjasníme pojem uvedený již v názvu kapitoly, to jest - co je role.

Vágnerová uvádí, že „ po 65. roce života je prarodičem 75 % lidí.“ (Vágnerová 2007, s. 392)

5.1 Role prarodiče

Co je to role? Přesněji řečeno společenská role? Velký sociologický slovník uvádí: „**Role**“ je očekávaný způsob chování vázaný na určitý společenský status. (Linhart a kol. 1996. s. 943)

Během života přijímáme různé role – role syna/dcery, žáka, spolužáka, profesní, rodičovské role atd. Najít bychom jich mohli mnoho a často zaujímáme i více rolí najednou a pak vybíráme takový způsob jednání, adekvátní té chvíli. Některé role jsou dobrovolné, které jsme si sami zvolili, jiné nám „spadly do klína“ aniž bychom si to přáli. Každopádně je role určitým druhem chování, který se musíme učit. Je souborem postojů a chování, nese s sebou určité očekávání, povinnosti, ale také výhody. A také určitý sociální status. To s sebou přináší určitý úkol. Je ale dokázané, že pokud je toto očekávání naplňováno, přináší to jedinci pocit úspěšnosti, spokojenosti. Naopak nemožnost je splnit se váže k nežádoucím pocitům.

Role prarodičů rozhodně není vrozená. Jde o delikátní záležitost, kterou se každý musí den po dni budovat. Tato role si žádá vytříbenost, jemnost, diplomacii, toleranci a otevřenost. Jedná se zkrátka o roli a postavení, na které se nelze nijak výrazně připravit. (Cesari Lusso, 2011, s. 8)

Žumárová (2012) poukazuje na to, že vztah mezi prarodiči a jejich vnoučaty závisí i na tom, jak se každý ztotožní s touto novou společenskou rolí.

Cibulec (1980) říká, že existuje celkem pět různých možností, jak se s novou rolí v rodině může člověk vyrovnat. Může nastat jeden z těchto případů: 1. Role je prarodiči přijata se vším všudy. 2. Role je přijata, ale existují zde výhrady. 3. Role neodpovídá představám prarodičů. 4. Prarodiče svoji roli neakceptují. 5. Role je zásadně odmítána (Cibulec, 1980, s. 49)

Jak významnou roli hraje prarodičovství v životě seniorů? Tuto otázku si nedávno kladl Jan Klusáček ve své bakalářské práci. Ve své práci nejprve vyčetl řadu výzkumů, především zahraničních, které zkoumaly různé aspekty vlivu prarodičovství na osobní blaho a celkovou spokojenost seniora. I já bych zde ráda parafrázovala ve zkratce výsledky jednotlivých studií, jelikož budou sloužit jako základ pro výzkum této práce.

Role, které jsou pro jedince významnější, mají větší vliv na jeho duševní zdraví (Muller, Litwin 2011, s. 110)Ztotožnění se s určitými sociálními rolemi má být spojeno s vyšším psychologickým blahem, jelikož jedinec získává větší pocit smysluplnosti, účelnosti. (Martire a kol., 2000). Už samotná (ne)přítomnost role, by měla mít vliv na osobní blaho člověka. To dokázal Powdthavee ve svém výzkumu, kdy zjistil, že alespoň jedno vnouče v rodině zvýšilo pravděpodobnost, že jedinec označí sám sebe za spokojeného. Ale také ne jenom samotná role prarodiče, i kontakt s vnoučaty je důležitý, jak ukazuje jedna studie na základě amerického výzkumu, kdy Drew a Silverstein (2007) vyzkoumali, že prarodiče, kteří z nějakého důvodu přišli o kontakt s vnoučaty, vykazovali zvýšené známky deprese (ukazatel pro znázornění osobního blaha).

Clarke a Roberts (2012) zkoumali význam prarodičovství na „emoční, sociální a finanční kvalitu jejich života“. Podle většiny výpovědí vnoučata přispívají ke kvalitě prarodičova života. A podle některých prý po narození vnoučete vzrostl jejich kontakt s rodinou a obecně s lidmi v místním společenství a tím klesla pravděpodobnost pocítování osamělosti, jež by mohlo snižovat jejich osobní blaho.

„Lidé s rozvinutými sociálními vazbami žijí podle některých zjištění déle a disponují celkem lepším fyzickým a psychickým zdravím než lidé bez těchto vazeb L. F. Bergman a L. Breslow (in Žumárová, 2012, s. 22)

Měření kognitivních funkcí čtyřmi testy, a to testem měřícím plynulost mluvy, testem paměti pomocí aritmetického sčítání, testem paměti pomocí vybavování si slov okamžitě a testem paměti pomocí vybavování si slov po delším časovém úseku prováděli Arpino a Bordone v roce 2014. Pomocí toho došli k závěru, že péče o vnoučata má pozitivní efekt na plynulost mluvy. Péči o vnoučata tak zařadili mezi kognitivně stimulační sociální aktivity.

Ve stejném výzkumu našla Reinkowski ještě jeden pozitivní výsledek, a to tedy ten, že existuje kladný vztah mezi prarodičovskou péčí a fyzickým a psychickým zdravím a kognitivními funkcemi seniorů.

Prarodiče poskytující péči a podporu svým vnoučatům benefítují z umocněného pocitu smyslu života a rodinné identity, přestože se mohou z této péče cítit emočně vyčerpaní. K takovému závěru došli odborníci z Institutu gerontologie při londýnské King's Colledge ve své výzkumné práci z roku 2010. (Glaser et al. 2010, s. 36)

Existuje i studie, která našla rozdíly podle stáří seniorů. Silverstein a Marengo uvedli, že prarodičovská role je pro identitu seniorů důležitější ve starším věku než pro mladší prarodiče. U starších seniorů je prarodičovské role řazena mezi role nejdůležitější. V této studii také objevili, že pro seniory s nižším vzděláním je identifikace s prarodičovskou rolí osobně mnohem důležitější než pro seniory vzdělanější. [Silverstein, Marengo 2001: 517].

Též se našly rozdíly ve vlivu péče o vnoučata na fyzické zdraví mezi ženou a mužem. Pomocí longitudiálních dat z Health and Retirement Study zkoumal Hughes a kol. (2007) rozdíly ve vlivu na zdraví seniorů dle významnosti role prarodičovství (tedy, zda se jedná o prarodiče nepečující o svá vnoučata, o občasné hlídání či svěřená péče dětí prarodičům). U žen se dokázal pozitivní vliv občasného hlídání vnoučete na zdraví ženy, a naopak negativní vliv na zdraví při poskytování péče o svěřená vnoučata. Kdežto u mužů se neprokázal žádný rozdíl dle četnosti péče. Z toho vyplývá, že efekt prarodičovské péče bude daleko silnější v případě žen, z důvodu typicky genderových rozdílů v povinnostech v domácnosti.

Babičky spíše pečují o vnoučata ve smyslu zajištění dostatečné potravy, spánku atd. Dědečkové spíše zajišťují zábavu, poučení či hru.

Další typicky genderové rozdíly našli i dále. Přišli na to, že dědečci poskytující čtyři a více hodin péče týdně měli vyšší životní spokojenost. U babiček se takový vliv nepotvrdil. Ty zase při poskytování čtyř a více hodin péče týdně měly menší pravděpodobnost deprese, což zase u dědečků nebyla pravda. Rozdíl je připisován rozdílu chápání role. Kdy prarodičovství pro ženy představuje jednu z dalších rodinných povinností, zatímco pro muže je otázkou volby.

5.2 Děti/dospívající a senioři aneb podobnosti a rozdíly mezi generacemi

Zabýváme se vztahem starší generace a generace nejmladší. Co mají tyto dvě generace společné, jaké podobné vývojové úkoly řeší? Přesně této otázce se budeme věnovat právě v této kapitole.

Hartl a Hartlová (2004) nabízí jeden fakt a to, že *obě skupiny si vytváří (mladí), respektive znovu utvářejí (senioři) svůj vlastní životní styl (i přes rozdílnost věku). Životní styl chápeme jako individuální soubor postojů, hodnot, dovedností odrážejících se v činnosti člověka, zahrnující síť mezilidských vztahů, výživu, tělesný pohyb, organizace času, zájmy a záliby... (Hartl, Hartlová, 2004).*

Často se ve spojení se stáří mluví o tzv. regresi. Často se stává, že se člověk jakoby vrátí do dětství. Vyznačuje se to právě velikým zaujetím sama sebou tedy egocentrismem, který je také tak typický pro děti, často jsou tvrdohlavý a nenechají si poradit a vyžadují hodně pozornosti. (Matějček, Dytrich, 1997) Senior při péči o děti – vnoučata, vrací se zpět do dětství a znovu se v něm probouzí „vnitřní dítě“. Proto lépe chápe dětskou duši, a dokáže mnohdy lépe naslouchat, než rodiče.

Tak to vidí i Cesari Lusso: *Všechny klinické pokusy ukazují na vysoký stupeň identifikace prarodičů s malými dětmi. Kontakt s malým dítětem v nás probouzí naše vnitřní dítě – neplatí totiž, že ve věku padesát, šedesát, sedmdesát nebo osmdesát let a vyšším už*

neexistují některé aspekty dětství. Po celý život zůstáváme – po stránce afektivní a emoční – zároveň dospělými i dětmi. Tahle naše dětská část, která uchovává vzpomínky na naše vlastní emoční zkušenosti, způsobuje, že jsme velmi citliví až zranitelní vůči dětskému utrpení. Doslova nás pohlcuje. Člověka až bolí srdce, když slyší dětský křik a pláč. Tento „kousek dítěte“ se zjevně začne projevovat především ve druhé polovině života. Z jakého důvodu? Především můžeme říci, že identita dospělého člověka je už v tomto věku dobře stabilizována a to nám umožňuje lépe přijmout a následně i projevit své „dětské naladění“. Toto je však spíše povrchní vysvětlení. Zaměříme-li se na to, co se děje v nejhlubších vrstvách naší duše, zjistíme, že těmito malými dětmi jsme v tuto chvíli my sami – totiž „naše další já“. (Cesari Lusso, 2011, s. 36)

Když jsme byli rodiči my sami, tato identifikace s malými dětmi byla překryta množstvím úkolů spojených s příslušnou fází rodinného cyklu a také sebestředností, která k prvním životním obdobím patří. Náš každodenní příděl energie byl omezován a pohlcován mnoha dalšími starostmi: zvládat vlastní citový, profesní i společenský život, koupit dům, zajistit dětem vzdělání atd.

Když se člověk ocitne na prahu stáří, začnou všechny tyto bariéry postupně padat a to umožní našemu hluboko ukrytému vnitřnímu dítěti navazovat kontakt s těmi nejmenšími. (Cesari Lusso, 2011, s. 37)

Vágnerová (2007) zastává názor že vztah má jiný charakter než k dětem. *Prarodiče jsou nositelem rodinné tradice a rodinných příběhů, které předávají nejmladší generaci. Prarodiče bývají tolerantnější a ne tolik kritičtí. Mají pocit zodpovědnosti za výchovu a často nedochází k tolika vyhoceným konfliktům. Jak vypadá vztah prarodiče a vnoučat záleží na věku, jak vnoučete, tak seniora. A jelikož je v obou případech velice znatelná rychlejší změna, proměňuje se i rychleji vztah mezi nimi. Přesněji tedy, mění vztahová asymetrie. Dá se rozdělit do tří, po sobě jdoucích fází:*

1. fáze asymetrického vztahu autority prarodičů k vnukům - období dětství a předpubertálního věku dítěte. To je období, kdy se právě prarodiče mohou starat a zapojit. Hlídkají a hrají si s dětmi, případně pomáhají vychovávat a předat jim jisté hodnoty. Jsou jim často oporou při konflikty s rodiči. V tomto období vnoučete je spokojenost a vzájemná náklonnost dávaná většinou velice dobře najevo.

2. Fáze postupné symetrizace rolí – období dospívání dětí, kdy se postupně odpoutávají od rodiny, osamostatňují. Často opadá i zájem trávit čas s prarodiči a tak je tak často nenavštěvují. Prarodiče si to často berou osobně a hodně emotivně prožívají. Pociťují nevděk a může dojít i k nárůstu pocitu bezvýznamnosti a citové ztráty. Někdy se snaží zájem zajistit finanční podporou.,
3. Fáze nové asymetrie – Charakteristická závislostí prarodičů na pomoci mladších členů rodiny, tedy i vnuků. Ukazuje se, že pokud se vnuk/vnučka podílí či zcela pečuje o prarodiče, je méně striktní a méně racionální. Více než například na dokonalou čistotu dbá na celkovou pohodu a radost seniora. (Viz příklad kočka v posteli) (Vágnerová 2007, s392)

Láska mezi prarodičem a vnoučetem – jedná se o lásku, která se zdá méně narcistní než láska partnerská i méně konfliktní než láska rodičovská. Milujeme tedy pro potěšení z lásky a přispíváme tak k uskutečnění nadějeplné budoucnosti, jakou vidíme v našich vnoučatech. (Cesari Lusso, 2011, s. 84)

Matějčiček a Dytrich. přicházejí s názorem genderového rozdělení chápání role prarodiče. Říkají, že, *Role babiček j výrazně ovlivněna tím, že vychází z role matek. Jde zkrátka o roli veskrze citlivou a chápající. Babička mívá často vnímána jako pečující, starostlivá a pracovitá. (Matějčiček, Dytrich, s.83)*

Márová (1985) konstatuje, že k roli babičky patří i činnost směřující k udržování společného domova a vzájemného setkávání se. Vedlejší úlohu a podstatné je, že se sejdou vnoučata, jejich rodiče i prarodiče. Mají možnost povídat si a příjemně strávit společný čas. Dále role babiček obsahuje vyprávění vnoučatům. Vyprávění vnoučatům není záležitostí pouze babiček, bezesporu mají co povídat i dědečkové. V prarodičovském vyprávění se nejedná o lečjaké povídání, nýbrž jde o předávání vzpomínek z dětství dalším generacím. Tímto, jak uvádí Matějčiček (2003), se protahuje rodinná paměť. Prarodiče vyprávějí příběhy ze života nejen jejich, ale i ze života svých rodičů a prarodičů, které jim byly vyprávěny, když byli malí. A tak vnoučata mohou poslouchat příběhy staré sto i více let. Role babiček zahrnuje i to, že učí vnoučata pracovat (nejen) v kuchyni. Zde opět dochází k prolínání role babičky a matky. Matka vaří, dítě k ní přijde a chce jí pomáhat. Přesně taková je situace i v případě babiček. Babičky však mnohdy mívají více času a

bývají trpělivější ve vysvětlování. Babičky svá vnoučata také vychovávají. Upozorní je, když něco dělají špatně a pochválí, když se daří.

Role dědečků bývá (kromě vyprávění) zcela jiná než role babiček. Sticker (1987) zaznamenal několik odlišností ve vztahu vnoučete s babičkou a s dědečkem: babičky jsou silněji integrovány do rodinného společenství, babičky více přejímají pečovatelskou roli, babičky vnoučata více rozmazlují než dědečkové a v neposlední řadě babičky dělají větší ústupky než dědečkové. Přesto však je úloha dědečka stejně důležitá jako úloha babičky. Dědečkové s vnoučaty často něco vyrábějí a opravují. Vnoučata u dědečků poznávají starší techniky práce, často vymýšlejí nejrůznější zábavu a hry, které si pak spolu s vnoučaty užívají.

5.3 Jak konkrétně pomáhají

5.3.1 Stárnutí

Jak konkrétně vnoučata pomáhají? Péčí o ně a snahou předat jim znalosti, pomoci s jejich výchovou a vzděláním, se senioři i sami více procvičují. Jak **fyzičky** - častější procházky, výlety, či procvičování jemné motoriky, tak i **psychicky** - hraním různých her – pexeso atd., či i vymýšlení her nových, neotřelých, vymyslet způsoby, jak děti zabavit aby se prarodiče sami tolik neunavili. trénování paměti i vtom, aby si zapamatovali drobnosti o vnoučatech - co mají rádi, co nejradši jedí, jak že se jmenují jejich kamarádi... Je v tom více motivace. A také procvičování paměti a řečových dovedností – ať už vyprávěním, nebo neustálém odpovídání na nekonečné zvědavé otázky malých.

Při péči či hlídání se senioři rychle unavují a tak jsou často nuceni vymýšlet různé úkoly pro děti – samozřejmě hravou a zábavnou formou, aby to děti bavilo.

I pokud jsou vnoučata starší, dospělá, mohou často pomoci ve snaze zpomalit průběh stárnutí. Mohou stejně tak být těmi, co babičku/dědu přimějí jít v tom krásném počasí na procházku. Ti naopak můžou i poskytnou oporu při procházkách, je-li to potřeba.

5.3.2 Potřeby

Fyziologické potřeby

Vnoučata mohou pomoci zajistit nákupy či fyzickou péči. Často jsou to už dospívající vnoučata či dospělí, kteří se nebo pomáhají starat o nemocné prarodiče.

Potřeba bezpečí a jistoty

To může souviset s již právě řečeným. I pokud prarodiče nemají problémy se zdravím natolik, že by potřebovali přímou péči, přesto vnoučata pomáhají. Už i to vědomí, že je tu někdo, komu oni samy se v mládí věnovali a utvořili spolu nějaký vztah - vnoučeti, teď v případě zdravotních obtíží tu budou pro vnoučata pro něho a pomůžou mu. Je to jistý pilíř, který v různé míře posiluje pocit bezpečí a jistoty.

Sociální potřeby

Zde je vliv evidentní – samotnými návštěvami vnoučat. Ale sociální potřeby mohou být taky uspokojovány skrze vnouče. Úspěchy, novinky a zkrátka podrobnosti o celém jeho životě může sloužit seniorovi jako námět k hovoru mezi přáteli, sousedy, dokonce i neznámými, se kterými se potká při čekání na autobus či vlak.

Seberealizační potřeby

„Díky vnoučatům nabývají prarodiče pocitu, že mohou ostatním stále pomáhat, že jsou na světě pořád užiteční. To je velmi důležité, neboť mnoho prarodičů se velmi těžce vyrovnává s tím, že jim ubývají fyzické síly, objevují se zdravotní potíže a neslouží paměť.“ (Žumárová, 2009 s. 81)

5.3.3 Vývojové úkoly stáří

- vypořádání se s ovdověním

Vnoučata se mohou stát novým smyslem života pro seniora. Stalo se to již mnohokrát. Marie Svatošová například ve své knize Umění pomáhat, uvádí příklad muže, který po smrti manželky potřeboval pomoci a nevěděl si co dál. Dopisoval si s paní Svatošovou a to mu poradila, aby to, čím pro něj byla manželka, se alespoň z části pokusil přenést na jiného blízkého člověka. Tím se stal jeho vnuk, kterému se do té doby tolik nevěnoval. Pak spolu vytvořili krásný vztah vnuka a dědy.

Pokud se vnoučata nestanou novým smyslem života, tak alespoň pomáhají překonat žal způsobený smrtí jednoho z prarodičů. Přinášejí alespoň trochu radostí.

- potřeba uspořádání svou minulost

Právě zde mohou velmi výrazně přispět vnoučata. Jednak už svým mládím, které vede prarodiče zapátrat v paměti na to své dětství a mládí. Vyprávějí vnoučatům své zkušenosti a vzpomínky a už tím si částečně malují svůj životní příběh. Jsou to často právě vnoučata, ještě zvědavé a hltající každý nový příběh a novou informaci, kteří své prarodiče ještě podněcují a vyptávají se na různé doplňující otázky, někdy naprosto mimo chápání, jelikož ještě neznají některé jevy a samy si spojují poznatky ve velmi originální představy. Stává se tak, že prarodičům poskytují nový jedinečný pohled na vzpomínku, jenž nutí k zamyšlení. Je to pud generativity, jenž prarodiče vede předávat vlastní vzpomínky na další generace.

- náboženství - předávání tradice

Říčan: *„Klademe si otázku, co z duchovní tradice, kterou jsme převzali od předků, je skutečně živé, čemu samy doopravdy, nejen ze setrvačnosti, věříme, na čem zakládáme svůj život – a jak to předat dál, teď především vnoučatům. Je to životně důležité, a přitom obtížnější než kdykoli dříve. Všechna dogmata jsou otřesena, jen se zeptejte profesorů teologie! Co žije, to jsou ty dávné příběhy, které se mohou stát našimi příběhy osobními...“*
(Říčan, 2014, s. 324)

- **moudrost**

Jakou roli mohou mít vnoučata? Pomáhají v rekapitulaci života, hledání toho důležitého. A jsou to také jedni z těch, kterým je tato moudrost poskytována, kteří mají možnost ji přijmout. I když ji třeba jako děti nevnímají a rady babiček a dědečků jim přijdou pořád stejné a často jim nepochopitelné, časem, pozdějším věku vidí, jaká v těch slovech je obrovská pravda. K tomuto pohledu na věc byl třeba náhled, odstup, který jako děti nebyly schopné ale ti starší moudří, čerpající z mnohaletých zkušeností, ti jim potřebný náhled mohli poskytnout.

- **pocity**

Vnoučata mohou být obrovským zdrojem radosti a překvapení *„ Vnoučata jsou pro nás darem – je to ohromné a nádherné překvapení: umožňují nám totiž znovu poznávat svět bezelstnými, nevinnými a zvědavými očima dítěte. Sdílíme jejich údiv nad různými zvuky i nad věcmi, kterých jsme si dávno přestali všimnout, jako jsou například pohybující se lístky, povrch příjemný na dotek, letící motýl... Děti nás překvapují dotazy, komentáři i tím, co se*

naučily. Stačí je pozorovat, naslouchat jim, dívat se, jak rostou. A zpětně pak dostaneme každý den darem další milé překvapení“. (Cesari Lusso, 2011, s. 73)

Můžeme říct, že vnoučata by se mohla (a často to tak i je) příčinou strachu, a to především strachu o mě, aby se jim nic zlého nestalo.

5.3.4 Odchod do důchodu

Právě zde spatřujeme velký potenciál pro vnouče. Řešení, jak se vyrovnat s odchodem z práce by bylo zrovna nahradit roli pracujícího za roli prarodiče. Vezmeme-li to kolem a kolem, dalo by se to také označit jako jisté povolání.

5.4 Když vnoučata scházejí

Tato podkapitola nabídne pohled opačný. Lehce nastíní život seniorů, kteří vnoučata nemají. Bude složena převážně z poznatků, které již byly zmíněny výše v jednotlivých kapitolách.

Shrňme si tedy, z toho co bylo už řečeno, o co může být starý člověk ochuzen, pokud nemá žádné vnoučata, o **co přichází:**

Prvně přichází o možnost ztotožnit se s novou rolí prarodiče. Přichází tedy o jednu přirozené možnosti osobního rozvoje.

Dále také přichází o potenciální nárůst sociálního kontaktu. Jak možný kontakt s tou nejmladší generací- Který by dostal skrze vnouče a jeho kamarádů. Nebo i dalšími osobami při podnikání výletů. Uváděli jsme též, že přítomnost vnoučete zvýšila pravděpodobnost setkávání i celé rodiny dohromady.

Nevidí „pokračovatele rodu“ kterým by předal něco ze svých životních zkušeností a znalostí. Na základě „osmy věků člověka“ a principu generativity, tedy vidiny že může pracovat pro další, kdo přijde po něm, ale není tam tak silné a zcela zřejmé pokrevní pouto.

Chybí i vnouče jako potencionální osoba, která se postará nebo přispěje o péči či pomoc o již stárnoucí a nemohoucí jedince. Vnouče jako možná opora, jak finanční, tak i faktická, v době nemoci.

Můžeme uvést i jistou ztrátu informačního kanálu, či cestě k proniknutí do světa mladých, jiné generace.

ČÁST PRAKTICKÁ

6 Metodická část

Impulsem, pro výběr téma Vlivu vnučat na seniora mi byly mé odborné praxe, v domově pro seniory a v Domovince. Samotný kontakt se staršími osobami ve mně probouzel zvědavost a pobízel mě k dalšímu bádání a vyzvídání. Tento impuls se stále zvětšoval pokaždé, když jsem narazila na člověka, který se o tomto tématu bavil rád a radost z vyprávění byla více než patrná.

6.1 Cíl výzkumu

Hlavním cílem výzkumu je především porovnat zda se poznatky vytažené z odborné literatury shodují se subjektivním (osobním) názorem seniorů.

Dílčím cílem nejen porovnat poznatky, ale také se pokusit nějaké další zjistit na základě správné tvorby dotazníku a správné interpretaci výsledků či zkoumání věci ze správného hlediska a obohatit tak informace o tomto tématu.

H1: Vnučata mají vliv na život seniora

H2: Tento vliv celkově můžeme označit jako kladný

6.2 Výzkumná strategie

Pro toto téma jsem zvolila kvantitativní výzkum pomocí deduktivní metody.

„Deduktivní metoda vychází z teorie nebo obecně formulovaného problému. Teoretický nebo praktický problém je předložen do jazyka hypotéz. Hypotézy navrhuji, jaké spojení mezi proměnnými bychom měli najít, je-li naše hypotéza pravdivá. Pak následuje sběr dat. Odpovídají-li závislosti mezi sebranými daty vzorci předpovězenému v hypotézách, přijmeme hypotézy jako platné. Jinak musíme hypotézy odmítnout“ (Disman, 2011s.76) A to z důvodu získání subjektivního názoru od většího vzorku respondentů. Jelikož, jak jsme již v teoretické části práce uváděli, stáří má spousty podob a liší se téměř senior od seniora, vybráním většího počtu lidí nám umožňuje vyzorovat mezi jednotlivými podobami stáří nějakou souvislost. Dotazníků jsem rozdala celkem 300.

6.3 Tvorba dotazníků

Dotazník se skládá z celkem dvacetsedm otázek. Jedenáct otevřených devět polouzavřených a sedm otevřených otázek.

Na začátek jsem zvolila celkem čtyři třídící otázky, které mají odlišit respondenty podle věku (celkem na tři skupiny 60-74, 75-89,90 a víc), pohlaví, místa bydliště (ve smyslu vesnice nebo město) a zda mají či nemají vnoučata.

Následuje celkem osm otázek určené výhradně pro ty respondenty, jenž uvedly, že vnoučata mají, orientované právě na podobu vlivu vnoučat na ně. Jsou to čtyři otevřené a čtyři uzavřené otázky.

Dalších jedenáct otázek je opět společných pro všechny respondenty. Tyto otázky se ptají na konkrétní potřeby (jak jsme je uvedli v teoretické část) a na odchod do důchodu – zda a kdo konkrétně jim pomáhá, přičemž jedna z možností je „vnoučata“. Závěrečné dvě otázky jsou opět otevřené a ptají se na „největší radost“ a „největší starost“ v životě každého jedince. Jako poslední jsou celkem čtyři otázky pro seniory, kteří vnoučata nemají. Na úplný závěr jsem poskytla prostor pro další poznámky, pro ty, kteří k tomuto tématu ještě měli co říci.

6.4 Výzkumný vzorek

Výzkumný vzorek se skládá z osob starší 60 let. Jedná se především o osoby bydlící v Libereckém a Královehradeckém kraji. Podle dat z veřejné databáze obsahující informace a výsledky z poledního sčítání lidu z roku 2011³, jsou to kraje s nejnižším (Liberecký kraj – 15%) a nejvyšším (Královehradecký kraj – 16.8%) procentem osob starších 65 let. Bohužel se zde liší věková hranice zkoumaného – data ze sčítání lidu jsou uváděna od 65le výše, v našem bakalářském výzkumu se zabýváme lidmi ve věku již od

³dostupné z: <https://www.czso.cz/csu/czso/vekova-struktura-obyvatel-podle-dat-scitani-lidu-2011-57nxh52aw2>

60 let. Jelikož statistické údaje využíváme a redukuje je zatím jen pro výběr vzorku lidí, možná odchylka způsobená těmito pěti roky se téměř ztratí.

	muži	procentuální vyjádření mužů v rámci věkové kategorie	ženy	procentuální vyjádření žen v rámci věkové kategorie	celkem	procentuální vyjádření osob v rámci věkové kategorie vzhledem k celkovému počtu
65 - 74	419 689	44%	527 757	56%	947 446	58%
74 - 89	236 539	36%	427 899	64%	664 438	40%
90 a víc	7 897	24%	25 055	76%	32 952	2%
starší 65	664 125	40%	980 711	60%	1 644 836	100%

Na základě těchto údajů jsem sestavila vzorek

Podle těchto dat a jednotlivých procentuálních vyjádření jsem ze 194 navrácených dotazníků vytřídila celkem 62, které byly převážně neúplné a nevešly se do jednotlivých kategorií. Při výběru jsem postupovala tak, že jsem nejprve vytřídila neúplné a následně naprosto náhodně oddělila potřebný počet. Výsledné čísla znějí následovně. Při výzkumu bude posuzováno 34 mužů a 42 žen ve věku 60-74 let. 19 mužů a 34 žen ve věku 75-89 let a z řad starých 90let či starších to bude jeden muž a dvě ženy.

Jsou to lidé žijící na vesnici i ve městě (větší počet lidí, žijících ve městě z důvodů zahrnutí i osob žijících v pobytových zařízeních pro seniory – domy s pečovatelskou službou a domovy pro seniory)

Zahrnuty senioři žijící ve vlastních domácnostech, v domácnostech svých dětí, žijící v pobytových zařízeních jako jsou domy s pečovatelskou službou či domovy pro seniory.

Moc dalších bližších údajů o jednotlivcích nemáme. Nezajímáme se o konkrétní dosažené vzdělání, jaké zastávali v minulosti povolání ani zdravotní stav. Pro zvýšení možných proměnných by bylo zapotřebí i větší počet respondentů a celkově rozsáhlejší, komplikovanější výzkum, který (obávám se) že není s to v rámci bakalářského studia.

6.4.1 Organizace a průběh výzkumu

Na základě teoretické části jsem vypracovala výzkumný dotazník, který jsem následně nechala deseti seniory (v zastoupení všech tří uvedených věkových kategorií) vyplnit a požádala o zpětný názor, zda porozuměli všem otázkám, zda výběr možností odpovědí stačil, či jsem opomněla některou informaci. Získala jsem tak zpětnou vazbu a po

drobných úpravách byl dotazník připravený k rozmnožení a rozšíření lidem starším šedesáti let.

S ohledem na specifika věkové skupiny, kterým byl dotazník rozdáván, jsem zvolila formu tištěných dotazníků. I přes to, že někteří senioři (a není jich zrovna málo) ovládají práci na počítači, nepřišlo mi praktické ani užitečné zveřejnění dotazníků přes internet. Zvolila jsem tedy tři hlavní způsoby, jak získat respondenty. Sběr dat trval zhruba 3 měsíce. První ze způsobů, bylo přes vnoučata. Oslovila jsem některé známé (bývalé spolužáky ze škol, ze zaměstnání, kteří byli často ochotní a hlavně z různých koutů Královehradeckého a Libereckého kraje) a požádala je, zda mají možnost a byli by ochotní odnést dotazníky vlastním prarodičům či známým z vesnice. Za druhé, jsem zkontaktovala některá zařízení pro seniory – domy s pečovatelskou službou a domovy pro seniory- v různých městech a domluvila se na možnosti spolupráce. Do některých jsem osobně přišla a pomohla dotazníky vyplnit, bylo-li potřeba, někde jsem jen zaslala dotazníky a pečovatelé pak oslovovali jednotlivé osoby. Třetí způsob by měl zajistit větší náhodnost výběru respondentů. S dotazníky jsem v průběhu tří měsíců oslovovala lidi v ulici. Tedy předněji řečeno, na mých cestách vlakem na trase Liberec – Hradec Králové přímo ve vlaku, či při čekání na vlak či MHD.

Další fází byla analýza dat, zkoumání souvislostí.

6.5 Způsob analýzy dat

Způsob analýzy dat proběhl svépomocí za pomoci kalkulačky, excelových tabulek a spousty poznámkových listů. Nejprve jsem veškeré odpovědi zaznamenala do předem připraveného archu a pak jsem jednotlivé údaje převáděla na procenta a porovnávala.

6.6 Rizika

Jedním z rizik vidím ve zkreslení výsledů výzkum způsobený výzkumném vzorku, a to konkrétně v kategorii 90tiletých a starších, kde by dle statistik měl být takto starý jen jeden respondent a dvě respondentky - naprosto tak nelze objektivně zobecnit výsledky na většinu takto starých seniorů. Více dotazníků od takto starých respondentů se mi ani

nenavrátilo. Dívejme se na výsledky interpretující odpovědi těchto lidí spíše pro zajímavost.

Riziko by mohlo být i ve zkreslení pravdivost odpovědí. Tím, že dotazník zprostředkovávala jiná osoba, často seniorovi blízká, mohlo ho to vést, k upravení svých odpovědí tak, aby z toho vyšel v lepším světle. Nebo naopak to za seniory mohla vypracovat rodina a tak neúplně vystihnou přesnou odpověď. Takovéto rizika však mohou nastat i při jiném výzkumu. Nelze to tedy moc ovlivnit.

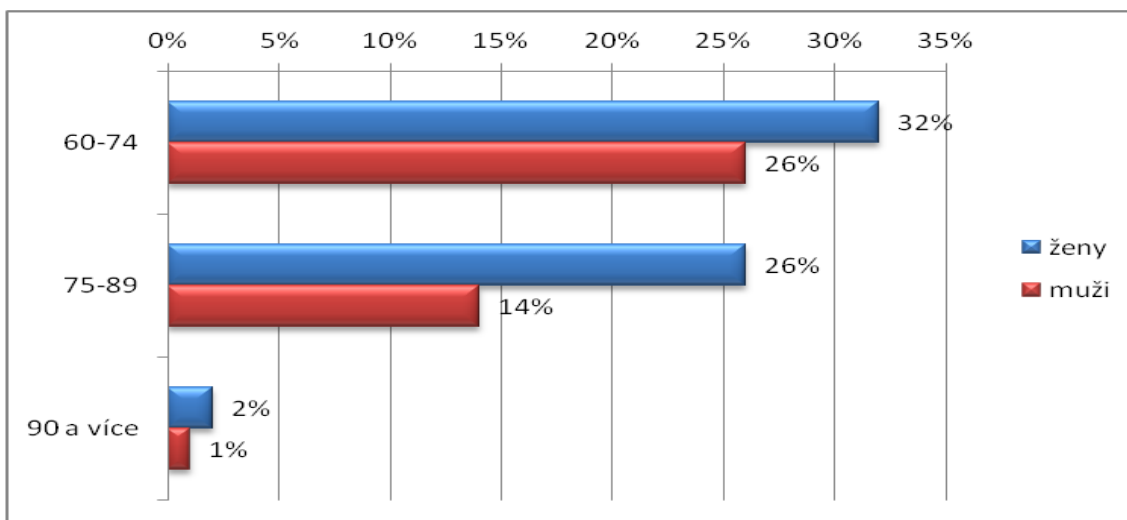
Jako poslední riziko spatřuji ve zkreslení výsledků z důvodů neochoty vyplnit dotazník v důsledku negativních zkušeností či problémů v rodině. Při oslovování lidí jsem se setkala i s takými, kteří neměli zájem vyplnit dotazník a vysvětlovali to tvrzením, že vnoučata nemají a tak nemají co říci. Ani po mém vysvětlení, že i oni by mohli poskytnout informace, jaké to je a jak to prožívají, neměli zájem a často byli až hrubí. Bylo patrné (a nebo to i říkali), že jim to není příjemné o tomto tématu mluvit. Neochota mluvit o vnoučatech přišla i od některých, kteří prý vnoučata mají, ale nestýkají se s nimi. I těm bylo za těžko se vyjádřit.

7 Popis a interpretace dosažených výsledků

- Otázka č. 1. „Kolik je Vám let?“

Celkem 58% respondentů se zařadili do věkové kategorie 60 – 74 let, 40% označilo svůj věk jako 75 – 89let. Necelé 3% respondentů jsou starší 90 let. Následující graf zahrnuje i pohlavní rozlišení.

Procentuální rozlišení jednotlivých skupin z hlediska věkových skupin a pohlaví:



Graf č.1

- Otázka č. 2. „Jakého jste pohlaví?“

Celkem 59% žen a 41% mužů. Tyto čísla vyhovují procentuálnímu výměru při výběru vzorku respondentů.

- Otázka č. 3. „Kde bydlíte?“

47% dotazovaných uvedlo, že bydlí na vesnici, zbylých 53% žije ve městě.

- Otázka č.4. „Máte nějaká vnučata?“

83% respondentů zvolilo odpověď ANO , 17% uvedlo, že žádná vnučata nemají.



graf č.2

- Otázky č.5 „Kolik vnoučat máte? (doplňte číslo)“

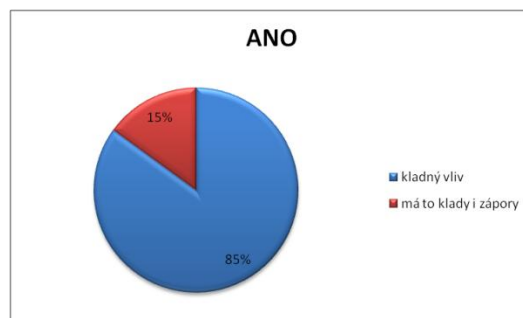
Na tuto otázku se objevovala různá čísla, často uvedli i počet pravnoučat. Nebudu zde vypisovat jednotlivé výsledky. Čísla se pohybovala od 1 až do 17 (to je úctyhodné číslo).

- Otázka č 6. „Mají na Vás vaše vnoučata nějaký vliv? Pokud ano, jak by jste jej hodnotili?“

87% respondentů uvedlo, že vnoučata na ně mají vliv a tento vliv označilo 85% z nich jako kladný, 15% v něm spatřuje pozitiva i negativa žádný z respondentů nehodnotil tento vliv za negativní.



graf č.3



graf č.4

Pozitivně laděný vliv vyplývá i z následujících 3 otevřených otázek. „**Jak konkrétně vás vaše vnoučata ovlivňují?**“, „**V čem vidíte pozitiva**“ a „**V čem vidíte negativa**“? Bohužel bylo poměrně dost nevyplněných odpovědí alespoň u jedné z nich. Přesto však poměrně více uvedených odpovědí bylo u otázky hledající POZITIVA. Ani jeden dotazník neměl vyplněná jenom negativa.

Konkretizace vlivu :

Jak konkrétně vlastními slovy odpovídali respondenti?:

- „*Svou přítomností, způsobem vyjadřování a svými nápady /*
- *zdravý životní styl/*
- *Učím se od nich - pořád cestují a pak mi o tom vyprávějí/*
- *Musím se občas učit nové věci, usměrňovat jejich představy, častokrát naivní o životě /*
navštěvují mě / telefonují, jelikož bydlí daleko, málo navštěvují /volají/
- *navštěvují mě a přinášejí mi elán a dobrou náladu/ těší mě“*

Navracených vyplněných odpovědí byla méně než půlka (44%). Některé odpovědi se vesměs opakovaly.

∴, *volají nebo navštěvují (57%) uvedlo, že jim dělají radost (26%)*

Přínos:

Vyplněných odpovědí o přínosu vlivu vnoučat se vrátilo ještě méně – 38%.

Podívejme se na některé odpovědi:

- *„musím se jim přizpůsobovat a tak mládnou,*
- *Vnouče – dítě je jako nepopsaný list papíru. Co se děje na začátku se zapíše, ať už pozitivního či negativního. To ho provází častokrát celý život. Případně musí na změnách „ k lepšímu“ tvrdě pracovat./*
- *snaží se vyhovět mým přáním, ohledně poslušnosti a pomáhají mně (chodím o 2 francouzských holích) /*
- *v jejich radosti, kterou s sebou přinášejí – vždy mě to omladí o trochu/ jsou mladší než já*
- *poskytují mi radost při hlídání/ není mi tak smutno /*
- *mám radost/ dělají mi radost, když volají /“*

74% odpovědí obsahovalo některou část odpovědi, že jim přinášejí radost. 12% ve smyslu pomoci seniorovy

Omezení:

Odpovědi, které měli mapovat právě omezení způsobená vnoučaty, se vrátilo jen několik málo. Zde jsou prakticky všechna.

- „*Vnoučata – děti jsou naivní a snadno se dají médiu strhnout nesprávným směrem. Je na nás zkušených, abychom tomu předcházeli*
- *nevidím žádné*
- *Jsou daleko – občas se stane, že nemohou přijet a to mě mrzí*
- *omlazení prakticky nevnímám“*

Předpokládala jsem, že v případě otevřených otázek se mi nevrátí všechny zodpovězené. Proto další otázka zahrnuje ty nejpravděpodobnější z možností konkretizace vlivu vnoučat – jsou zde zahrnuty jevy řadící se jako kladný vliv, tak i některé záporné. Tvrzení vyplívají z teoretické části bakalářky. Podívejme se nejprve na graf.

Dle uvedených odpovědí, můžeme spatřit, že **nikdo** se neztotožnil z tvrzením: „ Kvůli vnoučatům na mě rodina již nemá čas“ Jen pár jedinců se ztotožnilo s odpověďmi : vnoučata mě jen využívají pro peníz (1%), jsem zneužíván/a jen na hlídání dětí (1%) , Vnoučata mě rozčilují, zlobí a berou mi energii (2%)

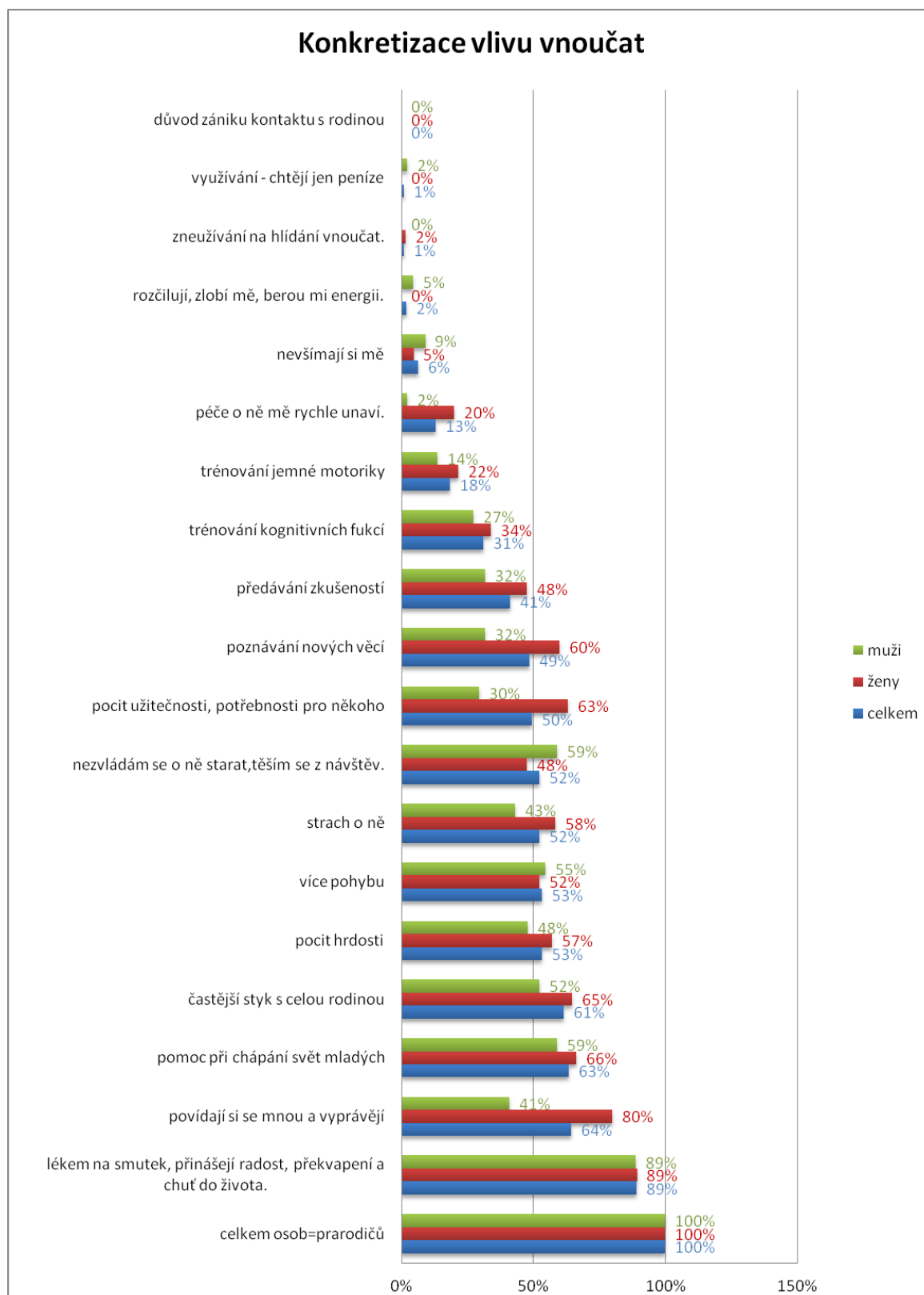
Z celého vzorku odpovídajících naopak naprostá **většina** – 89% respondentů uvedla mimo jiné, že „Vnoučata jsou lékem na jejich smutek, přináší jim radost a překvapují je.“ Další nejčastější tvrzení dokazují, že si tyto dvě skupiny často povídají,(64%) vnoučata jsou pomocí při chápání světa mladých (63%) a jsou příčinou častějšího setkávání s rodinou (61%).

Pokud se podíváme na rozdíly v genderovém zobrazení:

Ženy oproti mužům více zaškrtnaly, že si s vnoučaty vypráví – 80% (muži jen 41%) a také díky nim poznávají nové věci – 60% (oproti 32% u mužů). Dále pravděpodobně hrálo roli typicky genderové pojetí, kdy babičky jsou spíše pečovatelkami a dědečkové obstarávají zábavu. Častější odpověď cítím se potřebně - 63% (oproti 30% u mužů) a péče o ně mě rychle unaví – 20% (oproti 2% u mužů).

Muži spíše uváděli, že se o ně nezvládají starat, ale těší se z jejich návštěv – 59% (oproti 48% u žen). Další odlišností je odpověď, že si jich vnoučata nevnímají – 9% (oproti 5% u žen), a že je vnoučata rozčilují – 5% (oproti 0% u žen)

Jak je patrné, muži se ztotožnili s méně tvrzeními než ženy



- Otázky č. 13, 14, 15, 17 **Jednotlivé potřeby**

I v těchto otázkách jsme pátrali po významu vnoučat na jednotlivé potřeby. Jak si tedy vnoučata vedli?

Fyziologické potřeby	9%
potřeba bezpečí a jistoty	2%
sociální potřeby	13%
potřeba autonomie	5%

Tyto čísla jsou natolik malá, že nemůžeme potvrdit, že vnoučata pomáhají v uspokojování potřeb seniorům. Můžeme říci, že na některé jedince vnoučata v tomto směru přeci jenom mají vliv. Nelze to však rozšířit na celou skupinu seniorů.

- Otázky č. 18, 19 a 20 **Pracovní nasazení a odchod do důchodu**

Pokud se podíváme na počet stále pracujících, můžeme říci, že celkem 9 lidí stále pracují (5 žen a 4 muži)- 7% a další tři pracují, ale chystají se na brzký odchod do důchodu (dvě ženy a jeden muž) 2%. Jsou to vždy osoby ve věkové kategorii 60-74 let,

Zbývající uváděli způsob vyrovnávání se s odchodem do důchodu následovně:

35% respondentů neslo kladně – „dobře“ či „se těšili“, 27% respondentů by ještě pracovalo, a 8% uvedlo, že pracovali i poté (brigádně a nebo měli doma hospodářství) zbytek odpovědí nevyplněno.

Podívejme se, jakou roli hráli vnoučata při vyrovnávání se s odchodem do důchodu. Jen necelých 13% odpovědí uvádí vnoučata, jako zdroj podpory.

- Otázka č. 22 a 23 **Radosti a starosti**

Ptala jsem se i na to, co **dělá seniorovi v životě největší radost a co největší starost**. Byly to dvě samostatné otevřené otázky. Řada respondentů ponechala otázky nezodpovězené, někdo vyplnil jen jednu. Avšak pokud vyplnil jen jednu, uváděl největší radost. Nikdo neuvedl pouze starost. Podívejme se na výsledky:

Př.

V případě ženy (věková hranici 90+), která uvedla, že vnoučata má, ale nevidá se s nimi-

RADOST: „*Když mě někdo navštíví*“

STAROST: „*Starosti si nepřipouštím*“

Podívejme se na všechny uvedené odpovědi:

CO VÁM V ŽIVOTĚ DĚLÁ NEJVĚTŠÍ RADOST:?

Odpovědi: „*rodina,/ Když je rodina pohromadě/ že jsou všichni zdraví, šťastní/ zdraví / rodina ú když jsou děti zdraví i já s manželem , vnoučata a děti / uzdravení se z nemoci své, svých nejbližších / moc ráda čtu, bojím se o ztrátu zraku/ bojím se, že kvůli zdravotnímu stavu budu se budu muset přestěhovat/ úspěchy mých mladých/ hodní lidé kolen mě / zdravý mých dětí /pokud je celá rodina zdravá/ práce/ když jsem zdravá a mohu na zahrádku ú děti / děti a vnoučata / když jsou na sebe lidé hodní/ výlety a procházky s manželem / Zahrádka, procházky a milé návštěvy. Když přijedou příbuzní / Když zdraví dovolí a mohu se radovat alespoň z drobností ú životní spokojenost / když lékař oznámí dobré výsledky, dále jsou to moje pečovatelka, úsměv a dobré slovo / stále rád tvořím, i když to není, co bývalo „*

CO VÁM V ŽIVOTĚ DĚLÁ NEJVĚTŠÍ STAROST?

Odpovědi: „*aby byli všichni zdraví/abych vystačila s důchodem/ obavy z nemoci – už takhle to moc nezvládám, je to se mnou špatné/ zdraví/ zdraví / bojím se nemoci – nebudu moct chodit / zdravotní stav – horší pohyblivost / Pokud se lidé 50 –ti letech nevzpamatují, dopadne i naše (již po 5té zasetá civilizace) na naší planetě vyhubením obdobně, jak tomu bylo v minulosti, nikdo nám nepomůže, musíme na všem pracovat.../ starost, aby se vnoučatům a rodině celkově nic nestalo, když tolik cestují a teď se kolem dějí takové věci. ú nemoc/ Snad už nic / když někdo z rodiny onemocní / obavy, jak to bude dál – jak vystačím*

s penězi a co zdraví?/ Aby jsme s manželem byli co nejvíce zdraví / zdravotní komplikace / rodina / zdraví už moc neslouží a bude to jen horší“

vesměs naprosté většině dělají obavy zdravotní komplikace – jak starosti o své vlastní zdraví, tak i zdravý ostatních příbuzných

př.

Muž, 90+, bez vnoučat, vesnice –

RADOST: „*sousedé a přátelé mě chodí často navštěvovat*“

STAROST: „*Chtěl bych už dožít doma a nemuset ještě na stará kolena do nemocnice.*“

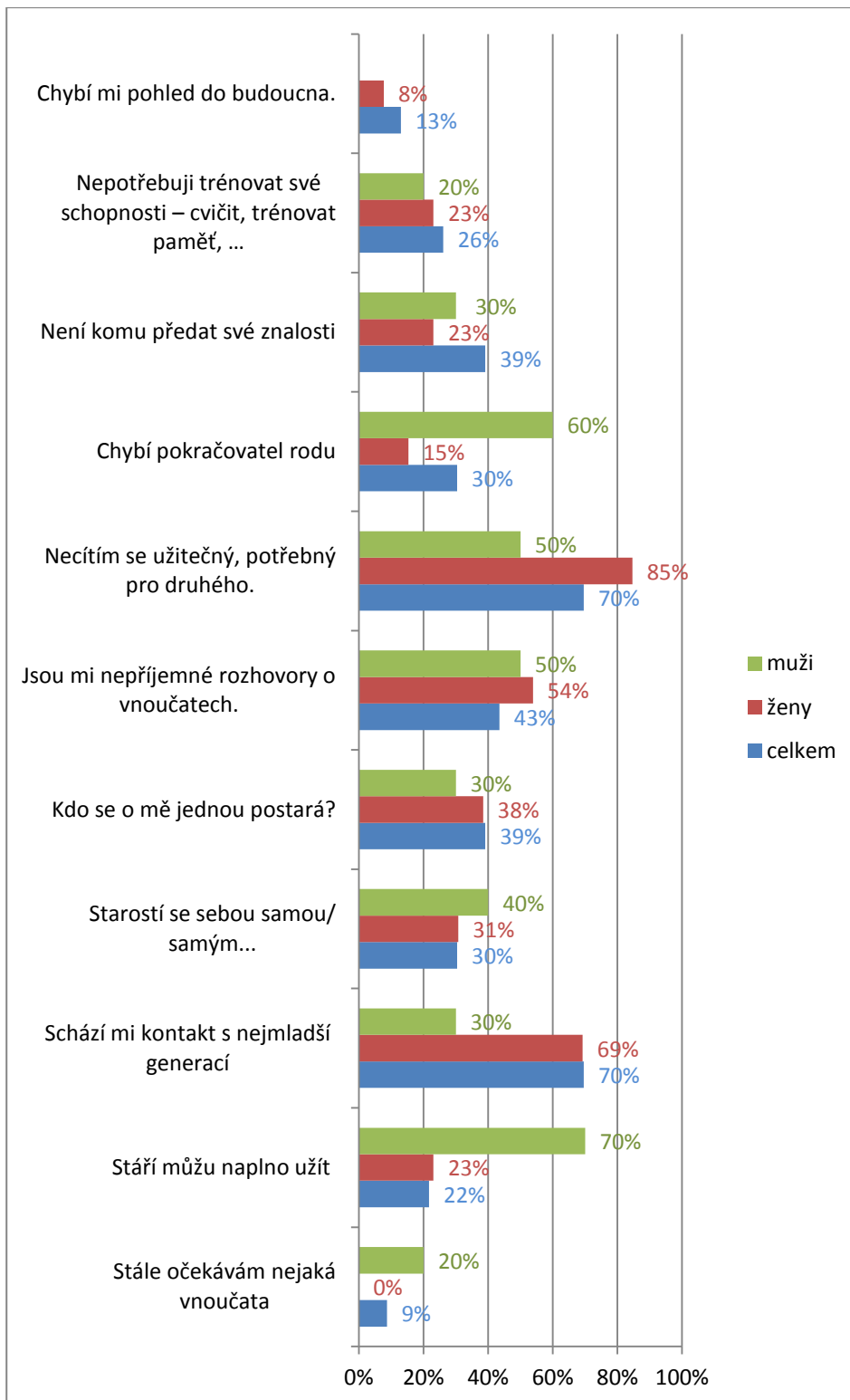
POZNÁMKY: „*Vychovali jsme s manželem (přes 61 roků jsme spolu) dobře své 4 děti a starší vnoučata to velmi oceňují*“ (žena, 75-89, město , 11 vnoučat , mají vliv- kladný

„*Co tak pozoruji kolem sebe, nemám ráda, když vnoučata chodí za prarodiči jen pro peníze – ale to je dáno výchovou, jak si je vychovali ...*“

„*Děti jsou radost. S manželem často chodíme na procházky a potkáváme spoustu dětí, které pobíhají po parku. Je to příjemné vidět mládí a zavzpomínat si, jak to bylo za našeho mládí.*

- *Otázka č.27*
- **Tvrzení těch, kteří vnoučata nemají**

A na závěr se podívejme, jaké výsledky vyplívají z tvrzení těch, kteří vnoučata nemají. Podívejme se na graf:



Závěr

V bakalářské práci jsme se podívali nejprve na teoretické poznatky, které sloužili jako základ pro tvorbu hypotéz a následně i sestavení výzkumného dotazníku. Ze získaných odpovědí jsme analyzovali výsledky, a podařilo se nám potvrdit obě hypotézy, jenž jsme si na začátku práce stanovili. Tedy: Vnouče má vliv život seniora. Tento vliv je kladný. Alespoň tak to pociťují senioři. A právě jejich cítění a názory - těchto poznatků jsme se chtěli dobat.

Jak se ukázalo, zvolená výzkumná strategie se osvědčila. Sice jsme nemohli jít do hloubky určitých vztahů a podoby vlivu vnoučat a určitý aspekt seniorova života, ale o to nám ani nešlo. Naopak jsme byli schopni vyzorovat některé často se opakující poznatky a to nám umožnilo zobecnit je na větší část osob 60ti a více letých než pouze výzkumný vzorek.

Jak lze tyto poznatky zpracovávat a využít jak teoreticky tak vazbě na praxi? A hlavně jak konkrétně využít zjištěný významný vztah/vliv (zejména jeho pozitivní aspekty) vnoučat na seniora v praxi? Popřípadě, jak ho nahradit:?

Již teď existují určité jednotlivé aktivity, snažící se seniorům a mladým dětem přiblížit navzájem jejich světy. V jednom domě vznikají například domovinky pro seniory v jednom patře a ve druhém patře sídlí dětská školka. Oboje organizace mají svůj vlastní prostor a také mají společné prostory, kde se v průběhu dne navzájem potkávají a procvičují například paměť (různými říkankami, písničkami) či společnými tvůrčími činnostmi. Takto skloubené dvě organizace již fungují například v Praze a v Brně. Tímto trendem se také čím dál častěji nechávají motivovat klasické školky, které se domluví s domovinkami či domovy pro seniory a přijedou je navštívit popřípadě dohodou společné aktivity jako výlet, či sehrání divadla ú zpívání.

Jedním dalším existujícím programem, pokoušejícím se alespoň trochu zastoupit chybějící vztah vnoučat a prarodičů je projekt „adopce babičky“.

Další aktivitou, využívající vztahu seniora a vnoučete může být i reminiscenční terapie. Reminiscenční terapie, nebo také terapie vzpomínkou, má kořeny v Anglie Urbanová

uvádí ve své - bc práci: *Starý člověk potřebuje, aby mu byl věnován čas, aby mohl být v pravý okamžik vyslechnut, aby bylo nasloucháno jeho životnímu příběhu* (Klevelová, Dlabalová, 2008) Reminiscenční terapie je metoda, využívající vzpomínek a jejich vybavování prostřednictvím různých podnětů, jako jej poznávání starých fotografií, sledování filmů z archívu, prohlížení a četba starých novin, připomínání, opakování a záznam významných uplynulých událostí života a práce. Terapie je založena na poznání toho, že mozek uchovává nejdéle informace, které jsou fixovány v dlouhodobé paměti. U zdravých seniorů má reminiscenční terapie preventivní a aktivizační význam, současně je vyhledávána jako součást léčby seniorů trpícími stařeckou demencí. Tento druh terapie pomáhá vyvolat příjemné vzpomínky z minulosti, posiluje sebevědomí seniora a vede k rozvoji aktivního přístupu k životu, zlepšuje komunikace.

Vzpomínky bývají často uloženy ve vzpomínkových albech nebo kuffících, kde minulost připomínají drobné předměty, obrázky, fotografie, vysvědčení, medaile a jiné různé drobnosti, na které se váží vzpomínky seniora (www.alzheimercentrum.cz)

K vytvoření bezpečného a důvěrného prostředí pomáhá práce s bibliografickým materiálem, tedy s informacemi získanými od rodinných příslušníků nebo přímo od seniora. Aby terapie splnila svůj účel, musí být seniorem přijímána kladně a musí být pro něj příjemná.

V neposlední řadě je možné využít získané poznatky při individuálním přístupu při pomoci či péči o seniora.

Literatura

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1966-8.

CESARI LUSSO, V., *Prarodiče, rodiče a vnoučata: O emočních, vztahových a komunikačních úskalích*, 1. vyd. Praha:Portál, 2011 112 s. ISBN 978-80-262-0003-1

CIBULEC, J. *Soužití tří generací*. 1. vyd. Praha: Práce, 1980. s.208

GEIST, B., *Sociologický slovník*. Praha:Victoria publising, a.s., 1992, 647s.ISBN 80-85605-28-7

KEBZA, V., Šolcová, I. *Syndrom vyhoření*. 2. vydání.Praha . Státní zdravotní ústav,2003. 26 s. ISBN 80-7071-231-7

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1.vyd. Praha:Grada 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-6838-0

KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1vyd. Praha:Granada, 2011, 144 s. ISBN 978-247-3604-8

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie vděčnosti a nevděčnosti*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing 2007, 120 s. ISBN 978-80-247-6559-4

KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie zdraví*. 1vyd. Praha:Portál, 2001, 280 s. ISBN 80-7178-551-2

LINHART, J., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A., MAŘÍKOVÁ, H.. *Velký sociologický slovník*. 1.vyd Praha: Karolinum. 1996,ISBN 80-7184-310-5.

MÁROVÁ, Z.*Prarodiče jsou první záchranná síť*. In *Lidové noviny*, 2003, roč.16, s 16

MATOUŠEK, O. *Základy sociální práce*.1. vyd. Praha: Portál, 2007, 185s. ISBN 80-7367-331-2.

MRKVIČKA,J. *Knížka o radosti: rozpravy o růstu a tvorbě osobnosti*. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1984.

MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarikova univerzita v Brně, 2004, 203. s ISBN 80-210-3345-2.

PICHAUD, C., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se starými lidmi: Praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998, 160s. ISBN 80-7178-184-3.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014, 392 s. ISBN 978-80-262-0772-6

STICKER, E. J. Beziehungen zwischen Grosseltern und Enkeln. In *Zeitschrift für Gerontologie*, 1987, roč. 20, č.5, s. 272

STRAŠÍKOVÁ, B. *V roli rodičů a proarodičů*. Praha: Karolinum, 2004, 58s. ISBN 80-246-0848-0

SÝKOROVÁ, D. CHYTIL, O. *Autonomie ve stáří. kapitoly z gerontologie*. 1. vyd. Praha: Socioekonomické nakladatelství, 2007, 285 s. ISBN 978-80-86429-62

THOROVÁ K. *Vývojová psychologie : proměny lidské psychiky od početí po smrt*. 1. vyd. Praha: Portál, 2015. 576s. ISBN 978-80-262-0714-6 (váz.)

VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. 1vyd. Praha: Karolinum, 2007, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5

ŽUMÁROVÁ, M. *Subjektivní pohoda a kvalita života seniorů*. 1. vyd. Prešov: Akcent print 2012, 179 s. ISBN 978-80-89295-43-2

ŽUMÁROVÁ, M., BALOGOVÁ, B. *Mezigeneračné mosty*. 1. vyd. Tlačiareň svidnicka pre MENTA MEDIA, s.r.o. 2009, 112 s. ISBN 978-80-89392-08-7

INTERNETOVÉ ZDROJE:

<http://www.adoptujte-babicku.cz>

<https://vdb.czso.cz/vdbvo2/> - český statistický úřad (dostupné z 23.8.2015)

Seznam grafů:

graf č. 1 Procentuální zastoupení respondentů z hlediska věku a pohlaví

graf č. 2 Procentuální rozlišení seniorů – prarodičů a seniorů bez vnoučat

graf č. 3 Mají vnoučata vliv seniora

graf.č.4 Hodnocení vlivu vnoučat

graf č.5 Konkretizace vlivu vnoučat

graf č.7 Tvrzení osob, která vnoučata nemají

Seznam příloh

Příloha A: Vzor dotazníku pro výzkum

Výzkumný dotazník k bakalářské práci s názvem

Vliv vnoučat na život seniora



Mé jméno je Lucie Hrubá, studuji obor Sociální a charitativní práce na Univerzitě Hradec Králové.

Následující dotazník bude sloužit pro výzkum bakalářské práce, která se snaží zmapovat, zda a jaký vliv mají vnoučata na prarodiče. Pokud máte k tomuto tématu co přispět, prosím, neostýchejte se vyplňování. Dotazník je naprosto anonymní. Omlouvám se, zda označení „senior“, použitý v názvu bakalářské práce, na vás působí nelichotivě. Použila jsem jej pro konkretizaci cílové skupiny. Dotazník je určen osobám starším 60 let. Pokud splňujete tuto podmínku, prosím o vyplnění několika následujících otázek.

Vyplňte prosím křížkem jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak ☺

1. Kolik je Vám let?

- 60– 74
- 75 – 89
- 90 a více

2. Jakého jste pohlaví?

- žena
- muž

3. Kde bydlíte?

- vesnice
- město

4. Máte nějaká vnoučata?

- ano
- ne (PŘEJDĚTE PROSÍM AŽ NA OTÁZKU Č.13)

5. Kolik vnoučat máte? (doplňte číslo)

6. Mají na Vás vaše vnoučata nějaký vliv?

- ne
- nevím
- ano

6.1. Pokud ano, jak by jste jej hodnotili?

- kladný vliv
- má to svá pozitiva i negativa
- negativní vliv

7. Jak konkrétně Vás vnoučata ovlivňují? (doplňte vlastními slovy)

8. V čem vidíte přínos? (doplňte vlastními slovy)

9. V čem negativa či omezení? (doplňte vlastními slovy)

10. Dal by se zmíněný vliv shrnout některým z následujících tvrzení? (označte všechna vhodná tvrzení)

- Díky vnoučatům se častěji stýkám s celou rodinou
- Kvůli vnoučatům již na mě rodina nemá čas.
- Vnoučata jsou lékem na můj smutek, umí mě rozveselit i překvapit - dávají mi chuť do života.
- Mám o ně velký strach.
- Vnoučata mě rozčilují, zlobí mě, berou mi energii.
- Péče o ně mě rychle unaví.
- Nevládám se o ně starat, ale těším se z jejich návštěv.
- Rodina mě jen zneužívá na hlídání vnoučat.
- Vnoučata za mnou chodí jen proto, že jim z toho něco kápne.
- Vnoučata si mě vůbec nevšímají.
- Vnoučata si se mnou povídají, vyprávíme si kolikrát i celé hodiny.
- Vnoučata si ke mně chodí pro radu.
- Vnoučata mě naplňují pocitem hrdosti
- Vnoučata mi pomáhají chápat i jejich svět a porozumět chování mládeže v dnešní době.
- S vnoučaty poznávám nové věci.
- Díky vnoučatům se více hýbu, sportuji.
- Díky vnoučatům procvičuji paměť, postřeh, soustředění, ...
- Díky vnoučatům procvičuji jemnou motoriku.
- Díky vnoučatům se cítím užitečnější, potřebnější.

11. Jak často se s vnoučaty stýkáte (podle vašeho názoru)?

- vůbec
- málo
- středně
- často
- až moc často

12. Jak jste se smiřoval/a s novou rolí dědečka/babičky?

- jsem naprosto spokojená/ý
- jsem spokojená/ý, akorát...
- není to takové, jaké jsem si představoval/a
- necítím se být babičkou/dědečkem
- odmítám někomu dělat babičku/dědečka

13. Potřebujete pomoci s přípravou jídla, nákupy, pohybem, hygienou, či v jiných běžných každodenních úkonech?

- ne
- ano

Kdo vám pomáhá? (očísľujte jednotlivé vyhovující možnosti podle významu : 1. = nejvíce, pokud některá odpověď nevyhovuje, ponechte prázdný)

- životní partner (manžel /manželka)
- děti (i snacha/zet')
- vnoučata
- přátelé
- soused/sousedka
- pečovatelé
- jiní _____

14. Díky komu se cítíte více v bezpečí, kdo přispívá k vašemu pocitu „pevnější půdy pod nohama“?

(očísľujte jednotlivé vyhovující možnosti podle významu : 1. = nejvíce, pokud některá odpověď nevyhovuje, ponechte prázdný)

- životní partner (manžel /manželka)
- děti (i snacha/zet')
- vnoučata
- přátelé
- soused/sousedka
- pečovatelé
- jiní _____

15. Kterí lidé jsou vám osobně nejbližší?

(očísľujte jednotlivé vyhovující možnosti podle významu : 1. = nejbližší,
pokud některá odpověď nevyhovuje, ponechte prázdný)

- životní partner (manžel / manželka)
- děti (i snacha/zet'
- vnoučata
- přátelé
- soused/sousedka
- pečovatelé
- jiní _____

16. Máte pocit, že patříte/jste součástí nějakého většího společenského celku? Pokud ano, který to je? (zaškrtněte i více odpovědí)

- rodina
- zájmový spolek
- partnerství
- aktivní člen obce
- součást pracovního týmu
- příslušnost k církvi
- jiné _____

17. Kdo Vám pomáhá podpořit v sobě pocit sebejistoty a sebeúcty?

(očísľujte jednotlivé vyhovující možnosti podle významu : 1. = nejvíce,
pokud některá odpověď nevyhovuje, ponechte prázdný)

- životní partner (manžel/manželka)
- děti (i snacha/zet'
- vnoučata
- přátelé
- soused/sousedka
- pečovatelé
- jiní _____

18. Jaké je vaše pracovní nasazení?

- Stále pracuji
- Pracuji, ale chystám se na brzký odchod do důchodu (do 1 roku)
- Jsem čerstvý důchodce (před méně než 1 rokem jsem ještě pracoval)
- Jsem alespoň 1 rok v důchodu

19. Jak se vám podařilo (daří) vyrovnávat se s odchodem do důchodu?

20. Kdo vám v tom nejvíc pomáhá/pomohl?

- životní partner (manžel /manželka)
- děti (i snacha/zet'
- vnoučata
- přátelé
- soused/sousedka
- pečovatelé
- jiní _____

21. Čemu/komu věnujete svůj volný čas? (označte i více odpovědí)

- koníčkům
- rodině
- péči o vnoučata
- péči o dům
- péči o zahradu
- odpočinku
- jiné _____

22. Co vám dělá v životě největší radost?

23. Co vám dělá v životě největší starost?

..... **PRO TY, KTEŘÍ JSTE UVEDLI, ŽE VNOUČATA NEMÁTE**
.....

24. Uvedl(a) jste, že vnoučata nemáte. Jak tuto situaci prožíváte?

- Jsem spokojen(á), neschází mi.
- Jsou chvíle, kdy si přeji nějaké mít.
- Za vnouče bych byl(a) rád(a).

25. Pociťujete, že vám v životě něco schází? Pokud ano, co to je?

- Nepociťuji
 - Ano, pociťuji
-

26. Je nějaká osoba, spolek, činnost, která vám nějakým způsobem nahrazuje chybějící kontakt s mladší generací? Pokud ano, co/kdo to je?

- Ano
 - Ne
-

27. Ztotožníte se s některým následujícím tvrzením? (označte všechna vhodná tvrzení)

- Stále mám naději a očekávám, že se nějakých vnučat ještě dočkám.
- Jsem ráda, že si svoje stáří můžu naplno užít podle svého, bez starostí o vnučata.
- Schází mi kontakt s nejmladší generací – někdy nechápu, co ty dnešní děti provádí/ jak se chovají...
- Co já bych s vnučaty dělal/a ? Mám dost starostí se sebou samou/ samým...
- Kdo se o mě jednou postará?
- Cítím se smutně (nepříjemně), když okolo mě známí vyprávějí o svých vnučatech.
- Necítím se užitečný, potřebný pro druhého.
- Cítím prázdnotu, že tu „po mně nikdo nezůstane“ – chybí pokračovatel rodu
- Nemám komu předat své znalosti, poznatky, dovednosti, moudrost, a to mi chybí.
- Necítím potřebu trénovat své dosavadní schopnosti – cvičit, trénovat paměť, ...
- Chybí mi pohled do budoucna.

Na závěr bych Vám ráda moc poděkovala za vyplnění, za Váš čas a za Vaše jistě zajímavé podněty. Máte-li zájem o výsledky z těchto dotazníků, napište mi na emailovou adresu luxca@seznam.cz, ráda se o ně s Vámi podělím.

Máte-li k tématu VLIV VNOUČAT NA ŽIVOT SENIORA nějakou další poznámku, postřeh, jenž předchází otázky nezahrnuly, zde je na ně prostor. Budu vděčná za jakýkoli střípek, jenž by mi mohl pomoci rozšířit obzory a pomoci tak k lepšímu pochopení stáří.

Vaše poznámky: