

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta
Katedra Psychologie

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Resilience u seniorů v Domově pro zrakově postižené – Palata
Resilience in the elderly in the Institute for visually impaired ”Palata”

Kristýna Bozděchová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Vladimír Chrz, PhD.

Studijní program: Psychologie

Studijní obor: Psychologie

Ráda bych poděkovala svému vedoucímu bakalářské práce, panu doc. PhDr. Vladimíru Chrzovi, Ph.D. za odborné vedení, za pomoc a cenné rady při zpracování této práce. Mé poděkování patří též pracovníkům Palaty, především Bc. Ludmile Burianové za vstřícný přístup, poskytnuté údaje o fungování zařízení a za spolupráci při získávání údajů pro výzkumnou část práce.

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Resilience u seniorů v Domově pro zrakově postižené – Palata potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne 25.6.2021

.....

Kristýna Bozděchová

ABSTRAKT

Tato diplomová práce si klade za cíl zjistit, jak se lidé ve stáří dokážou vyrovnat s obtížemi, jež toto období přináší. První část diplomové práce – teoretická východiska čerpá z literatury, zabývající se pojmy resilience, stáří, ústavní péče pro seniory a zrakové poruchy. Empirická data jsou získaná pomocí polostrukturovaného hloubkového rozhovoru se čtyřmi vybranými osobami, kteří jsou klienty Domova pro zrakově postižené seniory Palata. Vyhodnocení údajů je provedeno pomocí kvalitativního přístupu interpretativní fenomenologické analýzy, která pomáhá porozumět, jak si člověk vytváří význam své žité zkušenosti, což umožní pochopení individuálního pohledu na subjektivní prožitky.

Provedené rozhovory nám umožnily stanovit kategorie, které se v rozhovorech objevovaly nejčastěji a jsou významným zdrojem psychické odolnosti – rodina, sociální interakce, projev vděčnosti vůči personálu, odpovědnost/vnější opora, přijetí/spokojenost, morální hodnoty, volnočasové aktivity, akcentace drobných životních událostí a integrita. Dané kategorie byly následně blíže popsány odbornou literaturou, která se jimi zabývá. V závěru jsme provedli shrnutí nejdůležitějších poznatků z provedených rozhovorů, kde základem byly údaje získané z těchto dostupných publikací.

KLÍČOVÁ SLOVA

Resilience, stáří, ústavní péče, nevidomí, interpretativní fenomenologická analýza.

ABSTRACT

The goal of this thesis is to understand and map how elderly people cope with adversity that this stage of life unavoidably brings with it. The first part of the thesis - the theoretical background, is based on literary sources that try to define concepts like „resilience“, „old age“, „institutional care for the elderly“ and „visual disorders“. The empirical data has been obtained through semi-structured deep interviews with four selected clients of the Retirement home for visually impaired people „Palata“. The evaluation of the data has been done thanks to the qualitative approach of the interpretative phenomenological analysis that helps us comprehend how a person creates meaning of one's lived experience and thus understand the individual point of view on subjective experiences.

The interviews have enabled us to define the categories that have appeared most frequently and represent a significant source of mental resilience – family, social interactions, display of gratitude towards staff, responsibility/external support, acceptance/satisfaction, moral values, leisure activities, accentuation of small life events and integrity. These categories have been described in more detail based on specialized literature. As a conclusion we have summarized the major findings from our interviews and literary research.

KEY WORDS

Resilience, old age, institutional care, visually impaired, interpretative phenomenological analysis.

Obsah

Úvod.....	8
I. Teoretická část	9
1 Ústavní péče.....	9
1.1 Současný stav ústavní péče pro seniory	9
1.2 Palata	10
2 Stáří	11
2.1 Definice stáří	11
2.2 Odchod do důchodu.....	11
2.3 Moudrost jako součást stáří.....	11
2.4 Úspěšné stárnutí	12
3 Resilience	14
3.1 Obecné vymezení.....	14
3.2 Resilience u seniorů	15
3.3 Narativní analýza.....	16
4 Zrakové postižení	17
4.1 Zrakové postižení u seniorů	17
5 Metodologie.....	18
5.1 Interpretativní fenomenologická analýza	18
5.2 Výzkumné otázky	18
5.3 Výzkumný soubor.....	18
5.4 Sběr dat	19
5.5 Postup analýzy	20
II. Empirická část	22
6 Analýza I: Zkušenost zkoumaných osob.....	22
6.1 Interpretace rozhovoru – Paní Emílie	22
6.2 Interpretace rozhovoru – Paní Jitka	30
6.3 Interpretace rozhovoru – Manželé Klausovi.....	37
7 Analýza II.: Zdroje resilience	45
7.1 Rodina	45
7.2 Sociální interakce	47
7.3 Projev vděčnosti vůči personálu	49
7.4 Odpovědnost/Vnější opora	50
7.5 Přijetí/ Spokojenost.....	52
7.6 Morální hodnoty	57

7.7	Volnočasové aktivity	59
7.8	Akcentace drobných životních radostí.....	64
7.9	Integrita.....	65
8	Koncepty emergující z analýzy	69
8.1	Rodina	69
8.2	Sociální interakce	70
8.3	Projev vděčnosti vůči personálu	71
8.4	Odpovědnost a vnější opora	72
8.5	Přijetí a spokojenost.....	74
8.6	Morální hodnoty	75
8.7	Volnočasové aktivity	76
8.8	Akcentace drobných životních radostí.....	77
8.9	Integrita.....	77
	Diskuse	79
9	Závěr.....	88
	Seznam použitých informačních zdrojů	90
	Kraus, B. (2014) <i>Základy sociální pedagogiky</i> . Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0643-9	90
	Křivohlavý, J. (2006) <i>Psychologie smysluplnosti existence</i> . Praha: Grada, ISBN 80-2471370-5.....	90
	Křivohlavý, J. (2003) <i>Psychologie zdraví</i> . Praha: Portál, ISBN 80-7178-774-4	90
	Křivohlavý, J. (2006) <i>Psychologie smysluplnosti existence otázky na vrcholu života</i> . Praha: Grada, ISBN 80-247-1370-5.....	90
	Křivohlavý, J. (2011) <i>Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie</i> . Praha: Grada, ISBN: 978-80-247-3604-4	90
	Křivohlavý, J. (2004) <i>Pozitivní psychologie</i> . Praha: Portál, ISBN 80-7178-835-X	90
	Malíková, E., (2011) <i>Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních</i> . Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3148-3.....	91
	Mühlpachr, P. (2001) <i>Vývoj ústavní péče</i> . Brno: Masarykova univerzita, ISBN 80-210-2512-3	91
	Southwick, S., Bonanno, A., Masten, A. Panter-Brick, C. Yehuda, R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. <i>European Journal of Psychotraumatology</i> , Vol 5, Iss 0, Pp 1-14	91
	Tavel, P. (2008) <i>Successful Ageing A Survey of the Most Important Theories</i> . <i>Human Affairs</i> , 83–196	92
	Thorová, K. (2015) <i>Vývojová psychologie proměny lidské psychiky od početí po smrt</i> . Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0714-6.....	92
	Victor, CH. (2009) <i>The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life</i> . Maidenhead: Open University Press,262.....	92

Úvod

Téma mé diplomové práce jsem si vybrala s názvem Resilience u seniorů v Domově pro zrakově postižené — Palata. Měla jsem za cíl si do výzkumu vybrat takové osoby, které se se svou situací vyrovnaly navzdory nepříznivému osudu. Všichni respondenti jsou obyvateli Palaty. Zde jsem pracovala jeden rok formou DPP, kde mojí hlavní pracovní náplní bylo povídat si s klienty, předčítat jim literaturu, kterou jsme společně vybírali nebo jinak zaplnit volný čas. To mi pomohlo lépe je poznat a sblížit se s nimi. Situace, kdy se člověk dostane do ústavní péče, se může přihodit komukoliv z nás, a proto je pro mne velmi zajímavé zjistit a identifikovat fenomény, které člověku umožňují být spokojený i za takto obtížných okolností a upřesnit si, co tato spokojenost vlastně znamená.

V dnešní době, kdy v západních společnostech narůstá blahobyť a základní potřeby jsou většinou zajištěny, se přesto počet duševních onemocnění zvyšuje. Proto bych ráda porozuměla, co pomáhá člověku i ve velmi obtížné situaci vypořádat se životem, a dokonce prožívat spokojenost a radostné chvíle. Jak resilientní osoby o životě přemýšlejí a jak si pozitivní přístup dokážou udržet. Jaké radosti prožívají a co je jejich příčinou. Co určuje jejich osobní pohodu a kvalitu života.

Tato práce je rozdělena na dvě části. V *teoretické části* se pokusím popsat základní pojmy, které s tématem této práce souvisejí – tedy ústavní péče, resilience, stáří a zrakové postižení. Dále popíši témata dle dostupné literatury, která se prolínala v průběhu hloubkových rozhovorů se všemi respondenty. *Empirická data* jsem získala pomocí interpretativní fenomenologické analýzy se čtyřmi respondenty Palaty. Tento přístup umožňuje podrobně prozkoumat na základě hloubkového rozhovoru, jak člověk utváří význam své jedinečné zkušenosti. Tato práce je specifická zaměřením na užší skupinu zrakově znevýhodněných seniorů, kteří se nacházejí v ústavní péči. Věřím, že porozumění takové vnitřní lidské síle bude pro mne životní inspirací.

I. Teoretická část

1 Ústavní péče

Ústavní péče v České republice vznikala od roku 1989, do té doby se o této formě sociální opory nedá hovořit, jelikož úroveň péče nedosahovala základních požadavků, a především nebyla dodržována základní lidská práva postižených. Zabezpečování lidských práv je jednou z hlavních zásad demokratických zemí. V České republice je přibližně 1,2 milionu lidí se zdravotním postižením a přes 600 ústavů. Zdravotní postižení na rozdíl od nemoci je trvalé, ale jeho nepříznivé důsledky je možné zmírnit především díky správnému fungování sociálního systému. (Mühlpachr, 2004)

1.1 Současný stav ústavní péče pro seniory

Kvalita péče o seniory se výrazně posunula, ale stále jsou oblasti, které je nezbytné zlepšovat. Z hlediska klientů je největším problémem odloučení od rodiny, která je pro ně obvykle nejdůležitější součástí života. Rodina se často domnívá, že předáním seniora do ústavní péče její povinnost pečovat o něj končí a veškeré jeho potřeby budou od té chvíle plnit zdravotníci zařízení, ale psychické potřeby jsou uspokojeny jen z malé části, jelikož na pracovníky jsou kladeny vysoké pracovní nároky, a proto požadovat i emocionální oporu je nereálné. Dle Haškovcové je třeba více zapojovat rodinu, i pokud se senior nachází v ústavní péči. (2010) Další důležitou otázkou je zajištění soukromí pro klienty. Nástup do zařízení je pro ně jedním z nejnáročnějších prožitků, kde usnadněním by byla systematická příprava. V zařízení je nesmírně důležité, aby klienti nebyli pojímáni jako objekt sociální péče, ale rovnocenní partneři. Pracovníci také musí podporovat jejich vůli a motivaci, aby se do pasivní pozice nedostávali. (Mühlpachr, 2004)

Současný stav pobytových zařízení pro specifickou skupinu nevidomých seniorů byl pro mne překvapením. Jednotlivá zařízení jsou pouze v Praze (Palata) a Brně (Centrum Chrlice). Chrlice jsou rozděleny na domov pro zrakově postižené a na odlehčovací službu. Dále ještě působí malé zařízení pod Charitou Vlašťovičky u Opavy. Zrakově postižení bývají nejčastěji ubytováni v domovech pro seniory, kde však může být nedostatek profesionálů pro práci se zrakově postiženými. Krajním případem pro ubytování nevidomých seniorů jsou i LDN. V domovech pro seniory se však pracovníci snaží vzdělávat, jak s nevidomým člověkem zacházet, účastí na různých školení. Pokud se uvolní místo v Palatě, může sem zájemce

přestoupit. V LDN se prostorovou orientací nezabývají vůbec a nechají klienta na lůžku. Pokud však člověk situaci zvládá, zůstává co možná nejdéle v domácím prostředí.

1.2 Palata

Palata byla založena v roce 1893 a v roce 2020 tedy oslavila své 127. výročí. Zřizovatelem je hlavní město Praha. Předmětem činnosti Palaty je poskytování sociálních služeb dle zákona č. 108/2006 Sb. v platném znění, a to zejména: poskytování pobytových služeb osobám, které mají sníženou soběstačnost z důvodu zrakového postižení a jejich situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické osoby, a kteří nemohou nebo nechtějí nadále zůstat ve svých domovech. Celkově je v Palatě 125 lůžek. Posláním je komplexní služba lidem se zrakovým postižením. (Výroční zpráva)

Předností tohoto zařízení je kromě nadstandartního materiálního zabezpečení, především úroveň sociálních a zdravotních služeb, které jsou zde nabízeny. Je zde kladen důraz na individuální přístup ke klientovi. Jedná se o tzv. individuální plánování, které se řídí dle specifických potřeb klienta a jeho biografie. Plán pro klienta sestavuje on sám se sociálním pracovníkem, který má o něj primárně pečovat. Obyvatelé Palaty se však nacházejí ve velmi náročné situaci, proto jsou zde nabízeny i terapeutické služby dvěma psychology. Zajišťují pro klienty individuální i skupinové terapie a poskytují i paliativní péči. Kvalita této péče je zajištěna pravidelnou supervizí. Od loňského roku dochází do Palaty supervizorka. V Palatě jsou velmi vstřícní i co se týče pobytu stážístů a ti si ji proto k získání praxe často vybírají. Významnými činnostmi, které Palata nabízí, jsou především kulturní akce a různé volnočasové aktivity dle zájmů klientů. Tyto události jsou pro ně motivující. V ergoterapii jsou tito lidé v rámci jejich možností co nejvíc podporováni k samostatnosti a nezávislosti. Ergoterapeuti se je snaží podporovat tím, že jim umožňují používat kompenzační pomůcky (např. lupu), pomáhají jim, aby se v co nejvyšší míře dokázali orientovat po budově, případně venkovním areálu a pomáhají jim vybírat vhodné aktivity, které rozvíjejí jejich dovednosti.

Práci v Palatě jsem započala těsně před volbou tématu diplomové práce. Mou pracovní náplní bylo především vést rozhovory s klienty nebo jim předčítat vybranou literaturu. Motivací pro mě bylo přiblížit se jim sdílením jejich příběhů, momentálních prožitků nebo jen společným trávením času. Jsem vděčná, že jsem takovou zkušeností mohla projít i pod vedením jednoho z psychologů.

2 Stáří

2.1 Definice stáří

Stáří je významné především z důvodu velkého nárustu lidí, kteří se v tomto období nacházejí. Období stáří je možné stanovit z objektivního hlediska např. na základě chronologického věku, čímž se obvykle označuje věk od 65 let. Obecně se v české populaci hodnotí věk seniora nejčastěji od 60 let, nebo na základě subjektivního pocíťování tzv. psychologického věku. (Sak, 2012) V České republice žije již přes půldruhého milionu lidí nad 65 let (Křivohlavý, 2011). *Senior je člověk v završující fázi života se specifickým postavením* (Sak, 2012). Senior je kategorie osob definovaná dle biologických a sociálních znaků. Jeho identita je utvářena společenským uspořádáním. Stárnutí je proces, který probíhá u každého individuálně. Má na něj vliv nejen genetický základ a prostředí, ale také jak člověk životu odpovídal, jak k němu přistupoval a jak ho tyto zkušenosti ovlivnily. (Křivohlavý, 2011)

2.2 Odchod do důchodu

Při odchodu do důchodu se mění řada věcí. Z psychologického hlediska je to především **identita**. To znamená, za koho se dotyčný považuje a za koho ho považují ostatní, což je nejčastěji spojeno s povoláním. Pokud o tento případně prestižní obraz sebe sama člověk přichází, může budovat tento obraz na jiných kvalitách, které lze v tomto období rozvíjet. Po nástupu do důchodu se také přeruší většina **kontaktů**, především pokud se jedná o kontakty pracovní. Příležitostí se stává možnost navázat vztahy nové. Pro seniora vzniká i nový **časový prostor**, který teď může využít podle vlastního uvážení. (Křivohlavý, 2011)

2.3 Moudrost jako součást stáří

Stáří lidé bývají pojímáni jako moudří. Jako ti, kteří získali mnoho zkušeností, které mohou dále předávat. Moudrost znamená životní zkušenost, kterou člověk transformuje do určitého pochopení životních zákonitostí, jež mu pak umožní lépe se se životem vyrovnat. Moudrost jako kvalitu poslední vývojové fáze uvádí také Erickson. Pro něj znamená *schopnost přijímat úspěchy i neúspěchy a dosažení integrity, harmonického stavu osobnosti. Dojde tak k přesvědčení, že jeho život nebyl marný a byl opravdu smysluplný.* (Křivohlavý, 2011)

Moudrost představuje dle C.G. Junga archetyp moudrého starce. Bývá zobrazován jako kouzelník, mudrc, král atd. Archetypy nejsou vědomé, nalézáme je pod povrchem v oblasti nevědomí. Tento archetyp je zdrojem síly a moudrosti, jejichž potenciál v sobě ukrýváme.

Nevědomé procesy však působí, přestože si je neuvědomujeme. Analogicky je ženám přisuzován archetyp Velké Matky – matky země, kněžky, bohyně moudrosti atd. (Říčan, 2007) Ve stáří je cílem dosažení individuace. Ve druhé polovině života by se měl člověk snažit rozvíjet svou osobnost a upustit od dřívějšího snažení, kterým se orientoval na vnější svět (práci, rodinu atd). Měl by v sobě rozvinout obě polaritty, tedy mužsko-ženský princip, přijmout i jejich stinné stránky a spojit v sobě duchovní a materiální princip, neboli odpoutat se od vlivu matky a otce (Velké matky a Moudrého starce). Pokud se mu podaří se s těmito principy vyrovnat, dosahuje Bytostného Já, spojení vědomí s nevědomím a dochází k harmonizaci. (Vágnerová, 2007)

2.4 Úspěšné stárnutí

Stáří má kladné i záporné stránky. Přínosem je opuštění společenských tlaků a možnost věnovat se tomu, co je pro stárnoucího člověka důležité a co si sám zvolí. Může být nápomocen rodině, především s péčí o potomky, ale také může volný čas věnovat různým koníčkům. Může odložit tu část osobnosti, kterou Jung nazývá Personou (propojení individuálního vědomí, které se podřizuje společenským konvencím, přičemž individualita zůstává zachována). To může být vnímáno také negativně, jako ztráta společenského postavení v souvislosti s rolemi, které dříve zastával. Ve stáří dochází ke zhoršení v biologické, psychické, kognitivní a sociální oblasti. (Vágnerová, 2007)

Úspěšné stárnutí bývá obecně popisováno jako spokojenost a pocit štěstí, dosažení co nejvyššího zisku s co nejmenší ztrátou. Avšak jednotná definice je obtížná. Úspěšné stárnutí je definované mnoha způsoby. Ve stáří má pojem dosažení úspěchu jinou konotaci než v mládí. Je nemožné zachytit obecně platný výklad. (Tavel, 2008)

Jelikož se délka života postupně prodlužuje, začala se psychologie široce zabývat i kvalitou života ve stáří. Odborníci se snaží definovat, co je možné označit termínem úspěšné stárnutí. (Haškovcová, 2010) Pojem úspěšné stárnutí zavedl Robert Havighurst (1961). Charakteristiku úspěšného stárnutí přináší teorie aktivity a obnáší angažovanost a možnost cítit se v období stáří potřebným. Takoví staří lidé umějí získaný volný čas vyplnit novými činnostmi i ztrátu dřívějších vztahů se pokouší nahradit novými. Nejdůležitějším se v této teorii ukázal být kontakt s rodinou a blízkými přáteli. (Haškovcová, 2010) Naopak teorie společenského odpoutání (Cumming, Henry, 1961 in Thorová, 2015) pojímá omezení kontaktů a závazků jako přirozenou součást stárnutí.

Dalšími autory, kteří se úspěšným stárnutím zabývali, byli Rowe a Kahn. Ti jako hlavní předpoklady úspěšného stárnutí vnímají – **nízkou pravděpodobnost výskytu nemocí, vysokou fyzickou a kognitivní úroveň a aktivní zapojení do života**. Všechny tyto složky lze modifikovat, a díky tomu podmínky úspěšného stárnutí zlepšit. Bylo zjištěno, že fyzická aktivita, vzdělání a self-efficacy (víra ve vlastní schopnosti, která ovlivňuje vytrvalost v řešení), mají výrazný vliv na úroveň kognitivní činnosti. Aktivní zapojení zahrnuje sociální angažovanost (kontakty s ostatními a sociální oporu) a produktivní činnosti, které vytváří nějaké společensky významné hodnoty, přestože nemusí být placené. Sociální angažovanost je významným ukazatelem dlouhověkosti. Poskytuje dvě hlavní formy vzájemné podpory – emocionální a praktickou pomoc. Emocionální podpora má vliv na neurologické funkce i fyzický výkon. Autoři upozorňují také na stres, kterému jsou senioři vystaveni. Stresové situace mohou být nejenom úmrtí manžela, úrazy a nemoci, ale i odchod do důchodu, snížení příjmů apod. Výše zmíněné složky pomáhají snížit neblahé vlivy v budoucnu a také posilují současnou psychickou odolnost (resilienci). (Kahn, Rown, 1997)

3 Resilience

3.1 Obecné vymezení

Resilience nemá jednotnou definici, a je možné ji vždy definovat v závislosti na kontextu (Yehuda, 2014) podobně (Kebza, Šolcová, 2015). Pro jednotlivce jsou důležité různé faktory pro získání konkrétních výsledků v konkrétních situacích. (Masten, 2014) *Resilienci, neboli také psychickou odolnost, lze charakterizovat jako schopnost vyrovnat se s nepřízní osudu, dosáhnout dobré kvality života i navzdory vážným ohrožením adaptace a vývoje člověka* (Masten, 2001 in Chrz at al.) *nebo jako schopnost „otřepat se“, dát se dohromady po těžkých anebo traumatizujících událostech* (Bonanno, 2004, 2005 in Chrz at al.). Americká psychologická asociace ji definuje jako proces adaptace na nepřízeň osudu, traumatické a tragické události nebo stres. Resilience je také často spojována s pojmy koherence a hardiness, které k ní mají blízko ve smyslu určité vnitřní síly. *Pojem resilience je v oblasti narativní gerontologie charakterizovaný projevem otevřené perspektivy vůči životu a jeho možnostem, jako schopnost „růst do stáří“ navzdory překážkám; „proměnit“ těžkosti v příležitosti růstu* (Randall, 2013 in Chrz at al. 2016). Resilientní osoby, které prošly náročnou situací, se stále mohou se stresem vyrovnávat, ale nepodlehly mu, a naopak je to posunulo dále. Resilience je v tomto pojetí rozhodnutím. Pokud stres přetrvává delší dobu a je velmi náročný, může mít negativní vliv na psychické zdraví (vyhoření, depresi, úzkostnost atd.). (Yehuda, 2014) Také pro Masten je resilience široký pojem, který je možné sledovat z různých úhlů pohledu a dle mnoha různých disciplín.

Resilience může být definovaná jako rys, proces nebo jako důsledek životní události. Resilience jako rys je pojímána jako biologicky determinovaná vlastnost. Resilience jako proces se vztahuje k vnějšímu prostředí a v průběhu života se vyvíjí. (Yehuda, 2014) Již v dětství ji ovlivňuje přítomnost rodičů a jejich podpora (Southwick at al., 2014). Na rodinnou resilienci bývá nahlíženo jako na celek. Zabývá se jí mnoho autorů, např. Antonovsky, Matějček a mnoho dalších. Takovou životní událostí může být jednorázová traumatická událost (úmrtí milované osoby, ublížení na zdraví, válečné zranění atd.) nebo nějaká situace, která přetrvává (zneužívání, nefunkční nebo náročné vztahy, chudoba atd.) (Southwick at al., 2014).

Resilience je spojována s pojmem **flexibility** tedy pružnosti, čímž se rozumí schopnost přijímat příjemné i nepříjemné prožitky. Prvním stupněm flexibility je tedy přijetí situace – pocitů i fyziologických prožitků, bez nutnosti snažit se je ovládat a kontrolovat nebo naopak využívat vyhybové strategie, které však přinášejí pouze krátkodobou úlevu a nevedou k růstu

osobnosti. Druhým konceptem je **flourishing**, zaměřený na celoživotní rozvoj osobnosti. (Kebza, Šolcová, 2008)

Obecně by se dalo říci, že resilience je spojovaná s významy orientace na venek. Resilientní osoby nezůstávají samy se sebou, ale snaží se hledat řešení, využívají sociální oporu, jsou společenšší. Snaží se nezůstávat na místě a hledají příležitosti růstu a aktivně se snaží potíže překonávat.

3.2 Resilience u seniorů

Bylo již zjištěno, že mnoho starších lidí je schopno vysoké odolnosti i přes náročné životní období, které může být způsobeno socioekonomickými vlivy, osobní zkušeností a zdravotními problémy. Výzkumy také potvrdily, že resilience má vliv na kvalitu stárnutí, která je spojena především s fyzickým zdravím a na délku života i u velmi starých osob. Většina studií uvádí jako hlavní složky resilience - **mentální, sociální a fyzickou**. Výzkumy již prokázaly spojitost resilience s nižší mírou deprese, úspěšným stárnutím a dlouhověkostí. V západní společnosti je však stáří vnímáno stále jako negativní období života, přestože toto období mnoho seniorů prožívá pozitivně. (MacLeod at al., 2016)

Výzkumy popisují pozitivní výsledky spojené s resiliencí jako je **vyšší kvalita života, štěstí, mentální zdraví, pocit pohody, úspěšné stárnutí, nižší výskyt deprese, dlouhověkost a snížení rizika úmrtí**. Starší osoby zažívají obecně náročné životní situace, ale dokážou se s tím různými způsoby vyrovnat. Někteří začnou trpět úzkostí, prožívat depresi nebo se jim zhorší zdraví, zatímco jiní se dokážou v relativně krátkém čase rychle vrátit do normálního stavu. Výzkum ukazuje, že pokud lidé čelí v průběhu života obtížným situacím, buduje to jejich odolnost. Stále však není zřejmé, proč se někteří dokážou vyrovnávat s obtížnými situacemi snáze než jiní. Resilience zde není pojímána jako rys osobnosti, nýbrž jako proces, který lze podpořit. Důraz je třeba klást na budování resilience a její posilování již před tím, než nějaká náročná situace v životě člověka nastane. Velký potenciál pro tvorbu programů mají centra pro seniory především díky možnosti navázat sociální vztahy, překonat opuštěnost, ale také umožňují zapojit se do dění komunity. Zatím však bylo provedeno jen málo výzkumů, které se činnostmi těchto center zabývají. (MacLeod at al., 2016)

Vysokou úroveň resilience u seniorů určují tato kritéria, která byla zaznamenána ve většině studií:

- optimismus a naděje
- kladné emoce
- sociální podpora a společenská angažovanost
- zvládání každodenních činností
- nezávislost a fyzická aktivita (MacLeod, 2016)

3.3 Narativní analýza

Ve výzkumu (Chrz at al.) byly provedeny rozhovory se seniory, aby bylo možné porozumět tomu, jak resilientní osoby přistupují k životu a jak vytvářejí jeho význam. K tomu bylo využito metody narativní analýzy, která si vypůjčuje z oboru literární teorie pojem žánru. Svě životní události popisují tyto odolné osoby pomocí vyprávění příběhu, jenž není pouhým vyprávěním, ale i samotným prožitím tohoto vyprávění. S tím souvisí i pojem narativní reflexe, což je způsob, jak člověk rozumí sám sobě, a to je podstatou narativního rozhovoru. Mnoho autorů uvádí, že vyprávění o životě je typické právě pro období stáří, kdy člověk provádí určitou sumarizaci svého života. Tímto se zabývá nová disciplína – narativní gerontologie. Studie pomohla identifikovat tři následující žánry: heroické zvládání (aktivní překonávání potíží a nezávislost), přitakání šťastným momentům (vzájemnost, schopnost pozitivně se dívat i na negativní události) a ironický odstup (odlehčení situace, aktivní tvorba postoje). Teorie žánru pro mne může být inspirací, jak na rozhovory s výzkumnými osobami také mohu nahlížet.

4 Zrakové postižení

Nejčastějším kritériem pro diferenciální diagnostiku zrakového postižení je stupeň postižení zrakové ostrosti, podle nějž jsou rozděleny osoby slabozraké, se zbytky zraku a nevidomé. Dále je pro práci s klienty důležité vědět, zda je zrakové postižení vrozené nebo získané a na základě příčiny, zda se jedná o orgánové nebo funkční postižení. Osoby se zbytky zraku se nacházejí na pomezí ostatních krajních kategorií. Některé osoby se zbytky zraku se orientují jako nevidomí (na základě kompenzačních pomůcek) nebo jako osoby slabozraké (využívající postižený smysl). Nevidomí již získávají informace z okolí pouze pomocí kompenzačních smyslů (sluch a hmat). Je možné odlišit ještě dva stupně prakticky a totálně nevidomých. Prakticky nevidomí se ještě mohou snažit reedukovat zrak kvůli prostorové orientaci. (Květoňová, 2007)

Zrakově postižení využívají pro čtení zvětšený černotisk nebo Braillovo písmo. Jako kompenzační pomůcky mohou využívat různé druhy lup – kamerové zvětšovací, televizní lupy atd. Je důležité, aby pacienti byli informováni o všech možnostech zrakové kompenzace. (Květoňová, 2007)

4.1 Zrakové postižení u seniorů

Zrakové postižení provází stáří téměř vždy na různé úrovni a ovlivňuje i na další oblasti – fyzické, kognitivní, psychické a sociální. Zhoršení těchto funkcí vede k ohrožení zdravotního stavu. Například fyzické omezení má další neblahý vliv na zhoršení psychických funkcí, obezitu apod. Zrakové postižení působí nepříznivě především na mobilitu a může způsobit další úrazy. Byly zjištěny i pozitivní korelace mezi zrakovým postižením u starších lidí a snížením kognitivních schopností, jenž může vést až k demenci. (Swenor at al., 2019) Staří lidé jsou ohroženi zhoršujícím se zdravotním ale i psychickým stavem. U některých seniorů se mohou vyskytovat deprese z osamělosti a nepotřebnosti, které představují velmi silnou emoční zátěž. (Vágnerová, 2007) Staří lidé se zrakovým postižením jsou ohroženi depresí dvojnásobně a nevidomí pětinasobně více. Na míru deprese má vliv sociální opora (Reinhardt, 1996 in Swenor at al., 2019), fyzické aktivity a společenské události a setkávání. Avšak více než polovina nevidomých seniorů uvádí, že se cítí osaměle (Swenor at al., 2019).

5 Metodologie

Cílem naší studie bylo pochopení jedinečné životní zkušenosti respondentů, kteří byli označeni jako resilientní. Dané téma, resilience zrakově postižených seniorů, je velmi málo prozkoumanou oblastí, co se týče této specifické skupiny, kdy senioři se zdravotním znevýhodněním žijí v ústavní péči a mají tedy daleko užší perspektivu životních možností oproti jiným osobám, které bychom mohli nazvat resilientní. Pomocí kvalitativního přístupu jsme provedli hloubkové rozhovory se čtyřmi takovými respondenty. V této části bychom rádi blíže představili konkrétní postup provedeného výzkumu.

5.1 Interpretativní fenomenologická analýza

Jako vhodnou metodou k analýze dat hloubkových rozhovorů jsme zvolili Interpretativní fenomenologickou analýzu (IPA). Tato metoda vychází z přístupů hermeneutiky, neboli nauky o metodách správného chápání a výkladu textů a fenomenologie. Zjišťuje, jak člověk prožívá svou realitu. Výzkumník se na jedné straně s upřímným zájmem snaží získat otevřené výpovědi respondentů, které pomáhají jejich jedinečné prožitky podkrýt a na druhé straně se snaží je správně pochopit. Tato metoda je vhodná ke zjištění vztahu jednotlivců k realitě a ke světu a umožňuje danou problematiku hlouběji a podrobněji prozkoumat.

5.2 Výzkumné otázky

V této práci jsme se zaměřili na specifickou skupinu osob s vyšší mírou znevýhodnění, konkrétně zrakově postižené seniory v ústavní péči. Pro upřesnění námi sledovaných údajů, jsme stanovili následující otázky:

1. Jak stáří prožívají resilientní osoby se zrakovým znevýhodněním, žijící v ústavní péči?
2. Jaká vynořující se témata jsou významná u resilientních osob v domově pro nevidomé seniory?

5.3 Výzkumný soubor

Výzkum byl proveden v ústavním zařízení Palata, kde jsem měla jedinečnou možnost vždy jeden víkend v měsíci pracovat. Do zařízení jsem docházela jeden rok a s lidmi tam

žijícími se postupně seznamovala. Mým hlavním úkolem bylo vést s nimi rozhovory a předčítat jim námi vybranou literaturu. V průběhu mého pobytu jsem se poté začala snažit vést rozhovory s několika obyvateli již určené pro daný výzkum této práce. Avšak v několika případech jsem zjistila, že nesplňují požadavky, které jsme si stanovili. Konkrétními kritérii pro výběr respondentů bylo, že měli kladný přístup k situaci, ve které se ocitli. Byli otevření vůči okolí a projevovali chuť se zapojovat dění v zařízení. Byli také ochotni podělit se o své jedinečné zkušenosti a bylo možné z rozhovoru vnímat, že jde o autentické a upřímné odpovědi.

Po nějaké době se mi podařilo vybrat takové respondenty, u kterých jsem si byla jistá, že je mohu do výzkumu zařadit. Jak již bylo zmíněno, výzkumný soubor tvořili čtyři klienti nad 80 let. Z toho jeden manželský pár a dvě ženy. Každý v zařízení pobýval různou dobu a nacházeli se na různých odděleních. Lišili se také mírou zrakového postižení. Jednalo se však o homogenní skupinu seniorů, jejichž hlavní charakteristiky jsou uvedeny v názvu této práce.

5.4 Sběr dat

Při sběru dat jsme využili polostrukturovaný rozhovor, v souladu s tím, co je pro využití metody IPA doporučováno. Kdykoliv se v průběhu rozhovoru vynořovaly další otázky, pokládali jsme je dotazovaným dodatečně. Otázky by měly být otevřené, aby se respondenti mohli vyjádřit k daným tématům obšírněji (Gulová, 2013). V první fázi jsme se pokusili analyzovat jednotlivé rozhovory zvlášť. V následující fázi jsme našli témata, která jsou všem respondentům společná. Zde jsme se snažili postihnout, v čem se výpovědi respondentů shodují i v čem se rozcházejí.

V souvislosti se záměrem výzkumu jsme výzkumné otázky rozdělili na dva okruhy. Nejprve jsme zvolili otázky, které se zaměřují na to, jak respondenti prožívají stáří:

Můžete mi, prosím, říct, jak se Vám v posledních letech žije? Kdybychom Váš věk nazval/a stářím, jaké to stáří podle Vás je?

Je nějaký moment ve Vašem životě, kdy dle Vás stáří začalo?

Proč si myslíte, že někteří zvládají stáří lépe než jiní?

Co byste vzkázal někomu, koho stáří teprve čeká?

Chtěl/a byste něco ve svém životě změnit?

Dá se dle Vás na stáří nějak připravit?

Co je ve Vašem životě důležité?

Máte nějakou zásadu, motto, kterým se v životě řídíte?

Jak vypadá Váš všední den?

Považujete se za duchovního člověka?

Druhá část rozhovoru se týkala prožívání poslední životní fáze v Palatě. Jako v předchozí části jsme definovali obecné otázky, které umožňují provést hloubkové rozhovory. Ty jsme případně doplňovali dalšími otázkami, které se poté objevily. Zvolili jsme následující:

Odkdy jste v Palatě?

Jaký pro Vás byl nástup?

Po jaké době jste se s novým bydlením vyrovnal/a?

Co Vám nejvíce pomohlo?

Co tu máte nejraději?

Co nejméně rád/ráda?

Chtěla byste něco změnit a jak?

Jaké aktivity Vás nejvíce těší?

Vyhovuje vám přístup sociálních pracovníků?

Máte v domově nějaké přátele nebo osoby, které jsou vám blízké?

Máte Váš den přesně strukturovaný nebo se každý den někde liší?

Začal/a jste v Palatě jinak o životě přemýšlet, změnil se Váš pohled? Popřípadě o čem?

Aby se nám podařilo pokrýt všechna témata, která jsou pro respondenty důležitá, položili jsme jim na závěr otázku, jež oba zmíněné okruhy zastřešuje:

Je něco, na co jsem se nezeptala a vy byste chtěl/a doplnit?

5.5 Postup analýzy

V rámci našeho výzkumu jsme vycházeli z hloubkových rozhovorů čtyř vybraných respondentů. Pro pochopení jedinečného způsobu jejich prožívání jsme využili metodu IPA, na jejímž základě jsme se pokusili nejprve vymezit a popsat důležité části rozhovoru, a poté jsme identifikovali témata, která jsou pro respondenty důležitá a jsou jim společná. Jedná se o proces, kdy se pohybujeme od hloubkového porozumění jejich jedinečným prožitkům a zkušenostem k obecnějším tvrzením (Smith, Flowers, Larkin, 2009).

Při analýze rozhovorů v první části jsme se již snažili zaznamenávat témata, která se objevovala nejčastěji, vnímali jsme je jako nejvýznamnější a zahrnující i podtémata, která jsme

k nadřazeným kategoriím přiřadili. Zde jsme se snažili postihnout, v čem se jednotlivé výpovědi shodují i rozcházejí a také nalézt jedinečnost ve výpovědích. Některé kategorie se překrývaly, proto jsme se snažili objasnit, proč jsme se rozhodli pro určitý způsob jejich definování. Při interpretaci jednotlivých rozhovorů jsme se také pokusili shrnout, jak na nás konkrétní respondent působil a co jsme v jeho průběhu vnímali jako zásadní.

Jednotlivé rozhovory byly prováděny v různých dnech, trvaly přibližně dvě hodiny a probíhaly u respondentů na pokoji. Pouze paní Emílie, kvůli tomu, že žije se spolubydlící, preferovala místo před vchodem, kde často sedává. O mé přítomnosti byli informováni vedoucími oddělení, které s nimi domluvily i konkrétní hodinu setkání.

Nahrávky jednotlivých rozhovorů jsme přepisovali. Snažili jsme se vždy postihnout i emoce, které se v průběhu hovorů projevovaly a ty si poznamenat. Pokud jsme si nebyli jisti, jak byly některé odpovědi míněny, dané úseky jsem si opakovaně přehrávali. Přestože jsme se snažili pochopit dané výpovědi z pohledu respondentů, jsme si vědomi, že jsou ovlivněny i našim subjektivním výkladem. Při analýze rozhovorů jsme se snažili porozumět tomu, jaký význam připisují svým odpovědím, na jaká témata přímo odpovídají a jakým se vyhýbají, jak jejich výpovědi ovlivňují okolnosti, jak respondenti reagují a také jakým způsobem přistupují k životu celkově.

Teoretickou část jsme také rozdělili na dvě. Pro první díl jsem se pokusila nalézt literaturu, která se tématem co možná nejvíce přiblíží námi vybraným respondentům. Tyto oblasti většinou nejsou provázané, proto jsem rozdělila výběr publikací do čtyř základních okruhů: ústavní péče, senioři, resilience a zrakově postižení. Ve druhé části práce jsme postupovali na základě metody emergence (vynoření), tedy pro definované kategorie z empirické části jsme dohledali literaturu, která se jejich tématikou zabývá.

II. Empirická část

Dle stanoveného postupu Interpretativní fenomenologické analýzy jsme v první části nejprve popsali důležité pasáže z celého rozhovoru. Ve druhé části jsme se pokusili nalézt společná témata napříč všemi rozhovory. Nakonec jsme tato témata ukotvili pomocí literatury, která se danými kategoriemi zabývá.

6 Analýza I: Zkušenost zkoumaných osob

V následující části jsme se zabývali jednotlivými výpověďmi každého z respondentů zvlášť. Důležité výroky a tvrzení jsme seřadili podle navazujících témat a doplnili našimi interpretacemi. Zásadní pro nás bylo i představení jednotlivých respondentů – jak na nás svými odpověďmi působili, jaký jsme měli z rozhovorů i samotných respondentů dojem a jaké podstatné vlastnosti bychom jim mohli přiřadit.

6.1 Interpretace rozhovoru – Paní Emílie

Paní Emílie je dle pečovatelů i mých zkušeností jednou z nejvstřícnějších obyvatelk Palaty. Velmi otevřeně hovoří o svém příběhu. Její začátek v domově však byl velmi těžký. Těsně před nástupem úplně oslepla. Když sem nastoupila, měla pocit, že přišla o všechno. V domově žije od roku 2013. Postupně se dokázala se svou situací vyrovnat a přístup k životu má dnes v rámci okolností velmi pozitivní. Účastní se většiny aktivit v domově a vřele přistupuje k pečovatelům i ostatním spoluobytelům.

Dnes je jí 90 let, ale vzhledem a vitalitou rozhodně působí dojemem daleko mladším. Odchod do důchodu by stářím nenazvala. V té době trávila volný čas na chaloupce, kde se starala o zahradu, ale především pro ni bylo důležité pomáhat své dceři, když se jí narodil syn.

„V té době už byla dcerka vdaná a my jsme svůj volný čas trávili na zahradě, kde jsme si vypěstovali všechno, co jsme potřebovali do domácnosti, zeleninu a ovocné stromy...no a já jsem to ale neměla moc ráda, hodně mě to zatěžovalo...“

„V době, kdy jsem šla do důchodu jsem byla ještě plná sil a mohla jsem zastat veškerou práci, která byla potřebná. kdyby mě to nebylo postihlo, ty oči, tak bych mohla ještě dnes normálně pracovat...Období, kdy jsem nastupovala do důchodu pro mě bylo příjemné,

protože jsem se nemusela rozmyslet, co dál, ale pomáhala jsem dceři, když si založila rodinu a ona chodila přitom do práce.“

Období stáří si spojuje až s nástupem nemocí.

„Až když začaly nemoci. Protože do kdy jsem chodila do práce jsem mimo chřipky nebyla nemocná.“

Rodina je pro paní Emílii záchytným bodem v nelehkých životních situacích. První takovou událostí v jejím životě bylo úmrtí manžela. Díky své dceři a její rodině se s tím však dokázala lépe vyrovnat.

„ale myslím, že jsem to díky dceři a její rodině, zvládla dobře, protože když nikoho nemáte, tak je takhle zůstat sám mnohem těžší, ale já jsem věděla, že mě moje rodina nikdy neopustí, že opravdu máme takový pěkný vztah a že jim můžu věřit a oni mně...“

I ona se v životě snažila být pro svoji dceru oporou.

„Já jsem vždycky říkala, že je třeba pomoci dceři a zas ona dcera svým dětem, aby neprožívaly takové chvíle, jako my koncem války, jako je nedostatek. Takže naši dceři jsme vždy pomohli i po finanční stránce, hlavně, aby neprožívali to, co my.“

Se ztrátou zraku se dokázala vyrovnat také díky své rodině, která při ní stála a opět ji motivovala k tomu, aby se s tím dokázala vyrovnat.

„...snažila jsem se s tím vyrovnat kvůli sobě a kvůli rodině...“

Ve svém vyprávění znovu vyjadřuje obavy ze samoty, ale věří, že její rodina by to nedopustila.

„...a opravdu hodně pomáhá ta rodina, která při vás stojí a nikdy vás neopustí.“

V rozhovoru popisuje příhodu, kdy se jí její zeť zastal a ubezpečil ji, že je stále jejich rovnocenným členem, což pro ni bylo velmi důležité v nové nejisté situaci, kdy přišla o zrak.

„...a zeť mi řekl: budete tady sedávat s námi vždy tak, jak jste sedávala s tátou a ony ty slova vás povzbudí, to vám řekne, že ne, my jsme na vás nezanevřeli a budete tady pořád s námi, ono taková slovíčka jsou velice důležitá v takovém stavu, ono by si toho člověk asi tolik nevážil, kdyby nebyl v takové tmě...“

Ztráta zraku je jistě jednou z nejtěžších životních situací, která může člověka potkat. Kromě rodiny paní Emílii pomohlo i její rozhodnutí to nevzdat a vědomě svůj stav přijmout.

„...v prvním momentě jsem myslela na to, že to je to nejhorší, co se vám může stát, a potom jsem přemýšlela, jestli ten život bude stát za to, ale pak zvítězila pevnější vůle a vydržela jsem to.“

„No nakonec to musíte přijmout...no tak co vám zůstane, buď žít tak, jak žiju nebo to skončit...“

To však byl určitý proces, který si musela protrpět a postupně se se situací vyrovnat.

„...no a tak jsem si pomaličku zvykala a možná někdy by mi pomohlo, kdybych si zaplakala, ale já jsem byla tak rozhněvaná na svůj život, že jsem nemohla...no a potom jsem se pomaličku zotavovala, za pomoci dobrých lidí, protože opravdu se tu o nás starají, tak jsem tady sedávala a přemýšlela, co bude se mnou...“

Přestože vnější podmínky nelze nijak ovlivnit, jelikož je závislá na péči v zařízení, rozhodla se pro změnu postoje.

„Nic, protože já jsem tak odkázaná na pomoc ostatních, že já už nemůžu vytvořit něco nového...“

„ale stejně si myslím, že s takovou otázkou se musí člověk vypořádat jedině sám.“

Jak již bylo zmíněno, pro paní Emílii byl velmi náročný i nástup. Zde jí pomohli především sociální pracovníci. Sama jsem měla možnost sledovat, jakou podporou pro zdejší obyvatele jsou. Každý klient má svého klíčového pracovníka, který jej i jeho životní příběh dobře zná, a tudíž ví, jak k němu má přistupovat. Kromě toho klientům pomáhají zpříjemnit volný čas nejrůznějšími aktivitami.

„...no a potom jsem se pomaličku zotavovala, za pomoci dobrých lidí, protože opravdu se tu o nás starají“

„...tady na Palatě je taková starostlivost (od personálu), že když má člověk zájem, tak si může ten čas zpříjemnit no...“

Dále oceňuje pozornost a přístup i ostatních zaměstnanců, kteří se klientům věnují, což je pro ni velkým povzbuzením.

„... líbilo se mi, jak k nám přistupuje paní, která má na starosti sociální zabezpečení a ta paní co má na starosti kulturní programy, i co se týká pana ředitele, který se s námi setkává každý měsíc... kdy se s námi setkává je velice příjemné a v takovém stavu, vám to pomáhá dvakrát, že jsou k vám lidé opravdu takoví vlídní...“

Dokáže každou pomoc přijmout a velmi si jí váží, ale zároveň se snaží o samostatnost a nechce nikomu přidělovat starost navíc. Připouští, že zpočátku potřebovala mít kolem sebe někoho, kdo by jí pomohl. Přestože nyní už by dokázala zůstat na pokoji sama, nechce svou spolubydlící opouštět.

„dostala jsem se tedy na dvoulůžkový pokoj, já jsem chtěla jít na dvojlůžkový, nechtěla jsem být sama...hlavně ze začátku, teď už bych to zvládla, ale hlavně Růženka (spolubydlící) se mi věnovala, když jsem potřebovala, takže už tu spolu setrváme...“

Pomoc sociálních pracovníků přijímá pouze pokud je to nezbytně nutné. Nejčastěji potřebuje pomoc při pohybu po areálu budovy.

„třeba když jsem na pokoji, tak zvoním nerada, protože vím, že jsou zaneprázdnění, takže to není nic příjemného, takže jenom když je to opravdu nutné...já když jsem jednou spadla tak Růženka (spolubydlící) pro mě ještě utíkala, ale v jiných případech nezvoním...taky potřebuju ostatní k doprovodu, já si kolem zábradlíčka dojdu (zábradlí ke dveřím do pokoje), ale dál se neodvážím...třeba na ošetření nohou, když nás mají vyšetřit, tak tam chodíme každý druhý týden, tak to jste tedy opravdu odkázaná...na pokoji si obsloužím všechno, tam nepotřebuju pomoc, ale jinak jste odkázaná na druhého a to už je takový život...“

Lehce s humorem mluví o tom, že v krajním případě by se obrátila na psychology, kteří v Palatě pracují, což ale není pravděpodobné.

„Ale no nakonec teď tady máme dva pany psychology, takže až budu na pokraji sil, tak se na ně obrátím... To už by muselo být opravdu hodně vážné, abych se takto na někoho obrátila.“

Sama má však potřebu se také cítit užitečně a vyjádřit vděčnost zaměstnancům, kteří o klienty tak dobře pečují a jsou k nim pozorní. To, že vnímá lidi kolem sebe pozitivně je jistě nezbytné, aby se mohla v tomto prostředí cítit dobře. Přestože si paní Emílie drží určitý odstup, je velmi ráda, pokud může ostatním udělat radost nebo se zapojovat do různých aktivit. Výjimečnou událostí pro ni bylo, že na pravidelném skupinovém setkání s psychology oslavila své narozeniny, a dokonce se trošku podílela na přípravě oslavy.

„...a já jsem řekla Hance (aktivizační pracovníci), že bych do toho klubu i něco donesla, když jsem měla ty narozeniny, a tak já jsem krájela rohlíky, to víte, jedna byla tlustší, jedna tenčí a okurky jsem jí krájela, tak jsme udělaly jednohubky a ještě tam byla jedna lahvička čehosi, kdo nechtěl víno, a tak jsme udělali ten klub, ale oslavili jsme moje narozeniny...a

přišel pán s harmonikou a zazpíval „živjom, živjom“ (smích) a pak se obvykle povídá na nějaké téma, ale tentokrát jsme si jenom povídali a to byla taková krásná hodinka a měla jsem z toho takovou dobrou radost, i to, že jsem mohla nakrájet rohlíky...“

V noci, když nemohla paní Emílie usnout, ji napadlo využít čas tak, že vymýšlela básničku, kterou by poděkovala pracovníkům Palaty, a tím vyjádřila svůj vděk. Ta byla poté publikovaná v pravidelném měsíčníku.

„A tu básničku jsem vám říkala? Tu, co jsem napsala do našeho zpravodaje. V: Neříkala. E: Já jsem v noci nemohla spávat, tak jsem se naučila nějaké větičky a pak jsem je dala dohromady...“

Také je členkou hudebního souboru Sluníčko, které pravidelně vystupuje při různých příležitostech a dříve se účastnila i tanečních vystoupení.

„...a pak tady bylo výročí založení Palaty a tady se zpívalo, tak jsem si říkala, jsou tam samí amatéři, tak proč bych nemohla taky...“

„...jmenuje se to „Když Palata tančí“ V: A vy tam budete tančit? E: Já jsem tančila dřív, ale letos nebudu. V: A proč? E: Protože je to pro mě příliš namáhavé, ne krokové variace, to bych zvládla, ale prostě nevidíte...například Zuzanka, řekne: „A pak se ukloníte obecenstvu“, ale já ztratím orientaci a nevím, kde obecenstvo je, tak jim řeknu, aby se nehněvali, že tentokrát do toho nepůjdu.“

I v období stáří, kdy člověk nemusí mít mnoho možností, může být užitečný alespoň tím, že poskytne dobrou radu.

„...já nevím, co bych vzkázala, možná, aby každý v této situaci se snažil žít tak, aby byl nápomocen ještě jiným třeba dobrou radou.“

Paní Emílie často zmiňuje morální hodnoty, které jsou pro ni důležité. Nejčastěji poukazuje na mezilidské vztahy, především aby se lidé k sobě hezky chovali.

„Aby dělal, co může, aby se měli lidi navzájem rádi...“

„V: A věříte v něco? E: Věřím v hodný lidi.“

„...nikdy nejsou jen samí hodní lidé, jsou i zlí“

V životě se snažila touto zásadou řídit i ona sama.

„Já jsem se v životě vždycky řídila...to platí asi pořád, že jsem nikomu neubližovala, že jsem se i v práci snažila být fér, co se týče spolupracovníků a měla jsem vždy ráda, kteří nebyli vypočítaví a byli spravedliví a myslím, že i já jsem tak žila a mám radost, že jsem tak žila.“

„Já jsem vždycky říkala, nikomu záměrně neublížím a kdybych ublížila, tak se omluvím, nekradu, nezabiju.“

Pokud poukazuje na něčí špatné vlastnosti nebo chování, sama to reflektuje jako sebekritiku.

„Boorová, co ty budeš koho kritizovat, zítra můžeš dopadnout taky tak.“

Oproti tomu křesťanská víra a církev je pro ni nereálnou lidskou představou, která je pouze planou útěchou. Jako příklad uvádí modlení se za to, co pro sebe člověk žádá od smyšlené osoby, která všechno dění řídí a víru v posmrtný život.

„...já jsem nemohla pochopit, jak je to možné, že se modlí a myslí si, že si něco vymodlí. Třeba paní M. by nevynechala ani jeden pátek, aby tam nešla, ale v jádru to není dobrý člověk. V: A proč si myslíte, že tam pravidelně chodí? E: Protože věří v nesmrtelný život, protože věří, že se sem ještě někdy vrátí, protože věří, že nás někdo řídí shora...no a já tomu všemu nevěřím, tak proto tam ani nechodím.“

„Ano, ale myslím si, že opravdu tito lidé se z toho zblázní, protože jsou to tak strašně věřící.“

Důležitější jsou pro ni skutečné morální vlastnosti, než její formální následování.

„V: A věříte v něco? E: Věřím v hodný lidi.“

Kvůli víře v posmrtný život je podle paní Emílie přijetí smrti těžší, jelikož se s ní věřící nevyrovnali. Proto je pro ně náročné i období stáří, které ji předchází.

„Já si myslím a možná se mýlím, že lidé, kteří se v průběhu života nedokázali připravit i na smrt, takže jakoby mají horší postavení (ve stáří), a to jsou ty náboženství.“

V rozhovoru paní Emílie zmiňuje také přijetí smrti jako jediné možné východisko, jak se s ní vyrovnat.

„Ted' vzpomenu Bibli, to je i v Bibli, kdo se jednou narodil, ten to musí přijmout, to nemůže nikdo změnit, ani naši poslanci (smích).“

Vztahy jsou pro paní Emílii důležité, ale v novém prostředí si již zachovává od lidí odstup. S ostatními jedná vstřícně, ale spíše formálně. Řekla bych, že jí to pomáhá udržovat si ochranu osobního prostoru. Jsou pro ni důležitější spíše hluboké vztahy, které je zde obtížné vytvořit.

„Ne, co se týká mužů, tak ne a co se týká žen, no tak ono to máte těžké, ono se špatně komunikuje takto po tmě, když člověka vidíte, tak ho můžete aspoň nějak vyhodnotit, ale jak sedíme třeba u toho stolu...ale že bych si našla někoho tak blízkého, komu bych mohla vykládat moje těžkosti, tak to ani ne...“

„...je těžší navazovat kontakt v takovém stavu, to je jedna věc a za druhé, dost těžko bych už věřila tomu důsledku, abych si hledala nové kamarádky...“

Paní Emílie vždy preferovala spíše dyadické vztahy „...já jsem tedy nikdy nevyhledávala velké kolektivy, neměla jsem ráda hlučnost“ Ve svém životě měla dvě opravdu blízké přítelkyně, u každé z nich oceňuje jiné vlastnosti.

„...že byla taková pro rodinu, taková čistotná, pravdomluvná, takový čistý charakter a tato Mirka ta zas mi dodávala takovou sílu, jak dokázala mluvit, taky v životě něco zažila a byla jsem si jistá, že kdybych se jí s něčím svěřila, tak se to určitě nikdo nikdy nedozví...“

Je velmi vstřícná a laskavá, dokáže si však vymezit své hranice vůči špatnému jednání.

„a já jsem obtelefonovávala čísla, že už odcházím z Čáslavi a co se mi stalo a vedle naší bytovky jedna paní chodila k nám v neděli na kávičku, já jsem u nich byla taky párkrát...té jsem volala a řekla jsem jí, co se mi stalo, že odcházím z Čáslavi a že se s ní chci rozloučit a ona mi řekla, první věta: „Každé zlé je na něco dobré.“ Já jsem položila telefon a řekla jsem Klárce, aby to vytočila ještě jednou. A já jsem jí řekla, že si nezlomila malíček, ale že přišla o zrak, který se mi nevrátí a ona mi řekla tohle, já už jsem jí pak nikdy nebyla schopná zavolat...“

Také popisuje vztah se svým mužem, který byl pevný díky vzájemnému respektu, přestože emoce jako láska a zamilovanost tomu chyběly.

„měli jsme se rádi, vážili jsme si jeden druhého pro určité vlastnosti, ale moc jsme se nemilovali (smích) V: Ale přesto ten vztah byl silný? E: Ano, přesto ten vztah byl silný, protože jsme se dokázali jeden druhého tolerovat, vysvětlit si věci, pochopit jeden druhého...“

V domově se může člověk cítit osaměle, jelikož je obtížné navázat blízké vztahy. Paní Emílie se ráda účastní mnoha aktivit, které jsou zde nabízeny, především proto, aby se dokázala se svou situací lépe vyrovnat. Tyto činnosti jsou v Palatě jedním z nejdůležitějších podpůrných opatření.

„Asi všechno, co mi pomůže dostat se ze samoty...no ono každý den je tady nějaký program, odpoledne aspoň hodinka, pak je tady kavárnička, to jsou aspoň dvě hodinky...“

„No, po obědě míváme to Sluníčko (sbor), takže to máme v pondělí, v úterý máme ty ruční práce...já mám ten strojek pořád u sebe a kdykoliv chci, tak můžu háčkovat, v úterý po obědě je taky kavárnička, ve středu máme čtení s paní Hankou, ve čtvrtek máme muzikoterapii...“

Když tráví volný čas sama, snaží se myslet pozitivně. *„a ve volných chvílích se snažím přemýšlet o něčem příjemném, aby mi ten čas rychleji utíkal.“*

Paní Emílie vnímá kolem sebe hezké věci, například v knize, kterou čtou v rámci volnočasových aktivit se sociální pracovníci. Zmiňuje, že se jí v příběhu líbily ideální vztahy a krásný autorův slovosled. V reálném životě však takové vztahy nespatřuje a kritizuje materiální zaměření lidí.

„...a ten slovosled je tak nádherný, tak všechno hezky popsáno, taky jsou tam popisované hezké sousedské vztahy a vztahy mezi lidmi, to bych řekla, že už dnes snad ani neexistuje.“

Vybrat paní Emílii jako respondentku nebylo těžké. První pracovní den jsem strávila na stejném oddělení. Navštívily jsme ji s aktivizační pracovnící, která mě ten den provázela. Sama se mi svěřila, že je její oblíbenou klientkou. Jak jsem zmínila v analýze, paní Emílie je velmi vřelá a otevřená. Ráda vede s aktivizačními pracovníci dlouhé rozhovory. Cítí se užitečně, když může něčím pomoci. Už například poskytla rozhovor pro měsíčník Palaty, kde se snažila shrnout svůj život i současný pobyt. Jelikož mým úkolem bylo především povídat si s klienty nebo jim předčítat, často jsem za paní Emílií chodila. Její chování je velmi elegantní, dokáže najít rovnováhu mezi otevřeností a udržení si vlastního osobního prostoru. Na začátku rozhovoru si nebyla jistá, jak začít, proto popisovala svůj příběh obecně. V průběhu rozhovoru však začala odpovídat spontánně a po celou dobu byla plně soustředěná.

Ztráta zraku a nástup do nového prostředí v Palatě se odehrály téměř současně. Přestože je to velmi náročné téma, otevřeně o něm hovoří. Její vyprávění je autentické a je možné pocítit, jak moc těžká tato zkušenost byla. Přesto ji dokázala integrovat do svého života a se situací se vyrovnat. Nyní by si přála prožít stáří s důstojností, což se jí díky jejímu přístupu daří. *„Abych tu důstojně prožila stáří a až přijde můj konec, abych v klidu odešla.“* Její životní nastavení se zakládá na významných morálních hodnotách.

6.2 Interpretace rozhovoru – Paní Jitka

Paní Vacková, stejně jako paní Boorová, popisuje svůj příchod jako velmi náročný. Velkou oporou je pro ni její rodina. Často za ní dochází její syn se snachou. V pokoji bydlí sama a je ráda, že má své soukromí. Je však velmi přátelská a vyhledává kolektiv. Paní Jitce je 83 let. Působí veselým a vyrovnaným dojmem. V Palatě je již pátým rokem a je zde velmi spokojená. Před nástupem sem si však prožila značné utrpení.

„No tak co jsem tady na Palatě, tak si myslím, že to je tady dobrý. V: Ano? J: No, že jsem tady spokojená, že mám všechno, co potřebuju a...hrozně bylo to, než jsem se sem dostala. To byla deprese.“

Když začala postupně ztrácet zrak, zpočátku si neuvědomovala, že půjde o něco vážného.

„Vždycky deset dní zůstat na očním, to mi v létě strašně vadilo, protože jsem měla zahrádku a já jsem to nebrala, že by se z toho mohlo něco takovýho vyvinout. Až najednou jsem přestala vidět na čtení, jako vůbec ani s brejlema.“

Poté se ale její situace zhoršila natolik, že si uvědomila, že mnoho činností již sama nezvládne. A začala uvažovat o novém bydlení.

„ale když se mi stal ten druhý úraz a nesměla jsem tři měsíce vůbec stoupnout na nohu, ani to nešlo, to bych spadla, jak to strašně bolelo, a tak jsem začala, no už před tím jsem začala uvažovat, že v té chalupě nemůžu být sama, že na to nestačím, uvařit si, uklidit, zatopit a chodit nakupovat a...prostě máte tam spoustu věcí, úkonů, které jsem nezvládala.“

Tomuto období ještě předcházely dva úrazy, kvůli kterým musela zůstat dlouhou dobu na oddělení LDN, což působilo velmi nepříznivě na její psychiku.

„No, jednou jsem se převalila přes lavičku, protože jsem neviděla, nevěděla jsem, že tam ta lavička je, potomě a jednou jsem si špatně nazula pantofel a uklouzla jsem a měla jsem tadydle tu kost prasklou a oni řekli, že se to nedá operovat, tak jsem tři měsíce ležela a nesměla jsem z postele na LDN.“

„... a já jsem byla na té LDN a potom i před tím v takové depresi, že já jsem se takhle klepala, špatně jsem jedla, ještě jsem měla špatný léky na astma, které mě kazily chuť k jídlu a zvracela jsem, a tak jsem byla v hrozném stavu.“

Po těchto zdravotních komplikacích začala s rodinou hledat domov s pečovatelskou službou, kam by se přestěhovala. Její snaše se nakonec podařilo nalézt Palatu, která ji nadchla. Když sem přijeli, paní Jitka neváhala a souhlasila s nastěhováním.

„Naložila mě do auta, vezla mě sem, mně se to tu líbilo, hned jsem řekla, že jo a oni řekli, že mají volná čtyři místa, takže můžu nastoupit třeba hned, protože se to brzy zaplní. Tak jsem tady (radostný smích).“

Nástup do domova pro ni byl psychicky velmi náročný, jelikož se jednalo o obrovskou změnu v jejím životě. Cítila úzkost z neznámého prostředí a osamocení, protože ostatní klienti pro ni byli zpočátku cizí. Ale zároveň se paní Jitce velmi ulevilo, že našla bydlení, které je pro ni vhodné.

„No dramatický, protože jsem zvracela, jinak časem se to uklidnilo no. V: Zvracela jste z nervů? J: Asi...a taky jsem brala ty blbý prášky, co podporovaly nechutenství, zvracení a průjem. V: A co jste cítila, když jste sem přišla? J: Já si myslím, že úlevu.“

„No nejhorší bylo to, že jsem byla vlastně mezi cizími lidmi a takový to bylo jako...jak bych se vyjádřila...takový smutek jsem cítila.“

S novým prostředím se vyrovnala za několik měsíců. V tom jí velmi pomohla sociální pracovnice, která jí poskytla emocionální podporu a často ji zaměstnávala různými činnostmi. Poradila jí, aby začala navštěvovat hudební soubor Sluníčko, kde zpívají i další obyvatelé Palaty. Také ji inspirovala, aby se opět začala věnovat ručním pracím, což paní Jitka od postihnutí zraku přestala dělat. Pro nevidomé jsou zde připraveny pletací stroje, na kterých se orientují podle hmatu.

„No a postupně se všechno obrátilo v dobré. Tady byla jedna pečovatelka, která už šla do důchodu a která mě měla moc ráda a všechno se mnou probírala. Probírala se mnou všechno, co je potřeba a tak. A vždycky říkala: „Já mám z vás radost.“ Protože jsem se změnila k lepšímu, proto tohlento říkala.“

Kromě zrakových obtíží také špatně slyší a trápí ji i dýchací potíže.

„dnes jsem špatně spala, protože jsem kašlala“

„A ještě k tomu já jsem i nahluchlá, kdybych byla jen slepá, ale já jsem i nahluchlá strašně.“

V Palatě je paní Jitka velmi spokojená. Není nic, co by jí zde chybělo. Prioritou je, že se má v domově dobře, a že jsou uspokojeny její potřeby. Také jí pomáhá vědomí, že jsou tu klienti s podobným handicapem, a tudíž má rovnocenné postavení.

„No tak co jsem tady na Palatě, tak si myslím, že to je tady dobrý...No, že jsem tady spokojená, že mám všechno, co potřebuju...“

„Nee, nechtěla bych to měnit. V: Všechno vám vyhovuje? Právě proto, že jsou tady ty aktivity a že jsou tady všichni slepí.“

I když ji občas napadne například zajít mimo areál budovy, je pro ni příjemnější přijmout situaci takovou jaká je a nenarušovat zajetí režim.

„No někdy si říkám, nemá to ale cenu, že bych měla vyrazit na nákup do města, ale nemá to cenu, když nevidím, tak bych potřebovala doprovod. Ale ani nevím, co bych kupovala (smích).. V: Jen tak, za tou atmosférou, třeba na Vánoce. J: Nějak mě to neláká.“

„Že mám pohodlí v těch osobních věcech, že se můžu sprchovat, že dostanu čaj až na noční stolek...takhle...to je pohodlí, to bych doma neměla v žádném případě. Tam bych si musela vařit čaj, neviděla bych na to, nemohla bych najít konvici...“

V současnosti je pro ni hlavní její syn a také víra, která ji dodává v životě oporu. Víra je pro ni tradicí, se kterou se seznámila již v dětství. Uznává svoji příslušnost ke katolické církvi.

„Já jsem katolička a chodím do kostela.“

„No je to povzbuzení takové, povzbuzení a taková naděje. V: A v čem? No naděje, že tento život tady nekončí, že bude líp (smích).“

Modlitba je pro paní Jitku nástroj, který jí dodává vnitřní klid a umožňuje projevit vděčnost.

„Já už mám ty modlitby tak naučené, že já se modlím ty naučené modlitby. V: A co je cílem té modlitby? J: Co je cílem? Uklidnit se, poděkovat Pánu Bohu...“

Podle paní Jitky je každý člověk duchovní, jelikož má duši, o kterou musí pečovat. Ona sama o ni pečuje tím, že se snaží řídit dle morálních hodnot, které jsou v příkázáních.

„No samozřejmě, že člověk je duchovní. V: A proč říkáte samozřejmě? J: No protože i ten nevěřící je vlastně duchovní. I když o tom nepřemýšlí a ani o tom třeba neví. V: A jak to, že i on je duchovní? J: Protože má svoji duši a měl by o ni pečovat trochu taky. A zamyslet se nad ní. V: A pečujete o svoji duši? J: No...smích Jakžtakž, chodím do kostela, modlím se,

*nedělám žádné špatné věci, nekradu, nelžu...prostě desatero. V: A co to znamená modlit se?
J: Noo, můžete se modlit různě, ale já jsem v tom vyrostla v tom náboženství.“*

Jelikož vidí alespoň obrysy okolního prostředí, může se orientovat v prostorách zařízení a pozná, kdo je kolem ní, také může chodit na procházky po venkovním areálu, na které chodí většinou každý den.

„Ale vidím teda tak, že vám nevidím obličej ani oči...Tak lidi odhaduju podle postavy, podle vlasů, podle oblečení, no a někdy se spletu (smích). V: Ale orientaci máte dobrou. J: Jo, orientaci mám dobrou...“

„A chodíte ven každý den? J: Snažím se každý den.“

Díky určité citlivosti, si dokáže užívat niterného života. Například ji těší, když si může sama pro sebe zazpívat. Ráda si zpívá liturgické písně a ty, které zná z dětství a připomínají jí domov.

„Jsem ráda, že mám samostatný pokoj, protože si tady můžu třeba i zazpívat večer. Co umím nazpaměť, bohužel toho nazpaměť neumím moc (smích).“

Nejraději se chodí projít do parku, kde si také ráda zazpívá a užívá si i fyzického pohybu. Vnímá přírodu kolem, což může její prožitek prohloubit. Při vyprávění jsem zaznamenala, že ji tato vzpomínka velmi těší, což ukazuje, že si dokáže vychutnat zdánlivě obyčejné události.

*„A chodím si zpívat, když tam nikdo není ven, tam jsou takový sedačky se šlapadlama...
V: Kde? J: Tady v parku. A můžete si šlapat nohama jako na kole a sedíte a dívám se na ty stromy okolo sebe, co ještě vidím a u toho si zpívám.“*

„Nevím, co mám nejraději. Nejradši chodím ven. Škoda, že tu přírodu už tak nevidím, jako jsem to viděla dřív.“

Kousek písničky mi dokonce zazpívala. V jejím projevu jsem vnímala radost z možnosti sdílení i určitý ostych, který se snažila zakrýt kritickým postojem.

„... Já nevím no. Třeba (paní Jitka začala krásně zpívat): „Svitaj, Bože svitaj, aby deň skoro byl, nech sa já podívám v kerém domku jsem byl.“ Anebo: „Studená rosenka padáda...“ No ten můj zpěv je hroznej, protože já mám poničené ty dýchací cesty. V: Ne, zpíváte krásně. Když někdo zpívá, co má rád, tak to zní hezky. J: No když mě nikdo neslyší hlavně (smích).“

Zpěvu se věnuje v hudebním souboru Sluníčko, který navštěvují klienti domova.

„I když chodím do toho pěveckýho kroužku.“

I přes zdravotní omezení se snaží věnovat fyzickému cvičení. Kromě procházek se účastní rehabilitačního cvičení, které probíhá dva krát týdně. Paní Jitka by však uvítala, kdyby bylo ještě častěji. Proto se snaží cvičit alespoň samostatně. Je pro ni přínosné, protože jí dodává energii na celý den.

„Když máme ráno rehabilitační cvičení, tak potom ten den je takový živější.“

Uvědomuje si však, že kvůli jejímu handicapu již nemůže dělat mnoho činností, které ji dříve bavily. V Palatě se ale zúčastňuje většiny aktivit.

„Bohužel spousta věcí je pro mě tabu, když nevidím, tak co bych dělala s televizí, jo. A tak dále. Divadlo taky to...A ještě k tomu já jsem i nahluchlá, kdybych byla jen slepá, ale já jsem i nahluchlá strašně. Takže toho moc nezvládám, ale co zvládám, tak toho se tady zúčastňuju...“

Věnuje se četbě knih, přestože dokáže vidět na zvětšovací počítačovém monitoru pouze dvě slova najednou, trpělivě se svému koníčku věnuje. Sama říká, že je náročné nechat správně tištěná slova zobrazit.

„...a mám tady, zapůjčili mi tudletu lupu kamerovou s tím krásně čtu“

„Je to hodně náročný na pozornost, abych nepřeskočila řádek a tak...“

Paní Jitka je velmi zvědavá, poslouchá rádio, kde se nejvíce zajímá o historické pořady. Také ráda čte historické romány, kde má možnost dozvědět se historické souvislosti čtivou formou. Dále poslouchá vážnou hudbu, která propojuje intelektuální stránku s potěšením z hudby nebo luští křížovky, což je také určitá forma zábavy spojená s encyklopedickými znalostmi. V rozhovoru potvrdila, že má ráda takové činnosti, které podporují intelekt.

„No tak něco jsem se dočetla, něco jsem slyšela v rádiu a tak. V: A baví vás česká historie nebo jakákoliv? J: No spíš česká, protože tu znám trochu víc. Ale francouzská taky, protože jsem četla zajímavý francouzský román. Už ani nevím, co to bylo. Tak tu historii, i když to samozřejmě musíte brát s rezervou v těch románech, to je zkreslený. Ale takový základní věci se dovíte. Do křížovek se to hodí (smích).“

Podobně v pěveckém sboru ocenila, když lekci vedl zkušený hudebník, který na závěr hodiny klientům vyprávěl zajímavosti o písních k filmům.

„Tak ten pan Vomáčka je profesionál, opravdu. On když už jsme to měli jako všechno sezpívány, tak nám vyprávěl o Oldřichu Novým a ty písničky z těch jeho filmů nám zpíval a hrál na klavír a strašně zajímavý věci nám vyprávěl.“

V pěveckém sboru má zároveň přítelkyně, se kterými si ráda popovídá.

„Jak jsem říkala ty tři paní z toho Slunička. V: Takže jste kamarádky? J: No, no. Pozvu je na kafe, tahleta paní to je sousedka nebo ona mě... V: A chodíte i na tu „Kavárničku“? J: Taky, no.“

V domově ji navštěvuje její syn a jeho tchýně, se kterou má paní Jitka blízký a přátelský vztah. V životě považovala za přátele i své sourozence. Ti ji však kvůli věku nemohou navštěvovat.

„A máte nějaké blízké přátele mimo domov? Nebo měla jste? J: Já jsem se vždycky přátelila s rodinou jako se sourozencema.“

V minulosti ji velmi naplňovala práce designérky. Pletla krásné svetry na stroji i v ruce, pro které vymýšlela různé vzory. K šití ji původně přivedla její maminka. Dnes je na výsledky své práce velmi hrdá a má radost, že může nosit, co sama vytvořila. Při rozhovoru mi dokonce některé svetry ukázala.

„...a hodně pracovala ručně. Tadyto je moje práce. (Paní Jitka mi ukázala krásné pletené svetry). No takovýhle věci jsem dělala. V: To jsou hodně složité vzory. J: No, všelijaké vzory, můžu vám ukázat dalších x svetrů (smích).“

„Tak já se vám pochlubím s dalšíma svetráma (smích). V: Tak jo, to jsem ráda. J: Tohleto mi dalo práce, sice to nevypadá tak efektně, ale ta stopa, ta mně dala práce. Ten hodně nosím tenhle svetr.“

Dříve byla paní Jitka zvyklá pracovat na chaloupce, kterou si pořídila s manželem.

„A my jsme bydleli u Jihlavy. Ještě bych řekla, jak jsme se tam dostali, manžel odtud pochází a jeho otec nám tam pomohl postavit domek, že tam půjdeme na důchod, jenomže manžel se toho důchodu nedožil vůbec, jo a já jsem, když umřel, tak já jsem tam zůstala sama, protože jsem to tam měla lepší než tady v Praze.“

Období stáří pro ni začalo, když její muž zemřel a zůstala zde sama.

„No, to nevím... Asi když jsem ovdověla, tak to už jsem se cítila stará. No změnilo se vlastně to, že jsem jako už jsem neměla o koho se starat, syn už je dospělý. Tak jsem se starala jen o ten domek, tam jsem pracovala na zahrádce a taky jsem hodně a hodně pracovala ručně.“

To, že stáří někdo zvládá lépe závisí dle paní Jitky na jeho inteligenci a dědičnosti. Inteligentní lidé dokážou tuto obtížnou situaci přijmout, jelikož vědí, že nemají jiné možnosti. Stejně jako další vlastnosti je i silná osobnost částečně dědičná.

„No, kdo tu mysl má trošku bystřejší, tak lepší chápe ty souvislosti všechny, řekne si, že to musí být a nedělá proti tomu žádný...“

„Dědičnost taky, protože všechno se dědí i nemoci hlavně a jídelníček, to je všechno zažitý v genech.“

Na stáří se dá připravit správnou životosprávou, díky které člověk zůstane zdravý, o což se i paní Jitka snažila.

„Já nevím, co bych...no hlavně aby si dával pozor na svoje zdraví, aby byl ve stáří fit. V: A jak si na to může dávat pozor? J: No například nekouřit, nechlastat (smích). A žít střídavým životem. V: A vám se to dařilo? J: Já jo, já jsem to tak měla, ale ty oči mě zradily...“

Také by si měl zajistit vhodné prostředí, kvůli zdravotním omezením, které mohou nastat.

„že každý by to měl mít v patrnosti, že nebude moct to a to...třeba něco i pro to udělat jako mít nějaký pohodlnější bydlení, jaký bych mohla mít i na stáří.“

Paní Jitka je velmi aktivní a společenská, proto byla v minulosti nespokojená s některými vlastnostmi svého manžela, kterému tyto vlastnosti chyběly.

„Můj manžel nebyl špatnej, nepil, nekouřil, ale byl strašně nespolečenskej, strašně takovej zapšklej jo bych řekla a to mě teda fakt nevyhovovalo, nikam nechtěl jezdit...“

Také by bývala měla více dětí *„Asi bych chtěla víc dětí než jenom jednoho syna, ono nám to nějak nešlo.“* a nestěhovala se do města, ale zůstala ve svém rodném kraji na jižní Moravě *„No, že jsem neměla odcházet z rodného kraje. Měla jsem se tam držet.“* Pravděpodobně jí chybělo větší rodinné zázemí.

Na konci rozhovoru vyjádřila starost o syna *„Mám starost s těmi dětmi, ještě já tam nejsem, mám to jenom na dálku.“* Je hrdá na svoje vnoučata *„Pavlinka, která ted' nastoupila do gymnázia.“* (Paní Jitka mi hrdě, ukázala fotky...) *„Ty jejich děti jsou tak šikovný, mají samý*

jednicky. “ I když s nejstarší vnučkou je nyní méně v kontaktu, což ji mrzí. „Ta holčička, nemanželská, té už je pětadvacet. S tou jsem se dlouho neviděla a vždycky, když jí telefonuju, tak není dostupná a když aby mně ona zatelefonovala, to teda ne, ani jí to nenapadne. Takže ta se ode mě teďko odtahuje. “

Paní Jitka o sobě ráda vyprávěla. Nad každou otázkou se zamýšlela a měla jsem pocit, že se jedná o opravdový, upřímný rozhovor. Její odpovědi byly velmi osobité. Zaujalo mne, jak dokázala ocenit každodenní maličkosti (například pozorování ptáků, možnost si zazpívat...). Působila spokojeně, což připisovala svému pobytu v Palatě.

6.3 Interpretace rozhovoru – Manželé Klausovi

Manželé Klausovi žijí v Palatě teprve od září 2018. Svůj příchod popisují velmi pozitivně. Nástup pro ně nebyl komplikovaný a snadno se s ním vyrovnali. Pan Klaus je nevidomý od dětství, zatímco paní Klausové se začal zrak zhoršovat až ve stáří. Jsou jediní v Palatě, kdo tvoří pár. Společné manželství je pro ně v životě prioritou. Mají krásný, harmonický vztah a vzájemně se doplňují.

Manželé Klausovi bydleli dříve v Praze, ale právě kvůli zdravotním potížím si začali uvědomovat, že samostatné bydlení již nezvládnou.

„...ale tam to bylo bez výtahu a už jsme schody nezvládali a už jako nám to dělalo všechno problémy, no a dceru jsme taky nechtěli zatěžovat, ta chodí do práce a má už taky vnoučata. “

Jejich dcera jim poradila, aby se podívali na nové bydlení v Palatě a manželům se tu zalíbilo.

„ale když už nic jiného nezbyvalo, tak jsme se sem došli podívat a docela se nám to ...a jsme tady vážně moc spokojený... “

Do Palaty si mohli vzít i nábytek z předchozího bydlení.

„A pak tady máme tady ty dvě skříně, to nám celý tohleto se zeťem přinesli, takže tam máme věci, máme tu televizi teďko... “

Nejprve jim všichni rozmlouvali, aby se nikam nestěhovali, ale když Palatu navštívili, všem blízkým, a především dceři se toto místo zalíbilo. Manželé však již byli rozhodnuti se kvůli zdravotním obtížím přestěhovat.

„všichni nám to rozmlouvali, dcera, sestra moje a druhá...“ Kam chodíte, neblázněte, vždyť se vám špatně nevede“ No ale rozumíte, to, jak nám se tam vedlo, ty tři poschodí, to si nikdo neumí představit. No a potom, když přijeli sem, tak z toho byli úplně pryč. V: Líbilo se jim to? A: Hrozně se jim to líbilo, všude upraveno, čisto.“

S dcerou mají velmi blízký vztah, ta se je snaží v domově navštěvovat co možná nejčastěji.

„J:...ale jakmile může, tak přijede.“

Pro manžele je nejdůležitější, že mají jeden druhého. To zmiňují v rozhovoru několikrát. Také jsou velmi rádi, že je často navštěvuje dcera. Obávají se pouze o své zdraví, které by je mohlo omezit. Vše ostatní se tak stává malicherným.

„V: Ale vypadá to, že jste spolu spokojeni. J: Ježišmarjá moc, takhle to vypadá, když člověku nic nechybí, tak kdyby to ještě vydrželo. No nechybí, jako každého občas bolí záda, nohy, taky se mi špatně chodí, ale jsem moc spokojenej. A: No, ježišmarja.“

„J: Důležitý je, že jsme pořád ještě spolu. A: A zdraví. To je nejdůležitější. A tady nám to všichni říkají, vy jste jediní manželé, co jste tady spolu.“

„J: Člověk měl strach z toho, abychom to všechno zvládali a tak... ale člověku se zdá, že je to lepší a lepší. Já jak bych řek, dokavad si člověk dojde do té jídelny a dojde si zpátky, dojde si na nějakou akci, tak je to dobrý, ale když je člověk tady na té posteli, tak to pro něj musí být zlý no. A: Utrpení.“

„J: No, to jediné. Že se můžu o babičku opřít, jak se patří.“

Když je navštíví dcera, chodí i na venkovní procházky, nejraději do oblíbené kantýny, kde si mohou dát něco dobrého. Mimo areál však nechodí.

„V: A chodíte se procházet i teď v zimě? Oba: To joo. V: Vždy když přijde dcera? J: Ano, většinou. V: A chodíte i mimo areál? A: To už ne. J: Když to není potřeba no proč...když člověk obejde barák, tak to stačí.“

Celá rodina má mezi sebou hezký a blízký vztah. Paní Anna velmi oceňuje, jak se Josef staral o jejich dceru, když byla ještě malá.

„A: No úžasný byl. Vždycky jí vypral plenky a holka ho zbožňuje, protože ví, že to všechno pro ni dělal. Hrál si s ní, učil ji to a to. To bylo nejhorší období, ale zvládli jsme to.“

Kromě dcery jsou v kontaktu i s jejich sourozenci, se kterými také udržují vřelé vztahy.

„V: Tak to vypadá, že máte všichni dobrý vztah? J: Ale joo. A: Ale joo, to chraň Pánbůh. V: Je to pro vás asi důležité. J: Je. A: To ano. V: A voláte si někdy? A: Hodně často. J: No, to jooo. A: Hodně často.“

Když je člověk zdravý, není nic, co by mu zde chybělo. Může chodit do venkovního areálu a program si přizpůsobit podle sebe. Manželé však na procházky již nechodí, pouze pokud je navštíví dcera.

„A: S dcerou chodíme. V: A jenom společně? Oba: To už bychom nezvládali.“

Aby jim čas dobře utíkal, účastní se různých aktivit, které v Palatě probíhají. Manželé konkrétně zmiňují hudební vystoupení a „Kavárničku“, kde je možné dát si zákusek s kávou.

„J: Haidi A: Ta byla výborná, příjemná taková anebo přijde hudebník, ten chodil do školy pro nevidomé, zase je tady hodinu a půl, tak se to tady střídá, že nám i ten čas utíká, a to je důležitý.“

„J: Ta kavárnička, tam se posedí třeba hodinu. Může se tam koupit to kafe a nějaký zákusek. Kvůli ničemu jinému tam babička nechodí, že si může dát zákusek (smích).“

V Palatě není nic, co by jim chybělo. Především si pochvalují angažovanost sociálních pracovníků.

„Mně se žije tahle dobře, jak říkám, já jsem takhle spokojenej. Jak to bude trvat dál, to člověk už neví...“

„Tady to vede pan P. a oni ještě tady pořád chodí na školení, aby všemu rozuměli. J: A když někdo něco potřebuje, tak jim řekne a oni se postarají.“

Paní Anna ocenila, jak přistupuje ředitel k ostatním obyvatelům, což jim velmi pomáhá cítit se v Palatě lépe.

„A: ...no hrozně příjemný a zase se k nám přišel podívat, on vždycky ví, co se tady děje, co se plánuje a lidi si mohou říct, co by chtěli vylepšit.“

Oproti přechozím respondentkám manželé navštěvují méně aktivity, které Palata pořádá. To je pravděpodobně způsobeno tím, že nemusí tolik vyhledávat sociální kontakt, jelikož mají jeden druhého. Přestože se jich někdy účastní, nechodí tam pravidelně. Občas si zajdou na četbu knih (knihy předčítá aktivizační pracovnice) nebo luštění křížovek (obyvatelé sedí v kruhu a hádají slova, které také předčítá aktivizační pracovnice), ale žádná z těchto činností je plně nezaujala.

„Ale já jsem byla jednou, no tak nebudu chodit na Káju Mařika, to je známý, že? Ale to byl nějaký spisovatel a ten přines knihu, a to vám byla četba o Cikánovi, který neviděl. A teďko v té knize popisuje jeho trampoty a úspěchy a mně se to tak nelíbilo, že už jsem podruhé nešla.“

*„J: Nejvíc, co tady dělaj, ale my na to moc nejsme, jsou křížovky. V: A chodíte na ně někdy?
A: No teďko dopoledne jsme zrovna byli.“*

Manželé zmínili, že se v Palatě pořádají také organizované vyjížďky mimo areál. Tam pan Josef nejedí kvůli bolavé noze, paní Anna pouze výjimečně. *„A: V Lánech, to byla nádhera.“*

Blízké vztahy v Palatě s nikým neudrží. Paní Anna však ráda tráví čas se spoluobvatelkami, se kterými často posedí na chodbě, kde se s oblibou scházejí a povídají si o obyčejných věcech.

*„J: S babičkama tady okolo, co tady bydlej. Babička si jde na tu chodbu s nima popovídat.
A: No, tady se sedí a povídá se. V: A o čem si třeba povídáte? J: O problémech (smích).“*

Někteří obyvatelé Palaty občas manžele pozvou na pravidelnou mši. Pokaždé se ale něco přihodí, proč se jí nemohou zúčastnit.

„J: Já jsem ještě nebyl ani jednou, to mě pořád láká pan Pavel, který tu je, abych s ním šel... J: Babička už to tady jedný paní slibuje, že s ní půjde, ale ještě tam s ní taky nebyla (smích). A: Ono je to vždycky v pátek odpoledne, tak vždycky k nám přijde návštěva nebo víte něco takového, že člověk nemůže...“

Dříve dělal manželům největší radost pobyt na chalupě, kterou si postavili v rodném kraji pana Josefa. Když Anna odešla do důchodu, přestěhovali se na chalupu úplně, pouze v zimě zůstávali v Praze. Měli tam blízké přátele a celkově se tam cítili velice dobře. Sousedí jim pomáhali, scházeli se s nimi a trávili spolu volný čas.

*„My, když jsme se vzali, tak jsme si koupili malou chatku na pozemku rodičů, tak nám půl vesnice pomáhalo to dát do pořádku a my tam byli strašně šťastni. V: Takže se vám stýská?
A: No právě a sousedy, jaké jsme měli hrozně hodné. J: No tak když tam člověk žil těch 30 let, tak si to ani neuměl jinak představit a vždycky jsme čekali, ať už je ta sobota, abychom tam mohli jet, když už jsme si tu chalupu pořídili.“*

Po předchozím životě na chaloupce se jim stýská, ale snaží si to nepřipouštět.

„Ještě jo, ale nesmí na to člověk myslet. Jen jak se žije tady.“

Kdy stáří začalo si manželé neuvědomují. Pro ně je spojeno pouze s úbytkem sil.

„J: Ale jinak bych to nedovedl definovat, jenom tím, že ubývají síly, nic jiného.“

„A: Já bych řekla, že to poznáte tak, že tu práci, kterou jste dříve zastávala, už nezmůžete.“

„A: Já bych řekla podle toho, když si uvědomíte to a to nemůžu.“

Pokud však člověk zůstává zdravý, nemůže stáří nijak zaznamenat. Důležitá je i fyzická aktivita.

„J: Když tomu člověku nic nechybí, je zdravý, může se pohybovat, tak ani nemůže zaregistrovat, že stárne.“

„J: Někteří lidé se možná snaží být co nejvíce aktivní a já bych řek, že to je dobře.“

„J: ...to přizpůsobí tomu a když to stáří pořád jakoby slouží, bere to...“

„A: Hlavně si udržovat to zdraví, to je potřeba.“

„J: Dokud to člověk zvládá umýt si dojit si.“

Každá zkušenost v životě je však individuální a nepřenosná.

„V: Takže myslíte, že všechno je individuální, že se každý musí spoléhat jen na vlastní zkušenosti? A: Ano a podle svých poznatků všelijakých.“

„J: To ne, u sebe jsem musel všechno prozkoumávat sám.“

Stáří je třeba přijmout. Dá se na něj připravit péčí o zdraví, také je důležité být v životě spokojený, vyhýbat se špatným lidem a nedělat práci, která nepřináší naplnění.

„A: Dávat si pozor na zdraví, abyste neonemocněla. J: Aby se vám dařilo, abyste docílila všeho, co chcete, abyste byla šťastná. J: To musí člověk zařídit nějak...A: Přizpůsobovat se. A taky aby se k vám nepřibližovali lidi, když poznáte, že nejsou upřímní a podobně. J: A aby taky člověk dělal, co ho baví, aby nechodil do zaměstnání, co ho otravuje.“

V současnosti již nechtějí v životě nic měnit, jelikož jsou sami odkázáni na pomoc zvenčí.

„J: Co teďka člověk může změnit? To už ani neexistuje, když sám potřebuje pomoc?“

„J: To snad ani nejde něco změnit (pochybovačně).“

Snaží se však také o určitou samostatnost, aby pracovníkům nepřidělávali starosti navíc.

„...člověk musí vycházet a nemůže chtít nemožný. Taky člověk musí vědět, že nejsme jenom my nebo tak, že i ti ošetřovatelé taky mají na starosti ty druhý lidi. Takže když to nemusí bejt, tak se radši postaráme sami o sebe. Dokavad' to jde.“

O současnosti se snaží příliš neuvažovat. Anna občas vzpomíná na předchozí život a srovnává ho s přítomností, ale jinak se snaží věnovat pozornost spíše pozitivním myšlenkám. Josef se obává budoucnosti, kdy budou jeden bez druhého, tyto myšlenky si ale také nepřipouští.

„J: To víte, že ne, přemýšlet se nesmí. A: O čem, Pepo? J: O životě přemýšlet. A: Už ne, srovnávali jsme to, to je pochopitelný. Tak jediné to srovnávání. A vždycky to nějak uděláte, co je lepší, co je horší a vždycky to horší člověk odstraní, vidíte? Radši to horší nevzpomínat.“

„J: Jak to bude dál, nikdo neví. Až budem třeba jeden sám nebo tak. Ale na to radši nemyslet.“

„A: Ne, na to horší raději ne.“

Důležité je přijetí situace takové, jaká je, se všemi negativními podobami. To je jediný způsob, jak být v životě spokojený.

„V: Takže chtěli byste něco změnit, kdyby to šlo? J: Lidi se tady mají dobře, když si nevymýšlejí voloviny. A můžou ty lidi, tak co. A když už opravdu nemůžou, tak musej být spokojený. Já jsem si to takhle taky nedoved představit, že to bude, ale jako spokojenej jsem.“

„J: Já taky...že bych něco neměl rád...to člověk musí přehlídnout, i když to nemá rád.“

„J: Ale dobrý to je, no. Stěžovat, to opravdu se nemůže.“

Brát život s humorem je především pro pana Josefa důležité. Sám rozhovor často odlehčoval vtipnými komentáři. Humor oceňuje jako kladnou vlastnost i u jiných lidí. Například u psychologa, se kterým se setkává na skupinových setkáních.

„J: V legraci to všechno bere, výbornej pán. V: Myslíte, že je to dobrý to brát v legraci? A: Je to lepší, než se trápit.“

Pro paní Annu je nyní důležité udržovat dobré vztahy s ostatními obyvateli.

„Tak takový motto, člověk si přeje, aby s lidmi vycházel, aby nebyly žádné nepříjemnosti, nesrovnalosti a ráno se potkáme, pozdravíme, jdeme společně na nějaké to jídlo, tady si sedneme, popovídáme si.“

„A: Taková spokojenost s těmi lidmi, jak sousedy, tak to vedení.“

Paní Anna se seznámila s manželem na škole, kde byla učitelkou. Když pan Josef nastoupil, patřil mezi velmi talentované žáky. Studium ho však nenaplňovalo, proto brzy odešel.

„Manžel ten tam přišel, tam byl zrovna mistr a já jsem náhodou dělala něco v ředitelně. A ten mistr přišel a říkal tomu řediteli, hele Mirku, tady ti někoho vedu, představ si, že ten pán ráno přišel a už to umí...“

Pan Josef od dětství na obě oči nevidí. Paní Anna má zbytky zraku na levém oku. Oba dokážou číst Braillovým písmem a paní Anna na zvětšovací lupě, ale četbě se nevěnují. Paní Anna dostala nevhodnou lupu, i když by mohla zažádat o novou, nechce si přidělovat starosti. V Palatě mají klienti možnost číst také přes zvětšovací monitor, ten jí však nevyhovuje. Oba raději poslouchají rádio nebo televizní vysílání.

„A: Ano, já měla velikánskou lupu a přes tu jsem krásně viděla, ale při stěhování jsem ji ztratila, tak jsem pak žádala o lupu o novou, ale pan doktor, který to měl schválit, napsal úplně něco jiného, a to vám je lupa, já ji náhodou mám tady, na tu nevidím. Všichni mi říkají nenech si to líbit, ale já když si vzpomenu, jaký jsem s tím měla nervy a to, tak se mi nechce.“

Manželé se rádi účastní skupinového setkání s psychology, i když se s nimi pan Josef cítí příjemně, nerad rozebírá životní témata z psychologického hlediska. I při našem povídání jsem měla pocit, že odpovědi často raději zlehčuje.

„V: A zaujalo vás nějaké téma poslední dobou? J: To ani ne, protože je to většinou brebtání, každý ví něco jiného...“

V otázkách duchovního života se pan Josef odvolával na katolickou víru, ke které se vztahuje spíše formálně, ale přesto nějaká víra v něm zůstává.

„J: Jak bych to řekl, katolík jsem nebo křesťan. No ale abych byl nějaký zuřivej, ale jak to říct...že bych tím nějak žil, tak to ne. A tady mám v rohu Panenku Marii, tu mi dala babička, když jsem šel do Prahy, že mě bude chránit.“

„J: ale tak nějak něčemu věřím, no.“

„J: Ale něčemu věřím, no.“

„J: Ale že bych to zavrhoval, to ne.“

Paní Anna se také na víru v životě neobrací.

„A: neodsuzuju to, to chraň Pán Bůh...kolikrát říkám, to nám Pánbíček přál nebo tak nějak, ale jinak ne...“

Vůči některým věřícím z dětství cítí pan Josef určitou zášť, jelikož považovali ztrátu jeho zraku za boží trest, což pana Josefa velmi mrzí.

„V tý vesnici, kde jsem byl já, byli takový jo založený. Když se někomu něco stalo, že ho potrestal Bůh.“

Na závěr rozhovoru již neměli, co by dále doplnili. Znovu zopakovali, že je pro ně důležitý momentální způsob života, který je přívětivý a že snaží se udržovat pozitivní myšlení.

Oba manželé byli velmi vstřícní a laskaví, cítila jsem se u nich velmi dobře. Dokázali společně vytvořit velmi vřelou, domácí atmosféru. Anna mi na začátku rozhovoru připravila kávu. Po celou dobu se snažili nad otázkami zamýšlet a dlouze odpovídali. Anna se často rozpovídala i na témata mimo kladené otázky, občas i Josef. Často vyprávěla různé příběhy, které jí otázka nebo momentální vyprávění asociovalo. Ráda popisovala ostatní spolubydlící i některé příhody s lidmi, s nimiž se dříve setkala. V jejím hlase jsem vnímala intenzivní emoce a zaujetí, při vyprávění jakéhokoliv příběhu. Často používala pozitivní superlativy např. *„hrozně hodnej, něco příšernýho“* atd., čímž nejspíš chtěla vyprávění podbarvit. Pokaždé jsem měla tendenci odpovídat s podivem, i když jsem někdy příběhu neporozuměla. Josef se také snažil odpovídat, ale v jeho hlase zněla mírná vzdorovitost a ironie, což bych přisuzovala snaze se s rozhovorem vyrovnat. Také se snažil rozhovor odlehčovat humorem, čímž zároveň dokázal vytvořit pozitivní atmosféru.

7 Analýza II.: Zdroje resilience

Ve druhé části jsme definovali kategorie, které jsou všem respondentům napříč rozhovory společné. Tyto kategorie přinášejí odpovědi na naše výzkumné otázky – „*Jak starí prožívají resilientní osoby se zrakovým znevýhodněním, žijící v ústavní péči?*“ a „*Jaká vynořující se témata jsou významná u resilientních osob v domově pro nevidomé seniory?*“ Ve výzkumu se nám podařilo definovat devět kategorií, které jsme seřadili nejprve podle relevance, kdy rodina byla nejvýznamnější kategorií, a poté podle toho, jak na sebe daná témata navazovala.

7.1 Rodina

Pro všechny respondenty je důležitý pocit sounáležitosti, který nacházejí především v rodině. Každý z nich má jednoho potomka. Jejich vztah je pro ně velmi důležitý a je zdrojem životního smyslu. Děti je pravidelně navštěvují a snaží se pro ně obstarávat, co potřebují. Rodina je v mnoha studiích uváděna jako primární zdroj opory.

Paní Emílie udržovala s dcerou vždy velmi blízký vztah. Pomáhala jí i s výchovou syna, a proto pro ni nástup do důchodu nebyl náročný, jelikož měla smysluplnou náplň volného času. Dcera a její rodina jí také poskytli útočiště v nejtěžších životních situacích.

Emílie: „Období, kdy jsem nastupovala do důchodu, pro mě bylo příjemné, protože jsem se nemusela rozmýšlet co dál, ale pomáhala jsem dceři, když si založila rodinu a ona chodila do práce.“

„Ale myslím, že jsem to díky dceři a její rodině, zvládla dobře, protože když nikoho nemáte, tak je takhle zůstat sám mnohem těžší, ale já jsem věděla, že mě moje rodina nikdy neopustí, že opravdu máme takový pěkný vztah a že jim můžu věřit a oni mně.“

Děti je v Palatě často navštěvují, což je také jediným propojením s vnějším světem mimo zařízení. Jejich návštěvy jsou pro ně hlavní prioritou. Všichni respondenti o děti v průběhu rozhovoru projevují starost. Je pro ně nejdůležitější, aby se jim dobře dařilo.

Emílie: „Aby moje dcera a její rodina byla v pořádku a aby je nikdy nepostihlo, co postihlo mne.“

Jitka: „Mám starost s těmi dětmi, ještě já tam nejsem, mám to jenom na dálku.“

Jitka: „No, mám ráda ty děti, to je pro mě důležité. výzkumník: Takže teď jsou pro vás nejdůležitější děti a vnoučata? Jitka: „No, to ano...“

výzkumník: „A co vám dělá přes den radost?“ Anna: „Když čekáme návštěvu. Protože se zase něco dovíme, zjistíme, že je všechno v pořádku a tak...“

Pro manžele Klausovi je kromě dcery stejně důležité, že mají jeden druhého. V rozhovoru to zmiňují opakovaně. Oba si vyjadřují náklonnost a vzájemně se oceňují.

výzkumník: „A co je pro vás tedy ještě v životě důležité?“ Josef: „Jak říkám, že jsem tady s babičkou...a taky že dcera za námi chodí, když ne každý den, tak ob den.“

Anna: „No úžasný byl. Vždycky jí vypral plenky a holka ho zbožňuje, protože ví, že to všechno pro ni dělal. Hrál si s ní, učil ji to a to.“

Manželství Jitky a Emílie neprovázela láska ani blízkost. Paní Emílie měla manželství spokojené, díky vzájemné toleranci. Paní Jitka by bývala raději měla muže, který by byl aktivnější a mohla s ním trávit hezké chvíle.

Emílie: „...my jsme byli spolu 50 let, já jsem se vdávala později, ale myslím si, že jsem o nic nepřišla, i když manžela jsem měla hodného, to ano.“ výzkumník: „A hádali jste se někdy?“

Emílie: „Výměna názorů musí být, ale vždy tak, aby jeden druhého neurazil. To přišlo, ale že bychom se hněvali, tak to u nás nebylo.“ výzkumník: „Ale přesto ten vztah byl silný?“

Emílie: „Ano, přesto ten vztah byl silný, protože jsme dokázali jeden druhého tolerovat, vysvětlit si věci, pochopit jeden druhého...“

Jitka: „Můj manžel nebyl špatnej, nepil, nekouřil, ale byl strašně nespolečenskej, strašně takovej zapšklej jo bych řekla, a to mně teda fakt nevyhovovalo, nikam nechtěl jezdit.“

Po odchodu manžela do důchodu však pocítila příchod stáří, jelikož již neměla o koho pečovat.

Jitka: „No, to nevím... Asi když jsem ovdověla, tak to už jsem se cítila stará.“ výzkumník:

„A to vám bylo kolik let?“ Jitka: „Šedesát.“ výzkumník: „A co se změnilo? Proč jste to tak pocítila“ Jitka: „No změnilo se vlastně to, že jsem jako už jsem neměla o koho se starat, syn už je dospělý.“

Respondenti se nachází v situaci, kdy ztrácí možnost ovlivňovat životní okolnosti. Jsou odkázáni na pomoc sociálních pracovníků. V takové situaci pro ně děti zůstávají téměř jediným spojením s vnějším světem, když je informují, co se nového událo a zajišťují jim nezbytné potřeby. Představují také významnou oporu, jelikož propojují jejich život před nástupem do ústavu se současností, což je důležitým zdrojem pocitu bezpečí. Manželé Klausovi mají jeden druhého stále po boku, proto se dokázali s nástupem do Palaty vyrovnat lépe než ostatní respondenty.

7.2 Sociální interakce

Pod kategorií sociální interakce jsou zahrnuty horizontální vztahy s ostatními spoluobyteli a s přáteli mimo Palatu. Díky zdejšímu pobytu je pro seniory sociální interakce přístupnější. Jsou zde nabízeny každodenní aktivity, které společná setkávání usnadňují. Sociální interakce, včetně rodinných vztahů, jsou zahrnovány mezi klíčové faktory pro úroveň kvality života. (Victor, 2009)

Kromě rodiny již respondenti nejsou v kontaktu s nikým. Pouze paní Emílie si občas zavolá s dlouholetou přítelkyní. V Palatě je pro ně interakce důležitá, jelikož jim umožňuje cítit se v novém prostředí dobře. Proto se snaží s ostatními obyvateli udržovat vřelé vztahy, jenž ale nejsou tak hluboké, abychom je mohli nazvat přátelstvím.

Anna: „Tak takový motto, člověk si přeje, aby s lidmi vycházel, aby nebyly žádné nepříjemnosti, nesrovnalosti a ráno se potkáme, pozdravíme, jdeme společně na nějaké to jídlo, tady si sedneme, popovídáme si...“

Emílie: „Navazovat kontakt v takovém stavu, to je jedna věc a za druhé, dost těžko bych už věřila tomu důsledku, abych si hledala nové kamarádky...“

Paní Emílie nastoupila do Palaty v době, kdy přišla o zrak úplně, proto pro ni nebylo jednoduché se sama v novém prostředí orientovat, a také si nebyla jistá v základních každodenních činnostech. Byla tedy raději, že může být na pokoji s někým dalším, s kým jsou si vzájemnou oporou. Když jsem ji navštěvovala, popisovala mi, že si ale příliš často se spolubydlíci nepovídají, přestože jsou společně v jedné místnosti. Paní Emílie však vyhledává společnost ostatních při různých volnočasových a kulturních aktivitách, které Palata pořádá.

Emílie: „dostala jsem se tedy na dvoulůžkový pokoj, já jsem chtěla jít na dvojlůžkový, nechtěla jsem být sama... hlavně ze začátku, teď už bych to zvládla, ale hlavně Růženka (spolubydlíci) se mi věnovala, když jsem potřebovala, takže už tu spolu setrváme...“

Emílie: „...já jsem tedy nikdy nevyhledávala velké kolektivy, neměla jsem ráda hlučnost...“

Paní Jitka a paní Anna vyhledávají společnost, aby si mohly s ostatními „poklábosit“. Když jsem vedla rozhovor s paní Jitkou, zastavila se za ní přítelkyně, zda by nezašly na kávičku do společenské místnosti, kterou nazývají „Kavárnička“. Paní Jitka při různých příležitostech vyhledávala společnost ostatních a ráda si se všemi povídala. V rozhovoru zmínila i některé obyvatelky, s nimiž udržuje bližší kontakt. Společně navštěvují i hudební soubor Sluníčko, kam chodí i paní Emílie.

výzkumník: „A máte tam nějaké kamarádky?“ Jitka: „No, mám tam paní Královou, ta nechodí taky, ta má kolena bolavý. Ještě paní Danu a paní Růženku, tak to Sluničko drží pohromadě.“

Jitka: „Jak jsem říkala ty tři paní z toho Slunička.“ výzkumník: „Takže jste kamarádky?“

Jitka: „No, no. Pozvu je na kafe, tahleta paní to je souseďka nebo ona mě...“ výzkumník:

„A chodíte i na tu „Kavárničku“?“ Jitka: „Taky, no.“ výzkumník: „A chodíte tam všechny společně?“ Jitka: „No, sedíme u jednoho stolu.“

Paní Anna v rozhovoru často popisovala, co se u ostatních spolubydlících událo nebo příběhy různých lidí, o kterých se kdy doslechla. Svým vyprávěním dokázala zaujmout. Byl to pravděpodobně způsob, jakým dialog obvykle vede. Její vyprávění bylo provázeno určitou intenzitou, týkalo se tragických událostí, morálních ponaučení a příběhů se šťastným koncem. Někdy se tyto „žánry“ prolínaly. Pan Josef si dělal z její záliby pozorovat dění kolem legraci.

Josef: „My tady nikoho moc neznáme. S babičkama tady okolo, co tady bydlej. Babička si jde na tu chodbu s nima popovídat.“ Anna: „No, tady se sedí a povídá se.“ výzkumník: „A o čem si třeba povídáte?“ Josef: „O problémech.“ (smích)

Josef: „...místo aby poslouchala muziku, tak sleduje, kdo si hladí ruce.“ (smích)

Paní Emílie vždy vyhledávala hluboká přátelství, proto o povrchní navazování kontaktů příliš nestojí. Ke všem se ale chová zdvořile a s respektem. Navazování přátelství je v Palatě obtížné kvůli zdravotní bariéře a pravděpodobně také kvůli prostředí, které není přirozené, ale omezené svou povahou ústavního zařízení. Přiznává ale, že si také ráda s ostatními, jak říká, „zdrbne“.

výzkumník: „Takže je pro vás důležitější mít méně vztahů, ale hlubších než více, ale ne tak hlubokých?“ Emílie: „Ano, přesně tak, to už je asi v člověku...taky jsem měla to očko poškozené, tak jsem tolik vztahů nevyhledávala a taky mi vadilo, když jste něco slyšela, a pak jste to slyšela zase jinde...neříkám, že jsem si ráda nezdrbla, to bychom nebyly ženské ...“ (smích)

V minulosti vyhledávali větší kolektiv pouze manželé Klausovi, kteří si vytvořili skupinu přátel na chaloupce, kde trávili většinu času. Paní Emílie preferovala dyadické vztahy, kdy měla pár blízkých přítelkyň. Paní Jitka žádné blízké vztahy z minulosti neuvedla. V současnosti je setkávání s ostatními spoluobyteli důležité pro všechny. Především paní Jitka a paní Anna si s ostatními obyvatelkami rády popovídají při setkáních v prostorách zařízení nebo při volnočasových aktivitách.

7.3 Projev vděčnosti vůči personálu

Pro nikoho z obyvatel není péče personálu samozřejmostí. Všichni si uvědomují, co pro ně zaměstnanci Palaty dělají. Takové jsem je poznala i já. Měla jsem pocit, že tato práce je pro ně posláním. Všichni zaměstnanci Palaty se s klienty setkávají a povzbuzují je svým upřímným zájmem. To je pro ně velmi důležité v tak obtížné situaci, kdy mohou pociťovat nejistotu v novém prostředí, kde jsou závislí na vnější pomoci.

Kromě sociálních pracovníků se s obyvateli Palaty setkávají i členové jejího vedení. Přístup pana ředitele v rozhovoru ocenila paní Emílie i manželé. Dle jejich popisu má o klienty opravdový zájem, chová se k nim přátelsky a snaží se s nimi komunikovat, aby se dozvěděl, jak je možné služby dle přání klientů vylepšit.

Emílie: „Líbilo se mi, jak k nám přistupuje paní, která má na starosti sociální zabezpečení a ta paní, co má na starosti kulturní programy, i co se týká pana ředitele, který se s námi setkává každý měsíc... kdy se s námi setkává, je velice příjemné a v takovém stavu, vám to pomáhá dvakrát, že jsou k vám lidé opravdu takoví vlídní.“

Anna: „My jsme tam seděli u jednoho stolu se dvěma ženami a pak přišel jeden pán, on přeskočil lavici, sednul si k nám a povídá, prosím vás, já jsem pan Procházka a jsem tady ředitelem a zůstal tam s námi sedět a když on takhle začal a okamžitě šel a přinesl manželovi půllitr s pivem. No hrozně příjemný a zase se k nám přišel podívat. On vždycky ví, co se tady děje, co se plánuje a lidi si mohou říct, co by chtěli vylepšit.“

Paní Emílie vyjadřuje vděčnost tím, že se zapojuje do různých aktivit a vychází vstříc všem, kdo ji požádají o pomoc, například již poskytla několik rozhovorů studentům, přispěla rozhovorem do měsíčníku Palaty, a dokonce k výročí založení Palaty složila básničku. Aktivizační pracovníci ji mají velmi rádi, jelikož je příjemné si s ní povídat. Vděk dle mého názoru projevuje aktivním postojem a vřelým přístupem.

Emílie: „Já jsem v noci nemohla spávat, tak jsem se naučila nějaké větičky, a pak jsem je dala dohromady...“

Při nástupu paní Emílii pomohlo, že může být na pokoji se spolubydlící, která jí pomohla seznámit se s novým prostředím. Manželé měli oporu jeden u druhého. Paní Jitce pomohla při nástupu sociální pracovnice, která pro ni byla podporou a motivací. Poskytovala jí podněty k různým činnostem. Cítila z její strany náklonnost, což jí umožnilo se cítit v novém prostředí lépe.

Jitka: „Tady byla jedna pečovatelka, která už šla do důchodu a která mě měla moc ráda a všechno se mnou probírala. Probírala se mnou všechno, co je potřeba a tak. A vždycky říkala: «Já mám z vás radost.» Protože jsem se změnila k lepšímu, proto tohleto říkala.“

Jitka: „No nejhorší bylo to, že jsem byla vlastně mezi cizími lidmi a takový to bylo jako...jak bych se vyjádřila...takový smutek jsem cítila, ale s touhleto paní to bylo bezvadný. Ona mě zaměstnávala pořád...pořád. (smích) V těch ručních pracích mě naučila a do toho pěveckýho kroužku mě přivedla...“

Manželé také ocenili přístup sociálních pracovníků, kteří se snaží zajistit vše, co potřebují. Kvalitu práce zvyšuje i jejich pravidelné vzdělávání.

Anna: „No, ježišmarja. Tady to vede pan P. a oni ještě tady pořád chodí na školení, aby všemu rozuměli.“ *Josef: „A když někdo něco potřebuje, tak jim řekne a oni se postarají.“*

Kvalita péče o obyvatele Palaty je na velmi vysoké úrovni. Kromě zajištění základních potřeb je důležitý osobní a vřelý přístup všech zaměstnanců. Každé oddělení má kromě sociálních také aktivizační pracovníky. Ti se snaží vytvářet pro klienty zajímavý program. Často dochází na oddělení, aby si jen popovídali, zjistili, co kdo potřebuje a snažili se je zapojit do nejrůznějších akcí. Prioritou je, aby se všichni cítili dobře. Kromě toho mají možnost obracet se na psychology, kteří zde pracují na plný úvazek. Nikdo z respondentů sice zatím tuto možnost nevyužil, ale účastnili se společně s nimi skupinových aktivit. Psychologové pobývajícím zajišťují odbornou podporu. Pro respondenty je důležité alespoň povědomí, že se na ně mohou kdykoliv obrátit. Celkově pracovníci pokrývají služby, které pomáhají zajistit vše, co je potřeba. Respondenti jsou si kvality péče vědomi, každému z nich to pomáhá cítit se zde dobře, za což jsou velmi vděční.

7.4 Odpovědnost/Vnější opora

Všichni respondenti jsou si vědomi svých omezení, ale pokud je to možné, snaží se vše zvládat bez pomoci. Uvědomují si, že pracovníci jsou vytížení a jsou vděční, že oproti některým obyvatelům jim slouží zdraví, proto se snaží je příliš nezatěžovat.

Josef: „Taky člověk musí vědět, že nejsme jenom my nebo tak, že i ti ošetřovatelé taky mají na starosti ty druhý lidi. Takže když to nemusí bejt, tak se radši postaráme sami o sebe. Dokavad' to jde.“

Emílie: „Já třeba když jsem na pokoji, tak zvoním nerada, protože vím, že jsou zaneprázdnění, takže to není nic příjemného, takže jenom když je to opravdu nutné...“

Odpovědnost projevují i tím, že se snaží zůstat v roli rodiče i co se týče financí. Chtějí být na straně těch, co jsou ochotni svým potomkům pomoci.

Emílie: „Takže naši dceři jsme vždy pomohli i po finanční stránce, hlavně, aby neprožívali to, co my.“

Jitka: „Já, když tam jedu, tak musím dát synovi tisíc korun na benzín, protože to opravdu spotřebuje. Ne že bych musela, ale chci, protože nechci, aby kvůli mně měli vydání, protože na tom nejsou nějak zvlášť dobře.“

Co se týče aktivního jednání, paní Jitka se nebála ozvat, když měla podezření, že jí pracovníci špatně dávkují léky. Oproti tomu paní Anna si nedokázala říct o správnou lupu ke čtení, přestože pouze díky ní si dokázala přečíst, co potřebovala.

Jitka: „Někdy mě zlobí zdravotníci, protože si myslím, že mně dávkují léky špatně. (smích) Ale vyrovnám se s nima, protože přijdu s tou krabičkou s lékama a řeknu: „Vždyt’ jste mi tam nedali tohle a tohle.“

výzkumník: „Takže byste mohla číst přes lupu? Anna: Ano, já měla velikánskou lupu a přes tu jsem krásně viděla, ale při stěhování jsem ji ztratila, tak jsem pak žádala o lupu, ale pan doktor, který to měl schválit, napsal úplně něco jiného a to vám je lupu, já ji náhodou mám tady, na tu nevidím. Všichni mi říkají, nenech si to líbit, ale já když si vzpomenu, jaký jsem s tím měla nervy a to, tak se mi nechce.“

Kromě vlastní odpovědnosti hledají i vnější oporu v každodenních situacích. Paní Jitka ji nalézá v náboženství. Obrací se k Bohu s tím, co ji tíží.

výzkumník: „A co je cílem té modlitby?“ Jitka: „Co je cílem? Uklidnit se, poděkovat Pánu Bohu...“ výzkumník: „Najít klid?“ Jitka: „No. výzkumník: „A modlíte se za něco?“ Jitka: „No i za něco, za děti se modlím, za svoji nemoc se modlím...“

Proti víře se staví paní Emílie, ta ji vnímá jako falešnou představu lidí, kteří na ni přenášejí svou odpovědnost. Pokud neberou život do svých rukou, nebudou připraveni ani na jeho konec, jelikož věří, že smrtí nekončí.

Emílie: „Víte co, třeba řeknete, že to s tím nesouvisí, ale já když jsem sem přišla a viděla jsem, že lidi tady chodí za místním farářem, já jsem nemohla pochopit, jak je to možné, že se modlí a myslí si, že si něco vymodlí.“

Emílie: „Já si myslím a možná se mýlím, že lidé, kteří se v průběhu života nedokázali připravit i na smrt, takže jakoby mají horší postavení, a to jsou ty náboženství.“

Pan Josef se považuje za věřícího člověka, ale spíše formálně. Největší vnější oporou je pro něj jeho žena.

výzkumník: „A považujete se za duchovního člověka?“ Josef: „Jak bych to řekl, katolík jsem nebo křesťan. No ale abych byl nějaký zuřivej, ale jak to říct...že bych tím nějak žil, tak to ne. A tady mám v rohu Panenku Marii, tu mi dala babička, když jsem šel do Prahy, že mě bude chránit.“

výzkumník: „A co je pro vás tady vlastně oporou? Vy navzájem, že?“ Josef: „No, to jedineč. Že se můžu o babičku opřít, jak se patří.“

Odpovědnost a vnější opora mají blízko pojmům „vnitřní a vnější místo kontroly“. V tomto pojetí se odpovědnost týká nepřenesení starosti o sebe na jiné a aktivní činnosti k zajištění potřeb. Opora není hledání vnější pomoci, ale spíše toho, co člověku pomáhá zvládnout každodenní těžkosti, co mu dodává pocit bezpečí. Respondenti dokážou nalézt rovnováhu mezi vlastní soběstačností a omezením, které ztráta zraku přináší, proto se na zdravotníky obrací jen v nutných případech.

7.5 Přijetí/ Spokojenost

Důvodem, proč jsem si vybrala právě tyto respondenty, bylo to že jsem je vnímala jako pozitivní a spokojené, přestože se nacházejí v situaci, kdy ztrácí nezávislost. *Ztráta jistoty svého soukromí představuje velkou zátěž adaptačních kompetencí starých lidí* (Vágnerová, 2007). Přijetí situace takové jaká je a spokojenost, jsou dva blízké pojmy. Oba se týkají aktivní změny pohledu. Tento přístup se shoduje s principy logoterapie, která klade důraz na změnu postoje, kdy si člověk uvědomuje hranice a omezení, ale dokáže v nich najít svobodu. Všichni mí respondenti se rozhodli, že změní svůj postoj, že přijmou svou situaci právě takovou, jaká je.

Nástup do Palaty byl nejobtížnější pro paní Emílii. Manželé Klausovi se naopak s nástupem vyrovnali ihned. Přestože jsou tu spokojení, jejich domov jim jistě schází. Manželé se řídí tím, že dokud jim slouží zdraví, musí být vděční. Nástup do Palaty pro ně byl úlevou, jelikož předtím začali kvůli zdravotnímu stavu pomalu ztrácet soběstačnost. Jsou velmi rádi, že tady mohou být. O zdejším pobytu mluví jen hezky. Služby v Palatě zajišťují obyvatelům základní potřeby, a proto také pobyt v tomto zařízení vnímají kladně, jelikož jim objektivně nic neschází. Paní Jitka k nové situaci přistupuje podobně. Je tu spokojená především proto, že zde má vše, co potřebuje.

Josef: „A řekl jednu pravdu a ty se držíš. Kde budete, jak budete, nikde to nebude jako doma.“ Anna: „Ano.“ Josef: „To je svatá pravda. Člověk měl strach z toho, abychom to všechno zvládali, a tak... ale člověku se zdá, že je to lepší a lepší. Já jak bych řekl, dokavad si člověk dojde do té jídelny a dojde si zpátky, dojde si na nějakou akci, tak je to dobrý, ale když je člověk tady na té posteli, tak to pro něj musí být zlý, no.“ Anna: „Utrpení.“ Josef: „Když ho musí přendávat, přebalovat a koupat...“

výzkumník: „Takže chtěli byste něco změnit, kdyby to šlo?“ Josef: „Lidi se tady mají dobře, když si nevymýšlí voloviny. A můžou ty lidi, tak co. A když už opravdu nemůžou, tak musej být spokojený. Já jsem si to takhle taky nedoved představit, že to bude, ale jako spokojenej jsem.“

výzkumník: „Že se vám stýská, že?“ Josef: „Ještě jo, ale nesmí na to člověk myslet. Jen jak se žije tady.“

výzkumník: „A jak to, že se máte dobře?“ Jitka: „Že mám pohodlí v těch osobních věcech, že se můžu sprchovat, že dostanu čaj až na noční stolek...takhle...to je pohodlí, to bych doma neměla v žádném případě. Tam bych si musela vařit čaj, neviděla bych na to, nemohla bych najít konvici...“

Ani jeden z manželů si nemyslí, že by jim cokoliv scházelo. Snaží se však příliš nepřemýšlet o minulosti, jelikož by taková představa byla bolestná. Dříve pobývali na chaloupce, kde byli moc šťastni. Měli zde mnoho přátel a užívali si společně trávený čas. To jejich vztah pravděpodobně upevnilo ještě více. Nyní svou situaci přijímají snáze, jelikož mají jeden druhého a dceru, která za nimi pravidelně dochází. Proto se snaží žít spíše v přítomnosti. Stejně jako paní Emílie si přejí, aby mohli pobyt v Palatě prožít poklidně.

výzkumník: „... jaké podle vás to stáří je?“ Anna: „Zatím je to dobrý, taky si stěžuju, že mě bolí záda. výzkumník: „Tak jenom to zdraví, ale jinak jste spokojeni?“ oba souhlasí

Josef: „Důležitý je, že jsme pořád ještě spolu.“ Anna: „A zdraví. To je nejdůležitější. A tady nám to všichni říkají, vy jste jediní manželé, co jste tady spolu.“

výzkumník: „A co je pro vás tedy ještě v životě důležité?“ Josef: „Jak říkám, že jsem tady s babičkou...a taky že dcera za námi chodí, když ne každý den, tak ob den...“

Anna: „Tak takový motto, člověk si přeje, aby s lidmi vycházel, aby nebyly žádné nepříjemnosti, nesrovnalosti a ráno se potkáme, pozdravíme, jdeme společně na nějaké to jídlo, tady si sedneme, popovídáme si.“

výzkumník: „A co je ve vašem životě teď nejdůležitější?“ Emílie: „Abych tu důstojně prožila svoje stáří a až přijde můj konec, abych v klidu odešla.“

Manželé zmiňují, že se snaží na nepříjemné věci vědomě nemyslet. Pan Josef projevil strach o svůj zdravotní stav, ale dokud se cítí dobře, je spokojený. Paní Anna i paní Emílie uvedly, že se snaží přemýšlet spíše o něčem příjemném.

Josef: „To víte, že ne, přemýšlet se nesmí.“ Anna: „O čem Pepo?“ Josef: „O životě přemýšlet.“ Anna: „Už ne, srovnávali jsme to, to je pochopitelný. Tak jediné to srovnávání. A vždycky to nějak uděláte, co je lepší, co je horší a vždycky to horší člověk odstraní, vidíte? Radši to horší nevzpomínat.“ výzkumník: „Takže se snažíte myslet pozitivně?“ Josef: „Ano, to chce.“ Anna: „Cože dědo?“ Josef: „Pozitivně to brát.“ (zvýšeným hlasem) Anna: „Ano, ano...“

Josef: „To záleží, v čem ten člověk žije, když člověk žije ve slepotě, tak to přizpůsobí tomu, a když to stáří pořád jakoby slouží, bere to, tak to člověk taky tak bere a taky přijde pak ten konec, ale na to člověk nesmí moc myslet.“

Emílie: „...jinak já moc nerozmýšlím, já vím, že se musím smířit s tím, jak to je, a ve volných chvílích se snažím přemýšlet o něčem příjemném, aby mi ten čas rychleji utíkal.“

Pro paní Jitku byl nástup do Palaty stresující, ale zároveň cítila značnou úlevu. Nejhorší období pro ni bylo v nemocničním zařízení, kam se dostala kvůli úrazu s nohou. Proto pro ni bylo jednodušší se s prostředím Palaty vyrovnat, jelikož oproti tomu zařízení předchozímu je nesrovnatelně lepší kvality.

Jitka: „To bylo u Jihlavy ta chalupa a já jsem byla na té LDN a potom i před tím v takové depresi, že já jsem se takhle klepala, špatně jsem jedla, ještě jsem měla špatný léky na astma, které mě kazily chuť k jídlu, a zvracela jsem, a tak jsem byla v hrozném stavu.“ výzkumník: „A kdy se to vlastně stalo?“ Jitka: „No to je tři roky, já jsem tady třetí rok. No a potom přišla snacha a řekla: „Mám pro vás krásnej domov.“ Naložila mě do auta, vezla mě sem, mně se to tu líbilo, hned jsem řekla, že jo, a oni řekli, že mají volná čtyři místa, takže můžu nastoupit třeba hned, protože se to brzy zaplní. Tak jsem tady.“ (radostný smích)

výzkumník: „A jaký pro vás byl nástup?“ Jitka: „No dramatický, protože jsem zvracela, jinak časem se to uklidnilo no. výzkumník: „Zvracela jste z nervů?“ Jitka: „Asi...a taky jsem brala ty blbý prášky, co podporovaly nechutenství, zvracení a průjem.“ výzkumník: A co jste cítila, když jste sem přišla? Jitka: „Já si myslím, že úlevu.“ výzkumník: Ale přesto to byl

stres? Jitka: „No byl to stres, protože jsem sem přijela z té LDN a neměla jsem tady dostatečně oblečení. To mně všechno syn sem potom nanosil. No a postupně se všechno obrátilo v dobré.“

Jitka: „Hrozné bylo to, než jsem se sem dostala. To byla deprese. Byly tam dva úrazy, takový větší. výzkumník: „A co se vám stalo?“ Jitka: „No, jednou jsem se převalila přes lavičku, protože jsem neviděla, nevěděla jsem, že tam ta lavička je, potmě a jednou jsem si špatně nazula pantofel a uklouzla jsem a měla jsem tadyhle tu kost prasklou a oni řekli, že se to nedá operovat, tak jsem tři měsíce ležela a nesměla jsem z postele na LDN.“

Paní Jitce nejvíce pomáhá cítit se v novém prostředí dobře, především díky aktivitám, které Palata nabízí, a také vědomí, že všichni ostatní spoluobytelé mají podobný handicap. Paní Emílie také vnímá, že ji to s ostatními spojuje.

výzkumník: „Všechno vám vyhovuje?“, Jitka: „Právě proto, že jsou tady ty aktivity a že jsou tady všichni slepí.“

Emílie: „...já nemůžu říct, že tady nemám nikoho ráda, každý se dostal na tu loď, kde jsem i já...“

Paní Emílie popisuje, jak se v minulosti vyrovnávala s náročnou životní změnou. Musela se přestěhovat z rodného kraje, ke kterému ji poutala především rodina. Tato změna pro ni nebyla snadná také kvůli novému zaměstnání, na které si těžko zvykala.

výzkumník: „A jak jste si zvykala?“ Emílie: „Ze začátku byly těžké chvíle, protože jsem přišla do úplně nového prostředí, kde jsem nikoho neznala, do nové práce, trošku odlišné od té v Trenčíně, ale díky manželovi, jsme to dokázali zvládnout...postihnutí mého zraku bylo ale tak závažné, že jsem se v novém kolektivu a v novém prostředí cítila špatně...“

Do Palaty nastupovala v období, kdy přišla o zrak, takže se jednalo o dvě náročné události, které se týkají základních životních potřeb, jako je zdraví a zázemí. Přestože si prošla stavy hlubokého smutku a sklíčenosti, dokázala situaci vědomě přijmout a postupně se její psychický stav začal stabilizovat. To je podle ní odpovědností každého, kdo se v náročné situaci nachází, a proto nemůže hledat pomoc zvenčí.

Emílie: „V prvním momentě jsem myslela na to, že to je to nejhorší, co se vám může stát, a potom jsem přemýšlela, jestli ten život bude stát za to, ale pak zvítězila pevnější vůle a vydržela jsem to.“

Emílie: “...víte, jak se nemůžete zapojit jako dřív, tak mnohé věci musíte už opustit, dát stranou, to už nemůžete dělat, a pak vám zůstane jenom to, co opravdu můžete...”

výzkumník: „Takže jsem pochopila, že jste se smířila s tou situací tak, že jste ji přijala.“

Emílie: „No nakonec to musíte přijmout...no tak co vám zůstane, buď žít tak, jak žiju nebo to skončit...”

Emílie: „Ted’ vzpomenu Bibli, to je i v Bibli, kdo se jednou narodil, ten to musí přijmout, to nemůže nikdo změnit, ani naši poslanci.“ (smích)

Emílie: „Ale no nakonec ted’ tady máme dva pany psychology, takže až budu na pokraji sil, tak se na ně obrátím, ale stejně si myslím, že s takovou otázkou se musí člověk vypořádat jediné sám.“

Dle slov paní Jitky je schopnost přijetí závislá na inteligenci člověka, jenž se s náročnými situacemi vyrovnává snáze. Stejně jako rozumové schopnosti, je i odolnost dědičná, tuto vlastnost připisuje i mamince, která pro ni byla vzorem. Od ní se také naučila šít, což se jí poté stalo profesí.

Jitka: „Já si myslím, že to hodně je vzdělání a taky dědičnost.“ výzkumník: „A v čem myslíte to vzdělání?“

Jitka: „No, kdo tu mysl má trošku bystřejší, tak lepší chápe ty souvislosti všechny, řekne si, že to musí být a nedělá proti tomu žádný...”

výzkumník: „A dědičnost?“

Jitka: „Dědičnost taky, protože všechno se dědí i nemoci hlavně a jídelníček, to je všechno zažitý v genech.“

výzkumník: „Tak i to zvládání života?“

Jitka: „No. výzkumník: „Vaše maminka byla taky taková statečná?“

Jitka: „Maminka byla taky statečná, protože měla čtyři děti a byla válka a nebylo co jíst, co na sebe, to se přešivaly obleky.“

Paní Emílie cítila při nástupu do Palaty hněv, její psychika nedokázala uvolnit emoce pro pláč, možná kvůli nedostatku intimity, která v Palatě chybí. Na druhou stranu jí možná právě dostatek podnětů pomohl. Postupně se začala účastnit různých činností, které jsou zde nabízeny, přestože jí některé z nich připadaly podřadné, především v porovnání s jejími profesními dovednostmi. Pomáhají jí však překonávat samotu a smysluplně zaplnit volný čas.

Emílie: “...no a tak jsem si pomaličku zvykala a možná někdy by mi pomohlo, kdybych si zaplakala, ale já jsem byla tak rozhněvaná na svůj život, že jsem nemohla...no a potom jsem se pomaličku zotavovala, za pomoci dobrých lidí, protože opravdu se tu o nás starají, tak jsem tady sedávala a přemýšlela, co bude se mnou...a pak tady bylo výročí založení Palaty a tady se zpívalo, tak jsem si říkala, jsou tam samí amatéři, tak proč bych nemohla taky, pak jsem začala chodit na ruční práce, a pak jsem si říkala, ty jsi byla taková dobrá účetní a ted’

tady žmolíš papírové kuličky, no a nakonec nezbývá vám nic jiného, než se smířit s tím, co je...když jsem se rozhodla žít, tak musím bojovat...“

výzkumník: „A dokázala byste říci, co tady máte nejraději?“ Emílie: „Asi všechno, co mi pomůže dostat se ze samoty...no ono každý den je tady nějaký program...“

Nástup do ústavního zařízení je jistě nejnáročnější životní událostí. Všem respondentům je společné, že dokázali situaci, ve které se nacházejí, přijmout. Paní Jitka a manželé Klausovi se explicitně vyjadřují, že jsou v zařízení spokojeni. Jsou vděční, že jim slouží zdraví, že je o ně dobře postaráno a líbí se jim prostředí, ve kterém nyní žijí. Paní Emílie sice spokojenost nevyjádřila, ale přístup má velmi vřelý a ráda se zapojuje do činností které jsou zde nabízeny. Nikdo z respondentů neměl vůči zařízení výhrady, ani neuvažoval o tom, že by cokoliv zásadního změnil. V rozhovoru respondenti dále zmínili, že ke spokojenosti jim pomáhá udržovat dobré vztahy s ostatními. Pro manžele je nejdůležitější, že zde mají jeden druhého.

7.6 Morální hodnoty

Tématem, které se ve výpovědích respondentů velmi často objevovalo, byla akcentace morálních hodnot, na základě kterých respondenti posuzují ostatní, a také se jimi sami snaží řídit. U ostatních si všímají kladných ale i záporných vlastností. Tyto morální hodnoty se obvykle týkají chování vůči druhým lidem.

Paní Emílie by si přála, aby se lidé k sobě chovali hezky, což je pro ni nejdůležitější životní hodnotou.

Emílie: „Aby dělal, co může, aby se měli lidi navzájem rádi...“

Emílie: „Aby se všichni snažili být lepší.“

Paní Emílie a paní Jitka si samy na sebe kladou nároky, aby dokázaly své zásady dodržovat. Snaží se jednat vždy v souladu s tím, co vnímají jako správné jednání.

Jitka: „Nevím...no snažím se nikomu neubližovat. S každým vycházet v dobrém, i když se to někdy nepodaří.“

Emílie: „Já jsem se v životě vždycky řídila...to platí asi pořád, že jsem nikomu neubližovala, že jsem se i v práci snažila být fér, co se týče spolupracovníků, a měla jsem vždy ráda, kteří nebyli vypočítaví a byli spravedliví a myslím, že i já jsem tak žila a mám radost, že jsem tak žila.“

Paní Emílie a paní Jitka popisovaly, jak se některé obyvatelky vůči nim nepěkně chovaly. Necítí se však ukřivděně, takové příhody pojmají spíše s humorem.

Emílie: „...já jsem tady seděla a háčkovala a jedna paní šla kolem a říkala: „Tak to mi teda neříkej, že nevidíš, kdybys neviděla, tak nemůžeš dělat tohle, co děláš.“ Nebo nějaká paní tady pořád bloudila a zvykla si chodit do našeho pokoje, vzala svoji hůlku a zabouchala mi na stůl a řekla: „Co tu děláš v mém pokoji?“ A já jsem jí řekla, že je to můj pokoj, tak jsme jí klidně řekla, že jí doprovodím ke dveřím.“

Emílie: „Člověk se tomu zasměje, ale pak si řeknu: „Boorová, co ty budeš koho kritizovat, zítra můžeš dopadnout taky tak.“

Jitka: „Jedna paní mi řekla, že jsem nevychovaná, protože jsem chtěla sedět, kde je moje místo a ona se urazila a řekla, že jsem nevychovaná a od té doby na mě nemluví. A já jsem jí řekla, že už jsem jí odpustila, a to byl ještě oheň na její střechu, protože ona nechce, abych jí odpouštěla, ona chce, abych se omluvila...“

Naopak paní Anna často oceňovala kladné vlastnosti lidí, se kterými se v životě setkala. Během rozhovoru si na ně vždy náhodně vzpomněla. Vnímala jsem to jako její způsob, jak rozhovor udělat zajímavější.

Anna: „Víte a my jsme třeba jeli na tu chatu a jezdili jsme autobusem z Vinohrad do Benešova a tam dalším autobusem na tu chatu, tam a pan řidič nám vždycky uvolnil místo...my měli vždycky štěstí na hodný lidi.“

Anna: „A teďko přijde sestřička, vyvolá mě, já teda vstanu, jdu tam, on ten doktor seděl takhle u stolu, on vstal, pomoh mi z bundy, pomohl mi, on byl tak výbornej. Tak hodnej, slušnej.“

Anna: „Tak to si člověk říká, tak to je nádherný, když takového člověka tam nechá a lidi mu pomáhaj, když ona ovdověla, víte, tak to je všechno v takovém dobru no...“

Dnešní společnost vnímá paní Emílie poněkud skepticky. Má pocit, že pro lidi ztrácí význam, aby se k sobě hezky chovali, což ona sama vnímá jako důležitou součást přístupu k životu. Sama se snaží s lidmi jednat, jak nejlépe dovede.

Emílie: „...a ten slovosled je tak nádherný, tak všechno hezky popsané, taky jsou tam popisované hezké sousedské vztahy a vztahy mezi lidmi, to bych řekla, že už dnes snad ani neexistuje.“

Emílie: „Na vesnici byly takové lepší vztahy než teď. Ještě když manžel žil, a pak se to všechno změnilo i u nás. Ale zase mám pocit, že dnešní lidi mají na prvním místě peníze, a pak teprve ostatní lidi, nevím, jestli to tak je...“

Emílie: „Lidi by neměli myslet jen sami na sebe...tak vezmeme kolektiv v práci, aby měl nějaké zásady, aby byl férový...“

Pokud jí někdo opravdu ublíží, nevrací mu to stejnou mincí, ale ke konfliktu se snaží stavět s důstojností. Nemá ráda rozepru, avšak dokáže se za sebe postavit, pokud se k ní někdo nezachová dobře.

Emílie: „Jak bych to řekla, já nikomu záměrně neublížuju, ale nechci, aby neublížoval ani nikdo mně.“

Podle ní je každý odpovědný za své jednání a neměl by jeho důsledky přenášet na někoho jiného. Jí samotné se nelíbí, že místo vlastní odpovědnosti si někteří lidé myslí, že jim vše pomůže vyřešit víra, na kterou se obracejí.

Emílie: „ale já když jsem sem přišla a viděla jsem, že lidi tady chodí za místním farářem, já jsem nemohla pochopit, jak je to možné, že se modlí a myslí si, že si něco vymodlí. Třeba paní M. by nevynechala ani jeden pátek, aby tam nešla, ale v jádru to není dobrý člověk.“

Paní Jitka pojímá duchovnost univerzálně, jelikož každý člověk má duši. Jeho životním snažením by mělo být jednat podle nejvyšších morálních hodnot. Víra pro ni tedy není taková, jak ji vnímá paní Emílie, ale je pro ni důležitá odpovědnost podle těchto morálních zásad jednat.

Jitka: „No protože i ten nevěřící je vlastně duchovní. I když o tom nepřemýšlí, a ani o tom třeba neví.“ výzkumník: „A jak to, že i on je duchovní?“ Jitka: „Protože má svoji duši a měl by o ni pečovat trošku taky. A zamyslet se nad ní.“

Z rozhovoru vyplynulo, že morální vlastnosti jsou pro respondenty zásadní pro určení vlastní sebehodnoty i pro hodnocení ostatních. Nejvíce oceňují kladné mezilidské vztahy. Člověk by se měl vůči druhým chovat, jak nejlépe dovede, a také by měl usilovat o to, aby dokázal své morální zásady aplikovat v každodenním životě.

7.7 Volnočasové aktivity

Palata nabízí širokou škálu aktivit, kterých se mohou obyvatelé účastnit. Jedná se o širokou nabídku kulturních akcí a společenských setkání, kde mají možnost se pobavit a

setkávat s ostatními obyvateli, ale mnoho času tráví také samostatně, což musí zaplnit různými činnostmi. Některé z nich jsou také pouze pro zábavu, ale zajímají se také rozvoj duševních schopností. O takové činnosti se zajímá především paní Jitka. Ta má nejraději možnost přiučit se zábavnou formou něčemu novému. Je také ráda, pokud jsou tyto činnosti řízené a může rozvíjet své schopnosti ve společnosti ostatních.

Přestože mohou být některé z nich pro paní Jitku obtížné, nevyhýbá se jim. Velice obdivuhodné je, že se věnuje četbě knih na zvětšovacím monitoru. Aby text přečetla, musí slova zvětšit tak, že se vejdou na obrazovku přibližně dvě slova.

Jitka: „Jo, orientaci mám dobrou a mám tady, zapůjčili mi tudletu lupu kamerovou. S tím krásně čtu.“ (snímání knihy přes zvětšující počítačový monitor)

Také chodí s ostatními luštit křížovky. To probíhá tak, že aktivizační pracovnice předčítá, co je napsané v tajenkách a ostatní sedí v kruhu a snaží se co nejrychleji odpovídat. Přestože některé spoluobyvateľky jsou obvykle rychlejší, jelikož mají odpovědi naučené, paní Jitku tato činnost baví. Manželé Klausovy luštění stejného důvodu příliš nezaujalo. Naučeným odpovědím se posmívají.

výzkumník: „Ale baví vás to?“ Jitka: „Baví mě to no. Ty mi moc nejdu, protože ony jsou tam ženy, který už jako znají ty slova z těch křížovek, který jsou tam stále v těch křížovkách...takový stálice, který byste ani neřekla, že se to ve skutečnosti vyskytuje.“

výzkumník: „A jaké aktivity vás tady ještě baví? Josef: „Nejvíc, co tady dělaj, ale my na to moc nejsme, jsou křížovky.“ výzkumník: „A chodíte na ně někdy?“ Anna: „No teďko dopoledne jsme zrovna byli... Nás tam dnes bylo patnáct, prosím vás.“ Josef: „A oni vždycky co možná nejrychlejc, kterej to řekne. A pak když je něco, co neznaj, tak jsou zticha všichni.“ (smích) Anna: „To je pochopitelný.“ (smích)

Paní Jitku velmi potěšilo, když v hudebním souboru, kde s ostatními zpívá, proběhla přednáška hudebníka, který vyprávěl o profesních zkušenostech. Při zábavném povídání se dozvěděla nové informace, které ji obohatily.

Jitka: „Tak ten pan Vomáčka je profesionál, opravdu. On když už jsme to měli jako všechno sezpívaný, tak nám vyprávěl o Oldřichu Novým a ty písničky z těch jeho filmů nám zpíval a hrál na klavír a strašně zajímavý věci nám vyprávěl.“ výzkumník: „Takže se tam i vzděláváte.“ Jitka: „No.“

Paní Emílie také oceňuje, pokud se při volnočasových aktivitách může dozvědět něco nového. Nejraději má čtení knih na pokračování, kde jsou ztvárněny nejrůznější příběhy. To podporuje představivost a pomáhá rozvíjet vnitřní svět.

Emílie: „...pak jsem navštěvovala ty kroužky, ale to nebylo jen proto, abych nějak strávila čas, ale já jsem získávala i nějaké vědomosti, třeba při „paměti“, nebo čtení to se vždycky zúčastním, to už by muselo být nevím co, abych tam nešla...“

Manželé se o rozvoj duševních schopností příliš nezajímají, ale občas se některých takových aktivit zúčastňují. Například paní Annu zaujalo čtení knihy o historii budovy. Knihy o historii a romány četli prý i dříve s manželem. V současnosti se věnují spíše poslouchání televizního nebo rozhlasového vysílání.

Anna: „To jsme byli dneska a tam zase četli historii této budovy, úplně od začátku, to je zajímavý, to ano. Co člověka zajímá, to jako jde, to člověk nechce je odmrštit, že nemáte zájem a podobně.“ výzkumník: *„A jakou literaturu máte ráda?“* Anna: *„No já vždycky bud' romány nebo i historii, to jsme hodně četli s manželem. Ještě na té chatě, to byl takový klid, když všichni odešli, tak na chatce jsme měli terásku a tam jsme si četli.“*

Přestože oba čtou Braillovým písmem, knihám se již nevěnují. Paní Anna by také byla schopna číst přes lupu, ale nemá motivaci, aby si ji pořídila. Nemá zájem číst ani na zvětšovací monitoru jako paní Jitka.

výzkumník: „A čtete si někdy slepeckým písmem?“ Anna: *„Já ne, manžel to taky četl, ale teď už je líný a já taky. (smích)“*

Anna: „Podívejte, přes to vidíte jen jedno písmenko nebo dvě. No mně to vůbec nepomůže, ale zase abych chodila od jednoho doktora k druhému, aby mi to dal...ale stejně bych asi neviděla tolik jako dřív... ale ta lupa byla nádherná.“ výzkumník: *„A ta zvětšující obrazovka by vám nevyhovovala?“* Anna: *„Ano, tu jsem zkoušela a ta mi nevyhovuje. Co potřebujete, tak nám někdo přečte a vysvětlí, než aby se člověk trápil...“*

Kromě rozvoje duševních aktivit mohou obyvatelé Palaty navštěvovat i fyzické cvičení, které však probíhá pouze dvakrát týdně. To využívá z našich respondentů jenom paní Jitka. Další pohybovou aktivitou jsou procházky. Senioři chodí pouze do okolí areálu. Přesto nikdo z respondentů nezmínil, že by ocenil více pohybu. Paní Jitka si ale uvědomuje, že i malé protažení jí pomůže cítit se lépe.

výzkumník: „A dáváte si ještě nějaký cíl?“ Jitka: „No to zdraví, aby mi vydrželo aspoň tak, jak je.“ výzkumník: „A děláte proto něco?“ Jitka: „Tím že cvičím, tím, že žiju tady a mám se dobře.“

výzkumník: „A co tam děláte za cviky?“ Jitka: „No všechno cvičíme vsedě, no ale všechny končetiny, hlavu a záda si všechno procvičujeme.“ výzkumník: „No to by mělo být každý den.“ Jitka: „No to mělo, však já si to taky pamatuju některé ty cviky a dělám si to ráno tady na posteli taky. (smích)

Palata nabízí seniorům bohatý zábavný program, který nejčastěji zajišťují aktivizační pracovnice. Pravidelně zde probíhají různé kulturní akce, kde vystupují hudební umělci, lidé z různých oborů nebo vymýšlejí aktivizační pracovnice vlastní program. Dále je velmi oblíbená tzv. Kavárnička, kde mají obyvatelé možnost si vzájemně popovídat, poslechnout hudbu a dát si kávu se zákusem. Všichni respondenti ji navštěvují rádi.

Jitka: „No, no. Pozvu je na kafe, tahleta paní to je sousedka nebo ona mě...“ výzkumník: „A chodíte i na tu „Kavárničku“?“ Jitka: „Taky, no.“ výzkumník: „A chodíte tam všichni společně?“ Jitka: „No, sedíme u jednoho stolu.“

výzkumník: „A dokázala byste říci, co tady máte nejraději?“ Emílie: „Asi všechno, co mi pomůže dostat se ze samoty...no ono každý den je tady nějaký program, odpoledne aspoň hodinka, pak je tady Kavárnička, to jsou aspoň dvě hodinky...“

Josef: „Ta Kavárnička, tam se posedí třeba hodinu. Může se tam koupit to kafe a nějaký zákusek. Kvůli ničemu jinému tam babička nechodí, že si může dát zákusek. (smích) Když já řeknu, že já dneska nejdu, tak je zle.“ (smích)

Skupinová aktivita, která je řízena psychologem, se jmenuje „Pánský klub“. Pan Josef se zúčastňuje pravidelně, ale rozhovory s psychologem ho příliš nezajímají, i když samotné psychologie má v oblibě. Líbí se mu, že se jedná o společenskou akci, kde bývá i veselo a je možné zahrát si na jeho oblíbenou harmoniku.

Josef: „Ale jsou to výborní chlapi.“ výzkumník: „A vy jste říkal, že pořádají ten Pánský klub.“ Josef: „Ano jeden pátek to jsou tam samí páni a druhý týden se můžou připojit i ženský. Aspoň se člověk něco dozví, ale taky je důležitý to téma, jaký navoděj.“ výzkumník: „A zaujalo vás nějaké poslední dobou?“ Josef: „To ani ne, protože je to většinou brebtání, každý ví něco jiného a nakonec asi čtvrt hodiny před koncem přijde jeden s harmonikou, tak to se zpívá a hraje, tak to mám nejradši.“ (smích)

Z rozhovoru vyplynulo, že manželé mají nejraději společenské události, které jsou provázeny kulturním programem. I dříve, když trávili čas na chaloupce, se nejraději scházeli s přáteli, kde se povídalo a zpívalo. Pan Josef se dokonce naučil sám na harmoniku zahrát.

Josef: „Pak tady bylo výročí Palaty a to je výborná věc. Vystupuje tady kdekdo i domácí, co tady mají i takový soubor. A pak tady mají všelijaký takový pohoštění, dokonce tam bylo pivo a víno.“

Další dění, které přináší radost ze smysluplně stráveného času, jsou hudební soubor Sluníčko nebo ruční práce, kam docházejí paní Jitka a paní Emílie. Obě mají zapůjčený strojek na výrobu pletených dek, který mohou kdykoliv použít a samy se tímto způsobem zaměstnat.

Emílie: „... třeba chodíme dolů na zpívání, nebo ve čtvrtek máme ruční práce, to pracuju na tom stroječku (tkací stroj pro nevidomé), to jste viděla? výzkumník: „Ano.“ Emílie: „No, po obědě míváme to Sluníčko (sbor), takže to máme v pondělí, v úterý máme ty ruční práce...já mám ten strojek pořád u sebe a kdykoliv chci, tak můžu háčkovat...“

Manželé společně nejčastěji poslouchají televizní a rozhlasové vysílání. Nejraději mají zábavné pořady a pan Josef je fanouškem fotbalu. Rádio si pouští spíše jako kulisu. Paní Anna si také s manželem ráda popovídá o lidech v okolí, což často během rozhovoru zmiňovala.

Josef: „Zprávy, no, co tam dávaj.“ Anna: „Tak všechno.“ Josef: „Akorát když se opakujou sem a tam, tak to člověk vypne.“ Anna: „Ale bez rádia si to neumíme představit.“ výzkumník: „A co ještě rádi děláte? Povídáte si někdy?“ Josef: „Nooo, povídáme taky někdy...“ Anna: „Mluvíme o tom, co se tady všude stane...“ Josef: „Pereme se.“ (všichni se smějí)

Integrovaní lidé jsou zvědaví a snaží se života aktivně účastnit. (Erikson, Erikson, Kivick, 1994; Hearn et al., 2012). To se týká i zúčastněných respondentů, kteří se účastní většiny činností, které Palata nabízí. Některé z nich umožňují zábavnou formou přiučít se něčemu novému. Přestože jsou pro respondenty některé aktivity méně zajímavé, nevyhýbají se jim.

Palata nabízí široký program, který pomáhá respondentům vyplnit volný čas. Všichni mají také oblíbené činnosti, kterými se mohou kdykoliv zaměstnat i samostatně. Velkou výhodou je, že se zde pravidelně mohou účastnit společenských akcí, což všichni oceňují. Díky tomu mají možnost pocítit slavnostní atmosféru, popovídat si s ostatními a užít si veselou náladu. Program Palaty pomáhá odstranit pocit izolace, který u seniorů v běžném životě může vznikat.

7.8 Akcentace drobných životních radostí

Kvalitu života ovlivňuje také to, jak moc si dokážou lidé všimnout drobností, které je obklopují. Ty přinášejí radosti, které by mohly být nepostřehnuty. Schopnost povšimnout si jich u respondentů vznikla samovolně, nesnažili se o to záměrně.

Paní Jitka v rozhovoru zmiňovala radost z každodenních maličností nejčastěji. Největší radost jí dělá, pokud se může jít projít ven a nadýchat se čerstvého vzduchu. Protože tráví čas většinou sama, dokáže se ponořit do svého vnitřního života hlouběji. Ráda si vychutnává přírodu, která v ní probouzí různé pocity. Pokud je sama, ráda si také zazpívá, což u ní vyvolává radostnou náladu. Připomíná si písně, které jsou její duši blízké. Například ty, které zpívala při mši nebo tradiční jihomoravské, které ji připomínají rodný kraj.

Jitka: „A chodím si zpívat, když tam nikdo není ven, tam jsou takový sedačky se šlapadlama.“ výzkumník: „Jo a kde jsou?“ *Jitka: „Tady v parku. A můžete si šlapat nohama jako na kole a sedíte a dívám se na ty stromy okolo sebe.“*

Jitka: „To je právě blbý. Člověk, když četl, tak otevřel kancionál a tam to bylo a zpívala a četla sis to, ale nazpaměť jsem se naučila tak první dvě sloky.“ výzkumník: „Tak to je skvělý, že si zpíváte.“ *Jitka: „Já si zpívám i lidový písničky, jako z jižní Moravy si zpívám ráda.“*

Paní Emílie se také dokáže ponořit sama do sebe. Například využila čas tak, že složila báseň pracovníkům Palaty a verše si zároveň snažila zapamatovat. Taková činnost jí přinášela radost. Nepotřebovala si báseň ani zaznamenávat, vystačila si pouze sama se svými myšlenkami.

Emílie: „Já jsem v noci nemohla spávat, tak jsem se naučila nějaké větičky a pak jsem je dala dohromady...“

Paní Emílie si také dokázala všimnout například krásného slovosledu v knize, kterou mají rozečtenou s aktivizační pracovníci. Všimnout si hezkých věcí poukazuje na vnitřní nastavení k takovému přístupu, což může přinášet i větší radost ze života.

Emílie: „...a ten slovosled je tak nádherný, tak všechno hezky popsáno, taky jsou tam popisované hezké sousedské vztahy a vztahy mezi lidmi, to bych řekla, že už dnes snad ani neexistuje.“

I manželé Klausovi se snaží všimnout si pozitivních věcí kolem nich, které jim dělají radost. Jedná se také o maličkosti, které by mohly zůstat nepovšimnuty. Mnoho z nich již bylo zmíněno v předchozích tématech. Nejčastěji oceňují, když se lidé k sobě chovají hezky, což bylo provázeno mnoha příběhy paní Anny. Takové příběhy zaznamenávají v průběhu celého

života, především když ještě žili na chaloupce. V současnosti oceňují, že mají svůj klid. Jsou rádi, když si mohou odpočinout, jen tak si popovídat nebo poslechnout rádio a televizi.

7.9 Integrita

V této části budu vycházet ze stejného pojetí, jak je ego integrita pojímána v textu Šolcové tedy: zhodnocení života (ohlédnutí se za svým životem, který je vnímán jako **smysluplný**), **akceptaci minulosti** (přijetí minulých událostí jako ukončených, pocit růstu a přijetí sebe sama v komplexitě triumfů i selhání) a **akceptací vlastní konečnosti** (in Šolcová at al., 2019).

Starší senioři většinou již nechtějí měnit, co v životě zažili. Překonali fázi integrity a neulpívají na tom, co v životě promarnili nebo neprožili (Vágnerová, 2007). Všichni respondenti zmínili, že by v minulosti chtěli něco zásadního změnit (nespokojenost v manželství, studium atd.), ale neměla jsem pocit, že by to pro ně v současnosti mělo ještě příliš velký význam. Přijetí minulosti, které je důležité pro dosažení integrity, neznamená popření negativních stránek, ale akceptace toho, že to nemůže být jinak (Šolcová at al., 2019). Zároveň zmiňují mnoho důležitých událostí, které pro ně byly při utváření integrity významné. Každý ve své minulosti našel něco, co bylo v jeho životě důležité. Pokud byl život plnohodnotný i nadcházející konec ztrácí své ostří (Erikson, 1963 in Šolcová at al., 2019). Na předchozí život se dívají optimisticky. Důležitější, než co člověk prožil je, jak svůj život reflektuje (Šolcová at al., 2019).

Paní Jitka, Emílie i Anna byly spokojené v zaměstnání a také v současnosti jsou na svou práci hrdé. Pan Josef poté kvůli zdravotnímu stavu nepracoval. Paní Jitka pracovala jako designérka. Její práce byla kreativní, jelikož vymýšlela různé pletací vzory. Dnes stále nosí oblečení, které vytvořila. Při rozhovoru mi ukázala krásné svetry, které upletla.

Jitka: „No, to je strašně složitý, takový pletací stroj, to je úplně zázrak, že to vyrábí tu látku. Takže mě to strašně bavilo.“

Jitka: „Tadyto je moje práce...no takovýhle věci jsem dělala... můžu vám ukázat dalších X svetrů... tak já se vám pochlubím s dalšíma svetráma... tohleto mi dalo práce, sice to nevypadá tak efektně, ale ta stopa, ta mně dala práce. Ten hodně nosím tenhle svetr.“

Jitka: „Já ať je to moderní nebo ne, to pořád nosím, protože za prvé nic jiného nemám a za druhý si toho vážím, když jsem si to udělala sama.“

Pro paní Jitku bylo radostné dětství, které trávila na jižní Moravě. Od své maminky se již v dětství naučila šít. Považuje ji za silnou osobnost, která přetrpěla mnohé útrapy. Jednou z věcí, kterých dnes lituje, je že z rodného kraje odešla.

výzkumník: „To jste se naučila ve škole, plést?“ Jitka: „Ne, já jsem pletla už od malička a i šila, maminka taky šila. My jsme byly tři holky a maminka na nás šila a já jsem vždycky pomáhala a vždycky jsem seděla u šicího stroje po straně a vždycky jsem říkala: „Jak to mám tedy udělat?“ A ona mi vždycky poradila a já jsem jela dál.“

výzkumník: „A chtěla byste ještě něco změnit?“ Jitka: „No, že jsem neměla odcházet z rodného kraje. Měla jsem se tam držet.“ výzkumník: „Proč myslíte?“ Jitka: „No rodný kraj je rodný kraj.“

Paní Emílie je na svou práci také hrdá, především proto, že v ní strávila velmi dlouhou dobu a získala mnoho profesních zkušeností. Má pocit, že svoji práci vykonávala dobře.

Emílie: „...takže to všechno jsem měla na starost a v tomto zaměstnání jsem setrvala až do odchodu do důchodu...To bylo pro můj život velice důležité a radostné.“

Emílie: „A pak jsem si říkala, ty jsi byla taková dobrá účetní a teď tady žmolíš papírové kuličky.“

Paní Emílie zmínila spokojenost a hrdost na svůj život. Přestože v mládí oslepla na jedno oko, musela se vyrovnávat s životními překážkami, jako by byla zdravá. Všechny nároky však dokázala zvládat. Začátky v novém zaměstnání pro ni ale byly obtížné.

Emílie: „...kvůli mé dětské neopatrnosti a zůstala jsem na pravé oko nevidomá. S tímto problémem jsem se potýkala celý život, ale musela jsem vše zvládat, jako bych byla zdravá.“

Emílie: „Já jsem se svým životem spokojená a jsem ráda, že jsem dokázala, co jsem dokázala, akorát lituju té chvíli, a to si neumím vysvětlit, že jsem v šesti letech přišla o jedno oko a musela jsem tak kráčet celý život a na to jsem nezanevřela.“

Emílie: „...postihnutí mého zraku bylo ale tak závažné, že jsem se v novém kolektivu a v novém prostředí cítila špatně...“

Paní Anna se s Josefem seznámila, když učila na střední škole pro nevidomé. I jí práce naplňovala, ale nevnímala jsem, že by cítila hrdost jako paní Jitka a Emílie. Pan Josef kvůli zdravotnímu stavu nepracoval, ale paní Anna však často oceňovala, jaké zastání v něm měla.

Anna: „Mně se tedy tam hrozně dobře učilo a potom jsem odešla učit k nevidomým na Hradčany a tam byly děti do patnácti let, a to bylo zase něco jiného.“

Anna: „...a takhle se staral o malou, než jsme se odstěhovali. No úžasný byl. Vždycky jí vypral plenky a holka ho zbožňuje, protože ví, že to všechno pro ni dělal. Hrál si s ní, učil ji to a to.“

Anna: „Manžel ten tam přišel, tam byl zrovna mistr a já jsem náhodou dělala něco v ředitelně. A ten mistr přišel a říkal tomu řediteli, hele Mirku, tady ti někoho vedu, představ si, že ten pán ráno přišel a už to umí.“

Pro oba manžele bylo v životě nejradostnějším obdobím, kdy pobývali na chaloupce. Byli zde velmi spokojeni. Mohli společně trávit volný čas a cítili se dobře mezi sousedy, se kterými měli velmi vřelé vztahy. Stejně tak radostná pro ně byla výchova dcery.

Anna: „My, když jsme se vzali, tak jsme si koupili malou chatku na pozemku rodičů, tak nám půl vesnice pomáhalo to dát do pořádku a my tam byli strašně šťastni. V: Takže se vám stýská? A: No právě a sousedy, jaké jsme měli hrozně hodné. J: No tak když tam člověk žil těch 30 let, tak si to ani neuměl jinak představit a vždycky jsme čekali, ať už je ta sobota, abychom tam mohli jet, když už jsme si tu chalupu pořídili.“

Josef: „A nejvíc potom jak jsme měli tu malou...Jak byla hodná, jak nás zlobila taky a takový všechny možný věci.“ (smích)

Přijetí minulosti je významné pro přijetí současnosti a následně budoucnosti a nevyhnutelnosti smrti. (Šolcová, 2019) Přestože se respondenti snaží o ní příliš neuvažovat, v rozhovoru ji zmiňují (kromě paní Anny). Pro paní Emílii je nyní důležité, aby pokračovala ve svém životě s důstojností až k samému konci. Paní Jitka nachází oporu ve víře v posmrtný život.

výzkumník: „A co je ve vašem životě teď nejdůležitější?“ Emilie: „Abych tu důstojně prožila svoje stáří a až přijde můj konec, abych v klidu odešla.“

výzkumník: „Co je ve vašem životě důležité?“ Jitka: „...a taky víra mi pomáhá. ...naděje, že tento život tady nekončí, že bude líp.“ (smích)

Josef: „To záleží, v čem ten člověk žije, když člověk žije ve slepotě, tak to přizpůsobí tomu a když to stáří pořád jakoby slouží, bere to, tak to člověk taky tak bere a taky přijde pak ten konec, ale na to člověk nesmí moc myslet.“

Dle výpovědí respondentů všichni dosáhli fáze integrity. Každý našel ve svém životě naplnění. Paní Jitka a paní Emílie v profesní oblasti a manželé tím, že většinu života byli pospolu. Každý prožil jedinečný život plný rozdílných událostí i nároků, se kterými se musel vyrovnávat. Každý z nich dokázal tyto zkušenosti integrovat a přijmout. King uvádí, že popření nepříjemných vzpomínek má dlouhodobě negativní vliv na zrání člověka. (in Šolcová at al., 2019) Díky aktivní účasti, byli schopni nalézt své místo a vytvořit příběh, který utváří smysluplný celek jejich života.

8 Koncepty emergující z analýzy

8.1 Rodina

Rodina hraje nezastupitelnou úlohu. Dnešní společnost je individualizovaná, o to více je vnímána jako útočiště před vnějším světem. Dochází k častější izolaci rodiny od zbytku společnosti. Základní funkce rodiny jsou biologicko-reprodukční, ekonomická, pečující, je zdrojem zábavy a nezastupitelná je v oblasti emocionální. Pouze rodina je zdrojem lásky, bezpečí a jistoty. Dysfunkční rodina tyto nároky neplní, čímž strádají především děti. (Kraus, 2014)

Rodina je pojímána jako nejdůležitější zdroj opory a identity. V období stáří se často stává, že jeden z partnerů ovdoví, a tím ztrácí i svou předchozí roli. O to více může začít inklinovat ke svým dětem. Jejich vztah k nim může nabývat až charakteru identifikace. (Vágnerová, 2010) Avšak i uvnitř rodiny dochází dnes častěji k rozvratům (Kraus, 2014). Na psychické zdraví má vliv i spokojené partnerské soužití (Křivohlavý, 2009).

Ve stáří lidé odchází ze zaměstnání, a proto je důležité položit si otázku, co by mělo být jejich dalším úkolem a účelem tohoto životního období. Po odchodu do důchodu se mění především nárůst volného času, a důsledkem toho vzniká větší prostor pro to, aby mohli být sami se sebou a více času zaplnit tím, co je pro ně důležité. (Křivohlavý, 2011) Životní styl je ovlivňován nejen osobními zájmy, ale především společností a také prostředím, ve kterém žijeme. Sak uvádí výsledky výzkumu, kde nejpřednějších pozic v sociálním prostředí seniorů zaujímají především děti, vnoučata a dále manželé (2012).

Uspořádání tradiční rodiny se v posledních desetiletích změnilo. Z patriarchálního rodinného soužití, kdy žena byla v domácnosti, se její postavení zrovnoprávnilo na úroveň partnerství. Tato pozice je však pro mnoho žen o to náročnější, že zastává více rolí – kromě toho, že vychovává potomky, musí se aktivně účastnit pracovního procesu a že se opustilo soužití více generací. Proto je v dnešní době pro rodinu nezastupitelná pomoc prarodičů při péči o děti, a to především babiček. Ty často o děti pečují o děti trvale nebo v kombinaci s institucionální výchovou /školkou. (Sak, 2012)

Dle výzkumů na pocit radosti a duševní pohody mají vliv především dobré vztahy v rodině a s přáteli, které se projevují tím, že spolu tráví mnoho času. Totéž platí i o lidech žijících v manželství oproti svobodným. Dále lidem pomáhá pocit opory, kterou nalézají ve víře. Finanční stránka a úroveň vzdělání hraje roli jen do určité míry. Největší subjektivní štěstí

u seniorů bylo zaznamenáno, když trávili čas s rodinou a péčí o děti a vnoučata. Seligman popisuje tyto zdroje radosti jako aktivní účast v rodinných a přátelských vztazích. Jde tedy o to působit radost druhým, udržovat s nimi vřelé vztahy a hezky se k lidem chovat. Sonja Lubomirsky se také přiklání k tvrzení, že pocit subjektivní radosti ovlivňuje míra angažovanosti v sociálních vztazích. Šťastněji se cítí lidé, kteří se k ostatním chovají vřele a jsou jim jakýmkoliv způsobem nápomocní. (Křivohlavý, 2011)

8.2 Sociální interakce

Nejenom rodina, ale i další sociální interakce jsou důležitou součástí sociální opory starých lidí. Sociální opora je jedním z nejdůležitějších zdrojů pro zvládání náročných životních situací. Rozvoj sociálních vazeb má vliv na zdraví i délku života. Pozitivní vztahy mají vliv na překonávání stresových situací jako tzv. buffering effect (nárazníkový efekt). Sociální opora má především pozitivní vliv na duševní zdraví. V mnoha studiích je uváděna sociální opora a self-efficacy (důvěra ve vlastní schopnosti) jako hlavní zdroj předcházení depresím. (Kebza, Šolcová, 1999)

Sociální síť zajišťuje pro jednotlivce důležitý zdroj bezpečí. Podporu mohou poskytovat nejen nejbližší lidé, ale také sociální zařízení, organizace a společenský systém. Důležitými zdroji sociální opory jsou nejen prostředky instrumentální a emocionální, ale může se jednat i o podání informací nebo respektující způsob, jakým je k člověku přistupováno, kdy je podporován a kdy dochází ke společnému sdílení těžkostí. Toto společné sdílení umožní dívat se na stresující situaci novým způsobem, napomůže starému člověku zvýšit si sebehodnocení a změnit přístup k situaci, kterou doposud nesl těžce. Pouhé povědomí o sociální podpoře umožňuje zlepšit zvládání stresu a postavit se náročným situacím čelem. Očekávaná opora se liší od reálně získané, jelikož má vliv na současné zdraví a prožívání. Člověk má představu, jaká opora by mu byla v případě nouze poskytnuta a od toho se odvíjí jeho nastavení. Oproti tomu reálná opora odkazuje k minulosti a závisí na tom, zda se shoduje s konkrétními představami. (Křivohlavý, 2009)

Člověk je společenským tvorem, a to se nemění ani ve stáří. Člověk je přirozeně sociální bytostí. Sociální začlenění je významným zdrojem duševní pohody. Ve stáří však dochází k omezení sociálních kontaktů. Senioři obvykle uzavírají dosavadní vztahy a soustředují se pouze na ty nejvýznamnější, které obvykle představuje rodina. I ostatní vrstevníci se stahují a je tak obtížné tyto kontakty udržovat. (Haškovcová, 2010)

Pro seniory jsou však vrstevníci významnou skupinou pro lepší vzájemné porozumění. S vrstevníky se cítí bezpečně, nemusí mít pocit nedostatečnosti a vzájemně respektují různá omezení, jež stáří přináší. Poskytují si oporu vůči vnějšímu světu, který je nemusí příliš chápat. V běžném životě je udržování kontaktů s vrstevníky obtížné. V ústavní péči je mohou spojovat podobné zdravotní potíže a stejné sociopolitické prostředí, které je lidem stejného věku společné. Takové vztahy však jsou povrchní. Po 85. roce věku se starý člověk začíná obvykle cítit osamoceny. (Haškovcová, 2010)

Pro utváření společenských vazeb jsou významné rysy osobnosti. Dle pětifaktorového modelu osobnosti hrají důležitou roli extraverte (sebeuplatnění) a přívětivost (empatie, vřelost). Oba tyto faktory mají pro kvalitu vzájemných vztahů zásadní význam. Stuart-Hamilton uvádí, že omezování vnějších kontaktů u seniorů se týká spíše rysu osobnosti samotářů, a není jen důsledkem vysokého věku (2010).

8.3 Projev vděčnosti vůči personálu

Samotný pocit vděčnosti má významný vliv na to, jak se cítíme. Vděk není závislý na vnějších okolnostech, ale na vědomém rozhodnutí. Kromě duševní radosti má takový postoj vliv i na zdraví, vytváří pozitivní vztahy a pomáhá vyrovnat se s nepřízní osudu. Umožňuje nalézat kladné stránky v nepříznivých událostech. (Jandlová at al. 2021)

Křivohlavý rozlišuje dva druhy vděčnosti. Jeden je vůči lidem a druhý vůči tomu, co člověka převyšuje, jako je příroda. Vděk může být projeven i jako postoj, který je rysem osobnosti. Opakem, který může život provázet je nevděčnost. Oba postoje mají významný vliv na to, jak se cítíme (např. vyšší úroveň životní energie, delší průměrná doba spánku, vyšší hodnoty při uplatňování optimistického pohledu na život). Vděčnost je vlastnost, kterou je třeba získat učením. Užitečné se ukázalo tento vděk expresivně vyjádřit. Takové upevnění má na radost z prožívaného života významný vliv. (Křivohlavý, 2011)

Na personál v ústavním zařízení jsou kladeny velké nároky, které si mnoho lidí nemusí uvědomovat. Rodinní příslušníci mohou mít dojem, že by o seniora v ústavním zařízení mělo být postaráno po všech stránkách s nejvyšší mírou. Avšak zdravotníci a sociální pracovníci mají často v péči mnoho pacientů a zvládají zajišťovat pouze jejich základní potřeby, které jsou velmi náročné po fyzické i psychické stránce. Pokud tato realita představám rodinných příslušníků neodpovídá, může docházet ke konfrontacím. Pohled rodinných příslušníků by měl být realističtější a měli by své příbuzné podporovat především po emocionální stránce. Personál

si musí dokázat udržovat nastavené hranice, především kvůli péči o vlastní duševní zdraví. (Haškovcová, 2010)

Každý člověk si však zaslouhuje důstojný přístup, obzvláště v situaci, kdy je na druhých závislý. Sociální pracovníci i ostatní zaměstnanci by si měli vážnost svého postavení uvědomovat a umožňovat klientům v co nejvyšší míře, aby se cítili důstojně, i přestože mohou mít výrazné zdravotní omezení. Takovým jednoduchým příkladem ohleduplného jednání může být oslovování. V některých zařízeních se dokonce můžeme setkat s tykáním, což je nepřijatelné, pokud se nejedná o blízký vztah mezi klientem a ošetřujícím. Pracovníci by měli ke klientům přistupovat s respektem na úrovni partnerské spolupráce. Důraz by měl být kladen na jejich soběstačnost. Někteří pečující mají sklon mluvit s pacienty jako s dětmi. Klientovy intelektové schopnosti by nikdy neměly být podceňovány. Mezinárodní program, který se zabývá důstojností seniorů v ústavní péči, se nazývá Důstojné stáří. (Haškovcová, 2010)

8.4 Odpovědnost a vnější opora

Téma odpovědnosti souvisí s tím, že respondenti se snaží v rámci možností o sebe postarat. Uvědomují si své schopnosti a snaží se v co nejvyšší možné míře zůstat soběstační nejenom vůči zaměstnancům Palaty, ale i vůči nejbližšímu okolí, tedy dětem. S odpovědností souvisí i schopnost zajistit pro sebe, co potřebují. Zde se v některých případech lišili, avšak jednalo se pouze o jednorázové události, i když mohou poukazovat na různé tendence k jednání.

S odpovědností souvisí role kontroly, kterou se zabývá mnoho autorů. Z nich nejznámější je *Locus of Control* neboli místo kontroly J. Rottera, dále pak naučená bezmocnost M. Saligmana, atribuční teorie, či Bandurova koncepce self-efficacy a podobně. Víra ve vlastní schopnosti a možnost ovlivňovat životní okolnosti je v čase poměrně stabilní. Určuje nejenom přístup k řešení problémů, ale celkové psychické prožívání. (Kebza, Šolcová, 2008)

Významným zdrojem vnější opory je spiritualita. Ovlivňuje celkový přístup k životu a úzce souvisí s morálními hodnotami, které jsou v ní obsaženy. Může dodávat sílu a inspiraci pro životní směřování. Pomáhá najít smysl života a poskytuje oporu i v nejtěžších životních situacích.

Bylo provedeno mnoho výzkumů zaměřených na vliv víry a životní spokojenosti nebo vyrovnání se s nepříznivými událostmi. Například výsledky Koenigových studií popisují,

nakolik je pro lidi víra oporou. U 90 % dotazovaných se zjistilo, že jim intrinsická víra, tedy niterná víra z vlastního přesvědčení, pomáhá zvládnout každodenní těžkosti, u 70 % lidí pomáhá dokonce velmi. Věřící mají také větší schopnost poodstoupit od problému a nepropadat negativním emocím. Víra však může mít v některých případech vliv naopak záporný, (Křivohlavý, 2001) například víra v hříšnost lidí, i když zde záleží na úhlu pohledu. Předem daná hříšnost by mohla být vnímána jako úkol být lepším a snaha pracovat na sobě a zdokonalovat se. Kritéria, která ovlivňovala spirituální snažení byla rozdělena na: kognitivní (např. porozumění bibli), afektivní (týkající se vztahu k Bohu) a behaviorální (pravidelná meditace, modlitba) (Křivohlavý, 2006).

Říká se, že spiritualita v dnešní době již ztratila svého ducha a zájem o niterný prožitek klesá. Za poslední desítky let došlo k sekularizaci, a to může mít nepříznivý vliv na hodnoty, které jsou ve společnosti vnímány jako důležité. Náboženství chybí smysl pro posvátno. (Říčan, 2007)

Ve stáří bychom očekávali, že oproti mladé generaci, bude zvýšený zájem o hledání smyslu života, ale je uváděno, že pouze 15 % seniorů jej shledává jako velmi důležitý. Většina starých lidí se také prohlašuje za ateisty-materialisty. Připouští ale, že existuje i něco, co je fyzikálními zákony nepopsané. Další dvě skupiny jsou vyhraněné, jednak jsou to absolutní materialisté, kteří věří, že mimo hmotu nic neexistuje, nebo existuje osobní Bůh, který zasahuje do řízení světa. Oproti mladší generaci, jsou však staří lidé pobožnější. To je dáno tím, že ve středním věku není již tolik prostoru věnovat se duchovním otázkám, a také kvůli postupné sekularizaci společnosti, i když dnes přibývá spíše více názorově nevyhraněných lidí. (Sak, 2012)

Nejvyšší lidskou potřebou, kterou popisuje Maslow, je potřeba transcendence, což znamená překročení sebe sama nejen ve vztahu k ostatním lidem, ale i k přírodě a celému vesmíru. Tato potřeba se může projevat jako touha po duchovním poznání. Životopisy osobností mohou být pro to velkou inspirací, aby čtenář viděl, co jim bylo v kritických chvílích oporou. Další inspirací může být literatura, která se zabývá seberozvojem, smyslem života, jak si utvářet žebříček hodnot a podle toho i směřování celého života. Křivohlavý uvádí, že chybění základního přehledu může mít pro vyrovnání se se životem především v poslední fázi velmi negativní vliv na jeho celkové prožívání. (Křivohlavý, 2011)

Každý může nalézat trvalou vnější oporu v různých zdrojích, kterou nemusí být pouze víra, ale je tím povědomí o něčem, co ho přesahuje, je stále přítomné a je pro člověka zdrojem

smyslu pro jeho další směřování. Pro každého je smyslem života něco jiného, ale neměl by jím zůstat jenom on samotný.

8.5 Přijetí a spokojenost

Staří lidé často bilancují o předchozím životě a současnost již nechtějí měnit, ale snaží se ji co nejvíce přizpůsobit svým potřebám. Ve stáří je hlavním úkolem vyrovnat se současným životem. Staří lidé se musí neustále vypořádávat s problémy, které toto období provázejí. (Vágnerová, 2007) Optimistický náhled na život je naučený, a proto je možné s ním dále pracovat. Ukazuje se, že štěstí nezávisí na vnějších podmínkách, ale spíše na postoji, tedy jak je člověk schopný sebeřízení. Spokojenost také ovlivňuje porovnávání očekávané reality se skutečností. Přestože je žádoucí klást si životní cíle, je důležité, aby byly co nejvíce realistické a splnitelné. (Křivohlavý, 2011)

Stáří s sebou vždy nese náročné situace a závisí na člověku, jak se s nimi dokáže vyrovnat (Vágnerová, 2008). Toto období je náročné v mnoha směrech, proto je velmi důležité umět se novým podmínkám přizpůsobit. *Adaptivita se týká plasticity jednání – naší schopnosti měnit jednání (chování) v průběhu času s ohledem na změny životních podmínek.* Je možné rozlišovat výrazy adaptovat si (přizpůsobit prostředí podle vlastních potřeb) nebo adaptovat se vůči novému prostředí. Adaptovat se znamená zvyknout si na podmínky, které nelze ovlivnit. S adaptací se setkáváme v každém věku, ale období stáří přináší mnoho náročných situací, kdy je tato schopnost velmi důležitým psychologickým jevem. Opakem adaptace se nazývá maladaptace. V tomto věku se již schopnost adaptace snižuje. Přizpůsobení však pomáhá každodenní těžkosti zvládat. Často se stává, že po zbytek života člověk depresivnímu naladění nad ztrátou podlehne a nedokáže si už užívat přítomnosti. Staří lidé by rozhodně neměli upadat do stagnace, ale hledat cesty, jak rozvíjet svůj potenciál a jak dosahovat všeho, co je důležité v rámci možností, které mají. (Křivohlavý, 2011)

Schopnosti přijetí, tedy vyrovnání se se životem, napomáhá nalezení smyslu. Oproti předchozí kategorii s názvem Vnější opora se Přijetí odlišuje **aktivním hledáním postoje** v situacích, které zdánlivě smysl nemají a se kterým se pojí existenciální otázky. Není zde nic konkrétního, co by tento vlastní postoj nahrazovalo. Tento postoj však nelze vytvořit klamnou představou ani dosažením vlastního smyslu, ale je nutné jej nalézt.

Hledáním smyslu se zabývají především existenciální psychologové. (Frankl, Yalom atd.) Frankl je představitelem logoterapie. Jejím hlavním cílem je pomoci člověku uvědomit si, že jeho život má smysl v každé situaci, na kterou musí odpovídat právě svým postojem a

jednáním. V životě je toto uvědomění hlavní hnací silou a je jediným způsobem, jak se se životem vyrovnat. Neexistuje žádná situace, která by smysl postrádala. Frankl pojetí smyslu člení do třech hlavních úrovní. První je něco vytvořit, vykonat. Druhou je prožitek – schopnost někoho milovat, oddat se jedinečné možnosti prožitku, který nesmí mít za cíl slast nebo uspokojení, jelikož tak ho není možné dosáhnout nikdy. Úrovní, jež obě předchozí převyšuje, je nalézt smysl i v beznadějně situaci, a právě touto úrovní se zabývá nejvíce. (Frankl, 2016) Existenciální terapie je dynamickou terapií. Yalom ji popisuje jako setkání se s hraničními situacemi – **smrt, svoboda, osamělost a ztráta smyslu**. To jsou základní životní otázky, které vzbuzují strach a nutnost se s nimi vypořádat. Existenciální terapie učí konfrontovat se s největšími obavami. Člověk je bytostí, která se podílí na utváření reality. Každý prožívá svůj svět jako Dasein, tedy tak, jak se ke světu vztahuje. (Yalom, 2006) Konfrontace s nejnáročnějšími životními otázkami, která vede k osobnímu růstu umožňuje dosáhnout nejvyššího naplnění smyslu – nalézt smysl v utrpení. „*Na snášení záleží – na tom, jak neseme úděl, když už jej nemůžeme vzít do vlastních rukou a nezbyvá nám než ho přijmout a nést.*“ (Frankl, 2016)

8.6 Morální hodnoty

Úcta ke stáří je spojována s úctou ke zralé osobnosti, včetně kvality charakteru. Stáří bylo vždy pojímáno jako vzor morálních hodnot, ke kterým lze vzhlížet, proto se lidé v období stáří snažili být správným vzorem. Člověka je možné poznat v kritických situacích tím, jak řeší problémy a staví se k nim čelem. S dobrými vlastnostmi se nerodíme, ale získáváme je v průběhu života. Zkušenostmi je postupně nacvičujeme a upevňujeme. Ve stáří jsou již tyto vlastnosti obvykle utvořené a mohou nám poskytovat oporu. (Křivohlavý, 2011) Morální hodnoty závisejí na osobnostních proměnných, ale především na sociokulturním prostředí. Z Evropského výzkumu hodnot vyplynulo, že morální hodnoty se u lidí časem významně nemění. Co se týče věkových kategorií, staří lidé jsou si většinou v názorech podobní, oproti mladším, jejichž názory se více různí. I u starší generace dochází k liberalizaci názorů, i když ne tak výrazné jako u generace mladší. (Vidovičová, 2016)

Mezi nejvýznamnější autory, kteří se zabývají morálkou, se řadí Kohlberg. Nejvyšší stádium morálního vývoje nazývá postkonvenční morálka. Znamená morálku, která je platná mimo pravidla zavedená autoritou či společností. Dělí se na dvě úrovně – orientace na společenskou smlouvu – morálka zde stojí nad zákonem, jemuž je spravedlnost nadřazena. Tyto zákony jsou demokraticky odsouhlaseny, ale mohou se na základě rozumových úsudků

měnit. Nejvyšší stádium jsou univerzální etické principy, které jsou zakořeněny v nadosobním svědomí.

Konzumní společnost se od tradičních hodnot odchyluje a zaměřuje se pouze na dosažení uspokojení jednotlivce (Malíková, 2011). Společností bývá pěstován tzv. „*kult mládeže*“, který propaguje krásu, sílu a zdraví (Sedláčková, 2012). Na seniora i stárnutí populace je nahlíženo s nelibostí. Negativní předsudky a stereotypy, které se vůči seniorům objevují, se nazývá souhrnně ageismus. (Malíková, 2011) Seniori by však měli spíše představovat inspiraci a být příkladem. Kvůli negativnímu vnímání starých lidí, je společnost velmi ochuzena o předávání hodnot, které by mohly být přínosné.

8.7 Volnočasové aktivity

Seniori již nemohou zastávat všechny činnosti, jako tomu bylo dříve. Je důležité, aby nová omezení dokázali přijmout. Musí tedy vybrat pouze takové činnosti, které jsou pro ně nejužitečnější nebo jim přinášejí nejvíce potěšení.

V tomto období lidé odcházejí ze zaměstnání, a proto je důležité si položit otázku, co by mělo být jejich dalším úkolem a účelem tohoto životního období. Po odchodu do důchodu se mění především nárůst volného času a tím i většího prostoru pro to, aby mohli být sami se sebou a mohli věnovat více času tomu, co pro ně je důležité. (Křivohlavý, 2011) Životní styl je ovlivňován nejen osobními zájmy, ale i společností a prostředím, v němž žijeme (Sak, 2012).

Volnočasové aktivity seniorů jsou obvykle podobné. Radosti jim přináší pobyt s rodinou, posezení s přáteli, cestování, bezstarostný den, práce na zahradě, pobyt v přírodě, poslech televizního a rozhlasového vysílání. (Vágnerová, 2007) Sak uvádí, že pevnou součástí životního stylu více méně všech seniorů je televizní vysílání, jež u nás zdomácnělo v důsledku vývoje této technologie v průběhu jejich života. Sledovat televizní vysílání může prakticky kdokoli. Kromě televizního je oblíbené i rozhlasové vysílání. Oproti mladším generacím se jejich společenský kontakt přesunul do domácího prostředí. Díky nárůstu volného času, mívají někdy společenské kontakty i bohatší než dřív. Více času tráví i v přírodě. (Sak 2012)

Duševní činnost je důležité rozvíjet i ve stáří. Mnoho studií prokázalo, že seniori nevyužívají kognitivní funkce na hranici možností, což se nazývá latentní rezerva. Kognitivní schopnosti lze tedy tréninkem zlepšovat. Cvičením jsou schopni zpomalit stárnutí především v poznávacích aktivitách. V provedených výzkumech bylo zjištěno, že se dá zvýšit především krystalická paměť – naučit se nové informace, ale i fluidní paměť – jak co dělat, nazývaná též

jako pragmatika života. *Tělesné a ještě o něco více kognitivní aktivity posilují vytváření nových nervových buněk.* Člověk má tedy možnost určovat, jak bude jeho neurogeneze tvořena na základě vlastního konání – tělesného i duševního. (Křivohlavý, 2011)

8.8 Akcentace drobných životních radostí

Drobné radosti nás provázejí každý den, ale záleží na tom, zda jsme si je schopni uvědomit a ocenit. I tímto tématem se zabývá pozitivní psychologie. Křivohlavý přímo uvádí, že mezi doporučené formy pozitivního ladění je radost z maličkostí každodenního života. Všimnout si krásy, která nás obklopuje a která dnešnímu uspěchanému člověku může připadat zanedbatelná. Příkladem může být příroda nebo také lidská tvorba, například umělecká díla. Pozitivní ladění zlepšuje psychickou pohodu, a tím poskytuje oporu při náročných životních událostech. Těto dovednosti je opět možné se naučit díky kultivaci mysli. Díky práci na pozitivním myšlení dochází k odstranění negativních myšlenek, jelikož nemohou existovat pohromadě. Výzkumy ukázaly, že na lidi s vyšší mírou resilience mají pozitivní emoce vyšší vliv při tlumení emocí negativních. Dalším příkladem kultivace mysli je relaxace, meditace, kladný postoj k druhým lidem, vnímání příjemných pocitů, například laskavosti, odpuštění a dalších emocionálně kladných prožitků. (Křivohlavý, 2004)

Drobných maličkostí si člověk může začít všimnout i u sebe sama. Pokud bude využívat svých silných stránek, dosáhne úspěchu pravděpodobněji. Pokud se něco podaří, lidé to obvykle přehlédnou a rovnou se zaměří na další cíle. Pozitivní psychologie doporučuje těžit z každého úspěchu, což ovlivňuje pozitivní sebehodnocení a tím i duševní pohodu. Také doporučuje všimnout si každodenních maličkostí, které je možné zaznamenat například do deníku. O těchto drobnostech je doporučeno uvažovat, například v jaké oblasti se drobné radosti objevují a zda je možné pro to něco udělat, aby se objevovaly častěji. (Slezáčková, 2012)

8.9 Integrita

Erikson popsal celkem osm vývojových stádií na základě konfliktu vnitřních sil a požadavků, který je nezbytné překonat. Před přechodem do další úrovně se člověk dostává do krize, kterou buď dokáže překonat a postoupí do další úrovně nebo se vzdá a jeho život bude zmatený a nebude jej moci prožít v klidu kvůli nevyřešeným základním životním otázkám. Přitom aby bylo možné úspěšně zvládat všechny životní nároky, je nutné se s konflikty vypořádávat již od samého začátku. Období stáří odpovídá poslednímu konfliktu mezi integritou a

zoufalstvím. To, jak prožijeme poslední fázi života, souvisí s celým životem předchozím. V poslední vývojové fázi by mělo být dosaženo vyššího stupně zralosti osobnosti, sociální aktivity a celkové životní spokojenosti. (Křivohlavý, 2011)

Člověk se po celý život vyvíjí v plně zralou osobnost, což znamená, že postupně naplňuje svůj potenciál. Zralá osobnost je stabilní, morálně hluboká a integrovaná. Zrání osobnosti probíhá na mnoha úrovních např. kognitivní, emocionální, spirituální atd., ale osobnost je pojímána jako celek všech těchto částí. Příliš jednostranné zaměření není cílem. Mělo by být usilováno o dosažení harmonie. Poslední fáze života je obdobím, kdy by člověk měl projít takovým rozvojem, jak jen to je za daných podmínek možné. Měl by se snažit, aby v žádné oblasti neustrnul. V poslední fázi integrita a stabilita osobnosti dosahuje nejvyšší úrovně. (Křivohlavý, 2011)

Součástí integrity je zhodnocení předchozího života. Takové převyprávění příběhu vyžaduje upřímnost. Popírání minulosti nikdy nemůže přinést spokojenost se současností. Přestože mohou být prožitky negativní, je důležité je přijmout jako součást života. Konfrontace s nimi umožňuje zrání osobnosti. Krátkodobě může mít vyhýbání se záporným vzpomínkám pozitivní vliv, ale dlouhodobě působí na její zdravý vývoj nepříznivě. Nezdravý způsob vypořádání se s minulostí se nazývá pseudointegrita, kdy jsou špatné prožitky omlouvány či přikrášlovány. Přijetí minulosti neznamena převyprávění příběhu, nýbrž jeho plné přijetí. Takové přijetí je zásadním předpokladem i pro přijetí vlastní konečnosti. (Šolcová, Dubovská, 2019)

V životě je důležité klást si cíle, jinak jeho směřování může být chaotické, bez většího naplnění. Subjektivní přesvědčení o smysluplnosti života významně ovlivňuje pocit štěstí. Smyslem života bývá často uváděna láska, povolání a právě hledání štěstí. Důležité je, aby tyto cíle byly naplňovány, a tím je život vnímán jako smysluplný. (Křivohlavý, 2006) Naopak zoufalství přináší pocit, že život žádný smysl neměl, jelikož byl celkově neuspokojivý (Šolcová, Dubovská, 2019).

Nejvyšší úrovní partnerské lásky je po vášni a intimity oddanost (commitment), která je pro trvání dlouhodobého vztahu zásadní. Oddanost znamená vědomé rozhodnutí budovat společný vztah a nezradit důvěru druhého. Smysluplnost vztahů, především rodinných, umožňuje prožít naplněný život. (Křivohlavý, 2006)

Společenské role, které byly dříve zastávány, zůstávají součástí identity, i když jen symbolicky (Vágnerová, 2007). Práce zabírá v životě většinu času. Je třeba rozlišovat pojem

práce a povolání. Povolání v sobě nese možnost využít vlastní potenciál pro dosažení něčeho, co je pro společnost užitečné. Jedná se o realizaci schopností k dosažení společného cíle. Motivace k výkonu je prováděna na základě vnitřní motivace a odvedenou práci lidé vnímají jako poslání. Takový pracovní výkon, tedy výkon povolání, zvyšuje pocit subjektivního štěstí. (Křivohlavý, 2006)

K pocitu štěstí lze přistupovat z mnoha úhlů pohledu. Může zahrnovat zmíněný pocit lásky a pracovního naplnění nebo se může jednat o celkový pocit osobní spokojenosti (well-being) nebo uspokojivé kvality života (quality of life).

Úkolem integrovaného stárnutí je nalézt spokojenost s předchozím životem a přijetí jeho konečnosti. Spokojenost s uplynulým životem zahrnuje přijetí nejen kladných, ale i záporných stránek. Díky tomu mohou lidé ve stáří prožít smíření se současností i budoucností. Integrita také přesahuje vlastní individuální ego, kdy jedinec je vnímán jako součást společenství a kultury. Dokáže podstoupit od sebe samého a přijímat život v jeho celistvosti. (Šolcová at al., 2019)

Diskuse

Výsledkem této práce byla získaná témata, která se ve všech rozhovorech objevovala nejčastěji a která umožňují pozitivní způsob adaptace. Kategorie, které jsme takto ustanovili, vznikly kvalitativním výzkumem v ústavním zařízení Palata, kde je péče poskytována v nadstandartní úrovni, proto není možné srovnávat ji s většinou podobných zařízení. Při definování kategorií jsme využili vzestupný postup sběru dat, konkrétně emergence (vynoření) z jednotlivých rozhovorů i dílčích kategorií. Dané téma, resilience zrakově postižených seniorů, je velmi málo prozkoumanou oblastí, co se týče této specifické skupiny, kdy staří lidé se zdravotním znevýhodněním žijí v ústavní péči a mají tedy daleko užší perspektivu životních možností oproti jiným osobám, které bychom mohli nazvat resilientní.

Pro všechny respondenty je nejdůležitější primární **rodina**, především děti, které jsou pro ně oporou a pravidelně je v zařízení navštěvují. V situaci, kdy se dostanou do ústavní péče, se mohou cítit ohroženi, a proto je vztah s nimi o to významnější. Pokud by došlo ke zprůtrhání těchto vztahů, mohlo by dojít k výraznému oslabení duševní pohody. (Janečková, Novotná, 2013) Hledání opory v rodině a její význam je vysvětlován teorií přimknutí anglického psychologa Bowlbyho (Křivohlavý, 2001). Bylo prokázáno, že na spokojenost se životem v ústavním zařízení i se životem obecně má vliv především vztah s blízkými lidmi. Ti, coby

zdroj sociální opory pomáhají zlepšit prožívání zdravotních komplikací fyzického i duševního původu. Dle výzkumu Přidalové se dcery cítí stejně zavázané svým rodičům jako synové a poskytují rodičům emoční podporu, zatímco osobní péči poskytují však spíše ženy. (Janečková, Novotná, 2013) Z výpovědí respondentů je to podobné. Dcery navštěvují své rodiče častěji a zajišťují pro ně vše, co potřebují.

U lidí, kteří jsou v ústavní péči, chybí možnost trávit více času s rodinou a jsou odkázáni pouze na krátké návštěvy, i když mohou být pravidelné. V domácím prostředí by mohli trávit více času s vnoučaty, což je jedním z nejdůležitějších momentů. Trávení času s vnoučaty umožňuje předávání kulturního dědictví formou sdílení zkušeností, ale i čtením pohádek nebo jenom sdílením společného času (Křivohlavý, 2006). Přestože je pro respondenty rodina velmi důležitá, v zařízení je společné setkávání omezeno jen na návštěvní hodiny a na časové možnosti dětí své rodiče navštěvovat. Explicitně se však nad tím v rozhovoru nikdo nepozastavil možná také proto, že by bylo vyslovení této úvahy příliš zatěžující, když jsou si vědomi toho, že tuto situaci nelze ovlivnit. Všichni respondenti mají s dětmi blízký vztah a jsou pro ně oporou. Návštěvy tráví popovídáním si s nimi či procházkami po areálu budovy. Přemístěním seniora do ústavní péče však v dospělých dětech nezaniká touha svému rodiči pomáhat. Setkávání jim poskytují pocit bezpečí, rozptýlení apod. Při návštěvách je také důležité podporovat komunikaci s personálem a zlepšit tak péči o seniora tím, že od ošetřujících získají více informací, zjistí, co jejich staré rodiče trápí, s čím mohou v péči o ně pomoci a co společně naplánovat. (Janečková, Novotná, 2013) Aby tyto dospělé děti trávily s rodiči více času, mohou se zapojovat do dění v Palatě, účastnit se tam pořádaných společenských akcí nebo si brát rodiče na nějaký čas k sobě domů.

Děti jsou pro seniory často jediným zdrojem bezpečí. Manželské vztahy bývají křehčí a také se ženy obvykle dožívají vyššího věku a častěji ovdoví. Paní Emílie i paní Jitka uvedly, že jejich manželství nebylo příliš šťastné. To může být dáno také sociálními tlaky, kdy se sňatky uzavíraly dříve a bylo obtížnější ze vztahu vystoupit. *Samotná skutečnost, zda senior má, či nemá vlastní děti, významným způsobem ovlivňuje jeho spokojenost se životem v domovech pro seniory i celkové postoje ke stáří* (Janečková, Novotná, 2013). Rodina je základním kamenem, který ovlivňuje i ostatní uvedené kategorie úspěšné adaptace seniorů, jelikož má na jejich spokojenost hlavní vliv.

Dalším významným zdrojem opory by mohli být **přátelé**, tedy blízké osoby, které mohou poskytnout emocionální oporu i v nejobtížnějších životních situacích (Křivohlavý, 2001). Blízké vztahy s někým dalším kromě rodiny jsem zaznamenala pouze u paní Emílie. Přátelé

pro ni představovali možnost sdílení a hlubšího porozumění. Jedna její přítelkyně ji v domově dokonce několikrát navštívila. Jakýkoliv zdroj sociální opory má pozitivní vliv na fyzický i duševní zdravotní stav, duševní pohodu a kvalitu života celkově (Křivohlavý, 2001).

Například dle Strümpfera (1999, 2000) pro zvýšení resilience je důležitá sociální opora (Kebza, Šolcová, 1999), kterou kromě rodiny a přátel mohou poskytovat také zaměstnanci Palaty. Ještě do nedávna bylo ke klientům v ústavní péči dle zákona o sociálních službách přístupováno pouze rutinním způsobem bez ohledu na specifické potřeby. Avšak pro klienty je individuální přístup zásadní, aby jim byla jejich samostatnost zachována a mohli alespoň částečně propojit předchozí život se současným. V Palatě je například umožněno ponechat si vlastní nábytek. Prostory zařízení jsou vyplněny inventářem, který byl používán i v dobách jejich dospělosti. Jejich autonomie se projevuje také dobrovolnou účastí na jednotlivých aktivitách, které si mohou sami zvolit. Přístup pracovníků není jako ve zdravotnickém zařízení, ale jako v domově, kdy si obyvatelé mohou časový program zorganizovat sami a péče je jim poskytovaná pouze na základě jejich přání a potřeb.

Kromě zajištění materiální stránky je zde, oproti jiným zařízením, je kladen důraz i na duševní pohodu klientů. Sociální pracovníci se pravidelně vzdělávají, aby si zvýšili kvalifikační předpoklady pro práci s klienty. Kromě sociálních pracovníků, kteří zajišťují převážně osobní péči, zde pracují i tzv. aktivizační pracovníci. Ti mají za úkol podněcovat duševní činnost klientů a být pro ně oporou i po emocionální stránce. Klienti také mají možnost využít volný čas čtením nebo rozhovorem. Paní Emílie je u pracovníků velmi oblíbená, a proto ji rádi navštěvují. Udržují s ní vřelé vztahy a přistupují k ní s respektem a důstojností, který dokáže v lidech přirozeně vyvolat. Paní Jitce pomohla aktivizační pracovnice především při nástupu, který pro ni byl stresující. I manželé Klausovi oceňují, jak k nim pracovníci přistupují. Kromě aktivizačních pracovníků jsou v zařízení i zkušení psychologové. Všichni respondenti **vyjádřili personálu vděčnost**. Kvalitní péče může mít výrazně pozitivní vliv na duševní pohodu lidí zde žijících a na pocit bezpečí, který jim přináší.

Respondenti projevili vysokou úroveň **odpovědnosti** a schopnosti se o sebe postarat, i bez pomoci personálu. Tato vlastnost vychází ze sebedůvěry, tedy důvěry ve vlastní schopnosti, o níž pojednává i Bandura ve své sociálně kognitivní teorii učení, podle níž sebedůvěra vyrůstá z prožitků, ze zkušeností druhých, z přesvědčení ostatních, že dotyčný dané schopnosti opravdu má, jakož i z povědomí o vlastním zdravotním stavu (Kebza, Šolcová, 2008). Obyvatelé Palaty jsou vedeni k určité samostatnosti na základě schopností, které mají. Každý má vytvořený popis stávajícího zdravotního stavu a podle toho zaměstnanci vědí, jak mohou

ke každému přistupovat. Sami respondenti uvedli, že je pro ně důležité udržovat co nejvyšší míru autonomie. Snaží se pracovníky a ani své děti, pokud možno nezatěžovat. V případech, kdy respondenti požadavky k zdravotním pečovatelům naopak měli, projevila se míra jejich angažovanosti různým způsobem.

U každého z respondentů jsme také identifikovali vnější faktory, které jim pomáhají překonávat každodenní těžkosti. Nalézají v nich smysl a zdroj síly. **Vnější oporu** respondenti nacházeli v tom, co je samotné přesahuje. Frankl uvádí, že člověk nalézá sám sebe, do jaké míry se opomíjí (2016). Paní Jitka ji našla v náboženství, které však zahrnuje i nejvyšší morální hodnoty, které jsou určující i pro paní Emílii. V otázkách víry zastupují respondenti různé roviny. Paní Emílie je ateistkou a ani manželé nejsou věřící, ale připouštějí existenci „něčeho za“ fyzikálním světem. Pro paní Jitku není víra jen formální záležitostí, ale dalo by se říci, že cítí propojení s tím, co ji přesahuje. Manželé tuto oporu našli jeden u druhého. Nemusí se jednat o konkrétního člověka, ale o něco, co má širší záběr. Oni našli oporu v partnerské oddanosti, která je pro ně i smyslem života. Manželské soužití je doprovází po celý život a činí jej radostnějším. Poskytuje jim nejen útočiště, ale dodává smysl celému předchozímu životu. Společně dokázali vychovat dceru, váží si jeden druhého a pojí je společné vzpomínky, kdy jednou z nejradostnějších chvil bylo trávení času v přírodě, v chaloupce, kde byli obklopeni přáteli. Všechny zmíněné faktory ovlivňují kvalitu života a dodávají mu smysl.

Součástí stáří je životní bilance. Přijetí minulosti umožňuje lépe se vypořádat se současností. **Přijetí** je svobodné rozhodnutí, které je možné vůlí ovlivnit. Seligman nazývá způsob správného nahlížení i na zdánlivě negativní události jako naučený optimismus. Respondenti se museli vyrovnávat s novou životní situací, která jim od základu změnila dosavadní podobu života. Pro každého byla náročná jinak. Všichni však prokázali schopnost sebeřízení. Přestože si paní Jitka a paní Emílie prošly zpočátku fázi hluboké deprese, postupně se v novém prostředí adaptovaly. Pro duševní rozpoložení je důležité, jaký postoj člověk zvolí. Takový přístup k životu může ovlivňovat jeho celkové prožívání. Přijetí neznamená, že se respondentům po předchozím životě nestýská, ale umožňuje jim dosáhnout duševního klidu a prožívat i chvíle spokojenosti a radosti.

Respondenti jsou vděční, že mohou být právě v Palatě. Zařízení se jim líbí a oceňují, že jim tu nic neschází. Snaží se zaměřovat na každodenní události a přemýšlet spíše o příjemných věcech. Ve vzpomínkách na minulost se zaměřují především na hezké chvíle. Z budoucnosti mají obavy, ale i s tou jsou schopni se vyrovnat. Pro paní Emílii byl nástup do zařízení nejnáročnější, ale ve chvílích zoufalství se rozhodla mu nepropadnout a situaci přijmout.

Manželé se s nástupem vyrovnali snadno, jelikož se již od počátku nenechali ovlivňovat myšlenkami, které by nebyly pro dosažení duševní rovnováhy prospěšné, ale především proto, že zde mají jeden druhého. Respondenti se snaží nezabývat myšlenkami, které by mohly jejich psychickou pohodu narušovat. Dokonce se umějí radovat z různých událostí i maličností v každodenním životě.

Ve svém výzkumu jsem chtěla porozumět tomu, jak resilientní osoby dokáží dát smysl každodenním činnostem, kde může být zdánlivě obtížné hlubší smysl nalézt. Ptala jsem se jich na otázky víry, ale většina z nich byla nevěřící. Uvědomila jsem si, že smysl nacházejí právě ve svém postoji. Všichni mí respondenti se rozhodli, že přijmou svou situaci takovou, jaká je, jelikož druhým protipólem, který Frankl zmiňuje, by bylo přijetí zoufalství. Stejně tak u Eriksona je zoufalství opakem integrity. Svoboda spočívá právě ve volbě přístupu k situaci, ve které se člověk nachází (Frankl, 2016), i když se může jednat o nejnáročnější existenciální otázky.

Morální hodnoty je možné upevňovat a získávat učením. Existují však nadosobní hodnoty, které jsou zakotveny ve svědomí každého a pravidla dohodnutá společností překračují. Od starých lidí se očekává, že jako zralé osobnosti, budou morální hodnoty pokládat za hlavní orientační bod v jejich životě. Z rozhovorů vyplynulo, že morální hodnoty jsou pro respondenty významné především v mezilidských vztazích. Vyprávění je často prokládáno příběhy, kde pointou je určité zhodnocení charakterových vlastností, které se týká samotných respondentů i lidí v jejich okolí. Všichni mají důvěru v původní lidské dobro, ač popisují i nehezké způsoby chování. Vyzdvihováním těchto hodnot se možná nevědomě snaží vymezit jejich životní přístup a vylepšit pohled na kvalitu jejich života i na ně samotné.

V Palatě mají klienti možnost upokojit jak potřebu poznání a určité seberealizace – eudaimonický přístup, tak užít si **volný čas** různými činnostmi tzv. pro zábavu – hédonický přístup (Slezáčková, 2012). Oba tyto programy, které Palata nabízí, lze preferencím klientů přizpůsobit. Nabídka těchto činností je zde prioritou. To je jedním z důvodů, proč jsou tu klienti spokojení. Jejich zdravotní omezení jim nedovoluje trávit čas mimo zařízení, a díky tomu mohou tuto stránku, která určuje kvalitu života, zachovat. Úspěšné stárnutí klade důraz na rozvoj duševních aktivit. Výhodou obyvatel Palaty je, že jsou k nim vedeni a že vnější motivace je inspiruje k častější práci, která duševní činnosti rozvíjí.

V ústavním zařízení mají klienti více volného času, oproti seniorům, kteří zůstávají doma. Nemusí si obstarávat základní potřeby, což ale jistě vnímají spíše záporně kvůli ztrátě

autonomie. Mohou se alespoň věnovat činnostem, které vnímají jako přínosné nebo zábavné. Je pro ně náročné, že nemohou trávit více času s rodinou, a proto jim tyto činnosti pomáhají především odreagovat se. Všichni respondenti mají nejraději společenské a kulturní události, které jim umožňují popovídat si s ostatními spolubydlícími, a právě skýtají největší rozptýlení. Respondenti uvedli, že tráví mnoho času také samostatně, nejčastěji poslechem rozhlasového vysílání (kromě paní Emílie). Jediná paní Jitka se sama věnuje činnosti, které rozvíjí intelekt. Ráda čte na zvětšovací monitoru a poslouchá rádiové vysílání, kde se dozví něco nového, co ji může obohatit. Paní Emílie nejraději tráví čas s aktivizační pracovnící, se která jí pravidelně předčítá a poskytuje jí podněty k samostatné činnosti, jakou představují například ruční práce. Manželé rádi odpočívají a těší se z toho, že mohou čas trávit společně. Rozvoj duševních schopností má výrazný vliv na duševní pohodu. Duševním tréninkem je možné neustále kognitivní schopnosti zlepšovat, čímž si člověk zvyšuje šanci, že si zdraví udrží déle.

Dle mého názoru je zde však nabízeno málo pohybových aktivit. U osob s poruchou zraku je pohyb samozřejmě omezenější, přesto by bylo užitečné podporovat samostatnost pohybu. Pouze dvakrát týdně probíhají rehabilitační cvičení, kterých se účastní paní Jitka. Ta také chodí sama každý den na procházky. Ostatní respondenti si však v samostatném pohybu po areálu budovy nevěří a většinou spoléhají jen na své děti, které s nimi chodí na krátké vycházky. Pracovníci občas klienty doprovázejí, ale ne pravidelně a v závislosti na domluvě. Vnímám jako důležité, aby měli klienti možnost každý den vyjít na čerstvý vzduch. Každodenní vycházka by jim prospěla ke zlepšení tělesného i duševního zdraví.

Další definovanou kategorií, která umožňuje respondentům cítit se lépe, je **Akcentace drobných životních radostí**. Pozitivní psychologie doporučuje určité techniky, jak lze tuto schopnost zvyšovat. Takové drobnosti je možné nalézt vždy v bezprostředním okolí. Může se jednat o zdroje radosti, které jsou všudypřítomné, jako je příroda nebo předměty a umělecká díla stvořená lidskou rukou. Nebo se tento zdroj drobných radostí může vztahovat k individuálním životním prožitkům jako jsou drobnosti v pozitivních vztazích (příkladem může být milý pozdrav, úsměv, vřelé gesto), k vlastním schopnostem a drobným činnostem přinášejícím radost. Zaměřením na se jednotlivé události, je možné vnímat celý život radostněji.

Respondenti dokázali vnímat krásy každodenního života. V okruhu jejich zájmu úplně chyběly konzumní hodnoty, nikdo nezmínil zájem o nějaké spotřební věci. Byly pro ně důležité spíše věci s hodnotou, kterou nemají samy o sobě. Příkladem může být oblečení paní Jitky, která nosí pouze svetry, které si sama upletla. Všichni respondenti dokázali projevit vděčnost

za každodenní maličkosti nebo za to, co by se člověku, který holduje spíše konzumu, mohou zdát nepodstatné. Materiální zajištění bylo pro respondenty také důležité, avšak jen do té míry, aby jim byly zajištěny základní potřeby, včetně jejich nejbližších. Dokázali také ocenit přírodu, hodnotu mezilidských vztahů, literatury, zmíněných morálních hodnot a dalších věcí, které obvykle nevedou k přímému uspokojení hmotných potřeb. Podobně jako u kategorie vnější opory, nalézali respondenti smysl v něčem, co je přesahuje.

Součástí poslední vývojové fáze je zhodnocení života a akceptace minulosti, která umožní vyrovnat se i se smrtí. Vágnerová uvádí, že ke konci života je důležité zaměřit se na to, co je důležité, dokázat se radovat z toho, co v životě máme a přijmout, co nelze změnit. Dalo by se říci, že proces **integrity** zastřešuje všechny předchozí kategorie, které se objevovaly i u našich respondentů. Integrovaní jedinci jsou obdařeni vlastnostmi, které jim pomáhají přistupovat k životu správným způsobem. Jsou to zralé osobnosti, které udržují vřelé a laskavé vztahy, udržují morální hodnoty, a především jsou schopni přijetí. Integrovaní lidé se však nevyhýbají lítosti a bolesti, která je potkala, ale nejsou v těchto myšlenkách uvězněni a ani netrpí přehnanou sebekritikou z překážek, které se jim nepodařilo překonat.

Kvalita života seniorů je i u našich respondentů spojována se zdravím a poklidným a důstojným prožitím života. Přejí si, aby se mohli vyhnout jakýmkoliv nepříjemnostem a zbytek života prožít bez přítomnosti náročných situací. Obavy z konečnosti se týkají většiny seniorů, ale jsou schopni se s touto obavou vyrovnat. Téma smrti respondenti popisují jako součást života, nikdo nepřipustil obavy, pouze přání, aby jim zdraví vydrželo co možná nejdéle.

Definované kategorie jsou si v mnohém podobné. V každé z nich je možné zmínit pozitivní postoj vůči danému tématu. Tedy kladný postoj k sobě samému, k rodině, přátelům, pracovníkům, k hodnotám, každodenním událostem i životu celkově. Pozitivní postoj k těmto kategoriím umožňuje zlepšit kvalitu života. Správný způsob myšlení není u respondentů plně uvědomovaný, ale lze se mu naučit. Uvědoměním lze životní spokojenost ještě zvýšit.

Se změnou způsobu myšlení pracuje i pozitivní psychologie. Ta nehledá problém, ale snaží se zjistit, jaké pozitivní aspekty osobnosti je možné dále rozvíjet, aby prožívající dosáhl pocitu štěstí a smysluplnosti. Pokud se jedná o zdravou osobnost, jak možné je rozvíjet její život, aby byl smysluplnější? (Slezáčková, 2012) Nejčastějšími tématy pozitivní psychologie jsou smysl, příznivé mezilidské vztahy, štěstí, pozitivní vlastnosti osobnosti apod. Právě otázkou smyslu, kterou definuje existenciální psychologie, se ukázala být pro spokojenost se

životem zásadní. Otázku smyslu jsme dosadili do třech kategorií. Dosažení smyslu v předchozím životě je spojeno s **integritou**. Smysl, který člověka přesahuje je transcendencí a dodává **vnější oporu** a smysl, který je určen postojem k existenciálním otázkám je spojen s kategorií **přijetí**.

Celkový obraz životních příběhů sleduje narativní psychologie. Zjišťuje, jak jsou jednotlivé životní příběhy převyprávěny a jak tyto způsoby ztvárnění ovlivňují současnou duševní pohodu jejich autorů. Senioři se nacházejí v situaci, kdy je pro ně důležité, ať už vědomě nebo nevědomě, udržet si pozitivní obraz sebe sama (self-esteem). Kategorie žánru pomáhá pochopit, jak se lidé vyrovnávají s vnějšími skutečnostmi. Pro mne samotnou je pochopení takového procesu důležité, abych poznala, jak respondentům takové ztvárnění pomáhá vyrovnávat se s minulostí.

U respondentů se nejčastěji objevoval žánr *přítakání šťastným momentům*. Zdůrazňování příznivých životních okamžiků jim pomohlo celý příběh uzavřít do kladného ztvárnění. Tyto okamžiky se nejčastěji vztahují k druhým lidem. Tímto typem ztvárnění nejvíce proplétala vyprávění paní Anna, která používala spojení „hrozně hodný, výborný, příjemný“ apod. Pro každého z respondentů je nejdůležitější primární rodina, která je zdrojem radosti. Vřelý přístup mají však ke každému a mrzí je, pokud dojde k nedorozumění.

Heroické zvládnání klade důraz na aktivní překonání obtíží. V našem případě respondenti již nechtějí nic měnit ani zlepšovat, ale jejich síla spočívá v přijetí situace a ve změně postoje, díky němuž se jim daří radovat se i z maličkostí, které jim život přináší. Rozhodli se nepropadat depresi, smutku nebo lítosti nad minulostí. Aktivní přístup u našich respondentů zahrnuje i angažovanost ve volnočasových aktivitách. V rozhovorech často také zmiňují překonávání životních překážek v minulosti, díky kterým jsou nyní silnějšími osobnostmi. Důraz je kladen na individuální nezávislost, o kterou se respondenti v rámci svých možností snažili a snaží.

Nejméně často se ve výpovědích projevoval *ironický odstup*. Tento druh ztvárnění byl typický jenom pro pana Josefa. Humor mohl být obranným mechanismem, jak se s citlivými tématy a rozhovorem celkově vyrovnat. Ostatní respondentky odpovídaly příměji, bez odlehčování, ačkoliv i u nich byl humor přítomný, avšak v daleko menší míře.

Pokud bychom pojem úspěšné stárnutí, které definoval Havighurst, v jehož pojetí znamená angažovanost a cítit se potřebným, pozorovali u našich respondentů, mohli bychom říci, že i když se již neúčastní pracovního procesu, mohou se angažovat a cítit potřebnými

v každodenních sociálních interakcích. Kdy je opět důležité, jak těmto situacím odpovídají, jaké vztahy vytvářejí a jak se v nich angažují. Naši respondenti jsou velmi vstřícní. Mají blízké vztahy s rodinou, především s vlastními dětmi. Vytvářejí vřelé vztahy i s ostatními obyvateli. Projevují vděčnost personálu a jsou i u pracovníků oblíbení. Angažovanost se projevuje i účastí na společenských událostech. Tato setkání jsou pro ně významnou a velmi oblíbenou činností. Podobně Rowe a Kahn charakterizují úspěšné stárnutí jako aktivní zapojení se do života, vysokou fyzickou a kognitivní úroveň a nízkou pravděpodobnost nemocí. Navzdory zrakovému postižení naši respondenti projevují vysokou úroveň zapojení se do programu Palaty a jsou vděční pracovníkům za to, že je k těmto činnostem motivují. Dalo by se říci, že úspěšné stárnutí zahrnuje co nejvyšší míru využití možností, které má člověk k dispozici.

9 Závěr

Pro každého člověka je základem vztah, ať už k sobě samému nebo k jeho okolí. Porovnáním literatury s výpověďmi z rozhovorů jasně vyplývá, že rodina a především vlastní děti a vnoučata jsou pro seniory zásadním zdrojem spokojenosti. Sílu a autonomii je však možné nalézt jen v sobě samém. Jak se člověk k různým zdrojům spokojenosti staví, určuje, jak je možné postavit se čelem i životu. V našem případě přístupem k nejnáročnějším životním událostem, kdy respondenti dokážou díky rozhodnutí přijímat život takový, jaký je, a dokonce prožívat chvíle radosti a spokojenosti. A naopak všechny definované kategorie jim poskytují zdroj síly, který jim pomáhá se s každodenními událostmi vyrovnávat.

Respondenti dokážou udržovat dobré vztahy především s rodinou, ale i dalšími lidmi, včetně pracovníků Palaty, se kterými jsou nyní v kontaktu nejčastěji. Jejich životní usilování je naplněno smyslem. Řídí se podle morálních hodnot, které určují jejich chování. Podobně jako Kantův kategorický imperativ, mají vůli se podle těchto zásad sami řídit a rozhodovat (*Jednej tak, aby se maxima tvého jednání měla stát obecným přírodním zákonem*). Všichni respondenti morální hodnoty opakovaně zmiňují. Dalo by se říci, že pro paní Emílii je smyslem prožít zbytek života jako dobrý člověk, který se řídí morálními hodnotami, jak nejlépe dokáže. Paní Jitka nalézá smysl především ve víře. A manželé Klausovi v tom, že jsou si navzájem oporou.

Další významnou skupinou faktorů je možnost zapojení do aktivit, které Palata nabízí, což je pro klienty důležitou motivací. Mohou stále být v kontaktu s ostatními obyvateli, s nimiž si mohou popovídat, společně sdílet mnoho nových zážitků a jsou motivováni pracovníky, aby se účastnili i samostatných aktivit, bez nichž by potřebný zájem nevznikl.

Avšak i bez vnější motivace se dokážou ze života radovat a ocenit drobné životní radosti, které by jinak mohly zůstat nepovšimnuty. Pocit štěstí závisí i na tvorbě vědomého postoje ke světu a sobě samému. Posledním společným tématem, které se podařilo identifikovat, byla integrita. Všichni senioři se dokázali vyrovnat se svou minulostí, zmiňují, co jim v životě přinášelo radost a je důležité i pro současné bilancování a utváření pozitivního životního příběhu.

Výsledkem diplomové práce s názvem Resilience nevidomých seniorů v Palatě bylo možné definovat kategorie, které se u této specifické skupiny vyskytují a jsou zdrojem jejich psychické odolnosti. Často se vzájemně prolínají. Žádná kategorie by nebyla ničím bez

kladného postoje, který respondenti k životu mají. Jejich přístup ke zvládnání jedné z nejnáročnějších životních situací bude, doufám, přínosnou inspirací.

Seznam použitých informačních zdrojů

Čermák I, V., Kostínková J. (2013) *Interpretativní fenomenologická analýza*. In book: Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy. MUNI Press, 9-43

Jandlová M., Bischofová S., Ruprich J. (2021) *Pozitivní psychologie v těžkých dobách*. SZÚ–CZVP

Janečková, H.; Novotná Nentvichová, R. (2013). *Role rodinných vztahů v institucionální péči o seniory*. Ostrava: Asociace vzdělavatelů v sociální práci ve spolupráci s Fakultou sociálních studií Ostravské univerzity v Ostravě, s. 72–82

Kebza, V., Šolcová, I. (1999) *Sociální opora jako významný protektivní faktor*. Praha: Československá psychologie, 1-17

Kebza, V., Šolcová, I. (2008) *Hlavní koncepce psychické odolnosti*. Praha: Československá psychologie, 1-19

Kraus, B. (2014) *Základy sociální pedagogiky*. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0643-9

Křivohlavý, J. (2004) *Pozitivní psychologie*. Praha: Grada, ISBN 80-7178-835-X

Křivohlavý, J. (2006) *Psychologie smysluplnosti existence*. Praha: Grada, ISBN 80-2471370-5

Křivohlavý, J. (2003) *Psychologie zdraví*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-774-4

Křivohlavý, J. (2006) *Psychologie smysluplnosti existence otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, ISBN 80-247-1370-5

Křivohlavý, J. (2011) *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. Praha: Grada, ISBN: 978-80-247-3604-4

Křivohlavý, J. (2004) *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-835-X

Květoňová, L., Röderová, P., Nováková, Z. (2007) *Oftalmopedie*. Brno: Paido, ISBN 978-80-7315-159-1

MacLeod, S., Musich, S., Hawkins, K., Alsgaard, K., Wicker, E. (2016) *The impact of resilience among older adults*. AARP Research Agenda. 266-272.

Malíková, E., (2011) *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3148-3

Mühlpachr, P. (2001) *Vývoj ústavní péče*. Brno: Masarykova univerzita, ISBN 80-210-2512-3

Olman, J., Robert D. Hill, R., Kleinschmidt J., Gregg, Ch. (2005) *Psychosocial Adaptation to Visual Impairment and Its Relationship to Depressive Affect in Older Adults with Age-Related Macular Degeneration*. *Gerontologist*, 747–753

Rowe, J. W., Kahn, R. L. (1997) *Successful Aging*. *Gerontologist*, Successful Aging. New York: Dell Publishing, 433–440

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

Sedláčková, M., (2012) *Kult mládeži*. Bakalářská práce, Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, fakulta humanitních studií

Slezáčková, A. (2012) *Průvodce pozitivní psychologií*. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3507-8

Southwick, S., Bonanno, A., Masten, A. Panter-Brick, C. Yehuda, R. (2014) Resilience definitions, theory, and challenges: interdisciplinary perspectives. *European Journal of Psychotraumatology*, Vol 5, Iss 0, Pp 1-14

Stuart-Hamilton, I. (1999) *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, ISBN 80-7178-274-2

Swenor, B., Moon K., Lee, Varadaj, V., Whiston, E. a Ramulu, P. (2020) *Aging With Vision Loss: A Framework for Assessing the Impact of Visual Impairment on Older Adults*. *Gerontologist*, 989-995

Šolcová, I. (2009) *Vývoj resilience v dětství a dospělosti*. Praha: Grada, ISBN: 978-80-247-2947-3

Šolcová, I., Chrz, V., Dubovská E., (2019) *Integrita a zoufalství ega v Eriksonově koncepci stáří*. *Československá psychologie*, 369-385

Tavel, P. (2008) *Successful Ageing A Survey of the Most Important Theories*. Human Affairs, 83–196

Thorová, K. (2015) *Vývojová psychologie proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, ISBN 978-80-262-0714-6

Victor, CH. (2009) *The Social World of Older People. Understanding Loneliness and Social Isolation in Later Life*. Maidenhead: Open University Press, 262