

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

FENOMÉN OSAMĚLOSTI Z POHLEDU KLIENTŮ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY ARCHA

Autor práce: Pavlína Beránková
Vedoucí práce. Mgr. Hana Donéeeová
Studijní program: Sociální a charitativní práce

2023

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem autorkou této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

Datum: _____

Podpis:_____

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Haně Donéové, za její trpělivost, cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

OBSAH

ÚVOD	5
1 STÁŘÍ	6
1.1 BIOLOGICKÉ STÁŘÍ	6
1.2 PSYCHOLOGIE STÁŘÍ	7
1.3 SOCIOLOGIE STÁŘÍ	8
1.4 SENIOR A JEHO POTŘEBY	9
1.4.1 Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem	9
1.4.2 Potřeba sociálního kontaktu	10
1.4.3 Potřeba citové jistoty a bezpečí	10
1.4.4 Potřeba seberealizace	10
1.4.5 Potřeba otevřené budoucnosti a naděje	10
2 OSAMĚLOST V KONTEXTU STÁŘÍ	11
2.1 OKOLNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ OSAMĚLOST	11
2.1.1 Fyzické dovednosti	12
2.1.2 Psychické zdraví	12
2.1.3 Finance	12
2.1.4 Sociální vazby	12
2.1.5 Krize	13
3 OSAMĚLOST KLIENTŮ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY	14
3.1 PEČOVATELSKÁ SLUŽBA	14
3.1.1 ARCHA BORO VANY, o.p.s.	14
3.2 CÍL VÝZKUMU	15
3.3 METODOLOGIE VÝZKUMU	15
3.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	15
3.5 PŘÍPADOVÉ STUDIE	16
3.5.1 Pan Jiří – muž, 75 let	16
3.5.2 Paní Alena – žena, 86 let	18
3.5.3 Paní Ludmila – žena, 84 let	21
3.5.4 Manželé Marie a Josef – žena, 70 let, muž 75 let	23
4 SHRUTÍ	25
5 ZÁVĚR	29
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	31
ABSTRAKT	34
ABSTRACT	35

ÚVOD

Bakalářská práce se zabývá tématem fenoménu osamělosti z pohledu klientů terénní pečovatelské služby. Téma jsem si zvolila primárně proto, že v této sociální službě pracuji a pozoruji, jak mnozí klienti žijí v izolaci. Dalším důvodem je zkušenost s nemocí covid-19 u seniorů, kdy se ještě více prohloubilo jejich osamění. Pandemie covidu-19 Českou republiku začala ovládat v roce 2020, kdy ještě nikdo z nás netušil, jaké vážné dopady se s touto nemocí budou pojit. V průběhu času se ukázalo, že úmrtí dosahovala enormních čísel. Lidé, kteří měli potíže se svým zdravím již před pandemií a stali se oběťmi nemoci, trpí dodnes často následky, které nákaza způsobila. Následky, které si, ale mohou někteří z nás v životě dál nést, se nepojí pouze s fyzickým zdravím, ale i s psychickým, které se dle mého názoru v naší společnosti opomíjí. V tomto případě mám na mysli především seniory, kteří se v zájmu svého bezpečí izolovali ve svých domovech. Bohužel ne z vlastní vůle. Přivádí mě to k myšlence, zda tento krok nezapříčinil ještě větší pocit osamění některých starých lidí, kteří se již předtím mohli cítit izolovaní a tímto se dosáhlo toho, že byli ještě více odsunuti na okraj společnosti a byly jim znemožněny osobní kontakty, které jsou obzvláště pro starou generaci velmi důležité.

Cílem bakalářské práce je poukázat na příčiny a faktory osamělosti u klientů, kteří žijí ve svém přirozeném prostředí. Za pomoci případových studií, které budou doplněny o polostrukturované rozhovory, zjistit, jaké příčiny a faktory ovlivnili jejich pocit osamělosti.

První část této práce se zabývá pojmem stáří. Fenomén stáří je zde rozdělen do podkapitol, kde definuji biologické stáří, které popisuje involuční změny pojící se se stářím. Psychologie stáří se zaměřuje na psychické změny probíhající u seniorů. Účelem sociologie stáří je pak analyzovat fungování seniora ve společnosti, jak se např. mění jeho postavení, funkce aj... Poslední podkapitola první části je věnována seniorovi a jeho potřebám, zde je rozepsáno pět nejdůležitějších potřeb, které senior ve stáří pociťuje a které se s jeho věkem mění.

Druhou část mé práce tvoří kapitola s názvem Osamělost v kontextu stáří. Zde se soustředím na definici osamělosti, na to, jaký je rozdíl mezi samotou a osamělostí a následně rozdělením tohoto pojmu. V této kapitole následuje podkapitola věnující se okolnostem, které ovlivňují míru osamělosti. Část zabývající se faktory, je rozdělena do dalších pěti podkapitol, které definují v každé jedné podkapitole konkrétní okolnosti, jež mají vliv na osamělost.

V závěrečné části kapitoly Osamělost klientů pečovatelské služby je nejprve představena pečovatelská služba, která souvisí s mnou zvoleným výzkumem, následně cíl a metodologie výzkumu, výzkumné otázky a v neposlední řadě čtyři případové studie, které popisují předem vybrané příběhy osamělých seniorů, které jsou doplněny u každé kazuistiky o příčiny a faktory ovlivňující osamělost.

1 STÁŘÍ

Stáří je část života, která si zaslouží stejnou pozornost jako dospělost či mládí. Protože stárím život nekončí, končí totiž až ve fázi, kdy přichází smrt. Proto je důležité se tématu stáří věnovat, neboť je nedílnou součástí každého jedince ve společnosti.¹

Proces stáří je charakterizován řadou běžně rozeznatelných změn. Tyto změny jsou nevratné a nakonec narušují a omezují funkci organismu. Lidé nestárnou stejným způsobem. Stárnutí je individuální proces, který je ovlivněn dědičností a životním stylem, takže ne každý zažívá stejné symptomy stáří ve stejnou dobu.

Se stářím se pak pojí změny v oblastech, které lze rozdělit do tří základních kategorií: biologické, psychické a socioekonomické.²

1.1 BIOLOGICKÉ STÁŘÍ

Biologický věk lze definovat jako zcela individuální míru involučních změn u každého člověka. Již mezi 25. a 30. rokem lze zaznamenat mírné, ale postupné zhoršení jak fyzické, tak duševní výkonnosti.³

Dle vzhledu seniora, lze rozpoznat některé fyziologické změny související se stářím, avšak mnoho změn nelze vidět, protože k nim dochází uvnitř těla.⁴ Se stářím se pak často pojí více chorob najednou, například choroby kardiovaskulárního systému, kloubů, páteře apod. Nárůst seniorů, kteří nejsou fyzicky aktivní, je zcela přirozeně odrazem jejich zhoršujícího se zdravotního stavu. Kromě toho dochází k fyzickým změnám jako jsou šediny, vrásky atd.⁵

Biologickými aspekty stáří mohou být:

- nižší výkonnost a opotřebovanost vnitřních orgánů, svalová ochablost
- postupný úpadek kosterního systému
- snížená pohyblivost
- snížené vnímání
- problém s pamětí⁶

Pro některé seniory, může být více stresující vizuální stránka stáří než samotný zdravotní stav, avšak vzhled je možné do určité míry „napravit“ (např. barvením vlasů, plastickými operacemi atd.). Způsob, jakým lidé žijí, a druh práce, kterou dělají během produktivních let, má vliv na jejich zdraví a především na to, jak rychle

¹ Srov. KLEVETOVÁ, Dana. Motivační prvky při práci se seniory. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. str.11

²Srov. JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). str. 41

³ Srov. PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, Jessenius, 2015. str. 11

⁴ Stárnutí a změny. Co se děje s tělem a myslí ve stáří? Sendvičová generace-Sendvičová generace [online]. Copyright © [cit. 14.02.2023]. Dostupné z: <https://www.sendvicovagenerace.cz/starnuti-a-zmeny-co-se-deje-s-telem-a-mysli-ve-stari/>

⁵ Srov. JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). str. 42

⁶ Biologické aspekty stárnutí-Psychologie. Psychologie-Vše co student potřebuje vědět [online]. Copyright © 2023. Všechna práva vyhrazena. [cit. 14.02.2023].

Dostupné z: <https://psychologie.studentske.cz/2009/12/biologicke-aspekty-starnuti.html>

tělo stárne. Kromě toho nelze ignorovat účinky vnějších podnětů a genetických dispozic.⁷

1.2 PSYCHOLOGIE STÁŘÍ

Stáří se dá hodnotit mnoha způsoby. Jednou z možností hodnocení stárnutí může být soustředění se na vypořizované charakteristiky u starého člověka. Ty lze dále rozdělit na příznaky, které jsou výsledkem časově blízkým účinkům stárnutí (například ztráta pohyblivosti způsobená zlomenou nohou) a příznaky, které jsou výsledkem relativně nedávných událostí (například ztráta pohyblivosti způsobená obrnou v dětství).

Lze také sledovat, že starší lidé sdílejí následující rysy. Všichni mají univerzální příznaky stárnutí, jako je vráscitá kůže. Tyto představy lze dát do kontrastu s primárním stárnutím (fyzické změny ve stárnoucím organismu) a sekundárním stárnutím, což jsou představy příbuzné (změny, které se objevují častěji ve stáří, ale nejsou nutným průvodním jevem). Terciární stárnutí je koncept, který někteří výzkumníci používají k popisu rychlého a zjevného fyzického úpadku, ke kterému dochází těsně před smrtí.⁸

Psychologie dále rozděluje vývojové etapy životních fází, které se mohou dělit různými způsoby. Ačkoliv velký rozdíl se dá spatřit mezi myšlením, emocemi a sociálním chováním mladého dospělého, člověka nad padesát či člověka ve věku 80+. Proto je nutné rozdělit dospělost do čtyř životních etap:

1. **Časná dospělost** (zhruba od 20 do 25-30 let) – doba mezi dorostovým obdobím a plnou dospělostí-dospělost v tomto kontextu lze chápat prostřednictvím tří přiřazených kritérií: věku, osvojení si konkrétních úkolů a dosažení určité emoční vyspělosti.
2. **Střední dospělost** (zhruba do 45 let) – obdobím plné výkonnosti a relativní stability.
3. **Pozdní dospělost** – doba do začátku stáří (zhruba do 60-65 let).
4. **Stáří** – dělí se na: časně a vysoké.⁹

Dále se pak stáří může dělit na **mladší** (65-75 let) a **pokročilé stáří** (75 a více let). Dalším způsobem rozdělení stáří může být označování **kategorie třetího věku**, osoby nad 65 let, užívající si každodenního aktivního života a **čtvrtého věku**, kdy je již člověk závislý na pomoci druhé osoby.¹⁰

⁷ Srov. JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). 42

⁸ Srov. STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 1999. str. 18

⁹ Srov. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. str. 167

¹⁰ Srov. STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 1999. str. 20–21

S přibývajícím věkem lidé zažívají psychické změny, což je běžná součást tohoto procesu.¹¹ Mezi psychologické změny ve stáří patří zvýšená reakční doba, snížená adaptabilita, stařecká zapomnětlivost, zranitelnost, ale také nadhled a snášenlivost. Demence není běžnou součástí procesu stárnutí. Mohou také nastat deprese, kdy riziko suicidálního jednání (sebevraždy) stoupá.¹²

Mění se i osobnostní struktury seniorů. Zdůrazňují se původní osobnostní rysy, jako je dominance a egocentrismus, ale také vstřícnost, naslouchání druhým a empatie. Hromadění životních událostí způsobuje změny v hierarchii hodnot. Může také převládat touha po klidu, soukromí, někdy dokonce i samotě. Někteří jsou raději sami, jiní ne. Míra osamělosti a prožívání samoty jsou vysoce individuální. Mezi „být sám“ a „cítit se sám“ lze zaznamenat u seniorů velký rozdíl.¹³

1.3 SOCIOLOGIE STÁŘÍ

Společnost, ve které starý člověk žil a žije, má vliv na stáří. Stáří nelze pochopit, bez rámce celého životního cyklu a všech fází, se kterými se setkáváme. Kvalita stáří je do značné míry ovlivněna tím, jak člověk žije v dětství, dospívání a dospělosti.

Stáří člověka je etapou života, která je ohraničena dvěma časovými body. Smrt jasně definuje věk, ve kterém stáří končí. Naopak počátek starobylosti nelze jasně definovat, jelikož projevy a procesy stáří postupně vstupují do života člověka. Výraznost každého člověka tuto individualitu podporuje a umocňuje. I když spadají do definovaného věkového rozmezí, stejné události a procesy se dějí každému jedinci v odlišném věku. Životní zkušenost člověka, genetická výbava a sociální a kulturní vlivy – to vše hraje roli v časovém rozlišení počátku jevů a procesů, které tvoří stáří. To zahrnuje způsob života člověka, systém zdraví a sociální péče, kvalitu životního prostředí, hodnotový systém, typ práce a pracovní prostor jako celek.

V průběhu generací se společnost mění a s tím se pojí i změny zmíněných vlastností ve stáří. Každá generace prožívá stáří jinak. Čím odlišněji generace prožívá stáří, tím více tato generace svého času žila v dynamičtější společnosti a v dynamičtější době. Dnešní senioři jsou ve srovnání se seniory před sto lety radikálně odlišnými, například dosaženým vyšším věkem, životním stylem či oblékáním.¹⁴

K prodlužování délky života dochází ve všech ekonomicky vyspělých zemích, což znamená, že jednotlivci žijí déle. Zdravotní a funkční úroveň těchto nových seniorů se zároveň zlepšuje. Věková hranice kalendářního stáří jako míra nemoci, pracovní neschopnosti, spoléhání se, pravděpodobnosti a časové blízkosti smrti stále stoupá směrem k progresivnímu stáří. Přesto se nemocnost a invalidita s prodlužující se délkou života nezvyšují. V důsledku toho roste střední věk, což je v souladu s

¹¹ Srov. HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena a ZIKMUNDOVÁ, Květuše. Vybrané kapitoly z gerontologie. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. str. 62

¹² Srov. MATOUŠEK, Oldřich a KŘIŠŤAN, Alois, ed. Encyklopedie sociální práce. Praha: Portál, 2013. str. 371

¹³ Srov. HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena a ZIKMUNDOVÁ, Květuše. Vybrané kapitoly z gerontologie. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. str. 65

¹⁴ Srov. SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012. str.11–14

pokračováním různých sociálních rolí a "mladých" životních stylů ve skutečném životě nových seniorů.¹⁵

Sociální stárí je ale také změnou v životním stylu, požadavcích a sociálních rolích, což je většinou způsobeno odchodem do důchodu. Odchod do důchodu může někdy zpočátku způsobit problémy. Špatná adaptace na odchod do důchodu, ztráta sociálního postavení a pokles ekonomických příjmů může mít za následek pokles životní úrovně (omezení kulturních a společenských aktivit, cestování), ale existují také obavy ze ztráty nezávislosti, projevů diskriminace vůči věku aj.

Senioři často uvádějí pocity osamělosti, opuštěnosti, nepotřebnosti a zátěže pro své rodiny. Musí se vypořádat s tzv. generační osamělostí, ale i smrtí vrstevníků a životních partnerů. V souvislosti s výše uvedenými faktory trpí někteří senioři tzv. handicapem sociální integrace, který lze definovat jako znevýhodnění či omezení účasti seniora na typických sociálních vztazích. Důvodem je pokles sociálních dovedností, protože senioři se často izolují od svého okolí. Pak mají potíže při navazování nových přátelství a partnerství. Rodina je v této situaci velmi důležitá; rodinné vztahy jsou testovány, děti a vnoučata seniorů se stávají zdroji emocionálního uspokojení.

Budování kvalitních mezilidských vztahů v mladém věku může pomoci předcházet izolaci a osamělosti. Obecně muži nesou tíhu stárnutí a odchodu do důchodu hůře, zejména ti, kteří zastávali prestižní zaměstnání a již mají dostatek volného času.¹⁶

1.4 SENIOR A JEHO POTŘEBY

Senioři, stejně jako všichni ostatní ve společnosti, musí ve svém životě naplňovat své vlastní potřeby.¹⁷ Ačkoliv některé potřeby, zejména biologické a psychologické, se s věkem mění. Některé původní potřeby ztrácejí na významu a objevují se potřeby nové, které se týkají především jistoty a bezpečí. Pro řešení náročných úkolů tohoto období se jedinec zaměřuje více na sebe, na uspokojování vlastních potřeb, což je následek zhoršení některých fyzických a psychických kompetencí a uvědomění postupné ztráty soběstačnosti. Neuspokojení potřeb způsobuje frustraci nebo zklamání a v mnoha případech i vznik problémového chování.¹⁸

1.4.1 Potřeba stimulace a otevřenost novým zkušenostem

Touha po stimulaci, stejně jako touha po změnách a nových zkušenostech, má tendenci se snižovat. Senior preferuje ustálenější a klidnější stereotypy. Senior se může stát dezorientovaným a nejistým, když se intenzita nových podnětů zvyšuje. Často se vrací do minulosti, do světa, který zná. Nicméně senior potřebuje určité

¹⁵ Srov. ČEVELA, Rostislav a ČELEDVÁ, Libuše. Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří. Praha: Grada, 2014. str. 18

¹⁶ Srov. PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, Jessenius, 2015. str. 12-13

¹⁷ Srov. DVORÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. str. 38

¹⁸ HAUKE, Marcela. Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách. Praha: Grada, 2014. str. 11

množství nových podnětů, které ho aktivizují a oddálí jeho závislost na společnosti či jiné osobě.

1.4.2 Potřeba sociálního kontaktu

Senioři vyžadují sociální kontakt s okolím, ale také soukromí. Upřednostňují kontakty se známými lidmi, rodinou a lidmi, kteří jsou jim blízcí, protože patří do stejné sociální skupiny a chápou jejich touhy a potřeby. Platí, že u seniorů jsou bezpečnost a jistota prvořadé. Jak lidé stárnou, jejich sociální kontakty se snižují a oni se mohou stát osamělými.

1.4.3 Potřeba citové jistoty a bezpečí

Jak bylo již zmíněno výše, pocit bezpečí a jistoty má především u lidí s vyšším věkem vysokou hodnotu. Člověk se směřuje do jisté míry se závislostí na druhých osobách, které jsou jim blízké a jsou ochotny jim nabídnout pomoc a oporu. Blízká vazba na druhé jim umocňuje určitý pocit jistoty.

1.4.4 Potřeba seberealizace

Odchod do důchodu je významnou stresovou situací, která tuto potřebu podrobí zkoušce. Momentální uvědomování si „důchodce“ může vést k rezignaci a pocitu méněcennosti. Mnoho seniorů kompenzuje tuto nevýhodu prezentací svých předchozích profesních dovedností a úspěchů. Alespoň skrze své vzpomínky mohou staří lidé podpořit svou potřebu seberealizace. Ve stáří je potřeba seberealizace spojena se zachováním určité míry svobody, rozhodováním o vlastních záležitostech, soběstačností a nezávislostí na druhém člověku. Postupná ztráta soběstačnosti je vysoce stresující. Uznání a ocenění od ostatních posiluje sebevědomí. Tím se uspokojuje i touha po seberealizaci. Pro seniora je také důležité, aby se cítil užitečný, když má v rodině jasně dané místo a roli. Potřeba se může občas i vytrácet, což souvisí s tím, že mnoho starších lidí už necítí potřebu si něco dokazovat, většinu svých ambicí už vzdali.

1.4.5 Potřeba otevřené budoucnosti a naděje

Staré lidi sužují obavy z nemoci, osamělosti a ztráty soběstačnosti. Potřeba udržet si soběstačnost a sebeúctu se stává ještě naléhavější. Pro staršího člověka je zásadní přijmout nevyhnutelnost stáří a vlastní smrti a zároveň si vážit existence zachovaných hodnot.¹⁹

¹⁹ HAUKE, Marcela. Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách. Praha: Grada, 2014. str. 11–12

2 OSAMĚLOST V KONTEXTU STÁŘÍ

Nejprve je potřeba rozlišit samotu a osamělost. Osamělost se týká vnímání sociálních vazeb a jejich charakteristik, zatímco samota je stavem objektivním, který lze snadno pozorovat zvenčí. Někteří lidé vyžadují jen malý kontakt s ostatními a necítí se osamělí. Na druhou stranu někteří lidé zjišťují, že ani velké množství kontaktů jim nepomáhá překonat osamělost.²⁰

Hlavním problémem stárnoucího člověka bývá izolovanost. Vnější vlivy (žijící příbuzní, charakter domova, dostupnost sociálních kontaktů v okolí atd.) naznačují, že postihuje pouze některé z nejstarších seniorů, ale subjektivní vnímání prozrazuje, že jde o stav daleko pronikavější. Na míru osamělosti má samozřejmě největší vliv rodinný stav a s ním spojený typ rodinného soužití. Tři čtvrtiny seniorů, kteří žijí sami, zažívá příležitostně osamělost.²¹

Podle R. S. Weisse (1973) existují dva typy osamělosti. Emoční osamělost, která je způsobena absencí životního partnera, nedostatkem blízkého vztahu s jednou osobou a sociální osamělost, která je způsobena nepřítomností přátel a vazeb v širší skupině lidí. Tyto dva typy osamělosti mohou existovat nezávisle na sobě. Protože absence partnera v životě nemůže být kompenzována přáteli, osoba proto může prožívat emoční osamělost a zároveň necítit sociální osamělost.²²

Sociální izolace a vyloučení jsou spojeny s vyšší mírou předčasné smrti a s horšími šancemi na přežití po infarktu. Lidé, kteří dostávají méně sociální a emocionální podpory od ostatních, mají větší pravděpodobnost, že budou zažívat méně pohody, více deprese, větší riziko těhotenských komplikací a vyšší míru invalidity v důsledku chronických onemocnění. Špatné blízké vztahy mohou navíc vést ke špatnému psychickému i fyzickému zdraví.

Množství emocionální a sociální podpory, kterého se lidem dostává, se liší podle sociálního a ekonomického postavení. Chudoba může přispět k sociálnímu vyloučení a izolaci.²³

2.1 OKOLNOSTI OVLIVŇUJÍCÍ OSAMĚLOST

Proč se lidé ve společnosti cítí osaměle? Na tuto otázku není jednoznačná odpověď, avšak v důsledku výzkumu, který je zmíněn v knize bylo identifikováno několik rysů osamělých osob, které také naznačují potenciální příčiny osamělosti. Bylo zjištěno, že osamělost je spojena s vyšší mírou plachosti a sociální úzkosti a také s nižší úrovní sebeúcty a asertivity. Lidé, kteří jsou osamělí, jsou typicky

²⁰ Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 624

²¹ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. str. 53–55

²² Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 626

²³ Srov. WILKINSON, Richard a MARMOT, Michael G., ed. Social determinants of health: solid facts. 2nd ed. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2003 str. 22

introvertní, bojácní, přehnaně citliví na odmítání a častěji zažívají depresi. Mají problém navázat osobní vztahy a účastnit se společenských a skupinových aktivit.²⁴

2.1.1 Fyzické dovednosti

Nemoci a fyziologické změny způsobené stárnutím přispívají ke zhoršování zdraví. Jedním z důvodů, které přispívají k nárůstu úrazů ve stáří, jsou smyslová postižení, kvůli nimž je pro někoho těžší slyšet a vidět. Kognitivní a percepční poruchy mohou ovlivnit paměť a další kognitivní funkce. Dále potíže s řečí (například ty způsobené mrtvicí), omezený pohyb (Parkinsonova choroba, artróza nebo postižení způsobené chirurgickou léčbou, jako je amputace nohy), snížená soběstačnost a duševní choroby (např. demence nebo závislost na návykových látkách – může jít i o léky). Pro seniory s určitým onemocněním nebo handicapem je obtížnější se začlenit do společnosti, což má za následek pocity bezcennosti, osamělosti, deprese, v některých případech dokonce i nenávist.²⁵

2.1.2 Psychické zdraví

Vnitřní pocity člověka jsou velmi ovlivněny jeho duševní rovnováhou. Psychika přirozeně existuje ve stavu duševního klidu, která všem lidem umožňuje vypořádat se s mnoha nepříjemnostmi, které přináší každodenní život, a také s těžkými životními problémy, jako je smutek a osamělost. Stejně jako sebedůvěra je vyrovnanost vnitřní vlastností, která se projevuje na druhých lidech. Prokazuje vnitřní sílu, povzbuzuje osoby k optimistickému pohledu na život a umožňuje jít dál svou cestou při nelehkých životních situacích.

Jak ale lidé stárnou, jejich osobnosti se často mění. Nepříznivé vlastnosti a tendence, které byl člověk schopen v mládí a ve středním věku potlačovat a zvládat, se podle psychiatrických zkušeností vynořují a stárnutím se stávají výraznější. Tento přechod ohrožuje zejména lidi, kteří jsou osamělí a díky tomu se cítí ještě více sami.²⁶

2.1.3 Finance

Finanční stránka je pro seniory velmi citlivým tématem. Pokud se s finančními problémy potýkají, může to v nich vyvolávat například pocit studu či méněcennosti. Nepříznivá ekonomická situace může zapříčinit exkluzi či omezení kontaktu se společnostmi, omezení zálib, nemožnost se dopravit za rodinou atd., což může mít za následek ocitnutí se v osamělosti.²⁷

2.1.4 Sociální vazby

Osamělý člověk je někdo, kdo si uvědomuje, že jeho vlastní zapojení do sociálních vztahů je slabší a méně uspokojivé, než očekával. Někteří lidé mají více

²⁴ Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 627

²⁵ Srov. CHLOUBOVÁ, H. (2004). Vyšší psychosociální potřeby nemocných – vztahové potřeby. Základní Potřeby Člověka – Osobní Rádce Zdravotní Sestry, (5).

²⁶ Srov. ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: vývojová psychologie. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. str.340–342

²⁷ Srov. PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, Jessenius, 2015. str. 51–52

kontaktu s jinými lidmi a cítí se osamělí, zatímco jiní mají málo sociálních vazeb a necítí se osamělí. Setkání s rodinou, přáteli a sousedy je pro seniory obzvláště důležité. Pomáhá jim vyhybat se pocitům osamělosti. Je však důležité zvážit, jak senioři tato setkání vnímají, jak se k nim chovají jejich rodiny a zda je setkání vůbec činí radostnými. Kvalita vztahů je zásadní.²⁸

2.1.5 Krize

Větší či menší krize, bolesti a nemoci jsou součástí lidského života. Tyto události slouží jako zásadní katalyzátory a mohou dát životu smysl. Lidský život prochází několika změnami a vznikají nové skutečnosti, vazby a spojení. Na druhou stranu je zde něco konstantní (stále) a to lidem ve společnosti poskytuje pocit bezpečí a stability. Na základě těchto faktů, jsou lidé schopni uvědomovat si, že životní cesta je kontinuální.²⁹

Životní krize jsou přirozeným prvkem existence a dotýkají se každého jedince ve společnosti. Často přinášejí životní změny a také nové povinnosti. Integrita jedince, pocit bezpečí, identita, zdraví a příležitostně i samotný život je často ohrožen krizí, která je spojena s emočním vypětím. Člověk zažívá po celý život krize a životní zvraty.³⁰

Ve stáří je výskyt krizí mnohem pravděpodobnější, hromadí se. Ztráta životního partnera, ztráta vrstevníků a přátel a stěhování dospělých dětí z domova jsou jedny z nejzávažnějších problémů, které postihují starší občany. Někteří staří lidé považují důchod za životní krizi a snaží se přizpůsobit ztrátě zaměstnání, mobility nebo ztrátě sociálních vazeb s bývalými spolupracovníky. Mnoho lidí dává rovnítko mezi důchod a zásadní změnu životního stylu a každodenních činností. Jak lidé stárnou, zvládání krizí je stále obtížnější a každá z nich nutí seniory cítit se více sami.³¹

²⁸ Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 627–628

²⁹ Srov. JANKOVSKÝ, Jiří. Etika pro pomáhající profese. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2018. str.137–138

³⁰ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004. str. 17

³¹ Tamtéž, str. 65–71

3 OSAMĚLOST KLIENTŮ PEČOVATELSKÉ SLUŽBY

3.1 PEČOVATELSKÁ SLUŽBA

Pečovatelská služba se řídí zákonem č. 108/2006 Sb.³² Zřizovatelem často bývají obce a nestátní neziskové organizace.³³ Dělí se na terénní nebo ambulantní službu, která je poskytována lidem, jejichž míra samostatnosti se snížila z důvodu věku, dlouhotrvajícího onemocnění nebo zdravotního postižení, a potomkům z rodin, jejichž situace vyžaduje pomoc jiné fyzické osoby. Služba plní vyjmenované úkoly v určeném čase u klientů doma a v zařízeních sociálních služeb.³⁴

Základní činnosti pečovatelské služby:

- „a) pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu,*
- b) pomoc při osobní hygieně nebo poskytnutí podmínek pro osobní hygienu,*
- c) poskytnutí stravy nebo pomoc při zajištění stravy,*
- d) pomoc při zajištění chodu domácnosti,*
- e) zprostředkování kontaktu se společenským prostředím.“³⁵*

3.1.1 ARCHA BORO VANY, o.p.s.

Nezisková organizace působící v okolí Borovan, Trhových Svinech a Českých Velenic. Organizace byla založena v roce 2014 paní Mrg. Monikou Strapkovou.

Hlavní kancelář Archy se nachází v Borovanech na adrese Žižkovo náměstí 149, naproti autobusovému nádraží. Druhá kancelář je situována do Českých Velenic.

Archa Borovany poskytuje terénní sociální služby. Organizace se zaměřuje na seniory a osoby se zdravotním postižením. Péče je poskytována 7 dní v týdnu od 7 do 19 hodin, případně po individuální domluvě i v jiný čas. Posláním služby je podpora seniorů a osob s handicapem, tak aby mohli i přes určitou ztrátu soběstačnosti zůstat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí.

Archa poskytuje pomoc a podporu seniorů a handicapovaných osob v domácím prostředí klientů. Nabízí pomoc při péči o vlastní osobu, při osobní hygieně, zajištění stravy, pomoc v domácnosti či nabízí aktivizační činnosti, jako například trénování paměti, arteterapii a podobně. Cílem těchto nabízených služeb je podporovat nezávislost a zlepšovat celkový zdravotní stav a pohodu klientů a zároveň to může být i přínosem pro rodinné příslušníky v případě, když oni sami pečovat případně nemohou či si potřebují zařídit své osobní záležitosti.

³² Srov. Zákon č. 108/2006 Sb., o pečovatelské službě (zákon o sociálních službách), ve znění platném k 31.3.2006

³³ Srov. MATOUŠEK, Oldřich. Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. str.101

³⁴ Srov. Zákon č. 108/2006 Sb., o pečovatelské službě (zákon o sociálních službách), ve znění platném k 31.3.2006

³⁵ Tamtéž.

Služba je poskytovaná v předem sjednaný čas po vzájemné domluvě s klientem a za peněžitou úhradu. Ceník za úkony prováděné pečovatelskou službou se odvíjí od vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí č. 505/2006 Sb.³⁶

3.2 CÍL VÝZKUMU

Bakalářská práce se zabývá tématem osamělosti z pohledu klientů pečovatelské služby Archa. Cílem práce je zjištění příčin a faktorů, které ovlivnily jejich pocit osamělosti.

3.3 METODOLOGIE VÝZKUMU

Pro výzkum jsem zvolila kvalitativní výzkumnou strategii.

„Kvalitativní výzkum je proces hledání porozumění založen na různých metodologických tradicích zkoumání daného sociálního nebo lidského problému. Výzkumník vytváří komplexní, holistický obraz, analyzuje různé typy textů, informuje o názorech účastníků výzkumu a provádí zkoumání v přirozených podmínkách.“³⁷

Sběr dat byl pak následovný, skládal se z případových studií klientů, které jsem měla předem domluvené v pečovatelské službě Archa. Případové studie byly částečně doplněny o polostrukturované rozhovory.

„Případová studie je autonomní nebo komplementární výzkumná metoda, která může využívat jak kvalitativní (nejčastěji) tak kvantitativní data, případně i kvantitativně pojaté interpretace kvalitativních dat.“³⁸ Případová studie neboli kazuistika zkoumá do hloubky současné fenomény v jejich opravdové podstatě, obzvláště pak v případech, kdy mezi nimi nejsou zcela jasně vymezené hranice.³⁹

Případové studie byly tvořeny na základě souhlasu vybraných klientů, kteří byli seznámeni s použitím jejich příběhů do mé bakalářské práce. Následně jsem kazuistiky doplnila o polostrukturované rozhovory, které byly částečně sťažejními pro vyhodnocení příčin osamělosti předem zvolených seniorů. Cílem polostrukturovaného rozhovoru je získat potřebné informace k dané problematice.⁴⁰

3.4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

- 1) Cítí se vybraní respondenti subjektivně osamělí?
- 2) Co pro seniora znamená kontakt s rodinou v kontextu jeho pocitu osamění?
- 3) Ovlivňuje pečovatelská služba zmírnění pocitu osamělosti u vybraných seniorů?

³⁶ Archa Borovany, o.p.s. – Pomáháme seniorům zůstat doma. Archa Borovany, o.p.s. – Pomáháme seniorům zůstat doma [online]. Dostupné z: <https://archaborovany.cz/>

³⁷ HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. str.50

³⁸ CHRASTINA, Jan. Případová studie – metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu: Case study – a method of qualitative research strategy and research design. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. str.48

³⁹ Informační systém [online]. Copyright ©CI [cit. 23.03.2023].

Dostupné z: https://is.slu.cz/el/fvp/zima2021/UPPVIP033/um/Olecka_Ivanova_-_clanek_-_Pripadova_studie_jako_vyzkumna_metoda_ve_vedach_o_cloveku.pdf

⁴⁰ HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. str.52

3.5 PŘÍPADOVÉ STUDIE

3.5.1 Pan Jiří – muž, 75 let

Panu Jiřímu je 72 let. Žije ve staré, ale pěkně upravené, plně obyvatelné chalupě nedaleko Ledenic. Jiří do svých 65 let prožil život v Českých Budějovicích. Jenže následovaly těžké časy, Jiří se okolo 60 let rozvedl se svou bývalou ženou Marií, se kterou má dva syny a od té doby je sám.

Jiří má již výše zmíněné dva syny. Oba bydlí v Českých Budějovicích. Jsou ještě mladí, otce pravidelně navštěvují. Otec je má velmi rád, i když si to uvědomuje až během posledních let. Když byli synové ještě mladí, Jiří sice pracoval, ale měl velké problémy s alkoholem. A to je vlastně také důvod, jak jeho život dopadl. Ted' tvrdí: „*Kdybych mohl vrátit čas, když se můj starší syn narodil, vrátil bych ho.*“. Ale čas nelze vzít zpátky, tak žije životem, který ho ke vši jeho smůle dohnal. Jiří před 10 lety utrpěl celkem vážné poranění mozku. Do té doby ještě chodíval na brigády a snažil se nějak aktivněji žít. Celkově byl jeho život založený na těžké fyzické práci – živil se jako železář a zedník a do toho aktivně provozoval atletiku. Tento sport miloval a nadále miluje, jakmile je v televizi vysílán nějaký atletický turnaj, nesmí ho vynechat.

Jeho radost je v jeho synech. Jak tvrdí: „*Moji kluci za mnou vždy přijedou, dovezou mi dobroty, které mám rád a stráví se mnou čas, ať u mých oblíbených pořadů, u karet či na čerstvém vzduchu.*“. Nechce však ani od jednoho zbytečný soucit, či aby jeden z nich s ním žil, nebo aby on žil u nich. Synové už mají své životy.

Pana Jiřího velmi zlomil rozvod, odloučení od synů, následnou úlevu a pak i trápení našel v alkoholu. Poté se mu stal zmiňovaný nepříjemný úraz. Od té doby špatně chodí, hůře vidí, přibral na váze, bere hodně léků – na tlak, na zklidnění, na problémy se zažíváním a jiné další.

Pan Jiří byl také zvyklý na svou maminku, avšak ta zemřela před pár lety, to mu ještě více vzalo chuť do života. Má tři sourozence, s těmi bohužel vycházel pouze v dospívajících letech, když ještě chodili na základní školu. Pak mezi nimi už nebyl navázán žádný kontakt a ani snaha z jakékoli strany, i když to ho příliš v celkové míře netrápí. Pokud jde o přátele, v životě jich mnoho neměl. Vzpomíná si pouze na jeho spolupracovníka Jana, který mu velmi pomáhal i co se týká soukromých věcí. Rád s ním chodil občas rybařit, či na houby, nebo jen tak za ním popovídat si o životě, ale Jan už před pár roky také zemřel.

Jak Jiří uvádí: „*Mám ted' docela v pohodě život, koukám na televizi, mám tu klid, péči mám také dobrou. Jsem celkem spokojen, ale něco mi v tom životě chybí, ale s tím už se nic neudělá.*“. Trošku zklamaně uvádí a dodává, že jediné, co by si přál, je jít si zaběhat do lesa, což byla jeho velká vášeň, avšak vzhledem k jeho zdraví to už nelze.

Vzhledem k zdravotnímu stavu pana Jiřího k němu dojíždí pečovatelská služba Archa z Borovan. Jezdí k němu 3 x denně každý den a zároveň má ještě jednu soukromou osobní asistenci, která s ním tráví zhruba dvě hodiny denně. Archa mu zajišťuje kompletní stravu. Osobní pečovatelka mu zajišťuje nákupy, úřady, lékárny a aktuální potřeby, které si pan Jiří přeje nebo potřebuje zařídit.

Je zřejmé, že pan Jiří se cítí osamělý a potěší ho každá návštěva jeho synů. Dodává: „*Už se těším až bude hezčí počasí a kluci mě vezmou na jedno točení*“. Ačkoliv má pan Jiří kvalitní a dostatečnou péči, klidné bydlení, dobrou stravu a dokonce i menší elán do života, v rámci jeho současné situace, má zároveň problémy se svým zdravím a rodinnými vazbami a vědomí toho, že si uvědomuje svůj nekvalitní život a momentální problém s pocitem osamocení.

Příčiny a faktory ovlivňující osamělost

U pana Jiřího se projevuje primárně druh emoční osamělosti. V případě emoční osamělosti mu zjevně chybí nějaká blízká osoba, se kterou by mohl sdílet své poslední životní chvíle. Dle jeho příběhu je možné pozorovat, že nikdy neměl potřebu mít kolem sebe širší společnost, byl spíše celý život introvertem. A proto je pro něj daleko důležitější mít vedle sebe jednoho přítele, se kterým jsou však jeho vazby dostatečně silné. Bohužel o všechny již přišel i v důsledku jeho způsobu života a zbyli mu pouze dva synové. Příčinu jeho osamělosti lze vidět právě v jeho přístupu k životu a s tím spojené důsledky jako odchod ženy, synů, náhlá nemoc a podobně.

Faktory, které ovlivnily jeho osamělost započaly **životními krizemi**, kterých v jeho životě nebylo málo. První krize by se dala vyzorovat již v počátcích jeho dospělého života, kdy se narodili jeho synové a pan Jiří konzumoval nadměru alkoholu. Sám nedokáže specifikovat, proč tomu tak bylo, i když byl vášnivý sportovec a měl na první pohled úspěšný život. Jak k životu přistupoval, dostavila se další krize, kdy se s ním jeho žena po letech rozvedla a jeho synové se od něj na určitý čas odloučili. Následně se izoloval a opět propadl alkoholu. Poté mu umřela matka a následně utrpěl poranění mozku. Souhrnem všech těchto nepříjemných událostí a negativním přístupem k životu se stal opuštěným, jak si sám dnes uvědomuje. Dalšími faktory, které jeho izolovanost momentálně podmiňují jsou **fyzické dovednosti**, vzhledem k jeho současnému zdravotnímu stavu, kdy se těžko pohybuje, a proto není schopen sám dojít do společnosti za kulturou, na pivo do hostince či na obyčejný nákup. **Psychická stránka** je zde také zjevná, jelikož sám byl celý život spíše pesimistou, tak se souborem všech existenciálních událostí a zároveň s věkem jeho povaha ještě více umocnila. Sám by sice chtěl být více v kontaktu se společností, ale je s ním složitější soužití a málokdo ho pochopí. Na zmíněné faktory se váže jeho zájem o **sociální vazby**, o které zájem má, ale zároveň pár známých, které měl v průběhu života, už zemřelo či s ním přerušili kontakt, pana Jiřího to mrzí, ale sám s tím nic dělat nechce. Přesto si alespoň váží kontaktu se svými syny, kteří za ním občas zajdou a tím se alespoň načas zmírní jeho pocit osamělosti, jak si je sám vědom.

3.5.2 Paní Alena – žena, 86 let

Paní Aleně je 86 let. Žije ve starém domě nedaleko Trhových Svinů. Původně bydlela v Českých Budějovicích a tento dům sloužil pouze jako chalupa, kde trávila léto společně se svým manželem a dětmi. Manžel však ve svých 63 letech náhle zemřel a paní Alena v 55 letech zůstala na vše sama. A proto se při odchodu do starobního důchodu rozhodla, že se odstěhuje na vesnici, kde společně s manželem po mnoho let trávili čas.

Paní Alena má dvě dcery. S dcerami nemá příliš dobrý vztah, jak sama tvrdí. Jedna dcera bydlí v Trhových Svinech a druhá bydlí nedaleko Strakonice. Obě mají svou rodinu a na matku jim moc času nezbyvá. Ačkoliv sama stařenka tvrdí, že o kontakt s dcerami příliš zájem nemá, jak sama řekla: *„Ozvou se jen v případě, když jsou ve finanční tísní a jediný, co je zajímá, je chalupa, kde teď žiju.“* Po delším zamyšlení, ale prohlašuje, že dcery jsou schopny pomoci, když je nejhůře. V nedávné době totiž byla na operaci kyčelního kloubu. Dcera ze Strakonice si maminku následně vzala do domácí péče. Paní Alena ovšem byla neústupná a chtěla domů, do svého přirozeného prostředí, na chalupu.

Paní Alena žije sama 21 let z toho 19 let je v starobním důchodu, protože šla o dva roky později, neboť v době, kdy měla jít do důchodu, její manžel náhle zemřel. Ale jak sama říká: *„Cítala jsem se hrozně, a proto jsem se rozhodla, že ještě musím pracovat, jinak bych se snad zbláznila při pomyslení, že Kája už tu není a já jsem na všechno sama.“* Paní, která měla ráda život, se náhle cítila velmi osaměle, když její manžel umřel. Ačkoliv přátele měla, nemohla se smířit se smrtí partnera a navzdory veškeré přízni známých se cítila osaměle. A zde započal její pocit izolovanosti. Při otázce, zda si myslí, že její osamělost měla nějaký vliv na její celkové zdraví, uvedla: *„Určitě ano, od doby kdy jsem se začala cítit osaměle započaly problémy s téma mejma kyčlema. Prostě se mi zdraví začalo hroutit. A já si myslím, že za to může ten pocit, kdy prostě nevíte jak dál, nemáte vedle sebe nikoho, o koho se můžete opřít, a prostě jen přemýšlíte nad sebou, co vás všechno bolí a najednou je z toho hromada zdravotních problémů.“*

Právě se smrtí manžela se její život začal ubírat negativním směrem. Do té doby měla nějaké své záliby a docela dobrý vztah se svými dcerami, ale po smrti svého manžela a otce dcer se rodina vzájemně odcizila a její aktivní život takřka vymizel. Paní Alena vlastně do dnes nezná důvod, proč se s dcerami od sebe tak vzdálily nebo alespoň mně ho neprozradila. Kontakt s rodinou je pro ni samotnou důležitý, ale zároveň tvrdí, že záleží na kvalitě kontaktu. V jejím případě soudí: *„Pokud bych od dětí viděla opravdovej zájem, byla bych ráda, ale když vidím, jak jsem jim už jen na obtíž a ještě jim jde většinou jen o peníze, tak to radši o žádný kontakt nestojím a budu tady radši sama.“* Zároveň ale dodává, že má ještě starší sestru, které je 90 let a se kterou si občasně zavolají. Sestra bydlí v Praze, tudíž se vidí opravdu málokdy. Paní Alena se necítí tolik osaměle v některých momentech, díky své sestře. Má alespoň pocit, že má nějakého blízkého rodinného příslušníka, který jí rozumí a přijímá ji v její přirozenosti.

Paní Aleně zlepšilo její život přece jen něco po pár letech. Byla to její fenka Amálka. Amálku si vzala z útulku, když jí bylo 68 let. Amálka jí zlepšovala dny, byla její parťáčkou v dobrém i zlém. Amálka bohužel minulý rok zemřela a paní zavalil opět smutek. I když sama usuzuje: *„Jsem ráda, že Amálka netrpěla, prostě si jen tak ve spánku umřela.“* Sice jí to moc mrzí, ale je zpětně moc ráda, že jí fenka

pomohla se alespoň částečně přenést přes bolest kterou způsobila ztráta manžela, a s Amálkou si tak vzájemně mohly obohatit své nemilé životní osudy.

Jak jsem tedy z celého vyprávění pochopila, paní Alena se po smrti manžela stala velmi izolovanou osobou. Opustila ve svém smutku své přátele, známé a zůstala v kontaktu pouze se svou sestrou a občasně se svými dcerami. Hlavní náplní jejího života se poté stala fenka Amálka, která jí alespoň částečně pomohla zmírnit pocity osamělosti.

Paní Alena si již dnes uvědomuje, že její pocit osamělosti, je z velké části její vina. Přátele a známé, které měla v Českých Budějovicích a distancovala se od nich, po čase ztratili zájem o kontakt s ní, především z důvodu, že se odstěhovala daleko od nich a zároveň nezanechala žádné zprávy o tom, kde se momentálně nachází a nikdo z jejich bývalých přátel na ni nemá aktuální kontakt. Paní Alenu to velmi mrzí, protože ví, že to byla velká chyba, že se nechala pohltit smutkem až do takové míry, že ztratila všechny své blízké a tím se stala opuštěnou seniorkou.

Ale je alespoň ráda, že má sjednanou smlouvu s pečovatelskou službou Archa, která jí pomáhá s nákupy, pochůzkami, dovozy obědů a s úklidem v domácnosti. Archu si pochvalovala, vyprávěla mi, že kontakt, který již nemá skoro s nikým, jí občas a do jisté míry nahrazují pečovatelky, které jsou na ni moc milé a dávají jí alespoň malý pocit sounáležitosti či ji dokonce motivují i k činnostem, které si dříve, před smrtí manžela, užívala, a momentálně si k nim opět hledá cestu a posiluje tím i svou jemnou motoriku jako například háčkování či pletení.

Příčiny a faktory ovlivňující osamělost

V případě paní Aleny jde o emoční i sociální osamělost. Příčina její osamělosti se odvíjí od dob úmrtí manžela, jak si sama uvědomuje. Po smrti manžela se nechala pohltit smutkem a tím si sama způsobila izolaci, ačkoliv sama se s tímto pocitem v průběhu let vypořádává a snaží se i s dopomocí pečovatelské služby na své samotě pracovat tím, že si momentálně hledá staré aktivity, které ji dříve bavily. Zde lze vypožorovat, jakým je pro ni pečovatelská služba přínosem, a sama se s podporou pečovatelek snaží zkvalitnit si své poslední chvíle v životě.

U paní Aleny jsou zjevné faktory ovlivňující osamělost, jako jsou fyzické dovednosti, psychická stránka, sociální interakce a v její situaci především životní krize. Některé faktory jsou viditelné přímo a některé jsou skryté, neboť na mne nepůsobily jako zjevný důvod její osamělosti, ačkoliv si myslím, že stojí za zmínku všechny mnou vyhodnocené. **Fyzické dovednosti** se projevují v případě problémů s kyčlemi, kdy se paní obtížně přesouvá z místa na místo, a tudíž i skrze to má omezený přístup do společnosti, ačkoliv v jejím případě to není hlavní faktor ovlivňující její osamělost, který by ji samotnou trápil. **Sociální interakce** jsou další z hlavních důvodů její osamělosti. Paní Alena nemá žádné přátele a jediné její interakce jsou s dcerami a se sestrou, se kterou si pouze volá, ačkoliv i to jí v některých momentech pomáhá zmírnit pocit jejího osamocení. S dcerami dobrý vztah nemá a pravděpodobně ji to mrzí, ale sama chápe důležitost kvality kontaktu. Kontakt se svými blízkými, který ztratila, ji ale mrzí a při pomyšlení na své staré známé se cítí vždy smutně, a o to více izolovaně, vědomím, že již nemá žádnou kamarádku, které by se mohla svěřit. Faktor, který ovlivnil nejvíce osamocení paní Aleny, se nazývá životní krize. **Životní krize** nastala při úmrtí jejího manžela, Alena ztratila zájem o kontakt s okolím a nedokázala se přes svůj smutek přenést, jelikož

smrt muže pro ni byla velkým zásahem do života a od té doby se její pohled na život ze dne na den změnil a s tím i její vnímání pozemského bytí.

3.5.3 Paní Ludmila – žena, 84 let

Paní Ludmile je 84 let. Žije v domově s pečovatelskou službou, ve své malé garsoniére. Bydlí nedaleko Českých Budějovic v menším městečku Borovany. V bytě žije již 17 let. Dříve bydlela v menším pronajímaném bytě v rodinném domě, ale kvůli odchodu do důchodu byla nucena z finančních důvodů opustit byt a najít si tak méně finančně nákladné bydlení. Nikdy neměla manžela, má pouze jedno dítě, s pánem, se kterým žila v mládí přibližně dva roky.

Má jednu dceru, která žije v cizině. Dcera je úspěšná módní návrhářka a maminku podporuje alespoň finančně. Paní Ludmila je na ni velice hrdá a tvrdí: „*Sára je můj jedinej životní úspěch, jezdí za mnou jednou ročně na Vánoce, posílá mi peníze, bez nich byla nejspíš na ulici, je pro mě vším.*“ Uvědomuje si, že dcera ji podporuje, sice s ní nemůže trávit tolik společných chvil, ale ví, že bez dcery by byla v nepříjemné finanční situaci.

Paní Ludmila totiž většinu života strávila v invalidním důchodu, kvůli problémům se zády. Nikdy neměla stálou práci, spíše vždy někam docházela brigádně, ať už na úklid, či na drobnější pomocné práce. Má výuční list z oboru pekařka. Avšak problémy se zády začaly již při studiu a nemohla nikdy tuto práci vykonávat. „*Mrzelo mě to, ráda jsem pekla, ale s těma zádamy se to nedalo.*“ dodává na toto téma.

Co se týká soukromého života, vzpomíná na spolužáky, se kterými si dopisuje dodnes. Jedním z nich je Roman. Též vyučený pekař, již také v důchodu, velice úspěšný zakladatel pekáren po celé ČR, jak se od paní Ludmily dozvídám. „*Nebýt Romana, asi bych byla v depresích, jenže jeho vtipné a zajímavé dopisy mi vždy vykouzlí úsměv na tváři.*“. Ráda by ho viděla na svatbě dcery, kam má dorazit, a chtěla by si tam s ním pořádně popovídat a zasmát se naživo.

Z paní Ludmily srší energie. Ačkoli k problémům se zády a s tím spojenou špatnou chůzí se přidala cukrovka, jde z ní cítit elán a chuť do života. Dost jí také pomáhá pečovatelská služba Archa z blízkých Borovan. „*Holky z Archy jsou supr. Pomáhají mi skoro se vším. Nemohu si dojít nakoupit, ani na úřady či na poštu. Sotva si sama uvařím kávu.*“ Služba jí pomáhá s výše zmíněnými potřebami. Občas se také stane, že paní občas dává najevo svůj pocit osamělosti. Ač na první pohled to tak nepůsobí, je potřeba si přiznat, že člověk, který je stále sám v životě, je vděčný i za návštěvu pečovatelky či za dopis od starých známých.

Jedna z mála věcí, co jí dělá radost, je dva roky stará kočička Zuzanka. „*Je to můj poklad, mazlí se se mnou, spinká se mnou, a je sranda, když chytí amok a začne běhat po bytě a dělá blbosti.*“ zmiňuje úsměvně.

Paní Ludmila se snaží i za daných okolností být plná energie. Život moc lehký neměla, jediná příbuzná a blízká osoba je její dcera, která ji podporuje finančně. Ale to nenahradí přímý kontakt s člověkem. Paní Ludmila je bezesporu pozitivně naladěný a příjemný člověk. Avšak lituje dodnes, že nikdy neměla muže, se kterým by strávila život, a dceru, ač pozornou, vidí jednou do roka. Konstatuji tím, že je osamělá seniorka, ač s úsměvem na tváři.

Příčiny a faktory ovlivňující osamělost

U paní Ludmily jsou projevy emoční i sociální osamělosti. Chybí jí přímý a blízký kontakt s jednou osobou, kterou po celý život ve svém životě postrádá, což je náznak

emoční osamělosti. Sociální osamělost se u ní projevuje způsobem, že jí chybí kamarádi, známí, a tak alespoň skrze své vzpomínky vzpomíná na časy, kdy své kamarády měla. Se svými spolužáky, známými si nyní dopisuje, ale je smutná, že se skoro vůbec nevidají. Momentálně se těší na spolužáka Romana, se kterým se má potkat v dceřin svatební den.

Příčina její osamělosti spočívá již od mládí v tom, že dceru byla nucena vychovávat sama a zároveň měla vždy problémy se zády, proto měla nedostatek financí a omezené schopnosti více se angažovat ve společnosti. Ačkoliv život lehký neměla, dokázala alespoň najít „útěchu“ v dopisování si s přáteli a momentálně ji utvářejí lepší dny i pečovatelky z pečovatelské služby, které jí dopomáhají s domácností a s věcmi, které sama již není schopna zvládat.

Faktory, které již dříve ovlivnily její izolaci jsou následovné. S nedostatkem **financí** se potýká celý život a tak se nikdy nemohla příliš věnovat svým aktivitám. Když už nějaké peníze měla, spíše je investovala do své dcery, aby alespoň ona mohla vést lepší život. Vždy myslela více na dceru než na sebe samu a jelikož se zanedbávala a nemyslela na své blaho, stala se izolovanou již v mladém věku. **Fyzické dovednosti** paní Ludmily také podminily její osamocení, protože měla vždy problémy se zády a povětšinu času neměla stálou práci, kde by mohla budovat nějaké stabilní a kvalitní sociální vazby. Na její snížené fyzické dovednosti se pojí **sociální interakce**, které, jak už jsem zmínila, nebyly nikdy dostatečně silné a vždy po čase vymizely.

V jejím případě je zajímavé, že i když se často cítí osaměle, jde z ní příjemná energie, která jí z mého pohledu dopomáhá mít chuť žít i přes všechny nepříjemnosti bytí, které ji potkaly. Uvědomuje si, že svůj život mohla vést jiným způsobem, ale souběžně ničeho nelituje. Radost jí dělá její úspěšná dcera a zároveň její kočička Zuzanka.

3.5.4 Manželé Marie a Josef – žena, 70 let, muž 75 let

Manžele Marie a Josef žijí ve dvougeneračním domě nedaleko města Borovany. V domě žijí celý svůj život. Manželé mají dva syny. V přízemí žije Josef se svou ženou Marií a v druhém patře žije syn se svojí rodinou. Druhý syn bydlí nedaleko svých rodičů, také se svojí rodinou.

Marie a Josef se poznali na vesnici, kde žijí dodnes. Momentálně spolu žijí 50 obdivuhodných let, v domě, který vybudovali vlastními silami. Josef se celý život živil jako zemědělec a jeho žena Marie také působil v zemědělství. Po roce soužití měli prvního syna Josefa a po dalších třech letech syna Pavla. Rodina si užívala vcelku poklidný a sice fyzicky náročný život, ale jinak měli život plný blahobytu. Po pár letech děti odrostly a založily si své rodiny. Jak tomu však bohužel někdy bývá, paní Růžena ve svých 63 letech prodělala cévní mozkovou příhodu, a ačkoliv se její zdravotní stav o něco zlepšil, především pak v komunikaci, tak je většinu času odkázána na lůžko a invalidní vozík. Zde započal řádný životní shon hlavně pro jejího muže Josefa. Momentálně se u paní začíná projevovat i stařecká demence, což je pro Josefa další psychická zátěž. Ačkoliv sám říká: „*Co bych pro tu svojí Růžu neudělal, celý život mi sloužila, tak co bych se o ní nepostaral.*“ Paní Růžena je ovšem velmi statečná žena a i navzdory všem událostem se snaží se všemi kdo jí chtějí pomoci spolupracovat a dokonce je schopna i komunikovat. A sama si uvědomuje, jaké má štěstí, že svého manžela má. Sama je však smutná ze svých nedostatečných interakcí s rodinou. Sama mi sdělila, že se někdy cítí osaměle i vzhledem k péči, kterou jí manžel dává: „*S Pepou je to dobrý, ale víte, chybí mi ženský slovo, někdo s kým můžu poklábosit, jako dřív.*“

Celá rodina se po dlouhé generace věnuje zemědělství. Oba synové jsou proto velmi zaneprázdnění svou prací. Pracují v zemědělství a doma také obhospodařují zbytek dobytka, o který se již rodiče nejsou schopni sami postarat. Mají své rodiny, a proto jim na rodiče nezbývá tolik času. Rodina, která žije v domě s rodiči se málokdy zastaví a dopřeje otcí a matce svůj kontakt, spíše si zde obě rodiny žijí vlastním životem. Jak sám pan Josef říká: „*Sám je otravovat nechci, vím, že toho mají mladý samy dost, ale jednou za čas bychom byli rádi, kdyby zašli a obohatili nás o své zážitky, ale jsme vděční, že se aspoň postaraj, o dobytek na kterej my už nestačíme.*“. Jak bylo zmiňováno výše, druhý syn pracuje taktéž v zemědělství, ale dle slov pana Josefa se o rodiče jeho rodina zajímá více než syn, který s nimi žije v jednom domě.

Manželé jsou tak primárně odkázáni sami na sebe, přesněji Marie je momentálně odkázána na Josefa. Paní Marii také trápí slabý kontakt s rodinou. Kamarádky, které měla, se díky jejímu zdravotnímu stavu nepovedlo udržet. Oproti tomu pan Josef na vše nahlíží s lehkým optimismem. Bere v potaz manželčin stav, ale nepropadá z toho do úzkostných stavů, bere život takový, jaký je. Snaží se udržovat kontakt s kamarády z vesnice a občasně s nimi zajde posedět do hostince, aby přišel na jiné myšlenky. Když je pak s svou ženou doma, snaží se s ní komunikovat a motivovat ji, aby neměla chmurné myšlenky, což se mu ne vždy daří. A proto, když už na péči o ni nestačil oslovil pečovatelskou službu.

Pečovatelská služba má v tomto případě vcelku přínosné místo. Dojíždí za paní dvakrát denně. A to na podání snídaně a odpolední aktivity či mytí. Při podání snídaně si paní Růžena často libuje a říká: „*Jsem moc ráda, že zamnou pečovatelky jezdí, konečně můžu také přijít na jiný myšlenky a aspoň se dozvím, co je novýho ve*

světě.“ Ráno se paní podá snídaně a případně se provede osobní hygiena, když je třeba. Pečovatelky si s paní Růženkou popovídají a dopřejí jí každý všední den hezčí ráno. Odpoledne pak paní čtou knihu, ukazují si staré fotografie, vezmou ji s invalidním vozíkem na procházku či ji osprchují a zpříjemní jí její den. Na paní jde vždy vidět její vděčnost, že ačkoliv ne vždy vnímá vše tak, jak je, tak v těchto situacích je v jejích očích vidět radost z přítomnosti žen, která jí dlouhodobě chybí a tímto způsobem se alespoň zmírňuje její pocit osamělosti. Pan Josef je pak rád, že ví, že je o jeho ženu dobře postaráno a alespoň na chvíli si může dělat své činnosti, aniž by se obával, zda je jeho žena v pořádku.

Příčiny a faktory ovlivňující osamělost

U paní Růženy se projevuje sociální osamělostí, protože postrádá přátele a širší okolí. V tomto případě lze vyzkoušet, že příčina osamělosti paní Růženy byla elementárně způsobena prodělanou mozkovou příhodou. Ačkoliv má v blízkosti manžela i rodinu, postrádá kontakt se společenským prostředím, s přáteli. V jejím případě má své velké místo pečovatelská služba, která k zmírnění jejího osamocení dopomáhá. Paní Růžena má tak, alespoň na chvíli pocit, že má nějaké „kamarádky“, které jí poví aktuality ze světa, vezmou ji ven a nemusí se tak, alespoň částečně cítit izolovaná. A zároveň je to i jistá psychická a někdy i fyzická úleva pro jejího manžela.

U manžela Josefa je obdivuhodné, jak naopak předchází tomu, aby se sám opuštěným seniorem nestal. Jelikož pečuje o svou ženu, mohlo by se stát, že vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu by se potencionálně také mohl cítit izolovaný. Ale jelikož si je této situace plně vědom, předchází tomu a i vzhledem k situaci paní Růženy se snaží nepřestávat komunikovat se svými přáteli například tím, že pravidelně chodí do hostince, ale zároveň je to jistě dáno i jeho optimismem a pohledem na život, jaký má. Pokud by pan Josef neměl aktivity, jaké má a nenahlížel na existenci pozitivním způsobem, mohla by se u něj projevit forma emoční osamělosti právě, kvůli péči o svou blízkou osobu. Ačkoliv má s ženou dobrý vztah, tak jak jsem již zmínila, paní Růžena trpí nemocí, která postihuje mozek, a s tím se pojí další problémy, a proto spolu nejsou schopni vést plnohodnotné rozhovory a život jako takový. I přesto je rád, že svou ženu má a uvědomuje si důležitost kontaktu s ní. Protože ať už jde o mozkovou mrtvici či počínající demenci v obou případech je podstatný blízký kontakt, alespoň s blízkou osobou, což pan Josef zvládá skvěle.

Faktory, které ovlivňují osamělost paní Růženy jsou fyzické dovednosti, sociální interakce. **Fyzické dovednosti** jsou zde naprosto jasné, paní by si přála navštěvovat společnost, dojít si na nákup či kam by ji napadlo, ale vzhledem k její diagnóze je povětšinu času odkázána na invalidní vozík a na lůžko a bohužel její pohyblivost jí to nedovolí a to v ní o to více umocňuje pocit její osamělosti. Druhý důležitý faktor je **sociální interakce**, která paní velmi chybí. Mrzí ji, že nemá dostatečně silné vazby z dřívějších dob, kdy přátele měla, ale vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu, není schopna kontakt zpětně navázat.

4 SHRNUTÍ

Informace o každém zmíněném klientovi pečovatelské služby byly rozděleny na dvě části, první část se týkala případové studie a druhá část se zabývala příčinami a faktory ovlivňující jejich osamělost. Cílem bakalářské práce bylo poukázat na faktory a příčiny, které ovlivnily osamělost u předem vybraných seniorů. Základem případových studií, které byly částečně doplněny o rozhovory, bylo také zjistit, jak oni sami subjektivně vnímají svou osamělost a kde vidí příčinu.

Na počátku mého zkoumání skrze případové studie jsem si položila otázku, zda se opravdu vybraní senioři cítí subjektivně osamělí. Jak vysvětluje Výrost a Slaměník (2019), je rozdíl mezi samotou a osaměním. Samota je stavem objektivním, který lze sledovat zvenčí naproti tomu osamělost je stavem subjektivním, člověk může mít velké množství kontaktů, ale i přesto se může cítit izolovaný.⁴¹ Při následných rozhovorech s klienty pak vyplynulo, že se většinou opravdu osamělí cítí. Pouze pan Josef, u kterého jsem se domnívala, že skrze zdravotní problémy své ženy Marie, také pociťuje pocit osamělosti, se následně ukázalo, že má dobré sociální vazby a svým optimismem dokáže s tímto pocitem pracovat, a tudíž se izolovaný necítí. To potvrzuje i výzkum Thomsona a kol., kde je zmiňováno, že blízké přátelství u starších lidí má příznivější vliv na pocit osamělosti než vztahy s rodinnými příslušníky.⁴² Z většiny případových studií je následně zřejmé, že se senioři cítí osamělí, ačkoliv nikdo z nich není doopravdy sám.

Klienti podle mé prvotní myšlenky měli být rozděleni podle druhu osamělosti, která se dělí na emoční a sociální. Avšak k mému překvapení se ve výsledku bádání ukázalo, že u dvou zmíněných seniorů se projevuje souběžně emoční i sociální osamělost. Ačkoliv Výrost a Slaměník (2019) ve své knize zmiňují, že podle R.S. Weisse, mohou tyto druhy osamělosti existovat nezávisle na sobě.⁴³

U **emočně** osamělých seniorů byla jedním z hlavních kritérií jejich výběru, absence životního partnera či nějaké jiné blízké osoby. Často se právě u seniorů může vyskytovat pocit emoční a sociální izolovanosti. Naznačuje to i Tylová, Kuželová a Ptáček v článku, kde podotýkají, že zhruba 30 % lidí nad 55 let se setká s osaměním a dokonce u 15–30 % se tento stav může stát chronickým.⁴⁴

Z případových studií vyplynulo, že pan Jiří jako jediný prožívá pouze emoční osamělost. Pan Jiří je introvertní, a proto v životě postrádá partnera či nějakou jinou blízkou osobu se kterou by mohli sdílet své myšlenky a každodenní život, o více kontaktu s širší společností příliš nestojí.

⁴¹ Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 624

⁴² Srov. THOMPSON, Alexandra, Michael A. SMITH, Andrew MCNEILL a Thomas V. POLLET. Friendships, loneliness and psychological wellbeing in older adults: a limit to the benefit of the number of friends. Ageing and Society [online]. 1-26 [cit. 2023-03-13]. ISSN 0144-686X. Dostupné z: doi:10.1017/S0144686X22000666 str. 3

⁴³ Tamtéž str. 626

⁴⁴ Srov. Česká a slovenská psychiatrie. Česká a slovenská psychiatrie [online]. Copyright © Česká a [cit. 15.03.2023]. Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=959>

Druhá forma osamělosti se nazývá **sociální**. Sociální osamění je dle Weisse definováno, jako nepřítomnost širšího okruhu přátel a vazeb v širší skupině lidí.⁴⁵

Paní Marie, žena Josefa, pociťuje pouze osamělost sociální, emoční se jí netýká z důvodu, že má svého muže, který se o ní stará vzhledem k jejímu zdravotnímu stavu. Manžel jí dává jak péči fyzickou tak i psychickou, což je z mého pohledu velmi obdivuhodné, jak se této pozice pan Josef ujal. Avšak pociťuje nedostatečné sociální interakce se společnostmi, které nelze vrátit zpět.

Paní Ludmila a Alena pociťují **emoční i sociální** osamělost souběžně. Oběma paním chybí v životě partner a zároveň jim chybí kontakt s širší společností. Mrzí je, že skrze nelehké životní události, ztratily povětšinu svých přátel a známých. Paní Ludmila mě ovšem překvapila tím, že si alespoň s některými starými známými dopisuje skrze dopisy a snaží se menší kontakt zachovat, ačkoliv fyzický kontakt jí to nenahradí.

V případových studiích mě následně zajímaly faktory a příčiny, které ovlivnily pocit izolovanosti seniorů. Faktory byly rozděleny do pěti kategorií: **fyzické dovednosti, psychické zdraví, finance, sociální vazby a krize**.

U všech zmíněných seniorů byly pak faktory a příčiny, které měly velký dopad na jejich osamělost zcela shodné a mnou předpokládané. U všech zmíněných seniorů se ukázalo, že částečně jejich osamělost ovlivnily **fyzické dovednosti**. Toto zjištění mě nepřekvapilo, bylo předvídatelné. Neboť jsem si vybrala za cílovou skupinu seniory, kteří mají obvykle sníženou mobilitu a tím se hůře začleňují do společnosti, což může mít za následek zmiňovanou osamělost, jak tvrdí Výrost a Slaměník v knize.⁴⁶

U faktoru **psychické stránky**, jsem předpokládala, že všem zmíněným seniorům tento faktor podpořil izolovanost, tento můj předpoklad se však nenaplnil. Tento faktor se týkal pouze pana Jiřího. Pan Jiří byl vždy spíše pesimistou. Jak potvrzuje Říčan ve své knize, nepříznivé vlastnosti a tendence, které byl člověk schopen v mládí a středním věku potlačovat a zvládat, se podle psychiatrických zkušeností vynořují a stávají se stárnutím výraznější.⁴⁷ Svým celoživotním negativním postojem se pan Jiří o to více podporuje v subjektivním pocitu osamění.

Faktor zabývající se **finanční stránkou**, mě překvapil a to tím, že finanční stránka ovlivnila osamělost pouze paní Ludmily. Očekávala jsem, že povětšinou senioři žijí na hranici chudoby a tím se mohou stát vyčleněnějšími a izolovanějšími. V případě paní Ludmily se s nedostatkem financí potýkala celý život, tudíž je momentálně se svou situací smířena, nemůže si dopřát příliš mnoho aktivit a tím má omezený přístup do společnosti.

Faktor zabývající se **sociálními vazbami** byl prokázán u všech případových studií, což bylo pro mě nemilé zjištění, Neočekávala jsem, že senioři mají narušeny nejenom rodinné, ale i širší sociální vazby. Dle mého názoru je to důsledek ostatních zmíněných faktorů ovlivňující osamělost. Na tento faktor se pojí i jedna z mých

⁴⁵ Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 626

⁴⁶ Tamtéž str. 627

⁴⁷ Srov. ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: vývojová psychologie. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. str.340–342

výzkumných otázek. Co pro seniora znamená kontakt s rodinou v kontextu jeho pocitu osamění? Z případových studií vyplývá, že všem zmiňovaným seniorům na kontaktu s rodinou záleží a při kontaktu s příbuznými se pak často zmírňuje jejich pocit osamění. U pana Jiřího, paní Ludmily a manželů Marie a Josefa je patrné, že jsou pro ně primárním zdrojem kontaktu jejich potomci, kteří sice rodiče nenavštěvují příliš často avšak rodiče jim to za zlé nemají a respektují jejich životy. Jsou rádi i za občasnou vzájemnou interakci. Pro paní Alenu je naopak více důležitá kvalita kontaktu s rodinou, kterou v jejím případě postrádá u svých dcer. Proto s potomky příliš kontaktu neudrzuje a spíše udržuje kontakt se svou sestrou. Důležitost a potřebu kontaktu potvrzuje ve své knize autorka Hauke, senioři upřednostňují kontakt s rodinou, protože patří do stejné sociální skupiny a chápou jejich touhy a potřeby.⁴⁸ Výrost a Slaměník k tomu dodávají, že záleží ale na kvalitě vztahů, jelikož ne vždy se k nim rodiny chovají dobře a setkání seniora nemusí činit radostným.⁴⁹ S tvrzením autorů Výrosta a Slaměníka souhlasím, protože pokud se rodina k seniorovi nechová vhodně a s respektem, může to seniorovi způsobovat stres a mnohem více negativních pocitů, které mohou zapříčinit deprese.

V závěru faktorů, které působí na pocit izolovanosti jsem se také domnívala, že senioři se stanou často izolovanými při ztrátě partnera, což se potvrdilo. Tento faktor se nazývá **životní krize**, která je spojena s emočním vypětím. Jak tvrdí i Špatenková, čím je člověk starší, tím se zvládání krizí stává obtížnější.⁵⁰ Tento faktor se potvrdil u paní Aleny, kdy její manžel zemřel a u Pana Jiřího, kterého opustila žena kvůli nadměrnému konzumování alkoholu. Neboť obtížné životní události, jako je úmrtí či ztráta blízké osoby, či jiné nelehké existenční záležitosti, mohou v životě způsobit další složité problémy jako například v tomto případě osamění.

Zmiňovaní senioři Alena a Jiří si uvědomují svou vinu za to, že se stali osamělými. Osamělost si způsobili tím, že se v daný moment nechali pohltit nelehkými životními událostmi a zapomněli tak pečovat sami o svou osobu a své širší okolí. U paní Ludmily by se dalo říci, že se osamělou stala nedobrovolně, jelikož celoživotní zdravotní problémy se zády ji neumožnili takřka nikdy se příliš zapojit do běžného každodenního fungování. A tím nebyla schopna nikdy utvářet žádné pevné partnerské a širší vazby. U paní Marie je zřejmé, že je ve své osamělosti nevinně, jelikož prodělala cévní mozkovou příhodu a od té doby má narušené sociální vazby s přáteli, se kterými jen těžko přátelství může zpětně navázat.

Na závěr bych ráda zmínila ještě jednu výzkumnou otázku, která po mě v kontextu osamění byla příjemným i přínosným zjištěním. Otázka se zabývala pozicí pečovatelské služby u osamělého seniora. Otázka přesně zněla: Ovlivňuje pečovatelská služba zmírnění pocitu osamělosti u vybraných seniorů? Ze všech příběhů vyplynulo, že pečovatelská služba má zde své podstatné místo a pocit osamělosti zmírňuje. Všem zmíněným seniorům pomáhá v každodenním životě s aktivitami, na které jim již síly nezbývají. Zároveň zde funguje i aktivní naslouchání, kdy mají alespoň sami na chvíli pocit, že mají někoho, kdo jim naslouchá. V tomto případě jsou důležití pracovníci v sociálních službách neboli

⁴⁸ HAUKE, Marcela. Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách. Praha: Grada, 2014. str. 11

⁴⁹ Srov. VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. str. 627–628

⁵⁰ Srov. ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004. str. 17

pečovatelky, které jsou v přímém kontaktu se seniory. Vždy se snaží klientům udělat lepší dny, vyslechnou je, popovídají si, obstarají je dle jejich potřeb a zároveň pomalými kroky aspirují a motivují i tyto klienty k různým činnostem, které dříve měli rádi. Dopomáhají tak, alespoň nějakým způsobem zkvalitnit dny nejenom seniorům, kteří jsou v milujícím prostředí, ale také seniorům, kteří nemají to štěstí, a tak mají alespoň pečovatelskou službu, která jim může částečně zmírnit jejich nepříjemné pocity.

5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo poukázat na faktory a příčiny, které ovlivnily pocit osamělosti u předem vybraných seniorů, kteří jsou klienty pečovatelské služby Archa.

Bakalářská práce se zabývá tématem osamělosti u seniorů, kteří jsou klienty pečovatelské služby Archa, jež sídlí ve městě Borovany. S vybranými klienty, kteří byli zvoleni pro mé případové kazuistiky občas ve své příležitostné práci přicházím do kontaktu. Všichni zvolení byli seznámeni a souhlasili s použitím v svých příbězích do mé práce. Na základě naší domluvy jsme příběhy případně doplnili o polostrukturované rozhovory. Klienti byli předem vytipováni na základě mého uvážení, jelikož jsem došla z předchozích zkušeností s nimi k tomu, že je tíží pocit osamělosti.

Práce byla rozdělena do dvou okruhů. První část bakalářské práce se zabývala vysvětlením pojmů, které se s tématem pojí a jsou zásadní pro pochopení daného tématu. Nejprve jsem se zabývala vymezením pojmu stáří, na které se nahlíží dle odborné literatury z vícero aspektů. Dalším stěžejním pojmem bylo vydefinování pojmu osamělost, kde bylo důležité si vymežit rozdíl mezi samotou a osamělostí. Zde byly popsány faktory, které mají značný vliv na izolaci seniorů. Vymezení faktorů bylo následně hlavním úkolem i pro výzkum ve kterém jsem na těchto faktorech poukázala na příčiny osamění u vybraných klientů.

Druhá část práce se v počátku soustředila na pečovatelskou službu, se kterou se následně pojily kazuistiky všech zmíněných seniorů, kteří jsou již po léta klienty vybrané organizace. Cílem případových studií bylo poukázat na příčiny a faktory, které způsobily jejich osamění. Příklady z praxe byly tvořeny na základě předchozí vlastní zkušenosti s vybranými klienty, jelikož jsem s nimi v občasném kontaktu při přímé péči v pečovatelské službě. Na základě vlastní zkušenosti a znalostí jejich životních příběhů jsem byla schopna tvořit kazuistiky, které byly doplněny o polostrukturované rozhovory, abych byla schopna více prohloubit jejich životní příběhy v kontextu zvoleného tématu.

Případové studie prokázaly, že příčiny a faktory osamění u seniorů jsou často způsobeny více aspekty, které zásadně ovlivnili jejich život. Nejčastější příčina, která propojovala tři ze čtyř případů byla absence životního partnera. Ve všech případech se následně shodovaly faktory fyzické dovednosti a sociální interakce, které se podílely na daném pocitu osamění.

Někteří osamělí senioři viní své okolí, že můžou za jejich nynější pocit. Avšak každý má zodpovědnost za svůj život a na každém pak je, jak se svým osudem naloží. Způsob, jakým žili má také určitý vliv na jejich momentální stav jejich bytí. Samozřejmě každý ze zmíněných seniorů se za svůj život potýkal s nelehkým životním osudem. Přesto pokud by jen trochu chtěli, dnešní svět nabízí spousty činností, které jsou směřovány přímo na tuto cílovou skupinu, například dobrovolníci, kteří docházejí do domácností a naplňují alespoň část času seniorům aktivitami, které mají rádi, pro ty více pohyblivější jsou nabízena komunitní centra pro seniory, kde si mohou vybrat z řady aktivit a podobně...

Osamění zejména u seniorů je velké téma. Dle mého názoru, chybí prevence, která by se soustředila právě na izolovanost ve stáří, jak s tímto pocitem nakládat, jak

mu předcházet i v případě nelehkých životní událostí. A proto si myslím, že člověk by měl žít aktivním životem a pečovat o své psychické zdraví již od svého mládí. Jelikož ve stáří se mu to může mnohonásobně pozitivně vrátit jak po fyzické, tak i psychické stránce života i v případě některých životních zlomů.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

Literatura

ČEVELA, Rostislav a ČELEDOVÁ, Libuše. Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4544-2.

DVOŘÁČKOVÁ, Dagmar. Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.

HAUKE, Marcela. Zvládání problémových situací se seniory: nejen v pečovatelských službách. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-5216-7.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOLMEROVÁ, Iva, JURAŠKOVÁ, Božena a ZIKMUNDOVÁ, Květuše. Vybrané kapitoly z gerontologie. 3., přeprac. a dopl. vyd. Praha: EV public relations, 2007. ISBN 978-80-254-0179-8.

CHRASTINA, Jan. Případová studie – metoda kvalitativní výzkumné strategie a designování výzkumu: Case study – a method of qualitative research strategy and research design. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2019. ISBN 978-80-244-5373-6.

JANIŠ, Kamil a SKOPALOVÁ, Jitka. Volný čas seniorů. Praha: Grada, 2016. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-5535-9.

JANKOVSKÝ, Jiří. Etika pro pomáhající profese. 2., aktualizované a doplněné vydání. Praha: Stanislav Juhaňák – Triton, 2018. ISBN 978-80-7553-414-9.

KLEVETOVÁ, Dana. Motivační prvky při práci se seniory. 2., přepracované vydání. Praha: Grada Publishing, 2017. ISBN 978-80-271-0102-3.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MATOUŠEK, Oldřich. Sociální služby: legislativa, ekonomika, plánování, hodnocení. 2., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0041-3.

MATOUŠEK, Oldřich, KŘIŠŤAN, Alois, ed. Encyklopedie sociální práce. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0366-7.

PŘIBYL, Hugo. Lidské potřeby ve stáří. Praha: Maxdorf, Jessenius, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.

ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem: vývojová psychologie. 4., doplněné vydání. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1783-1.

SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3850-5.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Přeložil Jiří KREJČÍ. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-0888-4.

VÝROST, Jozef, SLAMĚNÍK, Ivan a SOLLÁROVÁ, Eva, ed. Sociální psychologie: teorie, metody, aplikace. Praha: Grada, 2019. ISBN 978-80-247-5775-9.

WILKINSON, Richard a MARMOT, Michael G., ed. Social determinants of health: solid facts. 2nd ed. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe, 2003. ISBN 92-890-1371-0.

Periodika

CHLOUBOVÁ, H. (2004). Vyšší psychosociální potřeby nemocných – vztahové potřeby. Základní Potřeby Člověka – Osobní Rádce Zdravotní Sestry, (5), 1-8. ISSN 1214-0074.

Dokumenty

Zákon č. 108/2006 Sb., o pečovatelské službě (zákon o sociálních službách), ve znění platném k 31.3.2006

Internetové zdroje

Biologické aspekty stárnutí – Psychologie. Psychologie - Vše co student potřebuje vědět [online]. Copyright © 2023. Všechna práva vyhrazena. [cit. 14.02.2023].

Dostupné z:

<https://psychologie.studentske.cz/2009/12/biologicke-aspekty-starnuti.html>

Stárnutí a změny. Co se děje s tělem a myslí ve stáří? Sendvičová generace - Sendvičová generace [online]. Copyright © [cit. 14.02.2023]. Dostupné z: <https://www.sendvicovagenerace.cz/starnuti-a-zmeny-co-se-deje-s-telem-a-mysli-ve-stari/>

Archa Borovany, o.p.s. – Pomáháme seniorům zůstat doma. Archa Borovany, o.p.s. – Pomáháme seniorům zůstat doma [online]. Dostupné z: <https://archaborovany.cz/>

THOMPSON, Alexandra, Michael A. SMITH, Andrew MCNEILL a Thomas V. POLLET. Friendships, loneliness and psychological wellbeing in older adults: a limit to the benefit of the number of friends. Ageing and Society [online]. 1-26 [cit. 2023-03-13]. ISSN 0144-686X. Dostupné z:

[https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/friendships-loneli\[%E2%80%A6\]it-of-the-number-of-friends/27B597694C72769283D6E666939F7C15](https://www.cambridge.org/core/journals/ageing-and-society/article/friendships-loneli[%E2%80%A6]it-of-the-number-of-friends/27B597694C72769283D6E666939F7C15)

Česká a slovenská psychiatrie. Česká a slovenská psychiatrie [online]. Copyright © Česká a [cit. 15.03.2023].

Dostupné z: <http://www.cspsychiatr.cz/detail.php?stat=959>

Informační systém [online]. Copyright ©CI [cit. 23.03.2023].

Dostupné z:

[https://is.slu.cz/el/fvp/zima2021/UPPVIP033/um/Olecka_Ivanova - clanek -
Pripadova studie jako vyzkumna metoda ve vedach o cloveku.pdf](https://is.slu.cz/el/fvp/zima2021/UPPVIP033/um/Olecka_Ivanova_-_clanek_-_Pripadova_studie_jako_vyzkumna_metoda_ve_vedach_o_cloveku.pdf)

ABSTRAKT

PAVLÍNA, B. Fenomén osamělosti z pohledu klientů terénní pečovatelské služby Archa. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce Mgr. Hana Donéeová.

Klíčová slova: senioři, potřeby seniorů, osamělost, faktory ovlivňující osamělost, pečovatelská služba

Bakalářská práce se zabývá tématem osamělosti u seniorů, kteří jsou klienty konkrétní pečovatelské služby. Práce je rozdělena do dvou oblastí. První oblast charakterizuje základní pojmy stěžejní pro zvolené téma dle odborné literatury. Pojem stáří, jak je chápáno z biologického, psychologického či sociologického pohledu, dále potřeby seniorů a v neposlední řadě definicí osamělosti a faktory, které mají vliv na osamělost.

Druhá oblast se zabývá definicí pečovatelské služby, která je zde podstatná, protože případové studie jsou tvořeny na základě klientů dané organizace. Výzkum tvoří kazuistiky doplněné o polostrukturované rozhovory. Výzkum se zabývá příčinami a faktory, které způsobily pocit osamělosti u vybraných seniorů.

ABSTRACT

The phenomenon of loneliness from the point of view of clients of the Archa outreach care service.

Keywords: seniors, needs of seniors, loneliness, factors affecting loneliness, care service

The bachelor thesis deals with the topic of loneliness in seniors who are clients of a specific care service. The thesis is divided into two areas. The first area characterizing the basic terms, that are key to the chosen topic, according to the professional literature. The term old age as understood from a biological, psychological or sociological perspective, then the needs of the elderly and last but not least the definition of loneliness and the factors that influence loneliness.

The second area deals with the definition of care services, which is important here. Since the case studies are created based on the clients of the organization. The research consists of case studies supplemented by semi-structured interviews. The research examines the causes and factors that caused the feeling of loneliness in the selected elderly.