

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra praktické teologie

**Bakalářská práce**

**Životní spokojenost ve stáří**

Vedoucí práce: Mgr. Lenka Motlová  
Autor práce: Monika Brdičková  
Studijní obor: Sociální a charitativní práce  
Forma studia: kombinované  
Ročník: 3.

2009

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

17.4.2009

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Lence Motlové za cenné rady, připomínky  
a metodické vedení práce.

# OBSAH

<b>Úvod</b> .....	6
<b>1 Teoretická část</b> .....	8
<b>1.1 Stáří a stárnutí</b> .....	8
1.1.1 Negativní pohled na stáří .....	8
1.1.2 Pozitivní aspekty stáří .....	9
1.1.3 Stárnutí jako proces .....	11
1.1.4 Kognitivní změny ve stáří .....	12
1.1.5 Emoční změny ve stáří .....	13
<b>1.2 Životní spokojenost a smysluplnost</b> .....	14
1.2.1 Subjektivita životní spokojenosti .....	14
1.2.2 Stáří jako stadium integrity .....	15
1.2.3 Smysluplnost lidského života .....	16
1.2.4 Naplnění stárnoucího života .....	19
1.2.5 Sebepojetí a životní spokojenost ve stáří .....	20
<b>2 Praktická část</b> .....	24
<b>2.1 Cíl, metodika a realizace výzkumu</b> .....	24
2.1.1 Cíl práce .....	24
2.1.2 Operacionalizace pojmů .....	24
2.1.3 Metodika .....	24
2.1.4 Charakteristika zkoumaného souboru .....	25
2.1.5 Realizace výzkumu .....	26
<b>2.2 Výsledky</b> .....	26
2.2.1 Kasuistika č. 1 .....	26
2.2.2 Kasuistika č. 2 .....	29

2.2.3	Kasuistika č. 3 .....	32
2.2.4	Kasuistika č. 4 .....	34
<b>2.3</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>37</b>
	<b>Závěr .....</b>	<b>41</b>
	<b>Seznam použité literatury a jiných zdrojů .....</b>	<b>42</b>
	<b>Příloha .....</b>	<b>45</b>
	<b>Abstrakt .....</b>	<b>47</b>
	<b>Abstract .....</b>	<b>48</b>

## ÚVOD

Jako téma své bakalářské práce jsem si zvolila oblast ne až tolik propracovanou, a to životní spokojenost ve stáří. K volbě tématu mě přivedla profese terénní sociální pracovnice, kterou zastávám. Pracuji jako terénní sociální pracovnice na agendě příspěvku na péči a seniory jsou nejčastěji zastoupenou věkovou skupinou, se kterou se setkávám. Převážně se jedná o seniory se zdravotním postižením, každopádně více či méně závislé na pomoci druhé osoby. Při práci se seniory, kteří často řeší zdravotní i jiné obtíže, mě stále upoutává jejich životní nadhled, značné životní zkušenosti, sdílnost a v neposlední řadě i častá vstřícnost a komunikativnost.

Ze své praxe mohu usuzovat, že nelze dát rovnítko mezi spokojenost v životě a dobrý zdravotní stav. Životní spokojenost a vyrovnanost lidí ve stáří je ovlivněna mnoha faktory a alespoň některé z nich zmiňuji ve své práci.

Práce se skládá z teoretické a praktické části. Cílem teoretické části je popsat kognitivní a emoční změny ve stáří, ale například i osobnost seniora, jeho schopnost a strategii vyrovnat se s úkoly, které přináší stáří. Krátce zmiňuji i stále převládající negativní pohled na stáří a naopak nastiňuji pozitiva vyššího věku, která bývají v naší společnosti opomíjena. Stěžejní oblast teoretické části je zaměřena na důležitost životního smyslu ve stáří a životní spokojenost jako nedílnou součást kvality života ve stáří.

Cílem praktické části je zmapovat životní spokojenost seniorů, navštěvujících Klub důchodců v Českých Budějovicích, se zaměřením na čtyři dimenze lidského života: životní smysl, sebepojetí seniora, rodinné vztahy a sociální vztahy. Jedná se o kvalitativní výzkum, při kterém byla použita metoda dotazování, technika polořízeného rozhovoru a podrobně byly zpracovány celkem čtyři kasuistiky.

V teoretické části jsem čerpala především z psychologie osobnosti, vývojové psychologie, ale i z Geriatrie a gerontologie Zdeňka Kalvacha a kolektivu. V neposlední řadě jsem čerpala i z knih V. E. Frankla, zakladatele logoterapie, která se podrobně zabývá problematikou životního smyslu či Jara Křivohlavého, který se taktéž zabývá smysluplností lidské existence. Kniha Jara Křivohlavého

Psychologie nemoci mi byla inspirací při vypracování základu praktické části bakalářské práce.

Stáří a stárnoucí populace jsou v současnosti často skloňované termíny, nejčastěji ale v souvislosti s negativy, které stáří přináší nebo v souvislosti s nutností důchodové reformy či výstavby dalších rezidenčních zařízení. Pokusím se ve své práci podívat na stáří z jiného úhlu pohledu, a to především ze subjektivního pohledu seniorů a z pohledu, který stáří pojímá v souvislosti se stále se více prosazující kvalitou života ve stáří.

Ve své práci vycházím z předpokladu, že i stáří, jako jedno z vývojových období v životě člověka, může být prožíváno pozitivně a provázeno pocity životní spokojenosti, které jsou ovlivněny nejen osobností seniora, ale do značné míry jsou závislé také na přístupu okolí. Ve své práci dále vycházím z předpokladu, že senioři mají potřebu být užiteční či nějak nápomocní druhým. Dále si všímám toho, zda má zdravotní stav vliv na životní spokojenost, a to především subjektivní pohled seniora na svůj zdravotní stav.

# 1 TEORETICKÁ ČÁST

## 1.1 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

### 1.1.1 Negativní pohled na stáří

Stáří je často obtížně definovatelná poslední fáze života, která obvykle bývá spojována se souhrnem involučních změn, se zhoršováním zdatnosti a odolnosti organismu. „Často dochází k rozporům mezi stářím kalendářním (věkem člověka) a stářím biologickým (jeho zdatností, mírou involuce). Mnozí lidé jsou na svůj věk neobvykle zdatní a výkonní, jiní působí předčasně zestárlým (progerickým) dojmem.“<sup>1</sup> Na stáří bývá primárně nahlíženo jako na nemoc, chorobu. V posledních letech se přidává i pohled ekonomický, který souvisí s faktem stárnoucí populace, v jehož důsledku je nutná reforma důchodového systému.

V naší společnosti bývají zpravidla se stářím spojeny negativní pohledy a postoje, stárnoucí populace je problémem pro stát a jeho systém sociálního zabezpečení, stárnoucí člověk je problémem pro rodinu, která je postavena před rozhodnutí, jak zajistit péči a právě v důsledku všech těchto negativních postojů může být, samotným seniorem, stáří vnímáno jako neradostné a v první řadě zatěžující období lidského života.

„Starý člověk bývá charakterizován svou příslušností k věkové skupině definované dosažením 60, resp. 65 let. Je spojován se sociálním statutem důchodce, je považován za neaktivního či neproduktivního a předpokládány jsou i zdravotní charakteristiky spojené s involucí – ztrátou funkčních schopností, multimorbiditou, postupnou ztrátou soběstačnosti. Takový je stereotypní pohled na stáří, který pojímá staré lidi jako homogenní skupinu bez individuálních rozdílů, jež je pro společnost spíše zátěží, protože odčerpává významnou část společenských zdrojů na financování důchodů a na pokrytí nákladů zdravotní a sociální péče. Jde o pohled postrádající snahu najít pozitivní hodnoty stáří a zaznamenat významnou roli velkého počtu seniorů, kteří prospívají společnosti svou prací nebo naplňují svůj čas jiným smysluplným alternativním programem.“<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> KALVACH, Z. ; ONDERKOVÁ, A. *Stáří*, s. 7.

<sup>2</sup> JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O. et al. *Sociální práce v praxi*, s. 163.



„Sebeúctu a sebedůvěru starších lidí může podkopávat více faktorů, různými předsudky a pověrami o stáří počínaje. Stáří je příliš často spojováno s úpadkem, se závislostí, se samotou a izolací, povahovou ztuhlostí či přísností, neschopností naučit se něčemu novému, neproduktivností a pomalostí při vykonávání každodenních činností.“<sup>3</sup>

To jaký má společnost pohled na stáří a stárnoucí občany do značné míry dále ovlivňuje nejen kvalitu života seniorů, ale i to jaké budou vytvářeny podmínky pro jejich život, jak integrující a vstřícná bude politika státu. *Stáří není nemoc, i když je zvýšeným výskytem chorob provázeno, a ztráta soběstačnosti není zákonitým důsledkem stárnutí. Zdravotní a funkční stav seniorů se historicky zlepšuje a je účelné, aby bylo aktivně usilováno nejen o zabezpečení nemocných a závislých starých osob, ale i o další zlepšování zdravotního a funkčního stavu ve stáří a o prevenci závislosti.*<sup>4</sup> Stárnoucí společnost by neměla vylučovat starší osoby z trhu práce a neposkytovat podporu a příležitosti těm, kdo chtějí být aktivní. Preventivní opatření by měla spočívat ve zdravotní péči, která bude předcházet vzniku závislosti stárnoucí populace. Řešením by neměla být pouze výstavba rezidenčních zařízení pro seniory, ale poskytnutí možností pro aktivní život ve stáří.

### 1.1.2 Pozitivní aspekty stáří

Stáří je obdobím života, kterému nelze upřít úbytek fyzických sil, zhoršení kognitivních funkcí a nebo jisté emoční změny. Není to ale jediná, natož primární, stránka stárnoucího života. Stáří si zaslouží pozitivnější pohled. Pro seniory není důležité pouze to, jak vidí sami sebe, ale to, jak je vnímá okolí. Pokud je postoj společnosti negativní, někdy až diskriminující, je cesta k pozitivnímu a kvalitnímu stáří bezesporu ztížena. Totéž platí pro rodinné společenství. To, jak je senior rodinou akceptován, jaké má postavení v síti rodinných vztahů je důležitou determinantou pozitivního přijetí stáří. „Prostředí a komunita vstřícná ke stáří, která je sociálně soudržná a nabízí příležitosti pro aktivní život a mezigenerační

<sup>3</sup> DESSAINTOVÁ, M. P. *Nezačínajte stárnout*, s. 82.

<sup>4</sup> Srov. KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Kapitola 1. Stáří jako společenský fenomén, s. 9.

kontakty, má zásadní vliv pro zachování nezávislosti a pro kvalitu života starších lidí. Prostředí v širším významu zahrnuje i klima ve společnosti a její vztah ke stáří a starším lidem. Pozitivní vztah společnosti ke stáří a starým lidem představuje nejširší a nejzákladnější podmínku zvýšení participace starých lidí ve společnosti.“<sup>5</sup>

„Stáří má společné rysy, avšak "zabarvení stáří" konkrétního člověka závisí na úhlu našeho pohledu. Jestliže jsme si o stáří vytvořili negativní představu, všímáme si u starého člověka pouze negativních stránek jeho stáří. Náš kontakt s ním bude potom podvědomě tímto negativním odstínem poznamenán, i když se budeme sebevíc snažit o jeho potlačení. Vytvoříme-li si však o stáří vyváženější představu tím, že vedle zřetelných negativních stránek budeme hledat i stránky pozitivní, připravíme pozitivní klima pro dialog, spolupráci a konkrétní pomoc.“<sup>6</sup>

Na stáří by mělo být především nahlíženo jako na symbol zkušenosti a moudrosti. Nenahraditelné a jedinečné životní zkušenosti mohou být, pokud člověk dobře naslouchá, zdrojem inspirace a ponaučení. Tato moudrost byla dosažena řadou životních událostí, ve kterých se musel člověk rozhodovat, které musel překonávat a v nichž musel mobilizovat své síly. Je to cesta pro mladší generace, jak se zorientovat v životním koloběhu. Schopnost seniorů předávat hodnoty a postoje mladším je neoddiskutovatelná. „Člověk jako biologický druh je charakterizován dlouhým dětstvím i dlouhým stářím. To po celé dějiny umožňovalo starším lidem vzdělávat mládež a předávat jí své hodnoty. Tato role zajistila lidstvu přežívání a pokrok. Přítomnost starých lidí v rodinách, v sousedském okolí a ve všech formách společenského života je stále nenahraditelnou výukou humanity.“<sup>7</sup>

Na stáří může být dále nahlíženo jako na možnost provést analýzu života, pokusit se napravit některé chyby a nebo urovnat vztahy s blízkými lidmi. Rodina seniora pro něj bývá velkým přínosem, pocitem zázemí a užitečnosti v životě. Ale i senior zůstává nepostradatelný pro rodinu, je stále rodičem i prarodičem, je

---

<sup>5</sup> MPSV. *Kvalita života ve stáří*, s. 29.

<sup>6</sup> PICHAUD, C. ; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 25.

<sup>7</sup> KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Kapitola 1. Stáří jako společenský fenomén, s. 11.

tím, kam se často děti mohou vždy vrátet, pak je senior tím, kdo zázemí poskytuje. „Rodina je také, jako žádné jiné společenství, útočištěm v nouzi. Pokud rodiče žijí, děti zde mají otevřené dveře a nalézají zde útočiště, pomoc a útěchu.“<sup>8</sup>

### 1.1.3 Stárnutí jako proces

„Pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“<sup>9</sup> Mezi nejčastější biologické projevy stárnutí patří snížená odolnost vůči infekcím, pomalejší hojení ran či ztrácející se pružnost vaziva.

Proces stárnutí pokládá velice důležitou otázku: *Kdo je považován za starého?* Literatura zpravidla uvádí věk 65 let. Je ale třeba přihlídnout ke značným individuálním rozdílům ve stáří, dále k pokrokům zdravotní péče, která pozitivně ovlivňuje zdravotní stav lidí, na druhé straně je ale na člověka kladena větší zátěž a větší požadavky. Za starého nelze označit ani člověka u něhož došlo k poklesu výkonnosti u určité činnosti, výkonnost v jiném ohledu může být zachována. *Obecně lze říci, že z hlediska společenského je člověk "starý", když je za takového pokládán ostatními členy společnosti. S vývojem společnosti se však náhled na to, kdo je starý posouvá: v roce 1800 byl za starého běžně označován člověk čtyřicetiletý, v roce 1900 byl jako starý vnímán padesátník, v současných rozvinutých zemích je obvykle dolní hranice stáří udávána věkem 65 let. Zájem dnešní gerontologie se však čím dál častěji soustřeďuje spíše až na věk od 75 let.*<sup>10</sup> „Jde o proces individuální, který probíhá se značnou interindividuální variabilitou (každý stárneme do určité míry "svým tempem") danou nejen různou genetickou výbavou, ale také různými životními podmínkami, interakcemi s prostředím, odlišným zdravotním stavem i životním způsobem.“<sup>11</sup> I přes individuální pohled na proces stárnutí lze popsat společné kognitivní a emoční

---

<sup>8</sup> Život z víry, s. 174.

<sup>9</sup> LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 202.

<sup>10</sup> Srov. LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 203-204.

<sup>11</sup> KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie*. Kapitola 2. Stáří, délka života, stárnutí a gerontologie, s. 33.

změny ve stáří, které jsou důležité pro pochopení specifík životního období s názvem stáří.

#### 1.1.4 Kognitivní změny ve stáří

Rozlišujeme tři kognitivní změny, a to zhoršení smyslového vnímání, zhoršení paměti, pokles inteligence.

**A) Zhoršení smyslového vnímání** znamená narušení zrakové a sluchové percepce, které komplikuje komunikaci s druhými, může tím být narušena pracovní či zájmová činnost (četba, apod.). Značnou pomocí a kompenzací jsou dnes běžně dostupné brýle, sluchadla i jiné pomůcky, které pomáhají společenskému zařazení člověka.

**B) Zhoršení paměti**, a to především paměti pro nové události, zatímco události dávno minulé bývají zachovány.

**C) Pokles inteligence.** „Longitudinální nebo semilongitudinální studie však nasvědčují tomu, že hodnocení inteligence starších lidí globálním inteligenčním kvocientem není vhodné; ve skutečnosti se různé kognitivní schopnosti mění s věkem rozdílně.“<sup>12</sup> „Intelektové schopnosti zůstávají dobře zachovány do nejpokročilejšího stáří. Je důležité zdůraznit, že přirozená involuce nevede k syndromu demence! S věkem sice klesá schopnost nacházení nových řešení, rychlého zvládnání neznámých situací a problémů (tzv. fluidní inteligence), zachována však zůstává tzv. krystalizovaná inteligence, která využívá k řešení problémů zkušenosti a zažitá schémata.“<sup>13</sup>

---

<sup>12</sup> LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 204.

<sup>13</sup> KALVACH, Z. ; ONDERKOVÁ, A. *Stáří*, s. 11.

### 1.1.5 Emoční změny ve stáří

Mezi emoční změny ve stáří patří:

**A) Afektivní prožívání**, což znamená, že se celkově snižuje intenzita emocí, citové prožívání se stává méně bezprostřední. Senior se příliš nenadchne pro nové věci, ale řadu událostí dokáže hodnotit klidněji a s odstupem. „Na počátku období stáří bývá ještě velmi silná potřeba seberealizace a potřeba být užitečný pro druhé, později vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v okruhu blízkých osob. Zejména v pozdějším stáří jsou lidé mnohdy méně zaujati událostmi okolního světa a jsou soustředěnější na sebe a na své problémy.“<sup>14</sup>

**B) Osobnost starého člověka**, kdy s přibývajícím věkem se většina lidí stává spíše introvertnějšími, míra extroverze klesá. Osobnost člověka není jen výsledkem schopnosti adaptace ve stáří, ale je výsledkem celého předchozího vývoje. *Podle studie S. Reichardové z roku 1962 lze vyčlenit pět typů či spíše strategií, jak se vyrovnat s vlastním stářím:*

*a) Konstruktivní strategie: Člověk je především stále aktivní a nepřestává mít ani s přibývajícím věkem radost ze života a z vřelých citových vztahů k blízkým lidem.*

*b) Strategie závislosti: Tito lidé mají sklon k pasivitě a závislosti na druhých lidech, na které spoléhají více než na své vlastní síly.*

*c) Strategie obranná: Projevuje se méně příznivou přehnanou aktivitou, která má zahnat všechny starosti a myšlenky na vlastní obtíže a eventuální blízkost životního konce.*

*d) Strategie hostility (nepřátelství a hněvivosti vůči druhým): Lidé tohoto typu mají sklon dávat vinu druhým lidem nebo nepříznivým okolnostem za své nezdary.*

*e) Strategie sebenenávisti: Staří lidé obracejí agresivitu sami vůči sobě, jsou k sobě nadměrně kritičtí, vidí svůj dosud prožitý život jako naprosté selhání.<sup>15</sup>*

I v tomto případě je třeba zdůraznit individuální styl každého seniora, jak se vyrovnat se stářím. Jedinečný způsob odpovídá osobnosti člověka.

<sup>14</sup> LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 207.

<sup>15</sup> Srov. LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 208.

C) **Citové vztahy ve stáří** jsou spojeny s faktem, že s přibývajícím věkem často stoupá význam rodiny. Ve stáří bývá člověk častěji ohrožen sociální izolací a podnětovou deprivací. Pevná pozitivní pouta vytvořená v rodině jsou základem pro zvládnutí možné narůstající závislosti seniora na svých dětech, např. při závažných onemocněních. „Manželské vztahy obvykle v tomto období sílí a ztráta životního partnera je velmi závažnou životní událostí, s níž se starý člověk jen velmi obtížně vyrovnává. Kromě potřeb citových přetrvávají u řady lidí dlouho do stáří i potřeby sexuální. I když ve stáří sexuální apetence obecně klesá, nemizí úplně a mnozí lidé žijí aktivním sexuálním životem ještě ve vysokém stáří.“<sup>16</sup> „K typickým agistickým projevům patří podceňování psychických schopností, potřeb a prožitků starých a zvláště velmi starých lidí. Je třeba zdůraznit, že přes různé involuční změny se osobnost a osobitost starého člověka bez přítomnosti závažné choroby zásadně nemění.“<sup>17</sup>

## 1.2 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A SMYSLUPLNOST

### 1.2.1 Subjektivita životní spokojenosti

Životní spokojenost je termínem, který je v první řadě značně subjektivní a zahrnuje celou řadu dimenzí. Člověk může být více či méně spokojený se svým zdravotním stavem, se svými rodinnými a sociálními vztahy, se svou finanční či bytovou situací, se zaměstnáním, s využitím svého volného času, apod. Životní spokojenost je tím, co si člověk běžně nepřipouští, běžně o ní nediskutuje, přesto dokáže ovlivnit fyzické i psychické zdraví jednotlivce a tím pádem kvalitu lidského života. „Při definování kvality života psychology se často setkáváme s důrazem kladeným na spokojenost. Podle tohoto pojetí žije kvalitně ten, kdo je se svým životem spokojen.“<sup>18</sup> Obecně by se dalo říci, že člověk je se svým životem spokojený tehdy, pokud je schopen si stanovovat určité cíle a také jich dosahovat. Jakmile se člověku do cesty staví určité překážky, např. v podobě nemoci, úrazu, špatné finanční či sociální situace, různých konfliktů a krizí, bude to mít bezpochyby dopad na subjektivní vnímání životní spokojenosti. To, jak

<sup>16</sup> LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 210.

<sup>17</sup> KALVACH, Z. ; ONDERKOVÁ, A. *Stáří*, s. 11.

<sup>18</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*, s. 169.

člověk dokáže tyto překážky zvládat a zpracovávat, zda jsou pro něj spíše výzvou než pohromou, se odvíjí mimo jiné od předchozích životních zkušeností člověka, od jeho rodinného zázemí, z jeho osobnostního potenciálu. *Nestačí pouze znát fakta a vědět, ale především chápat a rozumět. Rozumět tomu, co se děje kolem nás a co se nás bezprostředně dotýká a zároveň být sami v našem počínání pochopeni druhými – v tom spočívá velká část životní spokojenosti.*<sup>19</sup>

### 1.2.2 Stáří jako stadium integrity

Životní spokojenost je něčím, co by nemělo být ani ve starším věku opomíjeno. To, jak senior sám sebe chápe, v čem vidí svůj životní smysl, jak moc jsou pro něj důležité rodinné a sociální kontakty, jsou dimenze, které do značné míry ovlivňují subjektivní pocit spokojenosti seniorů a jsou to dimenze, na které jsem se zaměřila v praktické části bakalářské práce. To, jakým způsobem člověk prožívá období zvané stáří spočívá také v tom, jak se dokáže vyrovnávat s úkoly, které sebou stáří nese. V této souvislosti nelze opomenout teorii Erika Eriksona, který vypracoval tzv. Teorii osmi věků člověka. V každém z osmi stádií, které postihují celý lidský život, se člověk snaží vyrovnat s určitým úkolem, který před něj staví společnost. Řešení tohoto úkolu je umožněno díky dosavadnímu psychosociálnímu vývoji. E. Erikson období stáří charakterizoval jako *stadium integrity*. *V čem spočívá dosažení integrity, celistvosti života? Celistvost je něčím, co nelze beze zbytku vyjádřit slovy, ale P. Říčan tento pojem charakterizuje takto:*

- 1. Jde o poznání pravdy toho příběhu, kterým byl můj život jako celek.*
- 2. Jde o to smířit se s tím, co bylo a jak bylo. Uzavřít to, odpustit a přijmout odpuštění, být připraven v míru odejít.*
- 3. Jde o domov. Je čas pochopit, kde mám své kořeny, kam patřím, čeho jsem částí: kterého kraje, kultury, národa – snad i Země a vesmíru.*
- 4. Jde o moudrost, kterou lze najít ve filosofii a ve víře.*<sup>20</sup> „Za velmi zdařilý přístup lze považovat vnímání stáří jako završující etapy celého životního cyklu. Vzorem nám může být modifikovaná psychoanalytická teorie osmi etap lidského života

---

<sup>19</sup> Srov. REJZL, M. *Obrys kmen*.

<sup>20</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*, s. 164.

jako vývojových stádií člověka od Erika H. Eriksona. Tento svérázný psychoterapeut zkombinoval psychologické hledisko s biologickým a sociologickým, a definoval každé životní stádium určitým úkolem či posláním, které má člověk ve svém duševním vývoji splnit. Stanovil jakýsi socializační program člověka vůči sobě i okolí.“<sup>21</sup>

To, co podle Eriksona ohrožuje dosažení integrity nejvíce je *zoufalství*. Zoufalství, které je ve vyšším věku spojeno s hrozící bezmocí, samotou, strachem ze smrti, z promarněných šancí a nebo z chyb, které člověk za život udělal. „Stáří je tvrdou zkouškou, ve které neobstojí životní nepravda, neupřímnost k sobě i k jiným, citová kocovina zbývající po prázdném životě plném malých lásek; neobstojí však ani celoživotní úsilí o vlastní dokonalost, o vyniknutí, a tím méně celoživotní boj o vládu nad druhými, poctivé nebo nepoctivé hromadění majetku. Všechno se hroučí, na pokus začít ještě jednou od začátku je pozdě.“<sup>22</sup> Eriksonova teorie prokazuje, že i stáří je vývojovým obdobím, které má být tvořivě zvládnuto. Je pro seniora obdobím nelehkým, ale i obdobím příležitostí ke smíření, vyrovnanosti, obdobím moudrosti. Teorie E. Eriksona je neméně důležitá pro pochopení etapy stáří, pro procesy, které v něm probíhají a v neposlední řadě umožňuje snáze pochopit životní situaci seniorů a jejich strategie směřující k pozitivnímu zvládnutí této vývojové etapy.

### 1.2.3 Smysluplnost lidského života

Od pocitu spokojenosti nelze oddělit smysluplnost lidského života, a to platí i pro stáří. Ztráta či chybění smyslu bývá vždy spojeno s pocity beznaděje, vnitřní prázdnoty, narušením dosavadně platných jistot a základů a jistě s pocitem vnitřní nespokojenosti. „Tušíme, že existuje něco jako smysluplnost života a že to je zřejmě něco důležitého. Podvědomě chápeme, že na správném zodpovězení této otázky záleží, zdali se náš život povede nebo nepovede, zda bude šťastný a radostný nebo právě naopak nešťastný až zoufalý.“<sup>23</sup>

---

<sup>21</sup> ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří*, s. 43.

<sup>22</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*, s. 423.

<sup>23</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*, s. 7.



V souvislosti se smysluplností života je nutné zmínit psychotherapeutický směr s názvem logoterapie, jehož zakladatelem je Viktor Emanuel Frankl (1905-1997). Logoterapie bývá někdy nazývána „třetí vídeňskou školou psychoterapie“ (po psychoanalýze Sigmunda Freuda a individuální psychologii Alfreda Adlera). „Viktor Frankl, vídeňský psychiatr, rozvinul jeho "logoterapii" následně po uvěznění v německém koncentračním táboře za 2. světové války. Logoterapie vychází z existenciální filosofie, a Frankl zůstává nejvíce srozumitelným spisovatelem ve sdělování existenciálního myšlení pracovníkům pomáhajících profesí.“<sup>24</sup> Logoterapie se zaměřuje na smysl lidského života a na hledání tohoto smyslu. „Podle ní úsilí nalézt smysl vlastního života je prvořadou motivační silou v člověku.“<sup>25</sup> Smysl života se liší od člověka k člověku, ale liší se i v čase, ve vývojovém období, kterým člověk prochází. V. E. Frankl zdůrazňoval nutnost hledání životního smyslu a s tím spojeného vnitřního napětí, jako nutnou podmínku pro zachování duševního zdraví. *Hledání smyslu a hodnot vede spíše ke vzniku vnitřního napětí než rovnováze, ale právě toto napětí je nepostradatelnou podmínkou duševního zdraví. Nic jiného na světě nemůže člověku tak účinně pomoci přežít i nejhorší podmínky jako poznání, že v jeho životě existuje smysl.*<sup>26</sup> Jak jsem již zmínila výše na stáří bývá primárně nahlíženo jako na období charakterizované především úbytkem fyzických a psychických sil, jako na období závislosti, kdy člověka již nic hezkého nečeká. Již v teorii E. Eriksona jsem ale popsala, že i stáří je obdobím se svým specifickým úkolem, obdobím, které musí být tvořivě zvládnuto. Může se zdát, že nalézt smysl ve stáří, které má určité negativní charakteristiky je obtížné, ne-li nemožné. Stáří ale může být viděno v úplně jiném světle. Senior má možnost si v této životní fázi uvědomit, že získal řadu životních zkušeností, udělal řadu životních rozhodnutí, některá možná chybná, ale právě tím je jeho život jedinečný. A i ve stáří má člověk možnost se rozhodovat a uskutečňovat možnosti, které se mu v životě nabízejí. „Nepřestávám tvrdit, že jedinými vskutku pomíjivými stránkami života jsou možnosti. Ale ve chvíli, kdy jsou uskutečněny, stávají se realitami. Uchovány

<sup>24</sup> KRILL, D. F. Existential Social Work. In TURNER, F. J. *Social Work Treatment*, s. 255.

<sup>25</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*, s. 65.

<sup>26</sup> Srov. FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*, s. 69.

přechodem do minulosti, jsou ušetřeny pomíječností a zachráněny. Neboť v minulosti není nic navždy ztraceno, nýbrž naopak všechno navždy uloženo.<sup>27</sup>

Ve stáří, možná více než v kterémkoli jiném období, je člověk konfrontován se smrtí a pomíječností lidské existence. Ale i s tím, pokud chce stáří prožívat jako pozitivní období, se musí umět vyrovnat. Jak ale tvrdil V. E. Frankl, jediné, co je skutečně pomíjivé, jsou možnosti. Jakmile se člověk pro něco rozhodne, vykoná to, stává se to věčným a nesmazatelným. V této souvislosti mluví V. E. Frankl o odpovědnosti, kterou má člověk za svůj život a za možnosti, které realizoval či nikoli. *Pokud hovoříme o získání času, vždy se myslí na získání času přesunutím do budoucnosti, logoterapie ale získává čas "pro člověka", když místo, aby něco přesouvala do budoucnosti, zachraňuje do minulosti.*<sup>28</sup> Tímto způsobem by mělo být nahlíženo na každý lidský život, tedy i na život stárnoucího člověka. Ne jako na něco méněcenného, ale naopak bohatého díky tomu, co člověk prožil a kolik „možností“ zachránil před pomíječností. *Poslední zkouškou života je strach ze stáří a ze smrti. Toho se nebudou hrozit ti, kdo jsou si jisti, že budou zvěčněni v obraze svých dětí a jsou si vědomi svého přínosu pro společnost.*<sup>29</sup> „Naše životní odpovědnost není jen "opravdová", nýbrž také nemůže mít jiný charakter než "tady a teď" – v konkrétnosti osoby, o níž právě hovoříme, a v konkrétnosti situace, ve které se nachází.“<sup>30</sup>

Podle logoterapie člověk nalézá smysl života především uskutečňováním hodnot. V. E. Frankl hodnoty dělí na zážitkové, tvůrčí a postojové. Tvůrčí hodnoty se uskutečňují prací, vytvářením nějakého díla. Zážitkové hodnoty se realizují ve vnímání umění, přírody, ale i v prožívání druhého člověka jako jedinečné bytosti. „Hodnoty postojové se realizují v osudových situacích, které nejsou ovlivnitelné. V takových situacích může člověk uskutečnit hodnotný výkon tím, že přijme své utrpení. Určité životní okolnosti (úraz, nemoc) mohou způsobit, že člověk pozbude možnost realizovat tvůrčí a zážitkové hodnoty. Postojové

---

<sup>27</sup> FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*, s. 77-78.

<sup>28</sup> Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, s. 39-40.

<sup>29</sup> Srov. ADLER, A. *Smysl života*, s. 30.

<sup>30</sup> FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství*, s. 12.

hodnoty však může uskutečňovat, dokud dýchá a je při vědomí (Frankl, 1997).<sup>31</sup> *I tam, kde jsme konfrontováni s osudem, kde jsme jako oběti vystaveni beznadějně situaci, lze stále utvářet život smysluplně, dokonce uskutečnit to nejlidštější v člověku, a to schopnost změnit tragédii – na lidské úrovni – v triumf.*<sup>32</sup> „Rozhodnutí o tom, jak se člověk zachová, je třeba přenechat jemu samotnému, protože i ten nejkrutější osud nemá takovou moc, aby určil, jak se má člověk vůči němu zachovat.“<sup>33</sup>

#### 1.2.4 Naplnění stárnoucího života

Senior nemusí být omezen v realizaci žádné z těchto hodnot či může být omezen různou měrou v některé z nich. Pokud jsou omezeny hodnoty tvůrčí i zážitkové, stále zůstává prostor pro hodnoty postojové. Nemocnému starému člověku vždy zůstává alespoň minimální prostor svobody, prostor vlastního rozhodování. *Pokud se člověk nechce cítit dobře, nemůže mu pomoci žádný pečovatel, pokud člověk vnitřně odmítá své příbuzné, nemají naději se k němu dostat. Jestliže je ale člověk ochoten naslouchat, jak ho život volá ke smyslu, a tohoto volání uposlechnout, najde způsoby naplnění – třeba i upoután na lůžko či na invalidní vozík, napůl slepý a hluchý, zachumlaný v příkrývkách na balkóně domova důchodců. Život není tak chudý na smysl, aby jej musel nabízet pouze bohatým, krásným a silným.*<sup>34</sup>

Životní styl seniora je bezesporu výsledkem zdravotního stavu, bytových, rodinných či finančních poměrů. Aktivní životní styl ve stáří tak znamená pro každého seniora něco jiného. Někdo není nucen se svých aktivit zříci, jiný je musí omezit. U některých seniorů je nutné i řadu aktivit vyloučit, pak je ale žádoucí hledat za ně alespoň částečnou náhradu. „Člověk není pouze biologický systém, ale také poznávající, prožívající, myslící a jednající bytost; má niternou potřebu

---

<sup>31</sup> NAVRÁTIL, P. Humanistické a existenciální teorie. In MATOUŠEK, O. et al. *Základy sociální práce*, s. 213.

<sup>32</sup> Srov. FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu*, s. 167.

<sup>33</sup> LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl*, s. 17.

<sup>34</sup> Srov. LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*, s. 205.

seberealizace.<sup>35</sup> *Člověk touží po seberealizaci, po nalezení smyslu svého života. Může to být spojeno s rodinou, prací, vášnivým zájmem o něco, s vírou ... Dát svému životu smysl je problémem každého v jakémkoli věku. V pokročilém věku je to však možná ještě závažnější; vždyť jak lze ještě "naplnit" stáří? "Chtěl bych zemřít." Starý člověk, který to vysloví, si ještě nemusí přát opak života. Může mít pocit, že se jeho čas naplnil, že udělal všechno, co bylo třeba, a tak by už chtěl dojít na konec života.*<sup>36</sup>

Jak již bylo řečeno i senioři mají potřebu seberealizace. Zároveň chtějí být ve většině případů užiteční, chtějí mít pocit, že ještě mohou být něco platní. I když zdravotní stav seniora omezí řadu dosavadních aktivit, moudrost, nadhled a životní zkušenosti mohou být tím největším přínosem nejen pro seniora, ale především pro jeho nejbližší. „Ukazuje se, že to není ani tak inteligence, ale moudrost, co člověku pomáhá dobře zvolit cíl celoživotní plavby loďky našeho života. Ta má mnoho společného s bohatými životními zkušenostmi a jejich zvažováním.“<sup>37</sup>

### 1.2.5 Sebepojetí a životní spokojenost ve stáří

*V psychologii bývá pojem sebepojetí označován souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová.*<sup>38</sup> Sebepojetí bývá také označováno pojmy identita či sebeobraz, skrývá se pod otázkou „kdo jsem?“ Na to, jak senior sám sebe vidí a jak se hodnotí má vliv nejenom jeho osobnost, zdravotní stav, ale i vlivy vnější mezi které patří např. rodina – partner, děti, vnoučata, prostředí, ve kterém žije, ale např. i ne ojedinělá úmrtí vrstevníků nebo úroveň péče, které se člověku dostává. „Chceme-li porozumět stárnoucí osobnosti, je třeba zvažovat rovněž vnější vlivy ovlivňující sebeobraz starého člověka a jeho životní spokojenost.“<sup>39</sup> Nemalý vliv na kladné či záporné sebepojetí seniora má zajisté i pohled společnosti na stárnoucí populaci, na to zda je pod pojmem „starý“

---

<sup>35</sup> ŠVANCARA, J. Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří.

In KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 106.

<sup>36</sup> Srov. PICHAUD, C. ; THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi*, s. 41.

<sup>37</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*, s. 186.

<sup>38</sup> Srov. BLATNÝ, M. ; PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí*, s. 92.

<sup>39</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 161.

schováváno závislý a nepotřebný nebo moudrý a prospěšný. *Jednotlivé výzkumy typů osobnosti bez výjimky zdůrazňují, že osobnost se do značné míry formuje mnohem dříve, než se objevují první šediny. Staří lidé tak mohou svou osobnost spíše přizpůsobovat, nikoli radikálně měnit. Ke spokojenému stárnutí vede řada cest, všechny ale v zásadě předpokládají smíření se s omezeními.*<sup>40</sup> „Kriticky důležitá pro pocit štěstí je osobnost člověka a jeho pohled na život. Když je uspokojena jeho potřeba smysluplnosti života, když má dobré přátele, když si staví dosažitelné cíle a snahy, když zvládá poměrně dobře překážky a kultivuje mírně optimistické iluze, potom bez ohledu na to, co se děje, je šťastnější.“<sup>41</sup> Senioři se někdy snaží svou identitu vylepšit vzpomínáním na minulost, na role, které zastávali. Nyní je často již nezastávají, ale jsou jim připomínkou, že v něčem byli dobří, jsou zvýrazněním jejich kvalit, byť minulých. Senioři ale také svou sebeúctu a sebepojetí stvrzují v připomínání a zdůrazňování kvalit a schopností stále zachovaných. Souvisí to s tendencí seniorů být viděn stále jako užitečný či alespoň částečně prospěšný. *Je dost starých lidí u nichž převažuje orientace na minulost, retrospektivní zaměření; projevuje se silnou vazbou na vzpomínky, které mohou být příjemnější než výhled do nejisté budoucnosti.*<sup>42</sup>

Jak již bylo uvedeno, životní spokojenost seniorů je ovlivněna i aktuálním zdravotním stavem. Nemusí jít o závažná onemocnění, stárnoucí člověk může negativně vnímat takovou tělesnou změnu jakou jsou šedivějící vlasy. Životní spokojenost a sebeobraz pak jistě ovlivňují onemocnění lehčího či těžšího rázu. Zdravotní potíže mohou být v současné době zmírňovány lékařskou péčí a dnes běžně dostupnými léky. Přesto i tak zůstává prostor pro seniora, nakolik nemoc ovlivní jeho identitu, záleží na jeho subjektivním vnímání. *Zdravotní stav se podílí na pocitu spokojenosti. Ukazuje se, že ale nejde ani tak o objektivně diagnostikovaný zdravotní stav, jako spíše o subjektivní pocit zdraví. Je to*

---

<sup>40</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 159.

<sup>41</sup> KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*, s. 181.

<sup>42</sup> Srov. ŠVANCARA, J. Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří. In KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 110.

*o osobním hodnocení zdravotního stavu, to je pro pocit štěstí člověka rozhodující.*<sup>43</sup>

„Velmi důležitou složkou identity je rodina. Starý člověk se definuje příslušností k partnerovi, dětem, vnukům, ale i místem, kde žije, tj. domovem.“<sup>44</sup> Rodina a kvalitní rodinné vztahy dokáží být pro seniora značnou oporou a životní motivací. Na jedné straně může být rodina pro člověka jistotou, že nezůstane sám a pokud bude zapotřebí, bude mu zajištěna pomoc, na druhé straně se senior díky své rodině může cítit potřebný, jelikož se stále podílí např. na hlídání vnoučat, je zázemím pro své děti. Špatné rodinné vztahy a konflikty ale naopak dokáží míru životní spokojenosti ovlivnit velice negativně. Negativně na seniora působí i jeho vědomí, že pokud se stane nesoběstačným (byť částečně), bude své rodině na obtíž a bude pro ně zátěží. *Rodinní příslušníci jsou obvyklým a preferovaným zdrojem spokojenosti a pomoci v nouzi, avšak současně platí, že s narůstajícími očekáváním pomoci ze strany potomků stoupá u starých lidí míra deprese.*<sup>45</sup>

Často značnou oporou pro seniora je jeho životní partner. „Vztah s životním partnerem je prožíván především jako vztah spolehlivý, prověřený v průběhu dlouholetého soužití.“<sup>46</sup> O to větší ztrátou bývá ovdovění, které bývá taktéž dáváno do souvislosti se životní spokojeností seniorů. Vzhledem k průměrné délce života mužů a žen, ovdovění postihuje častěji ženy. „Starší lidé se navíc s ovdověním vyrovnávají lépe než mladší lidé (Cook a Oltjenbruns, 1989), neboť jsou na smrt partnera lépe připraveni.“<sup>47</sup>

Senioři jsou více než jiné věkové skupiny ohroženi izolací, opuštěností a samotou. Je třeba takovýmto situacím předcházet a být vnímavější k potřebám seniorů. „Bylo zjištěno, že životní spokojenost je nejvyšší u těch, kteří se aktivně účastní společenského života. Staří lidé, kteří se společnosti jiných odcizují, tak pravděpodobně činili i po většinu svého dosavadního života, což znamená, že se nejedná výhradně o jejich reakci na stáří.“<sup>48</sup> Aktivně se účastnit společenského

---

<sup>43</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence*, s. 179.

<sup>44</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*, s. 488.

<sup>45</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 171.

<sup>46</sup> SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří*, s. 173.

<sup>47</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 163.

<sup>48</sup> PLÁŠILOVÁ, H. *Starý mladý, nebo mladý starý?*

života ale není samozřejmostí, společnost by měla k aktivnímu způsobu života seniorů vytvářet vhodné podmínky. Např. Zásady OSN pro seniory, které byly přijaty v r. 1991 k tomuto přímo vybízejí. *Senioři by měli mít možnost využívat příležitosti k rozvoji svých schopností a mít přístup ke vzdělávacím, kulturním a jiným zdrojům společnosti.*<sup>49</sup> Tento preferovaný, aktivní životní styl seniorů však nemusí být vhodný ani přínosný pro všechny. Ve starším věku může docházet k úbytku sociálních kontaktů a různých aktivit. Vliv na takovéto změny mívá nejčastěji nemoc či úbytek fyzických schopností, ale senior se pro ně může rozhodnout sám, je nejspokojenější ve svém soukromí. „Co je pro staré lidi lepší, záleží na řadě faktorů, jako jsou například finanční situace (mohu si aktivní životní styl dovolit?), zdravotní stav (nechybí mi k některým mým koníčkům vitalita?) a typ osobnosti (vyhraněný introvert může aktivní životní styl přímo nesnášet).“<sup>50</sup>

V souvislosti se sebepojetím seniora a jeho životní spokojenosti za zmínku bezesporu stojí odchod do důchodu. Odchodem do důchodu člověk mění především svůj životní styl, mění se finanční situace, sociální kontakty, se životním partnerem najednou tráví více času. „Pro většinu lidí představuje odchod do důchodu pouze nepatrnou změnu v jejich životní spokojenosti. Ve skutečnosti může u nejzdravějších důchodců dokonce dojít k jejímu zvýšení (Parnes, 1981).“<sup>51</sup>

Životní spokojenost seniorů může být ovlivněna, mimo jiné, i tím, jak budeme ke starým lidem přistupovat, nakolik se jim budeme snažit porozumět a pochopit je. Stáří je nelehkým obdobím, ale tím spíše je třeba poukázat na přednosti a pozitiva vyššího věku. *Již před dvěma tisíci let na předsudek vůči stáří reagoval římský filozof Cicero konstatováním, že pro starce už sice není hodování, hýření, sexuální rozkošnictví a zápasnické hry, ale že mohou získávat mnoho potěšení v přírodě, v umění i v poznávání světa.*<sup>52</sup>

---

<sup>49</sup> Srov. <http://www.mpsv.cz/cs/1111>

<sup>50</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 171.

<sup>51</sup> STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*, s. 163.

<sup>52</sup> Srov. ŠVANCARA, J. Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří. In KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*, s. 114.

## **2 PRAKTICKÁ ČÁST**

### **2.1 CÍL, METODIKA A REALIZACE VÝZKUMU**

#### **2.1.1 Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je zmapování životní spokojenosti seniorů navštěvujících Klub důchodců, který je pod záštitou Magistrátu města České Budějovice.

#### **2.1.2 Operacionalizace pojmů**

Seniorem se rozumí občan starší 65 let navštěvující Klub důchodců v Českých Budějovicích.

Životní spokojenost je subjektivně zhodnocený stav se zaměřením na čtyři stanovené dimenze života: smysl života, sebepojetí, rodinné vztahy a sociální vztahy.

#### **2.1.3 Metodika**

V rámci kvalitativního výzkumu byla použita metoda dotazování. Jako technika sběru dat byl zvolen polořízený rozhovor, který obsahoval dvacet otevřených otázek. Byly použity i otázky uzavřené. Předem jsem měla zvolené okruhy témat, ke kterým jsem měla vypracované otázky (příloha). Na počátku rozhovoru byly položeny i otázky identifikační. Jedna otázka se týkala zdravotního stavu, ve které senioři subjektivně hodnotili svůj současný zdravotní stav. S ohledem na mnou zvolené téma bakalářské práce jsem se rozhodla pro techniku rozhovoru. Ten umožnil individuální a osobní přístup a zároveň možnost vysvětlit a upřesnit případné nejasnosti rozhovoru.

Vycházela jsem také z metody MANSA, která zjišťuje životní spokojenost v těchto dimenzích: zdravotní stav, sebepojetí, sociální vztahy, rodinné vztahy, bezpečnostní situace, právní stav, životní prostředí, finanční situace, náboženství (víra), účast na aktivitách volného času, zaměstnání (práce, škola). *Jde o měření kvality života tím způsobem, že se hodnotí nejen celková spokojenost se životem, ale i spokojenost s řadou předem přesně stanovených dimenzí života. Cílem autorů MANSA je "vystihnout celkový obraz kvality života daného člověka tak, jak*



*ten se mu jeví v dané chvíli." Nejde o samoučelné vyšetření, v pozadí je záměr zjistit, jak vypadá celkový obraz kvality života daného člověka a díky tomu účelně a konkrétně zaměřit efektivní pomoc či péči o člověka.<sup>53</sup>*

Vzhledem k rozsahu a tématu práce jsem zvolila dimenze sebepojetí, rodinné vztahy a sociální vztahy. K výše uvedeným oblastem jsem zvolila čtvrtou dimenzi, a to smysl života. Zjišťování smyslu života seniorů jsem zařadila k předchozím třem dimenzím proto, že smysluplnost lidského života hraje důležitou roli v životní spokojenosti.

Dále jsem se snažila vyhodnotit životní spokojenost seniorů nejen podle předem stanovených otázek, ale byla využita i pětistupňová hodnotící škála. Na této škále senioři hodnotili, co nejlépe vystihuje jejich současné mínění, subjektivně hodnotili svou životní spokojenost. Dále byla vyhodnocena každá ze čtyř dimenzí života: smysl života, sebepojetí, rodinné a sociální vztahy. Ke zjišťování životní spokojenosti jsem použila stupnici MANSA, která byla mnou upravena. Hodnotící škála byla stanovena následovně:

1. Jsem z větší části spokojen(a).
2. Jsem spokojen(a).
3. Jsem stejně spokojen(a) jako nespokojen(a).
4. Jsem nespokojen(a).
5. Jsem z větší části nespokojen(a).

Výsledky byly zpracovány ve formě kasuistik jednotlivých respondentů.

#### **2.1.4 Charakteristika zkoumaného souboru**

Základní soubor tvoří senioři v ČR. Výběrový soubor tvoří senioři navštěvující Klub důchodců v Č. Budějovicích. Zkoumaný soubor tvoří čtyři klienti Klubu důchodců v Č. Budějovicích, z toho 1 muž (ve věku 77 let) a 3 ženy (ve věku 67, 77 a 67 let). Muž a jedna z žen jsou rozvedení, další z žen je vdaná, poslední respondentka je vdova. Všichni respondenti bydlí v Č. Budějovicích. Respondenti byli voleni na základě jejich zájmu a souhlasu s cílem výzkumu mé bakalářské práce. Kritériem pro výběr byl věk alespoň 65 let a podmínka

---

<sup>53</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*, s. 176.

navštěvování Klubu důchodců. Respondenti byli vybráni ve spolupráci s paní Pavlou Jandovou, která jako zaměstnanec Oddělení sociální pomoci, na odboru sociálních věcí Magistrátu města Č. Budějovice zajišťuje chod Klubů důchodců. Ve spolupráci s paní Jandovou byli vybráni respondenti bez syndromu demence a jiných psychiatrických onemocnění. Výzkum byl anonymní.

### **2.1.5 Realizace výzkumu**

Výzkum se uskutečnil v měsíci únoru a březnu 2009. Rozhovory s respondenty byly vedeny v jejich domácím prostředí po předchozím oslovení prostřednictvím Klubu důchodců, který je pod záštitou Magistrátu města Č. Budějovice. Souhlas s kontaktováním klientů Klubu důchodců byl dán paní P. Mikšátkovou, vedoucí odboru sociálních věcí Magistrátu města Č. Budějovice a paní P. Jandovou. Nejdelší rozhovor trval téměř 4 hodiny, nejkratší 1,5 hodiny. Zbylé dva rozhovory trvaly shodně 2,5 hodiny.

## **2.2 VÝSLEDKY**

### **2.2.1 Kasuistika č. 1 Paní N**

#### **Statut:**

Paní N je 67 let, bydlí v malém útulném bytě v blízkosti centra Českých Budějovic. V 59. letech se rozvedla a od té doby žije sama. Nyní má ale přítele. Má také dvě dcery, se kterými se pravidelně stýká. Pravidelně je v kontaktu se svou sestrou žijící také v Českých Budějovicích, dvakrát ročně se vídá i se svým bratrem žijícím ve Švýcarsku. Paní N nejen pravidelně navštěvuje Klub důchodců, ale také se osobně angažuje v pořádání různých aktivit pod záštitou Klubu důchodců. Subjektivně svůj zdravotní stav zhodnotila jako dobrý.

#### **Smysl života:**

Paní N přiznala, že o smyslu svého života přemýšlí, často ji napadá jaké poslání má na tomto světě a v tomto životě. Jako svůj smysl života a pevný bod vidí možnost pomoci druhým. Dobrovolně se angažuje v Klubu důchodců, kde pomáhá s organizováním různých kulturních akcí a výletů. Za tuto činnost, která jí zabírá značnou část času, nepobírá žádný honorář. Senioři, kteří bydlí v domě, kde

bydlí paní N, jsou již zvyklí, že jim pomůže a že si s nimi vždy ráda chvíli popovídá. Často se na ni obrací se svými problémy. Paní N to ale rozhodně nevádí, v tomto vidí svůj současný smysl života, v možnosti být nápomocna svým blízkým. Tvrzení, že absence smyslu života má vliv na celkovou životní spokojenost hodnotí paní N jednoznačně jako fakt. Paní N si myslí, že chybění smyslu života má vliv nejen na životní spokojenost a psychický stav, ale i na celkový zdravotní stav člověka. Paní N svůj dosavadní život vidí jako smysluplný, který se dosud snaží prožívat aktivně a činorodě. Ve svém životě nenachází rozhodnutí, kterého by litovala. Kdyby mohla paní N vrátit čas, chtěla by svůj život prožívat stejně, snad prý jen se současnými zkušenostmi. Na poslední otázku týkající se smyslu života paní N odpověděla, že si myslí, že i při těžkém onemocnění lze nalézt životní smysl, ale velice záleží na nejbližším okolí nemocného. Pokud rodinní příslušníci projevují zájem o nemocného, udržují s ním pravidelný kontakt a pokud zdravotnický a ošetřující personál v nemocnicích, domovech pro seniory, apod. má vstřícné vystupování, potom si lze, podle paní N, zachovat smysl života a zcela nepodlehnout náročné situaci.

### **Sebepojetí:**

Paní N je jednoznačně toho názoru, že společnost nemá na seniory pozitivní pohled. Jako příklad uvádí neochotu mladých pustit starší v autobuse sednout, ale jako důvod uvádí i rodinné vztahy svých vrstevníků, na které děti a vnoučata zapomínají, příliš je nezajímá, jak jejich rodiče a prarodiče žijí. To, že může být paní N nápomocna druhým, považuje za velice důležité. V jejím případě potřebu být užitečná a prospěšná druhým vidí jako smysl života. Jako přání do nadcházejících let vyslovila paní N především přání být zdravá. Její aktivní a činorodý způsob života je možný i díky relativně dobrému zdravotnímu stavu. Současné zdravotní problémy se snaží překonat, tolik si je nepřipouštět. To, jak ostatní lidé na paní N nahlíží je pro ni důležité.

### *Vyhodnocení dle stanovené škály:*

Paní N se v současnosti cítí spokojena, stupeň spokojenosti hodnotila na škále úrovni 2. Spokojenost pramení z dobrých rodinných vztahů, z udržování kontaktu s vrstevníky a především z toho, že se cítí v životě užitečná a potřebná.

Současného přítele vidí jako svou psychickou oporu a přičítá mu také značný podíl na současné životní spokojenosti.

### **Rodinné vztahy:**

Pro paní N jsou rodina a dobré rodinné vztahy velice důležité. Přesto, že jako dítě zažila tři matky (jednu vlastní a dvě nevlastní), převládaly v rodině dobré rodinné vztahy, otec se vždy snažil dětem zabezpečit zázemí. Dobré rodinné vztahy panují i v současné rodině paní N, čemuž nasvědčují pravidelné kontakty paní N s dcerami, vnoučaty, ale i se sestrou a bratrem, který žije ve Švýcarsku. Pokud by paní N potřebovala pomoc, ví, že se může spolehlivě obrátit na obě dcery a tento fakt je pro ni značným uklidněním. Jako svou oporu, a to především psychickou, vidí paní N ve svém příteli, který bydlí ve svém bytě, ale pravidelně se s paní N schází. Paní N pomáhá pravidelně svým dcerám, a to především s hlídáním vnoučat. Paní N se s dcerami vídá přibližně dvakrát týdně, většinou ji navštěvují doma. Jelikož je poměrně časově vytížena, na kontakt se sestrou nezbyvá až tolik času, ale snaží se ji navštěvovat alespoň jednou za čtrnáct dní. S bratrem, který žije ve Švýcarsku se vídá dvakrát do roka. Paní N vidí svou rodinu jako základ životní spokojenosti a zároveň jako svou jistotu.

### **Sociální vztahy:**

Paní N má řadu přátel mezi svými vrstevníky, ať už v domě, kde bydlí, v Klubu důchodců, kde se pravidelně angažuje, ale jako svého nejbližšího přítele, na kterého se může obrátit s čímkoliv vidí svého současného partnera. Udržovat kontakt s přáteli je pro paní N nezbytné. Má ráda společnost, ráda komunikuje s lidmi a je ráda, když jim může být nějak nápomocna. Občas ale ráda zůstane ve svém soukromí, kde načerpává energii. V kontaktu s přáteli je téměř denně. Společenský život paní N je velice aktivní, je ráda a pravidelně v kontaktu s druhými lidmi. Podle hodnocení paní N Město České Budějovice vytváří dost příležitostí k tomu, aby senioři, pokud chtějí, měli dostatečné možnosti pro společenské vyžití. Jelikož sama pomáhá organizovat řadu akcí pořádaných Klubem důchodců a má přehled o nabízených aktivitách, je přesvědčena, že každý senior si může najít takovou aktivitu, která ho zaujme a která bude i adekvátní jeho zdravotnímu stavu.

**Shrnutí:**

Paní N je nesmírně energická a aktivní žena. Má ráda společnost a sama ji aktivně vyhledává. Do budoucích let se dívá s optimismem a ráda by si, co nejdéle udržela dosavadní aktivity. Nastalé problémy může řešit se svým přítelem nebo se svými dcerami. Rodinné zázemí je pro paní N jistotou a oporou. Paní N je empatická a vstřícná, dokáže projevit zájem i o problémy lidí, kteří nepatří mezi její nejbližší známé či rodinu. Paní N se cítí v současnosti spokojena, s uspokojením se dívá i na svůj již prožitý život.

**2.2.2 Kasuistika č. 2 Pan M****Statut:**

Panu M je 77 let, žije sám v bytě 1+1 v Českých Budějovicích. Je dvakrát rozvedený, ani s jednou z bývalých manželek se nestýká. Svá manželství hodnotí jako nepovedená. Z prvního manželství má dceru, se kterou se vídá příležitostně. Klub důchodců navštěvuje občas, pokud má náladu na společnost. Pan M je spíše introvert. Přesto, že prodělal mozkovou mrtvici a před dvěma roky těžký úraz, kdy jej srazilo auto, pan M se cítí fyzicky relativně dobře, jako větší problém hodnotí psychické zdraví. Má 3 sestry, se kterými se vídá několikrát do roka.

**Smysl života:**

Pan M o svém smyslu života přemýšlí, vidí jej jako „červenou nit“, která se táhne životem. Pan M v současnosti postrádá smysl života. Vždy se na chvíli na něco upne, ale je si vědom, že smysl je něco, co ho přesahuje, co mu zůstává, i když se necítí dobře. Takovýto smysl mu nyní chybí. Cítí se sám, zhoršení psychického stavu sleduje od úrazu před dvěma roky. S tím, že chybění životního smyslu má vliv na životní spokojenost, zcela souhlasí. Pan M si tímto obdobím prochází, a necítí se právě spokojen. V rozhovoru si vzpomněl na časy, kdy jej naplňovalo manželství, vyrůstající dcera nebo to, že sám postavil dům. Nyní má pocit, že mu z toho nezůstalo nic a obtížně hledá svůj pevný bod v životě. Pan M se v rozhovoru velice často zmiňoval o své dceři, se kterou by se rád vídal častěji. Jako nepovedený hodnotí svůj manželský život. Lituje především svého druhého manželství, které trvalo pouze tři roky. Své rozhodnutí vstoupit do druhého

manželství hodnotil jako unáhlené. Jako chybné rozhodnutí zhodnotil i situaci, kdy prodal rodinný dům, který s manželkou z prvního manželství postavili. Pan M, podle svých slov, nelpí na majetku, ale rodinný dům byl jeho dílem a cítil se v něm doma. Dodnes se nemůže zbavit pocitu, že s prodejem domu ztratil domov. Podle pana M lze nalézt životní smysl i při vážném onemocnění, musí se ale jednat o člověka vnitřně silného, který se neobejde bez psychické podpory svých blízkých. Pan M si myslí, že starý člověk nepotřebuje k životu mnoho, ale jako důležité vidí jistotu a mít s kým sdílet své radosti a strasti. To vidí i jako důvod své současné životní nespokojenosti.

### **Sebepojetí:**

Pan M sdílí názor, že společnost se na seniory nedívá přívětivě. Respekt a úcta ke stáří chybí především mladým lidem. Příčinu vidí ve výchově, která úctu ke starým lidem rozhodně nevštěpuje. Být užitečný vidí pan M jako něco velice podstatného. V této souvislosti se zmínil, že udržuje malou zahradu, která přiléhá k panelovému domu, kde bydlí. Sousedé již spoléhají na to, že pan M se o zahradu postará. Pan M to dělá rád i pro potěchu oka ostatním. Pan M má v současnosti pocit, že žije bezcílně. Proto je pro něj obtížné říci nějaký plán do budoucna. Jako přání vyslovil právě to, aby našel nějaký cíl a motivaci pro roky, které ho ještě čekají. Psychicky se necítí dobře, ale na takovéto přání ještě zcela nerezignoval. Pro pana M je důležité, jak se na něj ostatní dívají, vždy se snažil chovat tak, aby sám sobě nedělal ostudu.

### *Vyhodnocení dle stanovené škály:*

Pan M svou životní spokojenost na pětistupňové škále hodnotil na úrovni 4. Cítí se nespokojený především z důvodu, že mu chybí pevný bod v životě. Je spíše introvert, ale uvítal by ve své domácnosti ženu, se kterou by mohl sdílet život. Jako významný důvod nespokojenosti hodnotil i minimální komunikaci se svou dcerou. Pan M tvrdí, že samotné stáří rozhodně není důvodem k nespokojenosti, jako důvod své nespokojenosti vnímá především absenci rodiny.

**Rodinné vztahy:**

Pro pana M jsou rodina a dobré rodinné vztahy značně důležité, tím spíše, že dobré rodinné vztahy nemá a pociťuje to jako velké negativum současného života. Pokud je zapotřebí, může se obrátit na sestry, z nichž dvě žijí v Plzni a jedna v Praze. Kontakt s nimi ale není častý, přibližně dvakrát do roka. S dcerou se vídá asi jednou za tři měsíce. Pan M má tři vnuky, které ale téměř nevidá. Dceři a svým vnukům pomáhá především finančně. Každý měsíc odkládá část peněz z důchodu a snaží se takto své dceři přilepšit. Psychická opora panu M chybí. Tento fakt považuje za základ jeho současného, ne příliš dobrého, psychického stavu. Častý kontakt s dcerou není pro pana M až tak důležitý jako to, že má pocit, že dcera ho jako otce nevyhledává.

**Sociální vztahy:**

Pan M má přátele mezi svými vrstevníky. Občas je s nimi v kontaktu, a to díky návštěvám Klubu důchodců. Podle svých slov ale o „pravé přátele“ již přišel. Přátelé, se kterými udržoval kontakt od mládí, již zemřeli. Udržovat kontakt s přáteli je pro pana M důležité. Hodnotí se spíše jako samotář, ale nechce být „ostrovem sám pro sebe“. Společenský život hodnotí pan M spíše jako uzavřený, stranící se větší společnosti. Pokud je mu smutno, zajde do Klubu důchodců, nevyhýbá se ani komunikaci se sousedy. Pan M sdílí názor, že Město České Budějovice vytváří dost příležitostí k aktivnímu životu seniorů, ale myslí si, že je řada seniorů, včetně něj, kteří o aktivní životní styl nestojí.

**Shrnutí:**

Pan M se po nesmělém začátku rozhovoru značně rozpovídal, a byl to respondent, u kterého jsem strávila nejvíce času. Pan M se s chutí rozpovídal o svých životních příbězích a zkušenostech. Pan M je spíše uzavřený člověk, který má rád své soukromí. Vyhledává spíše kontakty „mezi čtyřma očima“. V současnosti se cítí nespokojený. Životní nespokojenost nepřipisuje stáří, ale tomu, že nemá v životě konkrétní cíl, lituje narušených vztahů s rodinou, především s dcerou. Pan M se nakonec projevil jako velice sdílný a komunikativní člověk. Je si vědom toho, že v životě mu chybí především psychická opora v podobě blízkého člověka.

### **2.2.3 Kasuistika č. 3 Paní B**

#### **Statut:**

Paní B je 67 let, podle svých slov je 37 let šťastně vdaná ve druhém manželství. Od dětství má obrnu, která ji před čtyřmi roky upoutala na invalidní vozík. Paní B má syna a vnuka. S oběma se pravidelně vídá. Subjektivně svůj zdravotní stav hodnotí jako ne zcela špatný, i když je upoutána na invalidní vozík. Toto zdůvodňuje tím, že je postižena obrnou již od dětství a s různými omezeními se musela vyrovnávat po celý svůj život. Její handicap kompenzuje především pomoc manžela a to, že bydlí v bytě bez bariér.

#### **Smysl života:**

Paní B přiznala, že o smyslu života přemýšlí poměrně často. Tato otázka ji napadá častěji od doby, kdy zůstala odkázána na invalidní vozík a ve větší míře i na pomoc druhých. Cizí jí ale toto téma nebylo ani v mladším věku, kdy z důvodu svého onemocnění musela překonávat řadu obtíží. Jako smysl svého života paní B vidí lásku ke svému synovi a především možnost vidět dospívat vnuka. Paní B ale přiznala, že jsou dny, kdy se cítí vyhořelá a prázdná, kdy vzpomíná na to, jak byla aktivní a zastala péči o syna, domácnost i různé ruční práce stejně jako zdravá žena. Pokud ji trápí pocity vnitřní prázdnoty, jsou většinou spojeny s faktem, že je odkázána na invalidní vozík. To, co paní B naplňuje je její rodina, ta jí dodává energii do dalších dní. Paní B zcela souhlasí s tvrzením, že absence smyslu má vliv na životní spokojenost, sama prý již tuto zkušenost má. Rozhodnutí, kterého lituje je jediné, a to, že nevystudovala střední školu. Ač mohla studovat, vystudovala učňovský obor. Důvodem byl její první manžel, kvůli kterému studium odložila. První manželství trvalo pouze krátce. Paní B zastává názor, že i člověk těžce nemocný může nalézt smysl života. Ona sama se označila za typický případ. Má slabé dny a chvíle, ale ve skutečnosti je ráda na tomto světě. Zásahu přičítá své rodině, která je vstřícná a dokáže ji motivovat.

#### **Sebepojetí:**

Paní B je toho názoru, že společnost na seniory nemá pozitivní pohled, zmiňuje hlavně dnešní mladou generaci. Sama, když byla mladá, nedokázala



starým lidem odporovat, byla vychovávána v úctě ke stáří a autoritám. Tato úcta je podle paní B dnes většinou mladých cizí. To, že může být stále nápomocna, je pro paní B velice důležité. Její pomoc rodině je od doby upoutání na vozík omezena, ale dodnes pomáhá vnukovi s učením. Když je ve škole, hlídá mu psa. Tyto rituály jsou pro paní B důležité. Své přání vyslovila paní B ihned, a to „utéci“ z invalidního vozíku. Ví, že toto přání je nereálné, ale je lákavé. Jako plán a přání zároveň označila možnost navštívit ještě nějaký hrad nebo zámek, což vždy patřilo mezi její zájmy. Bohužel i tento zájem je, z důvodu řady bariér, omezený. Pro paní B je velice důležité, jak se na ni ostatní dívají. Sama se snaží být k lidem vstřícná a přátelská. Co ji znepokojuje především je pohled okolí na ni, jako na upoutanou na invalidní vozík. Podle slov paní B je škoda, že stále většina lidí nedokáže brát invalidní vozík pouze jako doplněk, který nemá vliv na to, zda je člověk dobrý nebo špatný.

*Vyhodnocení dle stanovené škály:*

Paní B se na škále životní spokojenosti zařadila k úrovni 3. Zmínila, že k její životní spokojenosti by bezesporu přispělo odstranění bariér a chování k lidem na vozíku bez předpokladů. Jako základ své životní spokojenosti označila manžela, syna a vnuka.

#### **Rodinné vztahy:**

Dobré rodinné vztahy jsou pro paní B velice důležité, bez rodiny si svůj život nedokáže představit. Jediné, co jí v této souvislosti mrzí, je ne právě dobrý vztah se snachou. Obě dvě se vídají sporadicky, většinou pouze na vánoce. Se svou snachou si paní B nerozuměla od začátku, dosud nebyly schopny najít společnou řeč. Jako velkou pomoc a psychickou oporu zároveň označila paní B svého manžela, bez kterého by sama v domácnosti žít nemohla. Převážně díky němu se dostane do přírody, do kina nebo divadla. Spokojený manželský vztah byl zřejmý i z poznámky manžela paní B, který řekl, že si cení toho, jak se manželka s nemocí vyrovnala a že v životě zastala často víc než zdravá žena. Paní B je jedináček, ale v souvislosti s psychickou oporou si vybavila bratrance z dětství, se kterým vyrůstala. Ten již bohužel zemřel. Bratranec prý neodmyslitelně patřil k spokojenému dětství. Paní B své rodině v současnosti pomáhá především

finančně a s drobnostmi, na které fyzicky stačí. Nejdůležitější pro ni ale je to, že syn i vnuk mají u ní vždy „dveře otevřené“, a věří, že jsou si toho vědomi. Soudí tak podle skutečnosti, že většinou ji vyhledávají, když mají nějaký problém. Se synem se vídá dvakrát měsíčně, se šestnáctiletým vnukem každý týden. Vždy se schází alespoň na chvíli při oslavě narozenin a svátků.

#### **Sociální vztahy:**

Paní B označila jako pravé přátele ty z dětství a mládí. Jednu přítelkyni má v Praze, ale snaží se s ní vídat alespoň dvakrát do roka. S přítelkyní, která bydlí v Českých Budějovicích, se vídá častěji. Navazovat pravá přátelství ve stáří je, podle slov paní B, obtížné. Mít kontakt s přáteli je pro paní B podstatné. Když se s přítelkyněmi nemůže vidět, ráda jim alespoň zatelefonuje. Svůj společenský život hodnotí jako ne příliš zajímavý, i když by stála o to žít společněji a aktivněji. Podle slov paní B je řada aktivit omezena z důvodu bariér. Občas jde v doprovodu manžela na setkání Klubu důchodců, ale i tyto aktivity již omezila. Je toho názoru, že Město České Budějovice vytváří dost příležitostí pro aktivní život seniorů, ale pro lidi jako ona, kteří jsou upoutáni na vozík a mají narušenu i motoriku rukou, jsou aktivity značně omezené.

#### **Shrnutí:**

Paní B hodnotila svou životní spokojenost průměrnou známku. Jednoznačná pozitiva jsou její rodina, přítelkyně a pocit, že syn s vnukem ji skutečně akceptují a že je nedílnou součástí jejich života. Jako negativa lze označit omezenou pohyblivost, prostředí, ve kterém jsou bariéry odstraňovány velice pozvolna a z tohoto důvodu omezené zájmové a společenské aktivity. Paní B, i přes občasné skeptické postoje, má pozitivní vztah k životu, snaží se svůj život utvářet smysluplně a ještě zažít hezké věci. Vidí negativa svého současného zdravotního stavu, ale nerezignovala na věci a události pozitivní.

#### **2.2.4 Kasuistika č. 4 Paní H**

##### **Statut:**

Paní H je 77 let, bydlí sama v malém bytě v Českých Budějovicích. Je vdova. Paní H má syna, který bydlí v Brně. Dcera před třemi roky zemřela. Má čtyři

vnoučata, již dospělá, se kterými se pravidelně vídá. Paní H prodělala před čtyřmi roky operaci srdce. Cítí na sobě, že s přibývajícimi roky se zdravotní stav zhoršuje, ale podle názoru paní H to ke stáří patří a ona sama se nad toto snaží povznést. Paní H se cítí zdráva a činnosti, které ji baví může dělat bez omezení. Zvýšené unavitelnosti nepřipisuje velký význam.

### **Smysl života:**

Paní H o smyslu života občas přemýšlí, čtenější tyto myšlenky byly vždy, když prodělávala náročnou životní situaci. I přes úmrtí své dcery a úmrtí vnuka, který spáchal sebevraždu, paní H nikdy neztratila víru v život. Paní H je ze sedmi dětí, od dětství byla zvyklá pracovat. Práce byla tím, co ji po celý život naplňovalo. I po odchodu do důchodu se snažila zaměstnat různými aktivitami. Paní H tvrdí, že ji naplňuje činnost a pocit, že je stále soběstačná. S tvrzením, že absence životního smyslu má vliv na životní spokojenost, paní H souhlasí. Podle ní člověk, který se nemá na co těšit, nemá o co či o koho pečovat, nemůže být spokojený. Paní H se na svůj dosavadní život dívá s uspokojením, vždy ji naplňovala práce a rodinný život. Svých životních rozhodnutí nelituje. Podle paní H lze nalézt životní smysl i v případě, že je člověk těžce nemocný. Záleží na každém, jak se k takovéto situaci postaví. Paní H se snažila psychicky podpořit dceru, která zemřela na rakovinu. Paní H žije dodnes s přesvědčením, že dcera zemřela i proto, že jí chyběla chuť do života a síla čelit tvrdé realitě. Co dodnes paní H není schopna pochopit nebo si rozumně vysvětlit, je sebevražda jejího vnuka, který zemřel ve dvaceti letech. Paní H tvrdí, že v každém životním období mohou nastat situace, se kterými si člověk neumí poradit, ale sebevražda není řešením, je zbabělým útekem před životem. Paní H si myslí, že vždy lze nalézt důvod k životu, ale člověk musí chtít.

### **Sebepojetí:**

Paní H poukázala na to, že společnost na seniory nemá pozitivní pohled, ale je chybou si pod společností představovat pouze mladé. Paní H je názoru, že po dnešní mládeži nelze chtít vybrané chování, pokud je vychovávají dospělí, kteří sami úctu ke stáří nemají. Pro paní H je důležitý pocit, že stále může být užitečná nebo někomu pomoci. Vždy se snažila být k lidem vstřícná, nedokázala

by bez povšimnutí minout člověka, kterému není dobře. Pokud je to v jejich silách a možnostech, snaží se druhým vyjít vstříc. Paní H projevila přání dotýkající se jejích blízkých, ráda by, aby všechna vnučata úspěšně dostudovala a dokázala se v životě uplatnit. Toto splněné přání by značně přispělo k životní spokojenosti. Její čistě soukromé přání je zůstat až do konce života schopna samostatného žití, pro druhé je ráda oporou, sama být závislá na pomoci nechce. Na tom, jak druzí na osobu paní H nahlíží jí záleželo vždy, nikdy jí toto nebylo lhostejné. Paní H tvrdí, že žijeme obklopeni lidmi a z tohoto důvodu nám nemůže být jedno, jak se na nás ostatní dívají.

*Vyhodnocení dle stanovené škály:*

Paní H se jako jediný z respondentů cítí z větší části spokojena, a svou životní spokojenost na škále hodnotila úrovní 1 (se smíchem dodala, že možná jedna mínus). Stáří je pro ni klidné a vyrovnané období, nemá finanční potíže, je spokojena s bydlením, dobře vychází se členy rodiny. Díky životním zkušenostem, které byly někdy velice stresující, se dnes dokáže nad plno věcí povznést a umí se těšit i z maličkostí.

#### **Rodinné vztahy:**

Rodinu paní H považuje za svou jistotu a je vděčná za dobré rodinné vztahy. Paní H se pravidelně vídá se synem i se zetěm, i když ani jeden nebydlí v Českých Budějovicích. V případě potřeby by se mohla obrátit na neteř, se kterou se vídá alespoň jedenkrát měsíčně. Neteř bydlí nedaleko a obě ženy k sobě měly po celý život blízko. Na dotaz jestli má paní H v současnosti nějakou oporu zmínila právě neteř, se kterou si názorově rozumí. Paní H ale ví, že kdykoli by o pomoc požádala syna nebo zetě, oba by jí vyhověli. V případě syna a zetě je spíše sama psychickou oporou. Paní H má tři vnuky a jednu vnučku, se kterými se vídá několikrát ročně. Přizpůsobuje se časovému rozvrhu vnučat. Své rodině paní H v současnosti již příliš nepomáhá. Ale žije v přesvědčení, že všichni nejbližší členové rodiny jsou si vědomi, že je tady pro ně.

#### **Sociální vztahy:**

Paní H má přátele mezi svými vrstevníky z dob, kdy chodila do práce. Jsou to letité přítelkyně, se kterými se vzájemně navštěvují. Četnost kontaktů je různá,

ale se svou nejlepší přítelkyní se snaží vídat alespoň jedenkrát za měsíc, ostatní přátele vídává dvakrát až třikrát do roka. Znamé má i mezi vrstevníky, kteří bydlí v domě společně s paní H, ale ty neoznačuje za přátele. Přítel je někdo, kdo se osvědčil v průběhu let a kdo má stále zájem udržovat vzájemné přátelství. Takovýto kontakt je pro paní H značně důležitý, vidí v něm jisté spojenectví. Nepravidelně navštěvuje Klub důchodců, kde si ráda popovídá, i se ráda účastní různých kulturních akcí. Paní H zhodnotila, že její společenský život se stal méně četným a méně pestrým, ale nevádí jí to. S přibývajícím věkem má ráda i své soukromí, nebojí se samoty. Dodnes jde ale ráda občas do kina nebo do divadla. Paní H je toho názoru, že pokud senior chce a může žít aktivním životem, tak má v Českých Budějovicích dost příležitostí.

### **Shrnutí:**

Paní H během rozhovoru působila jako velice vyrovnaná a realistická žena. Na svém životě se vždy snaží hledat pozitiva, a to i po prožitých náročných životních situacích. Život vidí jako velký dar, a proto se i ve svém věku snaží každý den užít. Společenský život s přibývajícím roky omezila, ale stále se pravidelně vídá s rodinnými příslušníky, ráda si v klidu vypije kávu nebo přečte knihu. Paní H se vidí jako spokojený senior, nestojí o to být mladší. Stárí pro svou stabilitu a vyrovnanost jí vyhovuje, přispívá k tomu i relativně dobrý zdravotní stav. Paní H subjektivně stárí hodnotí jako spokojené životní období.

## **2.3 DISKUSE**

Při mapování životní spokojenosti seniorů jsem se zaměřila na čtyři dimenze lidského života, které jsem zkoumala každou zvlášť. Zaměřila jsem se na: smysl života, sebepojetí, rodinné a sociální vztahy. V dimenzi sebepojetí jsem u otázky týkající se životní spokojenosti použila pětistupňovou škálu, která měla zjistit míru životní spokojenosti seniorů.

Uvedené čtyři dimenze jsou těmi, které se neodmyslitelně podílejí na životní spokojenosti člověka. Křivohlavý ve své publikaci Psychologie nemoci zmiňuje další dimenze jako zdravotní stav, bezpečnostní situace, životní prostředí, finanční situace, náboženství a jiné, které se také podílejí na celkové spokojenosti člověka.

Vzhledem k tématu práce jsem využila i dotaz na zdravotní stav, zajímalo mě, jak moc dokáže subjektivní vnímání dobrého či špatného zdravotního stavu ovlivnit životní spokojenost.

Při realizaci výzkumu trval nejkratší rozhovor 1,5 hodiny, další dva rozhovory trvaly 2,5 hodiny, poslední rozhovor trval téměř 4 hodiny. U každého z respondentů trvalo různý čas k získání jejich důvěry a ochoty odpovídat na některé poměrně osobní otázky. S přátelským tónem již od počátku rozhovoru jsem se setkala u paní N, která jak jsem později zjistila, je pravidelně v kontaktu s lidmi a komunikuje s nimi. Nejvíce času k získání důvěry bylo zapotřebí u pana M, který k obsahu rozhovoru přistupoval zpočátku s evidentní nedůvěrou. Pan M byl ale nakonec respondent, se kterým jsem strávila nejvíce času z důvodu získání důvěry a prolomení bariéry odstupu a strohé komunikace.

Z rozhovorů lze usuzovat, že zdravotní stav skutečně ovlivňuje životní spokojenost. Není to ani tak objektivní hodnocení, ale spíše subjektivní vnímání zdravotního stavu. Paní B, která je v současnosti upoutána na invalidní vozík, hodnotí zdravotní stav jako ne zcela špatný. Je omezena v pohyblivosti, ale za svůj život se naučila překonávat překážky plynoucí ze zdravotního postižení. Pan M svůj zdravotní stav nevidí jako dobrý, ale především z důvodů psychických, chybí mu psychická podpora. Paní N i paní H se shodují, že ke stáří patří zhoršující se zdravotní stav. Záleží ale na každém jednotlivci, jak se s tímto faktem vyrovná. V neposlední řadě pak záleží na zázemí a podpoře blízkých.

Z výzkumu vyplynulo, že každý z dotázaných seniorů o smysluplnosti života přemýšlí. Každý s jinou četností a v jiných životních situacích, ale ani jednomu z nich není tato dimenze lhostejná. Paní H o smyslu života přemýšlí vždy v náročných životních situacích, které potkaly ji nebo její blízké. Paní B nebyla myšlenka smysluplnosti života cizí ani v mladším věku, zřejmě i z důvodu celoživotního postižení. Pan M smysl života vidí jako „červenou nit“ táhnoucí se životem. Z výzkumu je zřejmé, že smyslem života dotázaných je vždy něco jiného. Pan M v současnosti smysl života postrádá, což pramení z narušených rodinných vztahů a z pocitů nepotřebnosti. Paní N jako svůj smysl života vidí možnost pomáhat druhým. Pro paní B je smyslem života její rodina, pro paní H je

nejdůležitější činnost a pocit, že je stále soběstačná. Všichni dotázaní souhlasí s tvrzením, že absence životního smyslu má vliv na životní spokojenost. Paní N ani paní H nelitují svých životních rozhodnutí, stáří vidí jako vyrovnané a klidné období. Paní B litovala, že se v životě nevěnovala více studiu, ale i ona by jinak svá rozhodnutí neměnila. Nejvíce změn by ve svém dosavadním životě udělal pan M, který se již delší čas cítí nespokojený. Všichni respondenti se shodli, že smysl života lze nalézt, i když je člověk těžce nemocný. Paní B mluvila ze zkušenosti ženy upoutané na invalidní vozík. V této souvislosti nelze nevidět spojitost s názorem V. E. Frankla, který tvrdil, že smysl života lze nalézt i v té nejtěžší životní situaci. Rozhodující je, jaký postoj k dané situaci člověk zaujme. Domnívám se, že záleží nejenom na postoji člověka k náročné životní situaci, ale konkrétně v případě, že je člověk konfrontován s těžkým onemocněním, i na přístupu okolí. Empatický a podporující přístup ze strany rodiny, přátel i ošetřujícího personálu je nezanedbatelnou pomocí v obtížné životní situaci, kterou závažné onemocnění bezesporu je.

Vzácná shoda panovala i v názoru, že společnost na seniory nemá pozitivní pohled. Nejčastěji byla zmiňována neohleduplnost mladých a výchova, které chybí respekt ke stáří. Respondenti se shodli i v otázce důležitosti pocitu, že ještě mohou být nějak užiteční. Každý z dotázaných ještě chce přispět, v rámci svých fyzických a psychických sil, rodině a přátelům. Myslím si, že aktivita, možnost participace a vědomí, že je člověk ještě nějak užitečný a nápomocný pro své okolí, má značný vliv na pocit životní spokojenosti. Vyhodnocení míry životní spokojenosti na pětistupňové škále se u každého z respondentů lišilo. Odlišnosti v hodnocení životní spokojenosti, podle mého názoru, pramenily především ze subjektivního vnímání zdravotního stavu a z pocitu, že dotázaní senioři jsou stále alespoň minimálně, pro své okolí, užiteční a že je druzí potřebují. Na hodnocení životní spokojenosti se v neposlední řadě podílí i kvalita rodinných vztahů. Jako vysloveně spokojená ve stáří se cítí paní H, která po celou dobu rozhovoru vystupovala jako velice sdílná a vyrovnaná žena. Za nespokojeného se označil pan M, jako důvody nespokojenosti označil absenci smyslu života a narušené rodinné vztahy. Paní N se hodnotila ve stáří jako spokojená, paní B

jako stejně spokojená i nespokojená. Největším důvodem nespokojenosti je pro paní B nutnost pohybovat se na invalidním vozíku. Každý z dotázaných má nějaký plán nebo přání do budoucích let. Přání se liší, ale ani jeden z respondentů na budoucí přání a plány nerezignoval. S tím, že je důležité, jak ostatní na nás nahlíží, souhlasili všichni dotázaní.

Z provedených rozhovorů vyplývá, že rodina a dobré rodinné vztahy jsou pro respondenty velice důležité a značně dokáží ovlivnit životní spokojenost. Všechny dotázané ženy mají to štěstí, že mají dobré rodinné vztahy a udržují pravidelný kontakt s rodinnými příslušníky. Důvodem spokojenosti není ani tak četnost kontaktů, ale spíše pocit, že rodina seniora vyhledává, že jej stále potřebuje. Paní B rodinu označila za smysl svého života. Každý z dotázaných se má, v případě potřeby, na koho obrátit se žádostí o pomoc. Váhavější odpovědi následovaly v případě dotazu na současnou životní oporu. Panu M opora zcela chybí a ví, že je i tento fakt důvodem životní nespokojenosti. Ženy jako svou současnou oporu označily někoho z rodinných příslušníků, paní N svého přítele. V souvislosti se zmínkou, zda respondenti ještě v současnosti pomáhají své rodině, zněly kladné odpovědi. Zmiňována byla pomoc finanční, s hlídáním vnoučat, ale i to, že senioři chtějí být viděni jako ti, u nichž mají děti a vnoučata „dveře otevřené“. Úbytek fyzických sil nebo zhoršování zdravotního stavu příliš neovlivňuje fakt, že dotázaní chtějí být zázemím pro své děti a vnoučata.

Všichni respondenti mají přátele mezi svými vrstevníky a je pro ně důležité kontakt s přáteli udržovat. Z rozhovorů vyplynulo, že za přátele senioři označovali především ty, které znají z mládí nebo z doby, kdy byli pracovně činní. Přátelství je pro ně něčím, co vydrží dlouhé roky. Za přítele pak označují toho, kdo stále dokáže projevit zájem o to, jak dotyčný žije a jak se mu daří. Zřejmý byl i názor, že navazovat pravá přátelství ve stáří je obtížné, možná i z důvodu, že takováto přátelství nejsou prověřena v průběhu času. Četnost kontaktů se liší. V případě paní B je četnost omezována i z důvodu bariér, jelikož je nucena se pohybovat na invalidním vozíku. Jako velice společenský a aktivní svůj život hodnotí paní N, která je ráda, když má chvíli soukromí. Pan M se naopak hodnotí jako introvert, který se větší společnosti straní. Paní B by ráda žila aktivnějším způsobem života,



ale omezení vidí v invalidním vozíku a v řadě bariér, které lidem s tělesným postižením komplikují život. Každý z dotázaných si myslí, že Město České Budějovice vytváří dost příležitostí pro aktivní život seniorů, ale například paní B podotkla, že pro lidi na vozíku již jsou aktivity omezeny.

Přesto, že byl nízký počet respondentů, z výzkumu lze vyvodit tyto hypotézy:

- a) Pocit užitečnosti ve stáří ovlivňuje životní spokojenost.
- b) Kvalita rodinných vztahů ovlivňuje životní spokojenost ve stáří.

## **ZÁVĚR**

Cílem teoretické části bylo popsat kognitivní a emoční změny ve stáří, nastínit negativa i pozitiva vyššího věku a zaměřit se na smysluplnost a životní spokojenost ve stáří. Cílem praktické části bylo zmapovat životní spokojenost seniorů se zaměřením na tyto dimenze: smysl života, sebepojetí, rodinné a sociální vztahy. Domnívám se, že cíle teoretické i praktické části byly splněny.

Z provedeného výzkumu lze usuzovat, že každá ze čtyř uvedených dimenzí má vliv na životní spokojenost. Vzhledem k tomu, že výzkum proběhl pouze u čtyř respondentů, není možné výsledky zobecnit a bylo by žádoucí provést výzkum u většího počtu respondentů.

Přínosem práce je vyzvednutí pozitiv vyššího věku, která bývají často opomíjena. Z provedeného výzkumu vyplývá, že stáří není především obdobím úbytku fyzických sil, obdobím závislosti a neužitečnosti, ale je obdobím vyrovnanosti, získaných zkušeností, obdobím, ve kterém senioři mají stále své plány a přání, chtějí být stále, v rámci svých možností, užiteční a nápomocní druhým. Na stáří se často neprávem nahlíží se skepsí a pesimismem, ale stáří má i druhou tvář, tu pozitivní. Přínos práce je i ve vyzvednutí důležitosti participace seniorů ve společnosti a podpory jejich pocitu, že stále mohou být pro své okolí užiteční. Životní spokojenost seniorů pramení, mimo jiné, i ve vědomí toho, že je stále někdo potřebuje a vidí je jako důležitou součást svého života.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A JINÝCH ZDROJŮ

ADLER, A. *Smysl života*. Praha : Práh, 1995. ISBN 80-858009-34-6.

BLATNÝ, M. ; PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí : Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno ; Tišnov : Psychologický ústav Akademie věd ČR a Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

DESSAINTOVÁ, M. P. *Nezačínajte stárnout : Jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.

FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl : Úvod do logoterapie*. Praha : Psychoanalytické nakladatelství, 1994. ISBN 80-901601-4-X.

FRANKL, V. E. *Psychoterapie a náboženství : Hledání nejvyššího smyslu*. Brno : Cesta, 2007. ISBN 80-7295-088-6.

FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu : Vybrané přednášky o logoterapii*. 2. české vydání. Brno : Cesta, 1997. ISBN 80-85139-63-2.

JANEČKOVÁ, H. Sociální práce se starými lidmi. In MATOUŠEK, O. et al. *Sociální práce v praxi : Specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Praha : Portál, 2005, s. 163 – 193. ISBN 80-7367-002-X.

KALVACH, Z. ; ONDERKOVÁ, A. *Stáří : Pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Praha : Galén, 2006. ISBN 80-7262-455-5.

KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie : Integrovaný text pro interdisciplinární studium*. Praha : Karolinum, 1997. Kapitola 1. Stáří jako společenský fenomén, s. 9-17. ISBN 80-7184-366-0.

KALVACH, Z. et al. *Úvod do gerontologie a geriatrie : Integrovaný text pro interdisciplinární studium*. Praha : Karolinum, 1997. Kapitola 2. Stáří, délka života, stárnutí a gerontologie, s. 18-35. ISBN 80-7184-366-0.

KRILL, D. F. Existential Social Work. In TURNER, F. J. *Social Work Treatment : Interlocking Theoretical Approaches*. New York : THE FREE PRESS, 1996, s. 250 – 281. ISBN 0-684-82994-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Mít pro co žít*. Praha : Návrat domů, 1994. ISBN 80-85495-33-3.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha : Grada Publishing, 2002. ISBN 80-247-0179-0.

KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence : Otázky na vrcholu života*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.

LANGMEIER, J. ; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualizované vydání. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl : Logoterapeutická útěcha v krizi*. Brno : Cesta, 1998. ISBN 80-85319-79-9.

LUKASOVÁ, E. *Logoterapie ve výchově*. Praha : Portál, 1997. ISBN 80-7178-180-0.

MPSV. *Kvalita života ve stáří : Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012*. Praha : Ministerstvo práce a sociálních věcí, 2008. ISBN 978-80-86878-65-2.

NAVRÁTIL, P. Humanistické a existenciální teorie. In MATOUŠEK, O. et al. *Základy sociální práce*. 2. vydání. Praha : Portál, 2007, s. 201-216. ISBN 978-80-7367-331-4.

ORT, J. *Kapitoly ze sociologie stáří : Společenské a sociální aspekty stárnutí*. Ústí nad Labem : Univerzita J. E. Purkyně, Pedagogická fakulta, 2004. ISBN 80-7044-636-6.

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

PLÁŠILOVÁ, H. Starý mladý, nebo mladý starý? [online]. c2001-2008 [cit. 2009-02-22]. Dostupný z WWW: <[http://www.help24.cz/index.php?page=clanky&view=stary\\_mlady\\_nebo\\_mlady\\_stary](http://www.help24.cz/index.php?page=clanky&view=stary_mlady_nebo_mlady_stary)>.

REJZL, M. Obrys Kmen 27/2005 [online]. c2001-2009 [cit. 2009-02-22]. Dostupný z WWW: <<http://www.obryskmen.cz/index.php?rok=2005&cis=27&cl=11>>. ISSN 1210-1494.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha : Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti : Obor v pohybu*. 5., rozšířené vydání. Praha : Grada Publishing, 2007. ISBN 978-80-247-1174-4.

STUART – HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha : Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří : Kapitoly z gerontosociologie*. Praha : Sociologické nakladatelství, 2007. ISBN 978-80-86429-62-5.

ŠVANCARA, J. Psychická involuce a psychologické aspekty adaptace ve stáří. In KALVACH, Z. et al. *Geriatric a gerontologie*. Praha : Grada Publishing, 2004, s. 103-115. ISBN 80-247-0548-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie : Dětství, dospělost, stáří*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

Zásady OSN pro seniory [online]. 2005 , poslední aktualizace 11.5.2005 [cit. 2009-02-22]. Dostupný z WWW: <<http://www.mpsv.cz/cs/1111>>.

*Život z víry : Překlad 2. dílu katolického katechismu pro dospělé*. 2. vydání. České Budějovice : Teologická fakulta Jihočeské univerzity, 2005. ISBN 80-7040-809-X.

## PŘÍLOHA

### Polostrukturovaný rozhovor

**Věk:** .....

**Pohlaví:** a) mužské  
b) ženské

**Stav:** a) vdaná/ženatý  
b) svobodná(ý)  
c) rozvedená(ý)  
d) vdova/vdovec

**Můžete popsat váš zdravotní stav?**

.....  
.....

#### **Smysl života ve stáří**

- 1) Přemýšlíte někdy o vašem smyslu života?
- 2) Co je vaším smyslem života?
- 3) Myslíte si, že chybění životního smyslu má vliv na životní spokojenost?
- 4) Je některé životní rozhodnutí, kterého litujete?
- 5) Myslíte si, že lze nalézt životní smysl i v případě, že je člověk těžce nemocný?

#### **Sebepojetí ve stáří**

- 1) Myslíte si, že společnost má na seniory pozitivní pohled?
- 2) Je pro vás důležitý pocit, že stále můžete být nějak užitečný či někomu nápomocný?
- 3) Můžete v současnosti o sobě říci, že jste spokojená(ý)?
  1. Jsem z větší části spokojen(a).
  2. Jsem spokojen(a).
  3. Jsem stejně spokojen(a) jako nespokojen(a).
  4. Jsem nespokojen(a).
  5. Jsem z větší části nespokojen(a).
- 4) Máte nějaký plán (nebo přání) do nadcházejících let?
- 5) Je pro vás důležité, jak na vás ostatní nahlíží?

### **Rodinné vztahy**

- 1) Jsou pro vás rodina a dobré rodinné vztahy důležité?
- 2) Máte nějakého rodinného příslušníka, který vám v případě potřeby pomůže?
- 3) Je pro vás v současnosti někdo oporou?
- 4) Pomáháte ještě nějakým způsobem v současnosti své rodině (dětem, vnoučatům)? Jakým způsobem?
- 5) Jak často se stýkáte s rodinnými příslušníky?

### **Sociální vztahy**

- 1) Máte přátele mezi vašimi vrstevníky?
- 2) Je pro vás důležité udržovat kontakt s přáteli?
- 3) Jak často jste v kontaktu s přáteli?
- 4) Jak hodnotíte váš společenský život?
- 5) Myslíte si, že Město České Budějovice vytváří dost příležitostí k aktivnímu životnímu stylu seniorů?

## ABSTRAKT

BRDIČKOVÁ, M. *Životní spokojenost ve stáří*. České Budějovice 2009. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra praktické teologie. Vedoucí práce L. Motlová.

**Klíčová slova:** životní spokojenost, senior, stáří, smysl života, sebepojetí, rodinné vztahy, sociální vztahy

Práce se zabývá životní spokojeností ve stáří. Teoretická část charakterizuje negativní a pozitivní aspekty stáří, dále charakterizuje kognitivní a emoční změny. Stěžejní oblastí teoretické části je zaměření na životní spokojenost, smysluplnost a sebepojetí seniorů.

Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, který mapuje životní spokojenost seniorů, se zaměřením na čtyři dimenze lidského života: smysl života, sebepojetí, rodinné a sociální vztahy. Cílem praktické části bylo zjistit subjektivní hodnocení seniorů týkající se jejich celkové životní spokojenosti a vlivu jednotlivých dimenzí na spokojenost ve stáří. Výstupy z práce byly splněny.

## **ABSTRACT**

### **Life satisfaction in old age.**

**Key words:** life satisfaction, senior, old age, purpose of life, self-conception, family relations, social relations

The paper describes life satisfaction in old age. The theoretical part defines negative and positive aspects of old age, and further describes cognitive and emotional changes. The main content of the theoretical part is focused on life satisfaction, purposfulness and self-conception of seniors.

The practical part includes qualitative research, which surveys life satisfaction of seniors, directed on four dimensions of human life: self-conception, purpose of life, family and social relations. The aim of the practical part was to find out the subjective evaluation of seniors which concerns the complete life satisfaction and influence of the four dimensions on life satisfaction in old age. The paper outputs were met.