

6. ročník gerontologické mezioborové konference Stárnutí 2023



Kvalita života, životní smysl

Stáří a stárnutí v životě každého jedince může být provázeno nejistotami, někdy až utrpením. Společnost mnohdy stereotypně pohlíží na seniory ve smyslu jisté generalizace jejich žití. Senior je ovšem jedinečný ve svých hodnotách, potřebách, úkolech, nahlížení na druhé, sebe. Subjektivní pojetí kvality života je zřejmé. Podíváme-li se ovšem na seniora a specifika jeho života, vývojových úkolů, činů, nemůžeme si nevšimnout, že mnohdy dochází k jisté ztrátě životního smyslu. Na čem je založena jeho kvalita života? Může být kniha, literatura, tím, co určitým způsobem zkvalitňuje seniorské žití a koresponduje s myšlenkou aktivního stárnutí? Má významné postavení v každodenním žití seniora? Může člověk ve stáří díky knize nacházet a prohlubovat vlastní spokojenost? Plní kniha terapeutický, sociální, seberozvojový úkol? Může kniha a setkávání se s ní posilovat ctnost zvanou moudrost?

VÝZNAM KNIHY V SENIORSKÉM VĚKU

Shrnutí výsledků

V současné době společnost směřuje k aktivnímu stárnutí. Nejedná se ovšem pouze o aktivity pohybové, aktivní senior se vyznačuje různou preferencí činností, i četba a aktivní zažívání literatury sem bezesporu spadá. A jakou úlohu má v tomto smyslu kniha? Z výsledků výzkumu vyplynulo, že naprosto zásadní. Její postavení bylo potvrzeno jako nadmíru významné. Bylo zjištěno, že kniha má pro seniory zejména tyto významy:

- je pevnou součástí každodenního žití, aktivního stáří,
- posiluje všímavost, prožitek,
- plní sociální úlohu,
- nenechává v trvalém stavu čekání, živí bdělost, aktivitu,
- posiluje adaptivní možnosti jedince skrze příklady dobré praxe, bývá insiprací,
- je terapeutickým nástrojem (biblioterapie),
- je zdrojem zábavy, potěšení,
- učí, rozvíjí, posiluje vědomosti a zájmy,
- působí slovem (nejen logoterapie),
- posiluje zdravotní stav (trénink očí, kognitivní funkce, ...),
- motivuje k ctnosti zvané moudrost, odhaluje vyšší princip žití – životní smysl.

Jak senioři jednoznačně potvrdili, kniha je, a nejspíš zůstane, "přítelem" na cestě ke ctnosti zvané moudrost, k osobnostní celistvosti a spokojenosti, a to pro mnohé z nás. Může být učitelkou, zpovědnicí, rádkyní, průvodkyní, vzpruhou, poskytovatelkou útěchy, radosti, lékařkou, ale i zrcadlem sebe sama, svého žití. Kniha dovoluje se žití účastnit skrze své řádky.

◆ Cíl

Cílem příspěvku bylo hledání se seniory významu knihy v jejich životech, ukazovat, zda a proč napomáhá při nalézání životního smyslu. Základem designu uvedeného výzkumu bylo zodpovídání otázky: Jaký význam má kniha, její čtení nebo předčítání, pro seniora?

◆ Metodika

Rámcovým designem se stal design s prvky biografie, ve snaze o zachycení komplexnosti sledovaného jevu – vztahu seniora ke knize, textu. Uskutečnilo se 9 polostrukturovaných hloubkových rozhovorů s muži a ženami ve věkovém rozpětí 70 – 91 let. Tito senioři žili z jedné třetiny v samostatném bydlení, ze dvou třetin v pobytových zařízeních sociálních služeb.

◆ Tematické bloky

Po celou dobu sběru dat byly prováděny analýzy, které se vzájemně překrývaly, doplňovaly. Data byla analyzována prostřednictvím kodování kategorizací a procesu tematické analýzy. Pro přehlednost byly výsledky šetření prezentovány do tematických bloků: Tematický blok Co vše je kniha, literatura z pohledu seniora, tematický blok Kniha v každodenním žití seniora, tematický blok Úloha knihy v životě seniora, tematický blok Kniha v biografickém kontextu seniora, tematický blok Kniha v sociálních vazbách seniora, tematický blok Biblioterapie, seberozvoj seniora.