

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta

Bakalářská práce

Význam spirituality pro kvalitu života seniorů

Autor práce: Lenka Holcová

Vedoucí práce: Mgr. Karel Šimr, Ph.D.

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Forma studia: Kombinovaná

2023

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

V Českých Budějovicích, dne 30.3.2023

.....

Lenka Holcová

Poděkování

Mé velké poděkování patří Mgr. Karlu Šimrovi, Ph.D., za jeho cenné rady, připomínky a metodické vedení při psaní bakalářské práce. Dále děkuji všem komunikačním partnerům, kteří se výzkumu zúčastnili a také svým blízkým.

Obsah

Obsah	4
1 Teoretická východiska.....	7
1.1 Spiritualita	7
1.1.1 Spiritualita a náboženství.....	10
1.1.2 Spiritualita seniorů	10
1.1.3 Spiritualita a sociální práce	12
1.2 Stáří a stárnutí	14
1.2.1 Aspekty stárnutí	15
1.2.2 Kategorizace stáří	17
1.3 Kvalita života	18
1.3.1 Pojem kvalita a kvalita života	18
1.3.2 Kvalita života seniorů	20
1.3.3 Životní spokojenost seniorů.....	21
2 Empirická část	23
2.1 Cíl a výzkumné otázky	23
2.2 Metoda sběru dat	23
2.3 Výzkumný soubor	24
2.4 Realizace výzkumu	24
2.5 Způsob vyhodnocení dat	24
2.6 Etika výzkumu	25
3 Výsledky výzkumu.....	26
3.1 Charakteristika výzkumného souboru.....	26
3.2 Výsledky rozhovorů s komunikačními partnery	26
3.2.1 Pojetí spirituality.....	26
3.2.2 Nalézání spirituality	27
3.2.3 Složky kvality života	28
3.2.4 Subjektivní vnímání kvality života	29
3.2.5 Souvislost mezi smrtí a spiritualitou.....	30
3.2.6 Vyrovnání se se smrtí	30
3.2.7 Rituály.....	31
3.3 Shrnutí výsledků.....	31
4 Diskuse.....	33
5 Závěr.....	37

6	Seznam použitých zdrojů	38
7	Seznam příloh	40
8	Abstrakt.....	56
9	Abstract	57

ÚVOD

Spiritualitu lze vnímat jako styl vnitřního života, přístupu ke všemu, co nás obklopuje. Během života se snažíme poznávat projevy ducha, vnímat jeho působení, rozumět mu. Stárí každý prožívá individuálně dle různorodých specifik, avšak v každém případě je důležité, aby jedinec v období stárí dosáhl smyslu svého života a rozuměl mu, zdrojem k tomuto dosažení by měla být právě spiritualita, která se stává jednou ze základních komponent při hodnocení kvality života seniorů a jejich životní spokojenosti.

Jako téma mé bakalářské práce jsem zvolila „*Význam spirituality pro kvalitu života seniorů*“, jelikož již několik let pracuji v sociálních službách, kde nejpočetnější cílovou skupinou tvoří právě senioři. Jako osobní asistentka se s nimi setkávám denně, a proto bych se ráda hlouběji věnovala tomu, jak je pro ně spiritualita významná, a jak moc je ovlivňuje. Dle mého názoru se výsledky této bakalářské práce odrazí právě do mé vlastní budoucí práce s klienty a pomocí výsledků bych nadále mohla zvyšovat své kvality. Avšak poznatky z celé bakalářské práce dále mohou sloužit také dalším pracovníkům v organizacích poskytující sociální služby.

Cílem bakalářské práce je zjistit, jaký má spiritualita vliv na kvalitu života seniorů. Cíl lze naplnit pomocí výzkumných otázek, které zjišťují, jak spiritualita ovlivňuje kvalitu života seniorů, a jaký vliv má spiritualita na schopnost se vyrovnat se ztrátou blízkých osob. Práce je členěna na dvě části, teoretickou a praktickou.

Teoretická část práce se bude zabývat vysvětlením základních pojmů spirituality, ve vztahu k náboženství, seniorům a sociální práci. Dále bude v práci obsaženo teoretické ukotvení staří a stárnutí, aspekty těchto pojmů a jejich kategorizace. Poslední část tvoří vysvětlení kvality života, tedy jako samostatného pojmu, a dále ve vztahu k seniorům a jejich životní spokojenosti. V praktické části dochází k výzkumnému procesu, který byl zkoumán kvalitativní výzkumnou strategií, pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Komunikačními partnery se stali lidé v seniorském věku z Dačic a blízkého okolí.

V bakalářské práci čerpám zejména z dostupné literatury, která se věnuje seniorům. V publikacích o seniorech se velmi často odráží spiritualita právě ve vztahu ke kvalitě života. Ať už se jedná o publikace příklonné k psychologii, či ty vycházející spíše z teologie. Dále jsem čerpala z dostupných databázových zdrojů.

1 Teoretická východiska

1.1 Spiritualita

Spiritualitu jako autorka práce vnímám tak, že vedle materiálního hmotného světa existuje navíc svět duchovní, nezávislý na hmotě. Svět, který nás jistým způsobem přesahuje, který nedokážeme vnímat našimi pěti smysly – to co nevidíme, necítíme, neslyšíme, to, co nemůžeme ochutnat nebo to, čeho se nemůžeme dotknout. Přesto tento nehmotný svět vnímáme a prožíváme.

Dle autorky Soósově neexistuje univerzálně akceptovaná definice spirituality. Je jakýmsi jádrem lidského bytí, je to hluboce osobní hledání konečného smyslu. Mění se v kontextu kultury, etnicity, náboženství či osobní zkušenosti. Dle autorky spiritualita vyplývá především z individuálních interpretací, ale také z různých náboženských tradic, systémů přesvědčení a víry. Ve společnosti je v posledních desetiletích zaznamenán zvýšený zájem o spiritualitu. V sociální práci je uplatňován především z pohledu holistického přístupu na člověka, klade důraz na všechny dimenze jedince, tedy na biologickou, psychologickou, sociální a spirituální. Spiritualita pochází z latinského slova *spiritualis*, v překladu duchovní, které je odvozeno od slova *spiritus*, lze ho přeložit jako dech nebo duch. Dříve se výhradně používala v teologických kruzích. V druhé polovině 20. století bylo znovuobjeveno moderní společností.¹ Hlavní podíl na rozšíření spirituality i mimo oblast křesťanství v 80. letech mělo zejména náboženské hnutí *New Age*, očekávající příchod blaženého věku. Tomu mělo napomoci, dle autorů Vojtíška a kol., právě rozšíření pojetí spirituality. Nový pojem spirituality byl vnímán z hlediska oproštění od „starého věku křesťanství“ a jeho přesvědčení o protikladnosti a měl působit jako jakési sjednocení a přivést tak člověka a společnost k harmonii a celistvosti. Pojem spiritualita se dle autorů postupně odpoutal od svého křesťanského základu, stal se zejména individuálním a institucionálně nezávazným zájmem. Základní hodnota spirituality tak stála na vnitřním zážitku, jenž umocňoval a rozšiřoval schopnosti jedince.²

Spiritualitu lze dle autorky Kisvetrové charakterizovat také jako kvalitu lidské bytosti, která hledá a následně řídí smysl života, která se objevuje v průběhu času. U definování spirituality je vždy důležité rozlišit kulturní kontext a terminologii

¹ Srov. SOVÁRIOVÁ SOÓSOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 13.

² Srov. VOJTÍŠEK, Z. et al., *Spiritualita v pomáhajících profesích*, s. 11.

pro danou zemi.³ Spiritualitu lze hodnotit různými nástroji, např.: škálou spirituální pohody, dotazníkem spirituální pohody, škálou spirituální tísně, nástrojem hodnotícím spirituální tíseň, dotazníkem spirituálních potřeb či škálou náboženských zápasů.⁴

Spiritualita je především osobní záležitostí, pomáhá nám nejen chápat sebe sama, ale i vše, co se s námi a kolem nás děje. Je to zároveň prostředek k dosažení vnitřní rovnováhy, pochopení druhých, vyrovnaním se se světem, k načerpání energie nebo dokonce k posílení zdraví. Spiritualitu dle mého názoru lze považovat až za svrchovaně osobní úkol.

Jak uvádí Suchomelová a Moya-Faz, přirozenou duchovní zralost, která lineárně roste, lze přepokládat jako spojení se stářím, tedy že v tomto životním období vrůstá privátní podoba spirituality. Existuje však také druhý směr, který chápe spirituální vývoj jako neustálou interakci životního příběhu konkrétního člověka, která zahrnuje jak období růstu, tak stagnace právě ve zralém věku. Za hlavní spouštěče jsou považovány důležité milníky, jako například životní krize.⁵

Dle autorky Soósové spiritualita často nabývá pro člověka větší význam, pokud zažívá období závažné životní události, onemocnění či krize. Duchovní přesvědčení jedincům pomáhá s vyrovnaním se se závažnými životními událostmi. Spiritualita zahrnuje různá spojení obvykle s něčím transcendentním, posvátným, sebou samým či spojení s jinými lidskými bytostmi. Autorka dále uvádí, že víra přesvědčení o vyšší duchovní síle překračuje rozměry jeho světa. Často se lze potkat s pojmenováním – Bůh, Zdroj, Životní síla, Pán, Absolutno, Univerzální láska apod. Jakýkoliv objekt posvátna může evokovat pocit lásky, přijetí, pochopení, stává se pro jedince něčím jedinečným a autentickým. Lidé často věří, že jim Vyšší síla může pomoci při zvládání různých situací, především těch těžkých. Dle autorky Vyšší síla může být také zrcadlem vztahů s jinými. Často jsou tyto vztahy spojeny s modlitbami, rituály či meditováním. Pokud je jedinec spojený se sebou samým, lze do tohoto jevu zahrnout sebepoznání, autentičnost, vnitřní mír, harmonii a hledání konečného smyslu v životě. Spojení se sebou samým se lze projevit též účastí na bohoslužbě či obřadech. Ale také modlitbou, meditací, duchovním čtením a samotnou radostí. Dále autorka uvádí, jak je významná pomoc druhým, péče o rodinu a trávení času s přáteli. Avšak také spojení s jinými lidskými bytostmi je klíčovým aspektem a důležitým

³ Srov. KISVETROVÁ, H., *Péče v závěru života*, s. 94.

⁴ Srov. S. SOÓSOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 50.

⁵ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., MOYA-FAZ, F. Spiritualita a senioři. In GEHRIG, R.B. et al., *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 247.

znakem spirituality, možnost vyjádřit a prožívat svou duchovnost láskou a podporou. Především dokázat nezištně pomoci péčí o druhé, odpuštěním, úctou a altruismem. Propojit se s jedinci tak, aby člověk byl schopen dávat, ale také přijímat. Důležité je, aby byl otevřen lásce a životu. Duchovnost lze také vyjádřit prostřednictvím interakce s přírodou. Tuto stránku spirituality lze nazvat ekologickým aspektem, jak uvádí autorka.⁶ Spiritualitu lze považovat spíše za vyvíjející se dynamický jev než za stav, který je stálý a neměnný.⁷ Spiritualita není něco, co se učíme. Je to něco, co zažíváme. Je to způsob, jakým prožíváme to, co se učíme v každodenním životě.

Dle autora Říčana je spiritualita též součástí současné humanistické psychologie. Je chápána jako osobní hledání toho, jak porozumět základním otázkám, které se týkají života a jeho smyslu. Tvoří u jedince sjednocující centrum motivů, postojů, citů, či je považována jako jádro smyslu života, nachází se na vrcholu hierarchie Maslowových potřeb. Spiritualita je nedílnou součástí toho jedince, který dosahuje sebeuskutečnění.⁸

Dle autora Říčana spiritualitu lze považovat také jako „pojem pro všechno“. Označuje spirituální oblast a spirituální potřeby člověka. Ve smyslu, kdy je spiritualita chápána jako vyjádření obrazu nitra člověka a určuje orientaci v jeho životě, kdy jde o soubor nejintimnějších vztahů, můžeme mluvit o spiritualitě, která je součástí každého člověka.⁹

Obecně lze rozeznat, jak uvádí autoři Kaňák a Váně, dva možné přístupy spirituality:

- Spiritualita konceptualizovaná ve spojení s transcendentem
- Spiritualita konceptualizovaná jako vytváření významu, hledání smyslu života.

V případě spirituality ve vztahu ke spojení s transcendentem, se jedná např. o Boha či jiná božstva, tedy překračuje rozměry jeho světa a stává se tak pro člověka významným. U druhého zmíněného přístupu se jedná o spiritualitu ve vztahu k potřebě navazování smysluplných vztahů a hledání smyslu událostí a smyslu života, tento

⁶ Srov. S. SOŠOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 16-17.

⁷ Srov. KAŇÁK, J., VÁNĚ, J., *Privatisation of the privatized: forms of co-resonance between old age and spirituality among Czech elders*, s. 3.

⁸ Srov. ŘÍČAN, P., *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*, s. 152–153.

⁹ Srov. Tamtéž, s. 153.

přístup je např. východiskem psychologie. Jedinec se snaží zejména najít cestu k naplnění a následného směřování svého života.¹⁰

1.1.1 Spiritualita a náboženství

Jak Opatrný uvádí, v současné době se pojem spiritualita využívá i za hranicemi křesťanství, tedy není využíván v přímé souvislosti s teologicky chápaným působením Ducha svatého. Spiritualitu lze tedy chápat jak v obecném, tak v specificky náboženském významu.¹¹ Dle Říčana je spiritualita v psychologii chápána jako fenomén, který s náboženstvím nutně nesouvisí. Z toho důvodu bývá spiritualita rozlišována na náboženskou a nenáboženskou. Pokud je spiritualita považována za určitý vztah k božstvu či posvátné pospolitosti apod., pak nepochybně vznikají důsledky pro vztahy k druhým lidem, které pak samy o sobě mají spirituální povahu.¹²

Často je třeba spiritualitu odlišit od náboženství neboli religiozity, jak uvádí Bartůšková, ta je vnímána jako organizovaný systém přesvědčení, praktik a symbolů, které usnadňují přístup k posvátnému a transcendentnímu. Mezi odborníky panuje řada definic a přesvědčení o těchto pojmech, ovšem nelze najít jednoznačnou shodu o tom, který z těchto dvou konstruktů je širší, a který naopak užší. V současné době dochází k separaci pojmu spiritualita od religiozity, spiritualita začíná být čím dál více vnímána v širším smyslu, ta může být použita také u lidí, kteří se nehlásí k žádnému náboženství.¹³ Spiritualita se v určité části stala jakousi alternativou pojmu religiozita, zejména jako nástroj pro odmítnutí organizovaného náboženského života.¹⁴ Religiozita je jedním ze způsobu vyjádření spirituality. Přesvědčení o Bohu či Vyšší moci.¹⁵ Religiozitu lze považovat za měřítko toho, jak být náboženský, vztah k posvátnu, které uznáváme za nadpřirozené, nebo to, co vnímáme mimo náš svět.¹⁶

1.1.2 Spiritualita seniorů

Podoba spirituality u seniorů je dle autorky Suchomelové zapříčiněna odrazem jeho životní historie a nezávisí na tom, zda v religiózním či nereligiózním smyslu. Spiritualita přináší seniorovi zejména životní sílu, smysl a energii, tyto zdroje

¹⁰ Srov. KAŇÁK, J., VÁNĚ, J., *Privatisation of the privatized*, s. 3.

¹¹ Srov. OPATRŇÝ, A., *Evangelizace a víra*, s. 30-31.

¹² Srov. ŘÍČAN, P., *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*, s. 153.

¹³ Srov. BARTŮŠKOVÁ, L., *Psychóza a spiritualita: vybrané aspekty vzájemného vztahu*, s. 14.

¹⁴ Srov. VOJTÍŠEK, Z. et al., *Spiritualita v pomáhajících profesích*, s. 16.

¹⁵ Srov. KISVETROVÁ, H., *Péče v závěru života*, s. 96.

¹⁶ Srov. KAŇÁK, J., VÁNĚ, J., *Privatisation of the privatized*, s. 3.

mu pomáhají v každodenních situacích a při náročných životních okamžicích. Pomocí spirituality dochází také k naplnění jeho života a k narovnání vztahu se sebou samým, s lidmi, ale také s Bohem. Stáří je pro tyto účely tím nejdůležitějším obdobím.¹⁷

Dle Kisvetrové je spiritualita pro seniory významným nástrojem pro vyrovnaní se s realitou, často např. s diagnózou závažné život ohrožující nemoci, následným průběhem léčení, obdobím remise, ale také v procesu umírání. Spiritualita pro jedince znamená osobní víru, která mu napomáhá při hledání smyslu života.¹⁸

Dle autorky Soosové je důležité, aby jedinec dosáhl vnitřního klidu a nahlížel na svět v celistvosti. Smrt pak bývá pro tyto jedince přijatelným způsobem ukončení života. Lidé, kteří nejsou spokojeni se svým životem, často propadají zoufalství a frustraci. V období stáří jsou lidé více schopni uvažovat o věcech více do hloubky, zejména o systémech víry a přesvědčení.¹⁹ Senioři, kteří jsou vystaveni určitým stresorům či disability se mohou častěji uchýlovat k náboženství, zejména z důvodu zdroje útěchy či pomoci.²⁰ Spirituální přesvědčení se pak často stává součástí jejich hodnotového systému. Avšak senior, který duchovně nedozrál, trpí pocity ztráty a často opovrhne lidmi a vyhýbá se vztahům, dochází u něj ke stagnaci, jak uvádí Soosová.

Autorka dále zmiňuje, že spiritualita u seniorů snižuje příznaky úzkosti a deprese, z různých výzkumů vyplývá, že při vyšší míře spirituality klesla míra výskytu depresivních příznaků. Spiritualita bývá u seniorů zdrojem životní spokojenosti, životní pohody a přispívá k zvyšování kvality života zejména v souvislosti se zdravím. Avšak ortodoxní dodržování některých náboženských praktik může být zdrojem morálního konfliktu, který pak může vytvořit negativní vztah spirituality ke zdraví a kvalitě života seniora. U seniorů vzrůstají duchovní potřeby víry a důvěry, lásky, naděje a odpuštění. Důvěra ve Vyšší sílu, může pomoci lidem vyššího věku najít smysl života.²¹

Spiritualita, jak uvádí autoři Kaňák a Váně, je pro seniory významná tím, že může fungovat jako zdroj úspěšného přizpůsobení ve stáří. Spiritualita je významně spjata se stářím, zejména u seniorů, kteří se vnímají jako věřící. Vznikají studie, mezi jejichž hlavní cíle patří právě zkoumání vztahu či charakteru mezi spiritualitou a stářím,

¹⁷ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*, s. 257–258.

¹⁸ Srov. KISVETROVÁ, H., *Péče v závěru života*, s. 94.

¹⁹ Srov. S. SOOSOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 41–43.

²⁰ Srov. VIDOVICOVÁ, L., SUCHOMELOVÁ, V., *Otázka příspěvku religiozity/spirituality ke kvalitě života českých seniorů*, s. 451.

²¹ Srov. S. SOOSOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 41–43.

či vliv spirituality na přizpůsobení se stáří a vliv na zdraví jedince a kvality života.²² K předešlému tvrzení autorky Soósové naopak autoři Kaňák a Váně v jejich výzkumu uvádí, že právě souvislost mezi spiritualitou a stářím není ze své podstaty pozitivním jevem. Často se vyskytuje ve spojení s existencí negativního duchovního zvládání a náboženských bojů. Vyznačují se negativním vlivem spirituality na zvládání situace. Avšak stále se tyto vztahy mezi koncepty spirituality a konstrukcí stáří mění.²³ Dle autorů se stáří a spiritualita jeví jako dvě různé identity, a proto je potřeba je konstruovat odděleně, proto k pochopení stáří není nutné znát konstrukci duchovna a naopak.²⁴

1.1.3 Spiritualita a sociální práce

Dle autora Baumanna sociální práci lze považovat za vědeckou disciplínu, praktickou aplikaci výsledků a určitých standardů v oboru. Tyto všechny složky jsou na sebe navzájem závislé a propojené. Sociální práce jako akademická disciplína podporuje sociální změnu, sociální rozvoj a sociální soudružnost. Sociální práci lze dále považovat za hlubokou etickou profesi.²⁵ V praxi má sociální pracovník, jak uvádí Gehrig, za úkol vyhledávat a aplikovat různé znalosti ve prospěch potřeb klienta, zejména vedoucí k posílení samostatnosti. Právě vztah sociální práce s pojetím teologie je významným pomyslným mostem pro pochopení potřeb klienta.²⁶ Spiritualita byla významná pro první autory sociální práce a pro odborníky, z důvodu vytváření motivace, objevování nových způsobů a metod pomoci. Spiritualita se jako soukromá záležitost stala součástí klientů, i přes proces sekularizace v Evropě.²⁷ „*Sociální práce v USA a v zemích Evropské unie je konfigurována jako sekulární profese, která je vykonávána převážně v sekulárních organizacích jako součást nábožensky nezávislého systému sociálního státu. Praxe se řídí profesní etikou a hodnotami a pevným bio-psycho-sociálním modelem, který je založen na sekulárních disciplínách, jako jsou společenské vědy, humanitní vědy, psychologie, a stále více na lepším chápání sociální práce jako*

²² Srov. KAŇÁK, J., VÁNĚ, J., *Privatisation of the privatized*, s. 2-5.

²³ Srov. Tamtéž, s. 6.

²⁴ Srov. Tamtéž, s. 19.

²⁵ Srov. BAUMANN, K. *Metody a interdisciplinarita – etické a spirituální aspekty sociální práce.*

In GEHRIG, R. B. et al. *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 31-32.

²⁶ Srov. GEHRIG, R.B. *Spiritualita – případ pro mezioborové setkání teologie a sociální práce.*

In GEHRIG, R. B. et al. *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 42-43.

²⁷ Srov. OPATRŇÝ, M., GEHRIG, R.B. *Koncepty a teorie spirituality v sociální práci.* In GEHRIG, R. B. et al. *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 84.

*svébytné vědecké disciplíny“.*²⁸

Dle autorů Opatrného a Gehriga v psychologii a psychiatrii značně dochází k zvyšování holistického pojetí člověka a holistických konceptů. Dochází k rozšíření bio-psycho-sociálního modelu o složku spirituální. Spiritualita je významné téma v procesu pomoci klientům, zejména z důvodu různorodosti lidí s jejich rozdílnými potřebami. Spiritualita je významným faktorem při práci s klienty, avšak může se jednat jak o pomoc, tak o překážku. Mohou se začít vyskytovat problematické prvky, jako např. negativní či zmatená spiritualita, ta může představovat kořen problémů a následnou překážku ve zvládnání situace. Je důležité uvědomit si limity a hranice vlastní spirituality sociálního pracovníka. Avšak běžně je spiritualita chápána jako pozitivní faktor v procesu pomoci.²⁹

Sociální pracovník, jak uvádí Opatrný a Gehrig, by měl sledovat konkrétní cíle sociální práce v zájmu klienta, aby se dokázal zmocnit k aktivaci vlastních zdrojů a motivace obsažených v jeho spiritualitě. Sociální pracovník by měl se zdroji klienta pracovat, podporovat je. Stejně tak pracovat s překážkami v klientově situaci. Zejména by sociální pracovník měl sledovat a uspokojovat duchovní potřeby klienta. Při následném vyhodnocení je povinnost sociálního pracovníka spolupracovat s odborníky, kteří vystupují v klientově náboženském prostředí. Může nastat situace, kdy je spiritualita ze strany sociálního pracovníka v rozporu s názory klienta, tento stav však nemusí být problematicky, sociální pracovník svou spiritualitu může využít pro hlubší porozumění situace klienta. Dle autorů může nabídnout přímější podporu, pokud jsou potřeby pro klienta zásadní. Spiritualita ovlivňuje praxi sociální práce, jako součást holistického modelu proto nemůže být ignorována. Pomocí spirituality dokáže sociální pracovník porozumět situacím, vznikajícím v procesech setkávání a následně využít spiritualitu jako zdroj klientova zvládnání. Spiritualita je chápána jako univerzální rozměr lidí, kterou lze vyjádřit jak náboženskými, tak nenáboženskými způsoby.³⁰

Jak uvádí autoři Suchomelová a Moya-Faz, duchovní podporu klientovi mohou přinést kaplani či jiní odborníci z řad duchovních, ale také dobrovolníci a sociální pracovníci. Je důležité, aby celková podpora stála na respektu k jedinečnosti člověka. Cílem duchovní péče je podpořit silné stránky a duchovní zdroje člověka. Je důležité zachovávat etické zásady, jako např. respektovat a chránit důstojnost každého člověka,

²⁸ OPATRŇÝ, M., GEHRIK, R.B. Koncepty a teorie spirituality v sociální práci. In GEHRIG, R. B. et al. *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 84.

²⁹ Srov. Tamtéž, s. 88-89.

³⁰ Srov. Tamtéž, s. 91-92.

poskytovat podpůrnou duchovní péči, přibližovat bez nátlaku podpůrnou sílu náboženské víry a zajistit, že duchovní potřeby lidí jsou naplňovány s respektem. Konkrétní podoba spirituality je individuálně tvořena životní historií každého jedince, rozvíjí se s jeho biologickou, duševní a sociální stránkou.³¹

1.2 Stáří a stárnutí

*„Stáří s sebou nese větší moudrost, ale menší důvtip nebo bystrost“.*³²

Stáří je dle autorů vyvrcholením a konečnou fází života, kdy horní věková hranice je ostře vymezena smrtí.³³ Dle Eriksona člověk během svého života prochází určitými vývojovými úkoly, které splňuje k tomu, aby získal potřebnou zkušenost a postoupil dále, dochází ke krizi (dilema) mezi dvěma protichůdnými tendencemi. Stáří je řazeno do osmého stádia, jehož ctností je moudrost a integrita. Tedy naplněné stáří člověk prožívá, pokud zvládl projít všemi životními stádii.³⁴ Stáří začíná u člověka individuálně, dochází ke změně ve struktuře a funkcích lidského organismu, kdy poté nastává pokles schopností a výkonnosti jedince.³⁵ Dle Mühlpachra ve světě narůstá počet osob v tzv. postproduktivním věku. Proto se senioři čím dál více stávají významnou cílovou skupinou vědních disciplín. Člověka v seniorské populaci nelze zařadit do jedné sociální skupiny, stáří má různé podoby, lze je ale kategorizovat pomocí různorodých specifik, které se vážou vzhledem k věku, zdravotnímu stavu, preferovaným hodnotám, způsobům chování, postojů aj. Autor dále uvádí, že u seniora, z důvodu jeho zhoršujících se fyzických schopností, v souvislosti s věkem, dochází k těžkostem např. v oblastech zvládání péče o domácnost, snižování aktivity či k nedostatečnému zabezpečení vlastních primárních potřeb. V této etapě přichází do popředí aktivity spojené s duchovním rozměrem života.³⁶

Na definici stáří lze pohlížet z mnoha hledisek. Dle Mlýnkové je charakterizovat stárnutí nesnadné, i přesto, že existuje celá řada definic. Autorka uvádí, že je stárnutí proces, kdy v buňkách vznikají degenerativní změny, které nastupují v různou dobu a v individuálním rozsahu během života jedince.³⁷ Stáří či stárnutí tedy lze

³¹ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., MOYA-FAZ, F. Spiritualita a senioři. In GEHRIG, R.B. et al., *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 253.

³² STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*, s. 47.

³³ Srov. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., *Sociologie stáří a seniorů*, s. 11.

³⁴ Srov. ERIKSON, E. H., *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*, s. 10.

³⁵ Srov. KREJČÍŘOVÁ, D., *Vývojová psychologie*, s. 202.

³⁶ Srov. MÜHLPACHR, P., *Kvalita života seniorů*, s. 22-23.

³⁷ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*, s. 13.

dle Dvořáčkové charakterizovat jako soubor změn, které se projevují ve struktuře a funkcích organismu. Autorka uvádí, že stárnutí probíhá v průběhu určitého času, avšak individuálně a nerovnoměrně. Vždy je odlišný jak rozsah, projev, tak závažnost. Je následkem genetických procesů. V tomto období nastává výrazná změna dosavadního způsobu života jedince. V průběhu tohoto období nejčastěji nastává tzv. syndrom prázdného hnízda, odchod do penze, zhoršování zdravotního stavu či pokles sociálních kontaktů z důvodu úmrtí vrstevníku nebo dokonce partnera.³⁸ Stárnoucí člověk by se měl naučit být smířen sám se sebou, smířit se s vlastní minulostí a přijmout hranice vlastních schopností, jak uvádí Suchomelová a Moya-Faz. Senioři se nachází v situaci, při které je problematické navazování nových přátelských vztahů zejména z důvodu vzrůstající nejistoty a nedostatkem sociálních příležitostí.³⁹ Projevy u jedince nastávají na základě jeho genetických vlastností, životní historie či v důsledku společenských faktorů, jak uvádí Sak a Kolesárová. Konkrétně např. kvalita životního prostředí, úroveň zdravotního systému, hodnotový systém jedince aj. Rovněž jako se mění postupem času společnost, mění se také stáří a jeho atributy, každá generace má svou podobu stáří. Narůstá například střední délka života, ale také životní styl seniorů. Na stáří se začíná pohlížet z jiné perspektivy, vzniká mnoho aktivizačních programů a osvěty na podporu aktivního stárnutí.⁴⁰

Dle autorky Suchomelové se senioři v této době čím dál častěji setkávají s negativními stereotypy zapříčiněnými tlakem času na výkon a spotřebu ve společnosti. Mění se také pohled na stáří, dříve byla za „úspěšné stáří“ považována duchovní zralost, v současné době přesahuje zejména aktivní životní styl seniora.⁴¹

1.2.1 Aspekty stárnutí

Stáří je etapa lidského života, je přirozeným lidským procesem, kdy u člověka dochází k hromadění sociálních, psychických a zejména fyzických změn.⁴² Změny, které jedince ovlivňují, se vzájemně prolínají a mnohé jsou protichůdné, proto se následně obtížně jednotně vymezují.⁴³ U seniorů dochází k mnoha změnám, které se projevují značně individuálně. Časově různorodý je také jejich nástup, který je závislý zejména

³⁸ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, s. 10.

³⁹ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., MOYA-FAZ, F. Spiritualita a senioři. In GEHRIG, R.B. et al., *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 244-246.

⁴⁰ Srov. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., *Sociologie stáří a seniorů*, s. 14.

⁴¹ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., *Senioři a spiritualita*, s. 256

⁴² Srov. MÜHLPACHR, P., *Kvalita života seniorů*, s. 22.

⁴³ Srov. MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, s. 18.

na genetických predispozicích a životním stylu. Autorka Mlýnková změny ve stáří rozděluje na biologické, psychické a sociální.⁴⁴

Biologické změny - neboli tělesné, se týkají orgánových soustav a postihují jejich orgány.⁴⁵ V orgánech ubývá funkčních tkání, nahrazuje je vazivo ve smyslu pouhé výplně. Oči se stávají citlivějšími, narůstají oční choroby, které vedou ke zhoršení zraku. Sluch se během stáří zhoršuje plynule, klesá citlivost pro vysoké tóny a velmi častá je u seniorů nedoslýchavost. Seniori jsou ve svých denních činnostech omezeni srdečními chorobami, chronickými záněty, vysokým krevním tlakem či nemocemi nohou.⁴⁶ Autorka Vágnerová uvádí, že charakteristickým projevem stáří je zhoršení zdravotního stavu a úbytek různých kompetencí. Často dochází k výskytu polymorbidity, tedy současným výskytem více chorob. Zvýšený je výskyt také chronických onemocnění.⁴⁷ V důsledku zhoršení centrální nervové soustavy dochází k postupnému úpadku různých funkcí, např. k poklesu kontroly nad procesy jako jsou prožívání a chování. Úbytek schopnosti řídit své jednání doprovází často úzkosti, strach či agrese až apatie.⁴⁸

Psychické změny – dle Dvořáčkové, sebou stárnutí přináší změnu osobnosti, často se do popředí dostávají právě negativní rysy či vlastnosti. Obvykle takové rysy ovlivňují ztíženou adaptaci na nové prostředí.⁴⁹ Jak uvádí Mlýnková, tyto změny bývají značně individuální, projevují se mezi jedinci rozdíly. Během psychických změn dochází ke zhoršení kognitivních funkcí. Bývá ovlivněno vnímání, pozornost, paměť, představa. Dále autorka uvádí, že klesá pružnost myšlení a psychická vitalita. Celistvost osobnosti však zůstává zachována, mohou se však měnit osobnostní rysy či vlastnosti jedince. U seniorů se často objevuje emoční labilita, plačtivost, úzkost a strach. Avšak dokonce se některé psychické pochody u člověka ve stáří mohou zlepšit, může to být např. vytrvalost, rozvaha, či schopnost úsudku.⁵⁰

Sociální změny - dle Vágnerové během stáří se značně mění pocit životní pohody. Řada osob má v této životní etapě stále vysokou potřebu udržení citových vazeb, které jsou zdrojem komplexní jistoty. Avšak postupně dochází k redukci jejich sociální sítě a eliminaci kontaktů a vztahů. Důsledkem ztráty sociálních kontaktů

⁴⁴ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany*, s. 19.

⁴⁵ Srov. Tamtéž, s. 21.

⁴⁶ Srov. MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, s. 23.

⁴⁷ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*, s. 402.

⁴⁸ Srov. Tamtéž, s. 412.

⁴⁹ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů*, s. 12.

⁵⁰ Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany*, s. 24.

je seniorova osamělost a následná izolace od společnosti. Riziko samoty se zvyšuje výskytem různých faktorů, jako např. seniorova sociální situace či jeho fyzický a psychický stav. Jak uvádí autorka, postupně dochází ke zhoršení jazykových a komunikačních kompetencí. Senior má sníženou schopnost vyžití slovní zásoby a jazykových dovedností, nastává pokles slovní plynulosti a značné problémy v hledání slovních výrazů. K nejčastějším změnám životního stylu v tomto stádiu života dochází v důsledku snižující se soběstačnosti seniora, kdy jeho stav vyžaduje pomoc jiné osoby. Ať už v rámci rodiny či instituce. Senior může využívat úkony poskytované pečovatelskou službou nebo může být umístěn do pobytové služby.⁵¹ Dle Mlýnkové není však pravidlem, že by byl každý senior závislý na péči jiné osoby. Mnoho seniorů žije aktivním životem.

Dle autorky zásadní změnou pro člověka je odchod do starobního důchodu. Ten člověka značně ovlivní jak v pozitivním slova smyslu, tak v negativním. Touto změnou se mění sociální role seniora. Často dochází ke snížení společenské prestiže a autority. Velkou změnou prochází také jeho ekonomická situace. Důležité je, aby senior byl na nový život připraven a byl schopen den naplnit smysluplnými činnostmi. Pokud nedochází k uspokojení jeho potřeb, nastává přemítání o životním smyslu a následná nespokojenost a mrzutost.⁵²

1.2.2 Kategorizace stáří

Stáří lze rozlišit mezi rané a pozdní. V pozdním stáří dochází k úpadku v téměř všech oblastech lidského života.⁵³ Dle Haškovcové každý jedinec stárne odlišně a celkově proces stárnutí je velmi individuální. Existuje celá řada důvodů, kvůli kterým lze členit lidský život. V běžném životě je často za starého člověka považován ten, kdo dosáhl penzijního věku. Z důvodu posunu odchodu věku do penze, stejně tak se posunuje věkové pásmo, které lze označit za stáří.

Autorka rozděluje druhou polovinu života na:

- zralý věk (46–59 let),
- rané stáří (60–74 let),
- vlastní stáří (75–89 let),

⁵¹ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.*, s. 411-416.

⁵² Srov. MLÝNKOVÁ, J., *Péče o staré občany*, s. 25.

⁵³ Srov. GRUSS, P., *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*, s. 11.

- dlouhověkost (90 let a výše).⁵⁴

Mühlpachr ve své publikaci uvádí následující členění jednotlivých období seniora:

- mladí senioři (65-74 let),
- staří senioři (75-84 let),
- velmi staří senioři (85 let a více).⁵⁵

1.3 Kvalita života

1.3.1 Pojem kvalita a kvalita života

Autorka Gurková uvádí, že pojem kvalita lze vymezit ve dvou významech, jako normativní kategorii a jako všeobecný výraz. Kvalita může být vyjádřena jak kvalitativními, tak kvantitativními indikátory, proto je řazena do relativní kategorie, nikoli do absolutní. Může vycházet z vnitřního hodnotového systému, ale také ji lze měřit. Kvalita je nejčastěji hodnocena ve vztahu k individuálnímu životu. Jsou zahrnovány jak jevy, taky činnosti v různých kontextech. Život je dle autorky chápán jako komplexní pojem, který zahrnuje rodinný, společenský, pracovní a citový život.⁵⁶

Ve smyslu kvality života můžeme dle Dvořáčkové hovořit o jakési hodnotě či jakosti. Měření kvality života se čím dál častěji stává klíčovým prvkem pro hodnocení individuálního i kolektivního lidského života. Je úzce spjatá s prostředím, ve kterém jedinec či společnost žije.⁵⁷ Kvalita života je multidimenzionálním pojmem, jak uvádí Heřmanová, je to fenomén s vysokou mírou komplexnosti. Tento koncept nemá doposud všeobecně akceptovanou definici. Kvalita života může pojednávat o mentálním stavu, osobnostním rysu či o reakci v dané situaci. Hlavním impulsem k tomu, aby byla měřena kvalita života, se stal především trend nárůstu materiální a životní úrovně v nejbohatších a nejvyspělejších zemích západní Evropy a USA. V těchto zemích se začala projevovat výrazná změna hodnotových orientací, které vedly k rozšiřování konzumního způsobu života. V současné době je dle autorky téma kvality života spojováno zejména s výší životního standardu, s důrazem na duševní práci, s nárůstem volného času, se změnou hodnot či se sociální mobilitou. V dnešní době se převážně měří kvalita života ze subjektivní stránky,

⁵⁴ Srov. HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, s. 20-21.

⁵⁵ Srov. MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, s. 21.

⁵⁶ Srov. GURKOVÁ, E., *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*, s. 21.

⁵⁷ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů*, s. 57.

jsou hledány zejména charakteristiky zaměřující se na pocit štěstí a míru spokojenosti.⁵⁸

Kvalita života je dle autora Mühlpachra kategorií filozofickou a axiologickou. V kvalitě života jsou zahrnovány jak materiální, tak i nemateriální hodnoty, především ty duchovní. Lze ji definovat jako určitý stupeň uspokojování duchovních a materiálních potřeb člověka v životě. Kvalitu života zejména ovlivňují objektivní podmínky, tedy ty ekonomické, sociální, zdravotní a řada jiných. Podobně důležité jsou pro člověka také subjektivní podmínky, ty jedinec vnímá ve svém sebehodnocení. Jak uvádí Mühlpachr, jsou to elementy života, které se obtížně identifikují a velmi obtížně měří.⁵⁹

V psychologickém pojetí může být kvalita života chápána z mnoha různých pohledů, uvádí Dvořáčková. Může sloužit jako pomyslný nástroj zjišťující životní spokojenost. Čím je spokojenost ovlivňována a jaké faktory k ní přispívají. Člověk může životní spokojenost subjektivně považovat za pocit štěstí či prožitek osobní pohody neboli well-being. V sociologickém pojetí lze brát kvalitu života v ekvivalentu se sociální úspěšností či se společenským statutem. Tím se zabývá mnoho studií, které nabízejí řadu sociálních či zdravotních programů, které mají sociologický charakter.⁶⁰

Kvalita života může být dle Dvořáčkové vnímána jak ze subjektivního, tak z objektivního hlediska. Obě tato hlediska poskytují odlišná data, dle provedených výzkumů. Avšak obě hlediska jsou nepostradatelnou součástí hodnocení.⁶¹ Objektivní stránka zahrnuje dle Heřmanové konkrétní a měřitelné životní podmínky jedince. Subjektivní kvalita života pak zahrnuje její vnitřní vnímání ze strany jedince, tedy spokojenost se svým životem. Autorka dále uvádí, že objektivní kvalita života je ovlivňována řadou faktorů neboli životních podmínek, může se jednat např. o dostupnost lékařské péče, sociálních služeb, vzdělávacích institucí, kvalitu životního prostředí, dostupnost bydlení a zaměstnání. Celá řada životních podmínek může být těžce měřitelná. S životními podmínkami se prolíná životní úroveň, u které se zjišťuje míra materiálního bohatství nebo chudoby. Subjektivní kvalitu života dle autorky z velké části ovlivňuje věk jedince, životní styl, životní zkušenosti, zdravotní stav, preferované hodnoty, sociální status či religiozita.⁶²

Faktory, které ovlivňují kvalitu života jedince, nazýváme determinanty, Čevela

⁵⁸ Srov. HEŘMANOVÁ, E., *Koncepty, teorie a měření kvality života*, s. 9.

⁵⁹ Srov. MÜHLPACHR, P., *Kvalita života seniorů*, s. 49-50.

⁶⁰ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů*, s. 62-64.

⁶¹ Srov. Tamtéž, s. 69.

⁶² Srov. HEŘMANOVÁ, E., *Koncepty, teorie a měření kvality života*, s. 47-48.

je rozděluje na přímé a nepřímé. Přímé determinanty ovlivňují člověka jako takového, jedná se tedy o genetické predispozice, jeho životní styl a o životní prostředí, ve kterém žije. Nepřímé determinanty jsou dle autora ty, které působí obecně. Lze sem zařadit hodnoty v dané společnosti či kulturní tradice, vyspělost dané společnosti (ekonomickou a sociální) či politický systém.⁶³

Kvalita života se zjišťuje zejména využitím dotazníků a strukturovaných dotazníků. Jak uvedla autorka Ondrušová, pod Světovou zdravotnickou organizací (WHO) funguje pracovní skupina *World Health Organization Quality of Life* (WHOQOL), která vyvinula dotazníky pro měření kvality života. Hlavní dotazník zvaný WHOQOL-100 obsahuje 100 položek členěných do 6 oblastí a 24 podoblastí zahrnujících: fyzické zdraví, prožívání, nezávislost, mezilidské vztahy, prostředí a spiritualitu. Dále pro potřeby klinické praxe vznikl zkrácený dotazník zvaný WHOQOL-BREF a následně byl mezi lety 2001 až 2004 vyvinut mezinárodně srovnatelný Dotazník kvality života pro starší populaci zvaný WHOQOL-OLD. Dotazník tvoří 6 oblastí, zabývajících se fungováním smyslů, nezávislostí, naplněním, sociálním zapojením, postojem ke smrti a umírání a intimitou. Dotazník obsahuje témata, která jsou důležitá pro osoby vyššího věku, a je vytvořen jako dodatkový modul pro předem uvedené dotazníky.⁶⁴

1.3.2 Kvalita života seniorů

Kvalita života je u seniorů značně rozdílná a vysoce individuální, uvádí Vágnerová. Zejména jejich subjektivní pocit pohody. Ve stáří zpravidla kvalita života postupně klesá. Významné pro seniory je udržení přijatelného životního stylu. Tehdy dochází zejména k udržení: autonomie, sociálních kontaktů a vztahů, či přijatelného osobního významu tedy sebeúcty. Mezi nejčastější zátěžové situace pro seniory patří:

- Nemoc a úmrtí partnera
- Zhoršení zdravotního stavu
- Ztráta jistoty soukromí⁶⁵

U jakéhokoliv pojetí kvality života je dle autorky Dvořáčkové důležité brát na vědomí seniorův životní styl, jeho způsob života, hodnotový systém, ale také

⁶³ Srov. ČEVELA, R. et al., *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*, s. 66.

⁶⁴ Srov. ONDRUŠOVÁ, J., *Měření kvality života u seniorů*, s. 37-38.

⁶⁵ Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.*, s. 399.

rodinnou a zdravotní situací. Subjektivní pohoda je výrazným odrazem citových reakcí jedince na uspokojení jeho potřeb v různých sférách života. Mezi důležité body lze dle autorky řadit to, kam člověk směřuje a co považuje za svůj smysl života.⁶⁶ „Životní smysl a kvalita života úzce souvisí se spiritualitou člověka“.⁶⁷ Pokud je zjišťována kvalita života seniorů, je dle Dvořáčkové spiritualita klíčovým prvkem, který by neměl být opomenut. Je důležité, aby senior zpětně reflektoval, zda splnil cíle, které si za život stanovil a byl schopen povídat o tom, jak jich bylo dosaženo, jak uvádí autorka. Pohledem spirituality může být chápání a určení kvality života rozšířeno.⁶⁸

V celém světě dochází k postupnému stárnutí populace, tedy k nárůstu procentuálního zastoupení seniorů v populaci, uvádí autorka Krejčířová. Jsou vytvářeny nové programy, které na tento fenomén reagují. Jejich hlavním cílem je zejména podpora kvality života ve stáří. Mezi základní principy patří seberealizace, nezávislost, důstojnost a participace. K důležitým bodům aktivního stáří lze dle autorky řadit dostatečné udržení aktivity seniorů. Existuje řada aktivizačních programů, které značně zlepšují kvalitu života. Vždy je ale důležité dbát na individuální přání seniorů. Posilovat v něm motivaci a tvorbu krátkodobých či dlouhodobých cílů.⁶⁹

1.3.3 Životní spokojenost seniorů

Jednou ze základních komponent při hodnocení kvality života seniorů je životní spokojenost, která bývá podmíněna řadou činitelů, jak uvádí Mühlpachr. V tomto procesu člověk hodnotí svůj život ze subjektivní stránky, tedy na základě vlastních hodnotících kritérií v dlouhodobém časovém úseku. Právě životní úspěchy jsou významným činitelem jejich životní spokojenosti, která má dále vliv na kvalitu života. Od jejich životní spokojenosti se dále odvíjí jejich aktivizace, rozhodnutí se dále vzdělávat či být aktivní a dosahovat nových cílů. Mezi další faktory ovlivňující životní spokojenost dle autora patří seniorova nálada. V obecné míře je u seniorů charakteristická nestabilní, kolísavá nálada, která často vychází z pocitu nejistoty či diskomfortu. Bývá to ovlivněno řadou faktorů sociálních, fyzických i psychických. Avšak je důležité odlišit, kdy se u seniora jedná o normalizovaný stav a kdy o fyziologický. Významným prvkem, který vede k životní spokojenosti, je seniorův elán k životu, kdy svůj volný čas vyplňuje aktivitami a zálibami, např. čtení knih, úklid

⁶⁶ Srov. DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů*, s. 66.

⁶⁷ Tamtéž, s. 66.

⁶⁸ Srov. Tamtéž, s. 66-67.

⁶⁹ Srov. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*, s. 210-213.

domácnosti, péče o zahradu, starání se o vnoučata, návštěva kostela a další. V podstatě i životní spokojenost je značně mnohodimenzionálním sociálním konstruktem, jak uvádí autor Mühlpachr.⁷⁰

Stárnoucí člověk je dle Suchomelové a Moya-Faz významně ovlivněn potřebami, které ho z velké části naplňují. Zejména se jedná o důležitosti mít naději a víru ve smysl života a prosté existence. Je důležité, aby se cítil být milován a měl možnost někoho milovat. Aby měl víru v to, že životní události mají vyšší význam.⁷¹

V etapě stárnutí je dle autora Mühlpachra pro seniory velmi obtížné hodnotit vlastní život. Tuto etapu doprovází mnoho ztrát, které jsou více viditelné, a proto čím dál citlivější. Jedná se zejména o ztrátu vlastního zdraví, fyzické atraktivity, vitality, sociální pozice a blízkých osob. Tyto faktory značně negativně ovlivňují myšlení a samotné fungování. Člověk obecně lépe snáší změny, pokud jde o změny k lepšímu, jak uvádí autor. U seniorů jsou myšlenky na budoucnost zejména ve fázi, kdy se blíží jejich konec života, proto tato etapa života značně negativně ovlivňuje jejich kvalitu života. Významnou determinantou pro spokojený životní pocit je životní aktivita člověka, z toho důvodu, že dodává životní smysl. Aktivita seniorův život dělá zajímavějším a hodnotnějším. Naopak je nutné vylučovat rizikové faktory jako např. nudu a životní prázdnotu. Těmto faktorům dle autora senioři často podléhají. U osob v seniorském věku je důležité, aby pokračovali nadále v kladení si životních cílů, jako tomu bylo v jejich produktivní fázi života. Z důvodu, aby byla zachována jejich životní aktivita a životní styl, z toho nadále pramení a odráží se hodnocení kvality života. Autor dále uvádí, že tvorba cílů a jejich plnění kvalitu života zvyšují, naopak pokud si senior cíle přestane klást či je plnit, může se objevit frustrace, která u člověka vyvolá snížení životní spokojenosti. S životní spokojeností je spojen také optimistický pohled na život.⁷²

⁷⁰ Srov. MÜHLPACHR, P., *Kvalita života seniorů*, s. 68.

⁷¹ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., MOYA-FAZ, F. Spiritualita a senioři. In GEHRIG, R.B. et al., *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 249.

⁷² Srov. MÜHLPACHR, P., *Kvalita života seniorů*, s. 70-75.

2 Empirická část

Empirická část navazuje na teoretickou část, kde jsem vymezila důležité termíny a souvislosti, které se vztahují k cíli práce. Empirická část bude obsahovat popis postupu při výzkumném šetření a jeho výsledky. Nejdříve bude vymezen stanovený cíl bakalářské práce a dvě výzkumné otázky. Dále metoda sběru dat a jejich analýza. Následovat budou výsledky výzkumu a jeho zhodnocení. Praktická část byla zpracována kvalitativní metodou.

2.1 Cíl a výzkumné otázky

Cílem bakalářské práce je zjistit vliv spirituality na kvalitu života seniorů.

Výzkumný cíl bude naplněn prostřednictvím zodpovězení následujících výzkumných otázek:

1. Jak spiritualita ovlivňuje kvalitu života seniorů?
2. Jaký vliv má spiritualita na schopnost se vyrovnat se ztrátou blízkých osob?

2.2 Metoda sběru dat

Pro výzkumnou část této bakalářské práce jsem zvolila strategii kvalitativního výzkumu, metodu dotazování a techniku polostrukturovaného rozhovoru. V kvalitativním výzkumu se snažíme dle Hendla a Remra odhalovat společné významy, fenomény, které jsou dále propojovány v různých kontextech a vyhodnoceny kvalitativními metodami.⁷³

Dle Hendla během rozhovoru získáme větší a přesnější množství dat i přesto, že tato strategie pracuje s menším počtem komunikačních partnerů.⁷⁴ Polostrukturovaný rozhovor se využívá za účelem získávání odpovědí od komunikačních partnerů, odpovědi jsou následně shromažďovány a zkoumány.⁷⁵ Tato metoda podoby rozhovoru je dle Miovského zřejmě nejrozšířenější, především z důvodu toho, že eliminuje nevýhody jak plně strukturovaného rozhovoru, tak nestrukturovaného. Jako podklad pro tento rozhovor je stěžejní připravené schéma, které specifikuje okruhy otázek.⁷⁶

Dle Mišoviče je polostrukturovaný rozhovor flexibilní, dostupný a dobře

⁷³ Srov. HENDL, J., REMR, J., *Metody výzkumu a evaluace*, s. 60.

⁷⁴ Srov. HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*, s. 52-53.

⁷⁵ Srov. HENDL, J., REMR, J., *Metody výzkumu a evaluace*, s. 84.

⁷⁶ Srov. MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, s. 159-160.

pochopitelný, jeho základem je komunikace. Často dokáže odhalit, významné aspekty lidského chování.⁷⁷

Pro účely této bakalářské práce proběhly rozhovory přímo za fyzické účasti obou stran, tedy jak tazatele, tak komunikačního partnera. Předem stanovené otázky měly otevřený charakter, dále pak byly dle potřeby použity doplňkové otázky, z tohoto ohledu vnímám strukturovaný rozhovor za velmi vhodným pro můj typ cíle práce.

2.3 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili senioři ve věku 65 let a více z Dačic a blízkého okolí. Výzkumu se zúčastnilo pět žen a jeden muž. Tři senioři využívají některou ze sociálních služeb, tři senioři nevyužívají žádnou sociální službu. Výběrovým vzorkem byli senioři z mého osobního a pracovního prostředí.

2.4 Realizace výzkumu

Během měsíce ledna 2023 jsem oslovila potencionální komunikační partnery, na základě záměrného výběru, s prosbou o rozhovor. Osloveni byli jak klienti využívající sociální službu, ve které pracuji, tak senioři, se kterými se setkávám v osobním životě, či jsem s nimi dříve spolupracovala. Výzkum prostřednictvím rozhovorů s komunikačními partnery probíhal během měsíce února a března 2023. Rozhovory byly uskutečněny v domácím prostředí komunikačních partnerů tak, aby se během jeho trvání cítili co nejpříjemněji.

2.5 Způsob vyhodnocení dat

Otázky v rozhovoru byly sestaveny podle dvou výzkumných otázek. Obě výzkumné otázky obsahovaly podotázky, na které jsem se tázala v rozhovoru mých komunikačních partnerů (viz Příloha I.). Po uskutečnění rozhovorů byly nahrávky doslovně přepsány a následně smazány. Po přepisu jsem si všechny rozhovory několikrát důkladně přečetla a prostudovala. Následně z významných informací vytvořila kódy. Kódy jsem dále zařadila pod kategorie (témata), které se vyskytly u všech komunikačních partnerů a byly významné pro cíl práce a výzkumné otázky. Výsledky výzkumu proto bude tvořit sedm kategorií se zásadními informacemi, které budou doplněny mým vlastním komentářem pro podrobnější zkoumání vztahu mezi nimi.

⁷⁷ Srov. MIŠOVIČ, J. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*, s. 80.

2.6 Etika výzkumu

Hendl a Remr v publikaci uvádí základní etické principy kvalitativního výzkumu, mezi které řadí: dobrovolnost účasti ve výzkumu, informovaný souhlas, anonymita a důvěrnost, odhalení cíle výzkumu a analýza dat.⁷⁸ Miovský mimo již uvedené principy uvádí dále důležité etické aspekty, např. důležitost důvěryhodnosti výzkumníka, střet zájmů, empatickou neutralitu či ochranu soukromí a osobních údajů účastníků výzkumu.⁷⁹ Během realizace výzkumu této práce jsem před začátkem rozhovoru obeznámila komunikační partnery s tím, jak bude se získanými daty v rámci anonymity naloženo, tedy že po přepsání rozhovoru budou nahrávky smazány, také jsem jim sdělila, pro jaký účel výzkum slouží a co je jeho cílem. Před začátkem rozhovoru jsem se každého komunikačního partnera zeptala, zda souhlasí s účastí ve výzkumu.

⁷⁸ Srov. HENDL, J., REMR, J., *Metody výzkumu a evaluace*, s. 61.

⁷⁹ Srov. MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*, s. 279-280.

3 Výsledky výzkumu

3.1 Charakteristika výzkumného souboru

V tabulce č. 1 jsou uvedeny základní charakteristiky komunikačních partnerů, kteří se zúčastnili výzkumu této bakalářské práce.

Tabulka 1 Seznam komunikačních partnerů

	Pohlaví	Věk	Rodinný stav	Využívá sociální služby
KP1	Žena	87	Vdova	Ano
KP2	Žena	85	Svobodná	Ano
KP3	Žena	82	Vdova	Ano
KP4	Žena	75	Vdova	Ne
KP5	Muž	70	Ženatý	Ne
KP 6	Žena	67	Vdaná	Ne

3.2 Výsledky rozhovorů s komunikačními partnery

V následující podkapitole bude uvedeno osm tematických kategorií, které vyplynuly z odpovědí komunikačních partnerů a napomohou k zodpovězení stanovených výzkumných otázek.

3.2.1 Pojetí spirituality

Tato kategorie zahrnuje vnímání spirituality komunikačními partnery. Jelikož je spiritualita vysoce individuálně vnímaná, projevuje se to i v odpovědích komunikačních partnerů. Všichni komunikační partneři vnímají spiritualitu jako určitou část duchovna, kterou objevují ve svých myšlenkách, pro každého má však jiný rozměr. KP1 ji vnímá jako: „Všeobecně duchovno, ve který člověk věří a zabývá se v myšlenkách“, svou vlastní spiritualitu pak udržuje tím, že chodí do kostela, modlí se a věří, že někde něco existuje. KP2 vnímá spiritualitu jako duchovno: „Když se narodíme, přece nám není jedno, jak žijeme...aby člověk věděl, proč jsme tady. Proč se ráno probudíme“. KP3 vidí spiritualitu následovně: „Myslím si, že je to takový duchovní život, duchovní naplnění člověka, který nemá prázdné nitro, na něco

se obrací, naplňuje ho, pomáhá mu přežívat nějaký konflikt nebo problémy“, dále vnímá spiritualitu jako velkou oporu. Pro KP4 je spiritualita víra v Boha, dále uvádí: *„Přináší mi radost ze života. Ovlivňuje mě v každém momentu života“*. KP5 ji vnímá jako: *„Je to všechno, co vnímám myslí, o čem uvažuji, hovořím, a přitom nedokážu vnímat smysly. Je to pro mě takový duchovno...“* Do života mu přináší zejména radost, štěstí, uspokojení a naději. Dle KP5 vše, co vnímá, spiritualita mu dává větší smysl a následovně zmínil zajímavé vysvětlení, které dále uvedu: *„Jako příklad třeba uvedu obyčejný kámen. Zvednu ho ze země a popíšu: je tvrdý, má ostré hrany, je těžký, v zimě je studený, je šedý a tak dál. Pak ale se zeptám: Jak se tu vzal? Kdy vznikl? Před kolika lety? Nebo je tu odjakživa? A to by teda znamenalo nekonečno, takže pak přichází otázka: Co je to vlastně nekonečno? Můžeme si jej představit? Na časové ose ale určitě ne, a to se týká všech hmotných věcí, celého světa i člověka. Pak tu ale musí být něco, kdo nepodléhá rozměrům námi vnímaným, tedy ani času a prostoru. Říkáme, že je to duch, nazýváme jej Bohem. A věříme v jeho stvořitelské dílo. A jen s tímto vědomím, s touto vírou dostává náš život opravdový smysl a cíl. Věčnost, tedy vytržení z času...“* KP6 spiritualitu vnímá také směrem k Bohu: *„Vnímám ji jako dotknout se Boha...“*.

3.2.2 Nalézání spirituality

Otázky zabývající se spiritualitou zjišťovaly, v čem komunikační partneři konkrétně spiritualitu nalézají, pokud ji nějakým způsobem vnímají. KP1 nalézání spirituality popisuje slovy: *„Nalézám ji v tom, že v něco věřím, občas jdu do kostela a věřím v dobro...“* KP2 spiritualitu nalézá především v přírodě, se kterou je významně propojená: *„Duchovno je v každém z nás a je potřeba udělat si na něj chvilku čas.“* KP3 popisuje, že spiritualitu nalézá zejména při účasti na mši nebo při setkání se spoluvěřícími. KP4 spiritualitu nalézá: *„V každé vteřině života. Člověk se musí dívat kolem sebe. Ráda mluvím s Bohem, vždy mi pomůže, uklidní.“* Stejně tak KP5 nalézá spiritualitu: *„Úplně ve všem.“* a svou spiritualitu prožívá v úzkém spojení s vírou v Boha. KP6 také spiritualitu nalézá v životě: *„Je to duchovní nastavení a styl života. V osobním vztahu k Ježíši. Ježíš je můj život.“* Zde už se myšlenky malinko rozcházely, někteří senioři dokáží spiritualitu nalézat při mších či návštěvách kostela, někdo v přírodě a jiní v každém okamžiku života. Zde tedy lze vnímat právě rozdělení spirituality ve vztahu k transcendenci, který senioři nacházejí v různých podobách.

3.2.3 Složky kvality života

Hned na úvod rozhovoru jsem zjišťovala, jak komunikační partneři vnímají vybrané jednotlivé složky kvality života – svůj zdravotní stav, životní pohodu a jejich osobní vztahy. KP1 vnímá svůj zdravotní stav jako uspokojivý „...protože se obsloužím sama, nepotřebuji žádnou pomoc, takže na můj věk celkem dobrý“, podobně svůj zdravotní stav vnímá také KP4: „Můj zdravotní stav je k mému věku docela dobrý, mohu se hýbat, dojdou si, kam potřebuju, nejsem odkázaná na pomoc druhých...“ KP 5 je se svým věkem také spokojený: „...tak vzhledem k tomu, že mám dostatek pohybu a snažím se i dodržovat správnou životosprávu, vlastně se snažím si pěstovat kondici, fyzickou ale i tu duševní.“ KP6 hodnotí svůj zdravotní stav následovně: „Ujde to, ale určitě to bylo někdy i lepší.“ Naopak KP3 vnímá svůj zdravotní stav následovně: „Zdravotní stav není dobrý, z důvodu četných zdravotních problémů...“ následně dodává, že občas trpí také depresemi. KP2 uvádí, že i přesto, že je její zdravotní stav horší, musí se s tím smířit a být spokojená. Jelikož je zdravotní stav jednou z nejvýznamnějších složek kvality života, dle odpovědí komunikačních partnerů se potvrdilo, jaký to má na jejich život vliv. Je pro ně významné, když se sami o sebe dokážou stále postarat. Pokud však se svým zdravotním stavem spokojení nejsou, snaží se s tím smířit a žít plnohodnotný život.

Následující otázka zjišťovala potěšení ze života/životní pohodu, v této oblasti je pro seniory významný klidný a naplňující život a vycházení s lidmi. KP1 vnímá za největší potěšení svou rodinu: „Snažím se, abych žila v kladném prostředí, měla kolem sebe děti a vnoučata a užívala si jich co nejvíce...“ KP2 v životní pohodě vidí úvahy, které se zaměřují na chování lidí, jak komunikují s ostatními. KP3 si životní pohodu udržuje tím, že se distancuje od rušivých elementů: „...žádný zátěžový situace, který mě jako psychicky vyčerpávají. To nesnáším a nezvládám...“ KP4 prožívá životní pohodu způsobem, že: „Každý den se na něco těším, už jen to, že ráno vstanu, krásné.“ Pro KP5 je největším potěšením každý okamžik jeho života, tedy od probuzení do usnutí: „Snažím se o vnímání i těch drobných věcí i zážitků.“ KP6 těží především z volného času, který nastal po příchodu do penze.

Osobní vztahy KP1 bývají naplněné převážně rodinou. „Často se scházíme, máme různé plány, někdy se podíváme...“ Podobně to má též KP4: „Mám děti, vnoučata, přátele, psa, zahradu...“ Naopak KP2, která vlastní děti nemá, osobní vztahy naplňuje zejména z přátelských vazeb: „Takže vážit si všech lidí, vytvořit přátelství,

kteře trvá celoživotně.“ KP3 má také ráda společnost: „...udržuji osobní kontakty hlavně s bývalými spolupracovníci z domovinky a potom ještě z posledního zaměstnání v domově důchodců, tak s těma jsem taky ráda v kontaktu. Je na co vzpomínat.“ KP5 dělí své osobní vztahy na dvě skupiny, jeho ženu a ostatní lidi: „Manželku vnímám jako doplněk mého já, tedy nějaké vzájemné prožívání všedních, ale i svátečních okamžiků, a to mi dává smysl našeho společného života...a není pro mě větší radost než okamžik, kdy se mi podaří někoho potěšit...“ KP6 i přesto, že se považuje za introverta, pracovala dlouhou dobu se seniory: „Jinak mám manžela, rodiny svých dětí a necítím se být osamělá. Myslím si, že se máme v rodině rádi.“ Osobní vztahy tedy naplňuje především svou rodinou, stejně jako většina komunikačních partnerů. Rodina je u seniorů velmi významným činitelem.

3.2.4 Subjektivní vnímání kvality života

Výzkum ukázal, že velmi významným faktorem ovlivňujícím subjektivní vnímání kvality života jsou osobní vztahy, senioři si přejí, aby se jim dostalo porozumění od ostatních. Dále se často opakovalo zejména zdraví, soběstačnost, ale také víra v Boha a duchovno. KP1 svou kvalitu života vnímá pozitivně, z důvodu toho, že je pořád soběstačná. Největší vliv na ni má dle KP1: „...že se pořád o všechno zajímám, slouží mi moje zdraví, a raduju se ze života svých nejbližších“. Rovněž tak naplňuje svou kvalitu života také KP4: „Moje kvalita života je zdraví, pevné vztahy s dětmi a vnoučaty.“ Celý život aktivně pracovala a následně se starala o svá vnoučata, za významný vliv na kvalitu života považuje i víru v Boha. Stejně tak KP5 vnímá jako největší vliv na jeho kvalitu života víru v Boha. Svou subjektivní kvalitu života popisuje: „No, tak, ne vždy se daří žít kvalitně. Pociťuju taky neúspěch, zklamání, selhání a tak dál.“ Pro zlepšení své kvality života postupuje takto: „Asi dělat vše pro to, abych naplnil návod, jak dojít svého štěstí. Mít rád lidi a prožít svůj život plně, plodně a naplněný touto láskou...“ KP2 naopak svou kvalitu života popisuje následovně: „Řekněme, že průběh kvality života, vzpomínat na věci, které se podařily, ale i litovat, jako samozřejmě každý z nás... ke kvalitě života je důležitý věk, ale i to zdraví samozřejmě. Potom mít kolem sebe někoho, s kým jsi rád.“ KP3 svou kvalitu života vnímá obtížně: „Život jsem neměla jednoduchý, odmalinka jsem byla nemocná...manželství taky neharmonický, jo.“ Největší vliv na ni má dle KP3: „Porozumění ostatních, když se tě druzí snaží pochopit...“ KP6 uvádí, že se má dobře

a že si nemůže stěžovat, významný vliv na ni má: „*Tak, dobré vztahy v rodině, takže i v té širší rodině, s kamarádkami a podobně.*“

3.2.5 Souvislost mezi smrtí a spiritualitou

Dalšími otázkami jsem zjišťovala, jak komunikační partneři vnímají souvislost mezi smrtí a jejich vlastní spiritualitou. Smrt všichni berou jako něco, co přijít musí, nebojí se smrti, někdo ji vnímá jako následné setkání s Bohem, či jeho blízkými, kteří již tento svět opustili. Často na ni však myslí, někteří se za ni denně modlí. KP1 uvedla: „*Smrt jednou musí přijít, člověk se na ni připravuje, ale jde o to, jak bude umírat nebo jak bude jednou z toho světa odcházet.*“ Dle KP3 tyto dva pojmy spolu velice souvisí: „*...prostě smrt beru jako normální ukončení života. Jako finále celý tý etapy života a nemám důvod se jí bát.*“ Rovněž KP2 vnímá tento vztah jako provázaný: „*...když to člověk s někým prožívá, hovoří o tom s někým...to vědomí, když odejdeme, co bude dál... tak nějak usmíření se životem je důležitý...Ten konec je pro všechny důležitý téma hovořit. To pocítí každý...ale bude to pokračovat v jiné dimenzi, právě v té duchovní.*“ KP4 vnímá souvislost mezi smrtí a spiritualitou následovně: „*Každý člověk musí zemřít. Ale jeho duše nezemře, jde k Bohu, kde se všichni setkáme.*“ KP5 považuje otázku smrti, kdy nastane, za tu nejčastější našeho duchovna, ale i dalších obav: „*Jen hluboká víra nás dokáže zbavovat těchto obav, protože nám dává naději na věčný život s Bohem, na který se máme zde připravit.*“ KP6 odpověděla: „*No, prakticky denně se modlím za šťastnou hodinu své smrti.*“

3.2.6 Vyrovnání se se smrtí

Zajímalo mě, jak senioři prožívali ztrátu pro ně blízké osoby, zejména to, co jim v této situaci nejvíce pomohlo, jaký to na ně mělo dopad a jak je to ovlivňuje doposud. KP2 se rozpovídala o smrti svého bratra: „*No modlila jsem se za něj, každý den.*“ Zejména byla vděčná za to, že při umírání netrpěl. Ztrátu svého bratra a rodičů prožívala také KP6, té pomohlo zejména: „*Věřím, že nejsou zcela a navždy pryč, ale že se setkáme u Boha.*“ KP5 se vyrovnával se smrtí svého otce: „*Myslel jsem na naše společné prožité okamžiky s tím vědomím, že Bůh nás povolává v ten nejpráhodnější okamžik, kdy jsme připraveni se s ním setkat.*“ Právě zmíněná naděje na opětovné setkání mu pomohla v největší míře. KP1, KP3 a KP4 si prožily smrt svého manžela. KP1 též nejvíce pomohla myšlenka opětovného setkání. Dále uvedla, že: „*Pomohlo mně to, že jsem chtěla dál žít*

a hodně mě pomohly děti, že mě podporovaly. Já sama jsem měla tu víru žít dál a fungovat tak, abych to vydržela.“ KP3 pomohlo s vyrovnáváním se a zvyknutím si na samotu zejména to, že její manžel žil již rok v ústavní péči: *„...prostě jsem to vzala jako fakt, není tady a jsem šťastná, že nijak netrpěl a že odešel v klidu.“* Nejvíce jí pomohla blízkost syna. Pro KP4 bylo těžké přijmout odchod manžela: *„Zůstala jsem doma sama. Bylo mi smutno, ale určitě mi pomáhala víra v Boha...Bůh dává člověku sílu a já věřím na posmrtný život. Modlitba a rozmluva s Bohem je pro mě velké útočiště a obrovská pomoc.“*

3.2.7 Rituály

Většinou na závěr rozhovoru jsem se komunikačních partnerů tázala na to, jakou roli pro ně hrají rituály, zejména tedy ve spojitosti právě s vyrovnáním se s úmrtím blízké osoby. Z výzkumu vyplynulo, že ne pro všechny seniory rituály něco znamenají a hrají pro ně nějakou roli. Konkrétně tedy pro KP5 a KP3. KP1 je pak vnímá následně: *„...rituály jsou právě ty, že věříme v něco...loučí se celá rodina, podporuje toho druhého a věříme, že se jednou shledáme.“* Pro KP6 jsou rituály důležité, zejména pak pohřeb: *„Jdeme se rozloučit a nebožtíka doprovodíme ke hrobu, když odcházíme od hrobu, víme, že se vracíme k živým...“* KP2 vnímá rituály jako něco, co si neseme celý život, konkrétně: *„Během života, aby ty rodiče si všímali dětí, jak se chovají k druhým lidem, aby sami šli příkladem. Potom vzor někoho, pro mě je vzor, když je někdo celou bytostí dobrý člověk.“*

3.3 Shrnutí výsledků

V této podkapitole bych ráda shrnula výsledky, které vzešly z rozhovorů s komunikačními partnery, a vymezila to nejpodstatnější.

Spiritualitu každý vnímá vnitřně po svém, někdo je v životě vysoce propojen s přírodou, tedy vnímá v teorii již zmíněný ekologický aspekt spirituality. Pro někoho je to naopak odevzdaná víra v Boha. Jiní komunikační partneři ji zas vnímají jako určité duchovno, kterým se zabývají v myšlenkách, v něco věří.

Komunikačním partnerům spiritualita přináší zejména radost, pohodu, určitou jistotu, naději, štěstí ale i úlevu. V něco se obrací, a to jim pomáhá žít smysluplnější život. Dokážou se ve stáří pozastavit a ohlédnout se za svým životem. Když bych to měla shrnout, spirituální myšlenky jsou právě ty, díky kterým jsou pořád rádi na světě.

Spiritualitu nalézají při mších, či pouhých návštěvách kostela, v přírodě

či v každém okamžiku života, tedy ve všem, co náš život obnáší, jak v materiálních, tak také v nemateriálních věcech. V jejich určitém nastavení života.

Svou kvalitu života komunikační partneři hodnotili zejména podle jejich zdravotního stavu, avšak rovněž podle toho, jak jsou naplňovány jejich osobní vztahy, zejména ty s vlastní rodinou. Řada seniorů si přeje, aby s lidmi vycházela v dobrém, pokud neprožívají žádné rozepře, hodnotí svou kvalitu života vysoce. Také však závisí na tom, jaký život prožili a či se dokázali poučit z ne vždy jednoduchých životních situací.

Vztah mezi spiritualitou a smrtí všichni účastníci rozhovoru vnímají. Dle odpovědí, je to jedna z nejčastějších věcí, na které, skrze duchovno, myslí. Řada komunikačních partnerů se za svou smrt modlí. Víra je dokáže zbavovat obav ze smrti. Jsou s ní smíření, vědí, že nastat musí a část komunikačních partnerů věří, že smrtí život nekončí.

Při smrti blízké osoby se komunikační partneři setkali s oporou svých nejbližších, pokud však oporu nezískali, hledali útěchu právě v jejich duchovnu a v nastavení jejich stylu života. Všichni senioři uvedli, že chtěli dál žít a oporou v těch nejtěžších situacích byla pro ně myšlenka, že se jednou všichni znovu setkají. Oporou jim byly ale také vzpomínky, na dříve společně strávené chvíle.

Rituály během procesu vyrovnávání se, nejsou zcela pro všechny komunikační partnery významné. Někdo žádné vůbec nemá či neměl, někdo v nich vidí pravidelné chození na hřbitov, jiný komunikační partner zase opakovanou podporu od blízkých. Někdo v tom vidí zejména výchovu rodičů či denní modlitbu.

4 Diskuse

Během realizace rozhovorů jsem se přesvědčila o tom, v jak moc velké míře je téma spirituality pro každého individuální, ale i přesto, se v odpovědích objevila velmi podobná přesvědčení. Jelikož se výzkumu účastnili zejména soběstační senioři, měli všichni stejná přání, aby to tak zůstalo co nejdéle, a aby nemuseli být v nejbližší době odkázáni na pomoc jiné osoby. V tom jim pomáhá samozřejmě zejména jejich zdravotní stav, ale do určité míry také jejich nastavení určitého osobního cíle a smyslu života. To, co jim dává důvod, aby byli na světě pořád šťastní i přesto, že si prožili odchody na onen svět jejich nejbližších. Život jim dává jiné podněty pro to, aby dál oni sami chtěli žít.

Jsem si vědoma toho, že pokud by se výzkumu účastnili i senioři, kteří se již bez pomoci druhé osoby neobejdou, výsledky celé práce by to velice ovlivnilo. Z počátku jsem se však pokoušela právě o to, aby výzkumný vzorek byl tvořen i z těchto osob. Avšak pokud jsem takového seniora oslovila, ať již z naší sociální služby, či z blízkého okolí, setkala jsem se bohužel s odmítnutím, zejména převažovaly takové obavy, že by mi nebyli schopni k tomuto tématu nic říci. Jejich rozhodnutí jsem musela respektovat. Tento aspekt je zmiňován také ve studii od autorů Kaňáka a Váněho, kteří zdůrazňují, že by při výběru komunikačních partnerů následně zahrnuli seniory, kteří se nevnímají jako aktivní.⁸⁰ Právě především pocit soběstačnosti zvyšuje subjektivní kvalitu života seniorů.

Výzkum ukázal, že se spiritualita může v kvalitě života seniorů značně lišit v závislosti na jeho individuálním přesvědčení, náboženském i nenáboženském, a zkušenostech. Jak uvádí Kaňák a Váně, spiritualitu lze rozdělit na dva modely: spiritualita konceptualizovaná ve spojení s transcendentnem a spiritualita konceptualizovaná jako vytváření významu, hledání smyslu života.⁸¹ Výzkum ukázal, že u zúčastněných seniorů se jednalo o vztah k transcendentnu, i když ne vždy ho senior dokáže definovat přímo, často to vnímají jako *něco*, co je často ve spojení se slovem *duchovno*, pod který vše zahrnují. Jiní senioři pak spiritualitu vnímají ve spojení s Bohem, či někteří s Ježíšem. Senioři pocházející z tradičního náboženského prostředí tedy vnímají spiritualitu úzce spjatou s náboženskými praktikami. Senioři, kteří se nehlásí k nějaké náboženské příslušnosti, považují, spiritualitu spíše ve smyslu

⁸⁰ Srov. KAŇÁK, J., VÁNĚ, J., *Privatisation of the privatized*, s. 19.

⁸¹ Srov. Tamtéž, s. 8.

zaměření se na osobní růst.

Výzkum prokázal velkou spjitost s kvalitou života seniorů a jejich osobními vztahy, převážně těmi rodinnými. Tento aspekt se prokazoval jako mnohem důležitější než jejich spirituální nastavení. Seniori si přejí konat dobro a vycházet se všemi lidmi. Jsou spokojeni, pokud mají klidné vztahy v rodině, a pokud se se svými potomky pravidelně stýkají. Ti seniori, kteří svou primární rodinu nemají, nahrazují ji se styky s lidmi, se kterými je spojuje dlouholeté přátelství. Kvalitu života dvou seniorů, kteří jsou v jednom manželství, a účastnili se výzkumu, ovlivňuje právě jejich stále trvající blízkost a společný život, být milován je pro seniory velmi významný faktor zlepšující kvalitu života, jak uvádí ve svém výzkumu také autoři Suchomelová a Moya-Faz.⁸²

Pokud jsem se při analýze výsledků setkala s nízkým hodnocením kvality života, bylo tomu především z důvodu neuspokojivého zdravotního stavu, který byl ovlivněn řadou zdravotních problémů, jak fyzických, tak i psychických. S podobným tvrzením jsme se setkali již u autorky Heřmanové.⁸³ Jelikož je kvalita života a zdraví úzce spjata, velmi to jedince ovlivňuje. Plné zdraví je zásadní pro to, aby se senior mohl plně zapojit do aktivního či společenského života. Zdravotní problémy často vedou k sociální izolaci a tedy dochází ke snižování kvality života. Seniorka, která svou kvalitu života hodnotila nedostatečně, se právě s těmito problémy potýká. Už své dětství nehodnotí jako jednoduché, protože se potýkala s řadou zdravotních problémů. Následovalo ne příliš harmonické manželství a dále její život ovlivnila manželova matka, se kterou měla špatný vztah. Zejména z důvodu osobních vztahů vnímá kvalitu života obtížně, k tomuto se dále přidaly zdravotní potíže. I přesto, že vnímá duchovní naplnění, které ji přináší jistotu, úlevu a oporu, nestačí to bohužel k pozitivnímu hodnocení její kvality života.

Naopak jiná seniorka, i přes četné zdravotní problémy, svou kvalitu života hodnotí uspokojivě. V tomto případě se jedná zejména o důsledek jejího vnitřního vnímání přírody, se kterou je úzce spjata, zde tedy můžeme hovořit o ekologickém aspektu spirituality, již předem zmíněném v teoretické části.⁸⁴ Duchovno nalézá uvnitř přírody, kterou má na prvním místě. I přesto, že nebyla nikdy vdaná a nemá své vlastní děti, je její život naplněn a nikdy nepociťovala, že by ji v životě něco chybělo. Řada seniorů nalézá spiritualitu v každodenních okamžicích, tedy ve všem, co jejich život

⁸²Srov. SUCHOMELOVÁ, V., MOYA-FAZ, F. Spiritualita a seniori. In GEHRIG, R.B. et al., *Spiritualita, etika a sociální práce*, s. 249.

⁸³ Srov. HEŘMANOVÁ, E., *Koncepty, teorie a měření kvality života*, s. 47-48.

⁸⁴ Srov. S. SOÓSOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 16-17.

obnáší. Pohlíží na to, co je obklopuje, a to seniory ovlivňuje, převážně v překonání těžkých situací. Stejně jako to vysvětlovala již autorka Suchomelová,⁸⁵ výzkum této práce tedy toto tvrzení potvrzuje. Výsledky práce dále ukázaly, že pro seniory může být významné se naučit ve stáří se časově pozastavit a ohlédnout se za životem, či udělat si čas na duchovní myšlenky. Tento aspekt uvádí ve své publikaci také autorka Soósová.⁸⁶ Dále výzkum ukázal, že se někteří jedinci snaží ve stáří stále vzdělávat či zaměstnávat mysl, zejména čtením knih, či luštěním a sledováním pořadů, které prohlubují jejich úvahy. Takové naplňování života dle autora Mühlpachra vede k životní spokojenosti a vytváří seniorův elán k životu.⁸⁷ Stejně tak jako aktivní trávení času s vnoučaty naplňuje velkou část seniorů, kteří se výzkumu zúčastnili.

Následně bych ráda odpověděla na předem stanovené otázky tohoto výzkumu, prostřednictvím kterých dochází k naplnění cíle práce.

1. Jak spiritualita ovlivňuje kvalitu života seniorů?

Z výzkumu vyplynulo, že spiritualita ovlivňuje seniory převážně duchovnem zabývajícím se v jejich myšlenkách. Tedy, že se již méně zabývají hmotnými statky a více se zamýšlí na svém životem jako takovým. A to jednak životem, který už prožili, a samozřejmě tím, který je ještě čeká. Proto jejich myšlenky a prožitky přecházejí do sféry duchovna. Ohlížejí se za prožitým, nevnímají vykonané dílo jako předmět, ale jako dobro, kterým by uspokojili sebe i druhé. To vše jim následně přináší radost, štěstí a jistotu. Spirituální myšlenky jim pomáhají se ve stáří pozastavit a užívat si život. Obrací se nejčastěji k Bohu, se kterým v myšlenkách hovoří. Jelikož většina seniorů vnímá spiritualitu jako zdroj radosti a jistoty, dochází tak ke zlepšování jejich pocitů pohody, a tedy celkově kvality života. Ne všichni senioři hodnotili svou kvalitu života pozitivně, u takového případu pak většinou dochází ke kumulaci zdravotního stavu a prožívání osobních vztahů během života. Tato všechna nastavení jsou pro ně významným faktorem pro hodnocení jejich kvality života, která je téměř pro všechny účastníky výzkumu uspokojivá.

⁸⁵ Srov. SUCHOMELOVÁ, V., *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*, s. 257–258.

⁸⁶ Srov. S. SOÓSOVÁ, M., *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*, s. 41–43.

⁸⁷ Srov. MÜHLPACHR, P., *Kvalita života seniorů*, s. 68.

2. Jaký vliv má spiritualita na schopnost se vyrovnat se ztrátou blízkých osob?

Výzkum ukázal, že spirituální myšlenky mají při vyrovnávání se se ztrátou blízkých osob významný vliv. Velký význam v tomto procesu, klade životní nastavení toho, že se se svými blízkými znovu setkají, tedy že existuje posmrtný život, jiná dimenze, nebo naděje na věčný život s Bohem a myšlenky na něj. Pro seniory je významné usmíření se se životem a víra v to, že budou moct dál žít a fungovat. Důležitou součástí při vyrovnávání se s touto situací bylo modlení se za své blízké.

5 Závěr

Tato bakalářská práce se zabývala zjištěním vlivu spirituality na kvalitu života seniorů. Jak spiritualita ovlivňuje život seniorů a jaký má vliv při vyrovnávání se se ztrátou blízkých osob.

První část práce tvoří teoretická východiska. Účelem je, aby se čtenář seznámil se základními pojmy, které jsou významné pro pochopení empirické části. Teoretická část obsahuje kapitoly věnující se spiritualitě, kvalitě života a seniorům. Výzkumná část se skládá z popisu metod a technik, které byly během realizace výzkumu využity. Prostředkem pro zjištění informací se stal polostrukturovaný rozhovor. Následuje analýza výsledků a jejich zhodnocení, které je doplněné kapitolou diskuse.

Domnívám se, že cíl práce byl naplněn. Výzkum ukázal, že seniory spiritualita v jejich kvalitě života ovlivňuje zejména v jejich životním nastavení, kdy si většina prožila odchod pro ně nejdůležitější osoby. Duchovní myšlení a nastavení pro ně znamená smysl dál žít, v něco věřit a podle něčeho se chovat. Spiritualita jim do života přináší radost, pohodu a jistotu. V něco se obrací a necítí se tak být sami. Pokud bych se vrátila ke ztrátě blízkých osob, všichni senioři se shodli na tom, že právě nastavení myslí, v tom, že se se svými blízkými ještě někdy setkají, jim nejvíce pomohlo při vyrovnávání se těžkou situací.

Závěrem bych ráda uvedla, že vnímání spirituality je pro každého jedince vysoce individuální a zcela určitě nemůžeme výsledky práce zobecnit na všechny seniory. Lze říct, že spiritualita má významný vliv na kvalitu života seniorů, avšak nejedná se o jeden z nejdůležitějších faktorů. Tím, že jednotlivci stárnou, a zažívají řadu fyzických, emocionálních a sociálních problémů, bývá pak ovlivněn jejich celkový pocit pohody. Spiritualita seniorům pomáhá tyto výzvy zvládnout a nalézt větší naplnění a uspokojení v jejich životě, který pokračuje i potom, co si prožili ztrátu blízkých osob.

Přínos této práce vnímám především k mému vlastnímu působení v sociální oblasti při práci se seniory. Během psaní, a především při realizaci rozhovorů, jsem získala mnoho nových informací a poznatků, které bych nadále v praxi velice ráda uplatnila. Je důležité se při práci s klienty, a nejenom se seniory, spojit s jejich vlastními přesvědčeními a hodnotami, díky kterým oni nalézají smysl života.

6 Seznam použitých zdrojů

1. BARTŮŠKOVÁ, L. *Psychóza a spiritualita: vybrané aspekty vzájemného vztahu*. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2021. ISBN 978-80-246-4991-7.
2. ČEVELA, R. et al. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
3. DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
4. ERIKSON, E. H. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: devět věků člověka*. Praha: Portál, c2015. ISBN 978-80-262-0786-3.
5. GEHRIG, R.B et al. *Spiritualita, etika a sociální práce*. FreiDok plus, 2021. ISBN 978-3-928969-89-5.
6. GRUSS, P. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
7. GURKOVÁ, E. *Hodnocení kvality života: pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada, 2011. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3625-9.
8. HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Vyd. 2., podstatně přeprac. a dopl. Praha: Havlíček Brain Team, 2010. ISBN 978-80-87109-19-9.
9. HENDL, J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
10. HENDL, J., REMR, J. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.
11. HEŘMANOVÁ, E. *Koncepty, teorie a měření kvality života*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2012. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-106-0.
12. KAŇÁK, J., VÁNĚ, J. *Privatisation of the privatized: forms of co-resonance between old age and spirituality among Czech elders*. 2022, , 1-24. ISSN 1552-8030. Dostupné z: doi:10.1080/15528030.2022.2128155
13. KISVETROVÁ, Helena. *Péče v závěru života*. Praha: Maxdorf, [2018]. ISBN 978-80-7345-496-8.
14. KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
15. MIOVSKÝ, M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

16. MIŠOVIČ, J. *Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor*. Praha: Slon, 2019. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-285-2.
17. MLÝNKOVÁ, J. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3872-7.
18. MÜHLPACHR, P. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD, 2017. ISBN 978-80-7392-260-3.
19. MÜHLPACHR, P. *Gerontopedagogika*. Brno: Institut mezioborových studií Brno, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.
20. ONDRUŠOVÁ, J. Měření kvality života u seniorů. *Geriatric a Gerontologie*. 2009, 2009(1), 36-39. ISSN 1214-0732.
21. OPATRŇÝ, A. *Evangelizace a víra*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2019. ISBN 978-80-7465-389-6.
22. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 6., rev. a dopl. vyd., V Grada Publishing 2. Praha: Grada, 2010. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3133-9.
23. ŘÍČAN, P. *Psychologie náboženství a spirituality*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-312-3.
24. SAK, P., KOLESÁROVÁ, K. *Sociologie stáří a seniorů*. Praha: Grada, 2012. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-3850-5.
25. SOVÁRIOVÁ SOÓSOVÁ, M. *Péče o duchovní potřeby nemocných v ošetrovatelské praxi*. Praha: Grada Publishing, 2022. Sestra (Grada). ISBN 978-80-271-3242-3.
26. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-717-8274-2.
27. SUCHOMELOVÁ, V. *Senioři a spiritualita: duchovní potřeby v každodenním životě*. Praha: Návrat domů, 2016. ISBN 978-80-7255-361-7.
28. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
29. VIDOVIČOVÁ, L., SUCHOMELOVÁ, V. Otázka příspěvku religiozity/spirituality ke kvalitě života českých seniorů. *Kontakt*. České Budějovice, 2013, XV(4), 445-455. ISSN 1804-7122.
30. VOJTÍŠEK, Z. et al. *Spiritualita v pomáhajících profesích*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0088-8.

7 Seznam příloh

- Příloha I. Zjišťovací otázky pro rozhovory s komunikačními partnery
- Příloha II. Komunikační partner 1, přepis rozhovoru
- Příloha III. Komunikační partner 2, přepis rozhovoru
- Příloha IV. Komunikační partner 3, přepis rozhovoru
- Příloha V. Komunikační partner 4, přepis rozhovoru
- Příloha VI. Komunikační partner 5, přepis rozhovoru
- Příloha VII. Komunikační partner 6, přepis rozhovoru

Příloha I.

Zjišťovací otázky pro rozhovory s komunikačními partnery

VO1: Jak spiritualita ovlivňuje kvalitu života seniorů?

1. Jaký je Váš zdravotní stav? Jak jste spokojen/a se svým zdravotním stavem?
2. Prožíváte potěšení ze života (životní pohodu)?
3. Jak dochází k naplňování vašich osobních vztahů?
4. Co si představujete pod pojmem spiritualita?
5. Jak vnímáte svou spiritualitu?
6. V jakých momentech, z předešlého bloku otázek (1 až 3) vnímáte, že Vás spiritualita ovlivňuje?
7. Co vám spiritualita do života přináší?
8. V čem spiritualitu nalézáte?
9. Co si představujete pod pojmem kvalita života?
10. Dokázal/a byste popsat, jak subjektivně vnímáte Vaši kvalitu života?
11. Dokázal/a byste popsat, co má největší vliv na Vaši (subjektivní) kvalitu života?

VO2: Jaký vliv má spiritualita na schopnost vyrovnat se se ztrátou blízkých osob?

1. Jak vnímáte souvislost mezi smrtí a spiritualitou?
2. Co duchovního jste v souvislosti s úmrtím blízkého vnímal/a?
3. Jak jste prožíval/a ztrátu pro Vás blízké osoby?
4. Popište mi, prosím, co Vám nejvíce pomohlo při ztrátě pro Vás blízké osoby.
5. Co z toho, co vám pomáhá se se smrtí vyrovnat, považujete za duchovní?
6. Jakou roli hrají v tomto vyrovnání se rituály?

Příloha II.

Přepis rozhovoru: Komunikační partner 1

Hned na začátku se vás zeptám, jestli souhlasíte s účastí ve výzkumu? Který bude sloužit pro účely mé bakalářské práce, kde zjišťuji vliv spirituality na kvalitu života seniorů.

KP1: Ano, jsem připravená odpovídat na vaše otázky.

Děkuji. Jaký je Váš zdravotní stav?

KP1: Myslím si, že vzhledem k mému věku je uspokojivý, protože se obsloužím sama, nepotřebuji žádnou pomoc, takže na můj věk celkem dobrý.

Navážu na další otázku, jak jste s vaším zdravotním stavem spokojená?

KP1: Vzhledem k tomu, že už je mi tolik roků, tak jsem spokojená.

Prožíváte potěšení ze života?

KP1: Snažím se, abych žila v kladném prostředí, měla kolem sebe děti a vnoučata a užívala si jich co nejvíce a jejich lásku, já zase dávám lásku jim.

Takže to je pro vás ta životní pohoda?

KP1: Jo.

Jak dochází k naplňování vašich osobních vztahů?

KP1: Často se scházíme, máme různé plány, někdy se podíváme a jsem spokojená se životem i s životem rodiny.

Co si představujete pod pojmem spiritualita?

KP1: Představuji si to jako všeobecně duchovno, ve který člověk věří a zabývá se v myšlenkách.

Jak svou vlastní spiritualitu? Pokud ji tedy máte...

KP1: Občas jdu do kostela, pomodlím se a věřím, že někde něco existuje.

V jakých momentech předešlého bloku otázek, kdy jsem se vás ptala na zdravotní stav, životní pohodu a na osobní vztahy, jak vnímáte, že vás v těchto oblastech spiritualita ovlivňuje?

KP1: Ovlivňuje mě tak, že konám dobro, nechci nikomu ublížit, snažím se, abychom všichni byli spokojení.

Co Vám spiritualita přináší?

KP1: Přináší mi pohodu, všechno, kolem co vnímám, se s tím spojuje. Jsem ještě pořád ráda na světě.

To je dobře. A v čem spiritualitu nalézáte?

KP1: Nalézám ji v tom, že v něco věřím, občas jdu do kostela a věřím v dobro, když jsou války, a tak pořád věřím, že to přestane a zase se bude žít normálně.

Tak a teď se vás zeptám, co si představujete pod pojmem kvalita života?

KP1: Kvalita života je v tom, že se člověk stále vzdělává. Já sama luštím sudoku, osmisměrky, dívám se na televizi, sleduju zprávy a žiju v tom čase, ve kterém jsme.

To vás teda všechno zajímá...

KP1: Ano, pořád mě to zajímá.

Tak děkuji. Dokázala byste popsat, jak subjektivně vnímáte vaši kvalitu života?

KP1: Svou kvalitu života vnímám tak, že jsem pořád soběstačná, nespolehám se na někoho, že by mě musel doprovázet, nebo tak, ale jsem ráda, když mě ty moje děti někam vezmou, nebo někam jdeme na večeri, nebo se sejdeme, popovídáme, to je moje kvalita života.

Ano, a já se vás ještě zeptám, máte sourozence nebo nějakou vazbu na vaši primární rodinu?

KP1: Jo, právě že se všema sourozencema jsem ve styku, voláme si a řešíme různé životní situace.

Dokázala byste popsat, co má největší vliv na vaši kvalitu života?

KP1: No, že se pořád o všechno zajímám, slouží mi moje zdraví, a raduju se ze života svých nejbližších.

Tak, to byl první blok našich otázek. Teď bude následovat další blok, který obsahuje šest otázek. Jak vnímáte souvislost mezi smrtí a spiritualitou?

KP1: Smrt jednou musí přijít, člověk se na ni připravuje, ale jde o to, jak bude umírat nebo jak bude jednou z toho světa odcházet.

Co jste v souvislosti s úmrtím blízkého nejvíce vnímala?

KP1: Především, co zemřel manžel, tak jsem to vnímala, jako že ještě by tady měl být. Měli jsme ještě plno plánů, hodně jsme cestovali, jak po republice, tak do zahraničí a užívali jsme si důchodu, ale odešel brzy, a tím se všechno změnilo. Tam byl velký smutek, ale podporovaly mě děti, ale sama jsem se z toho musela dostat, protože jsem věřila, že musím pro to něco udělat, abych mohla dál žít.

Jak jste prožívala tuto ztrátu?

KP1: Vnímala jsem to tak, že se jednou se svými nejbližšími setkám.

Popište mi, prosím, co vám nejvíce pomohlo při ztrátě pro vás tak blízké osoby?

KP1: Pomohlo mně to, že jsem chtěla dál žít a hodně mně pomohly děti, že mě podporovaly. Já sama jsem měla tu víru žít dál a fungovat tak, abych to vydržela.

Co z toho, jak jste se dokázala se smrtí vyrovnat, považujete za duchovní?

KP1: No, považuju to, že se jednou všichni shledáme, a že nějaký posmrtný život existuje.

A poslední otázka, jakou roli pro vás hrají v tomto vyrovnání se rituály?

KP1: No, rituály jsou právě ty, že věříme v něco... loučí se celá rodina, podporuje toho druhého a věříme, že se jednou shledáme.

Příloha III.

Přepis rozhovoru: Komunikační partner 2

Dobrý den, hned na začátku se zeptám, jestli souhlasíte s účastí ve výzkumu? Který bude sloužit pro účely mé bakalářské práce, kde zjišťuji vliv spirituality na kvalitu života seniorů.

KP2: Jistě.

Zeptám se vás na váš zdravotní stav, nedávno jste oslavila 85. narozeniny, což je úctyhodný věk.

KP2: Co mám dělat, musím se s tím smířit, musím být spokojená, protože to jinak nejde. No, i když jsem se zdravím horší, nedá se nic dělat.

Přesto vypadáte dobře na váš věk...

KP2: Ano, protože se snažím hýbat. Když poslouchám různé úvahy, tam říkají, že pohyb je nejdůležitější v životě a potom ještě říkají, že důležitý věk v životě je ten třetí a puberta. V třech letech už je dítě někdo.

Že začíná nějaká osobnost...

KP2: Ano, osobnost. Má to různý vliv pro život, pozitivní, negativní, jo, myšlení a všechno. Ještě ke všemu geneticky co se nejvíce dědí, po rodičích, víte?

Nevím.

KP2: Temperament člověka, prostě člověk jako takovej je prostě po někom až tak...chůze, mluvení, chceš něco honem udělat, někdo to zase neudělá hned, prostě jak dennodenně funguje.

Vidíte, to je zajímavý.

KP2: Ano, to jsem zjistila...potom už je to další co se dětstvím jako přibližuje, nebo naučí se, pořád je něco z těch rodičů, ale tohle je na prvním místě. Když si to představíš, jak se chováš a to.

Často se říká, že děti to pak dvakrát vrátí.

KP2: Ano, ještě několikrát. Získáme něco, co by nás pozvedlo. Rozhodně je pro stáří pak umírněnost a empatie k druhému člověku. Nechovat se tak jak se mi nelíbí, ale určitým způsobem to nejde. Takže vědomí toho člověka, že něco zapříčinil.

Na to se tedy určitě může vztahovat i životní pohoda, že?

KP2: Ano, ano...určitě. Mě ty úvahy baví, když to poslouchám, jeden se zaměřil na to, jak se chovají lidi, když třeba mluví s někým, tak říkají, že když vidí toho člověka a sledují ho, tak okamžitě poznají, jak na tom je. Jak se chová k ostatním, zda udělá práci dobře, co by chtěl vylepšit, co by ho mrzelo, kdyby něco udělal. Ve stáří by se na to člověk měl zamyslet a vážit si všech. Kdo se jim věnuje, koho mají rádi a aby oni měli rádi je.

Takže do toho se pak prolíná osobní vztah, že?

KP2: Ano, já si myslím, že třeba já nemám rodinu, nemám děti. Takže vážit si všech lidí, vytvořit přátelství, které trvá celoživotně. To netrvá chvílku. Ve stáří, jestli si někdo myslí, že získá přátelství, tak to jako si myslí hodně, protože to přátelství je celoživotní, dalo by se říct osobní chemie, že to se těžko dá ve stáří s někým navázat a pak s nimi vyjít. Lidi ve stáří mají svoje problémy a o ostatní se pak upozaduje, protože v první řadě řeší zdravotní stav.

A to pak každého taky nebaví, že ano?

KP2: Jo, jo..a rodinné věci, takže vejít se k někomu druhému. Každý každého nevysechne až tak. Kdo na to má čas, na seniory... ale i tak péče o ty starší je dobrá.

Takže jste s péčí o seniory takhle spokojená? V jiných zemích říkají, že je ještě lepší...

KP2: Ano jsem, za mých let si byli zvyklí šetřit pár korun na stáří a tady ne, tady se to dávalo spíše dětem... i já jsem dala peníze synovcům... a řekla jsem jim i co mi mají dát na parte, mám vymyšlený pěkný citát s přírodou.

Ano, vy jste s tou přírodou propojená...

KP2: Ano, vnímám tak i to duchovno. Když se narodíme, přece nám to není jedno, jak žijeme, že by se nám rodiče věnovali to vůbec, samozřejmě museli jsme dělat to, co bylo třeba, chodili jsme i do kostela. Rodiče nám vytvořili rodinný zázemí, což je taky nejdůležitější. Proto si myslím, že to duchovno je v každém z nás a je potřeba udělat si na něj chvílku čas. Časově se pozastavit, hlavně v tom stáří, si myslím... během života bych řekla, že ani ne, v mládí.

Takže takhle vás provází duchovno v životě...

KP2: Ano, aby člověk věděl, proč jsme tady. Proč se ráno probudíme. Přece abychom udělali pro sebe radost, ale taky udělat i dobrý skutek. To už možná přeháním, ale všechny skutky nemusí být dobrý. Kolem nemocí, kolik toho je, to opatrování. Když někdo opatruje nemocnou maminku. Takových případů je.

Ano, často si to, že jsou vyčerpaní, uvědomí, až daný člověk odejde...

KP2: Ano, kolikrát se pohorší i rodinný vztahy, sourozenci se pohádají. To si myslím, to staří je, často mám prosbu za šťastnou hodinku smrti.

Tím jsme odpověděli i na spoustu otázek. Ale ještě se Vás třeba zeptám, co si představíte pod pojmem kvalita života?

KP2: Řekněme, že průběh kvality života, vzpomínat na věci, které se podařily, ale i litovat, jako samozřejmě každý z nás. Já taky, že jsem se mohla chovat jinak, ale pořád to mít tak, že život měl nějaký smysl, že se člověk nechoval tak nejhůř. Když jsi dělala v životě něco, co tě bavilo. To úplně, ale málo komu se to povedlo. Ke kvalitě života je důležitý věk, ale i to zdraví samozřejmě.

Ano, to je důležitý.

KP2: Potom mít kolem sebe někoho, s kým jsi rád, koho ráda vidíš. Když někoho potkám ve městě, pořád mám s někým hovory, pořád se s někým zastavuji, povídáme si, i když si nemůžeme vzpomenout, jak se kdo jmenuje.

Měla jste během života nějaké osobní cíle, co jste očekávala a co se splnilo?

KP2: Já jsem jezdila domů, kde žili rodiče, tam jsem celý život jezdila. Domov jsem měla u nich, ale maminka jezdila i sem. Celý život takhle. I když já jsem žila život spíše sólo, ani jsem nepociťovala, že by mi něco chybělo, tam byly čtyři děti no, a to byla jako moje rodina.

Takže jste to pojmla tak, že to je ta vaše vlastní rodina?

KP2: Ano, já jsem se i bála založit rodinu, protože, nevím, říkala jsem si, jak to ty ženy všechno zvládnou, nevím, jestli bych to já zvládla.

Ale přitom jste na všechno velmi šikovná...

KP2: To ano, ale ty ženy, když vychovávají ty děti, teď celý den a chlapi se většinou nevěnují. Než jdou spát, je zase druhý den, to nevím, jestli bych zvládla.

Bála jste se děti vychovat a spojit to s prací?

KP2: To ani tak, já jsem ani po manželství netoužila. Vdát se a založit rodinu jsem ani nechtěla. Rodinu jsem měla blízko, starala jsem se o rodiče.

Vnímala jste, že byste tím strádala? Nevyčítala jste si to?

KP2: To ani ne, protože jsem měla už způsob života takový, tento způsob u mě převažoval. S dětmi jsem žila čtyřicet let, od jejich mala. Když jsme sem přišla, měla jsem tu práci, starala jsem se i o jiný, ale nedá se to přirovnat k ženám, co měly rodinu, to nemůžu vůbec přirovnat. Protože v rodině vyjít, ještě s protějškem, manželé kolikrát nemají děti na prvním místě.

Ano, to jste tak určitě cítila, v téhle době už tátové taky jinak fungují, snaží se chodit i na mateřskou, místo ženy... ale jak kdo samozřejmě.

KP2: Já jsem zdělila povahu po matce, že si udělám všechno dobře, ale i po otci něco...trochu jsem se bála mít rodinu.

Ale nelitujete toho?

KP2: Ne, nelituju.

Když bych navázala na další otázku, jak vnímáte souvislost mezi spiritualitou a smrtí?

KP2: Je to provázaný... když to člověk s někým prožívá, hovoří o tom s někým...to vědomí, když odejdeme, co bude dál...tak nějak usmíření s životem je důležitý. V televizi jsou kolikrát dokumenty, jak moc je to důležitý a hodně těžký. Ale smířit se s tím, smířit se s tím, že se nebudu moct jednou hýbat. Ten konec je pro všechny důležitý téma hovořit. To pocítí každé, v jakým rozsahu, v jakým provedení...tak někdo, když takhle žije a trpí.

A myslíte, že právě duchovno na to má vliv?

KP2: To určitě má, na někoho jo, že to nějakým způsobem tady dotrpí a jednou přijde, že to nebude končit, ale bude to pokračovat v jiné dimenzi, právě té duchovní. Každý by měl být takhle smířený s tím.

Když, vy jste měla nejbliže vašeho bratra. Jak moc jste prožívala tu jeho ztrátu?

KP2: Můj bratr si moc říct nedal, protože vždycky šetřil peníze. Nikomu moc nic nedal. To já se zas snažím dávat. Takže švagrová vždycky říkala: *rád dá, ale raději nedá*. Půl roku jsem ho chodila navštěvovat tady do nemocnice, povídat si s ním, on moc nestonal

až tak. Pak byl v Moravských Budějovicích, tak jsem ho jednou týdně jezdila navštěvovat, povídat si s ním...a bratr žil životem, věnoval se práci, práci která ho bavila, udělal pěknou práci. Byl samorost. Dožil se 86 let. Ještě než zemřel, měl zmrzlinu, a tak ho pořád vidím, on to jedl. A pak za čtrnáct dní umřel.

Stihla jste se s ním rozloučit?

KP2: Ne, on měl potom mozkovou příhodu, tak se to rychle zhoršilo. Předtím pořád ještě mluvil, vnímal dobře.

A když pak zemřel, jak vám bylo?

KP2: Říkala jsem si, bože, hlavně že netrpěl tolik. On by potom už třeba nemluvil. Bolelo by to celou rodinu, kdyby trpěl. Pomalu odcházel po té příhodě, zemřel navečer. Řekla bych, jak žil, tak odešel.

Co vám pomohlo, ta myšlenka, že odešel nakonec pěkně?

KP2: No, modlila jsem se za něj, každý den. Anebo když večer si vzpomenu, jak to prožívají ty lidi všude. Říkám si, proboha, ať se usmířejí ti lidé, ať nejsou na sebe zlí. Ať jsou ty vztahy trochu lepší, proč je to na tom světě takhle. V těch rodinách, aby byli smíření, to si přeju nejvíc. Abysme se s lidma potkali, pozdravili, popovídali, aby bylo jaro. Aby se neřešila jen politika, když se s někým vidíme.

Ano, ještě když fungují všechny ty technologie...

KP2: Jo, já mám mobil, mohla bych mít i internet, ale to mě nebaví pak dlouho u toho sedět. Já to mám sestavený takhle, na prvním místě je příroda, potom jsou lidé a pak historie.

A jakou roli hrají právě s tím vyrovnáním se pro vás rituály?

KP2: Během života, aby ty rodiče si všímali dětí, jak se chovají k druhým lidem, aby sami šli příkladem. Potom vzor někoho, pro mě je vzor, když je někdo celou bytostí dobrý člověk. K takovým lidem vzhlížím. A tyhle věci provází člověka a potom když si najde partnera, je to těžký. A doběhnutí do seniorského věku, co dál, aby měl člověk radost z toho dne, jak to získat? Já jsem tady jak v ráji, neřeším rodinné věci, finance, majetkové věci.

Takže to očekávání, že jste žila dobře, řeknete si to takhle?

KP2: Ano, já jsem žila moc dobře, žádný útrapy jsem neměla nikdy oproti lidem...

Máte pěkně prožitý život, někdo to tak asi nemá?

KP2: Já jsem měla oproti druhým lidem dobré podmínky, žila jsem pořád jak mladá, nebyla jsem zatížená starostí o rodinu. Večer jsem si lehla, jak by si mohly lehnout maminky, co ráno musí vypravit děti do školy.

Ano. Tak takhle dobrý. Moc vám děkuji.

Příloha IV.

Přepis rozhovoru: Komunikační partner 3

Dobrý den, já se vás na začátku zeptám, jestli souhlasíte s účastí ve výzkumu, který bude sloužit pro účely mé bakalářské práce, kde zjišťuji vliv spirituality na kvalitu života seniorů?

KP3: Určitě souhlasím.

Zeptám se vás, jak se celkově máte, jaký je váš zdravotní stav?

KP3: Zdravotní stav není dobrý, z důvodu četných zdravotních problémů a jinak jsem celkem v pohodě. Momentálně i psychicky.

Tak to je dobře... někdy vás trápí psychika?

KP3: Ano, trpím depresemi občas, ale teď momentálně prostě jsem na tom dobře.

Co životní pohoda? Jak prožíváte potěšení ze života?

KP3: Životní pohoda, prostě žádný nějaký rušivý elementy, žádný zátěžový situace, který mě jako psychicky vyčerpávají. To nesnáším a nezvládám. Jinak když mám klid a můžu na zahradu, do lesa a takhle, tak jsem v pohodě.

A jak naplňujete vaše osobní vztahy? Máte ráda společnost...

KP3: Ano udržuju osobní kontakty hlavně s bývalými spolupracovnicemi z domovinky a potom ještě z posledního zaměstnání v domově důchodců, tak s těma jsem taky ráda v kontaktu. Je na co vzpomínat.

Zeptám se vás, co si představujete pod pojmem spiritualita?

KP3: Myslím si, že je to takový duchovní život, duchovní naplnění člověka, který nemá prázdné nitro, na něco se obrací, naplňuje ho, pomáhá mu přežívat nějaký konflikty nebo problémy. Pro mě je to teda velká opora.

V jakých momentech, na které jsem se ptala, tedy životní pohodu, osobní vztahy... jak to vnímáte, v čem vás právě spiritualita ovlivňuje?

KP3: No, já nevím, jak bych to řekla dobře. Ale jestliže je člověk trochu duchovně založenější, tak se musí řídit i podle těch duchovních regulí. Nemůže si dělat, co chce, jednat podle toho, jak má jednat dobrý křesťan.

A přináší vám spiritualita něco?

KP3: Jistotu, úlevu, oporu.

A v čem spiritualitu nalézáte?

KP3: Účast na mši nebo setkání se spoluvěřícíma.

Co si představujete pod pojmem kvalita života?

KP3: Vyrovnané vztahy v rodině a s blízkýma a dobrý zdravotní stav.

Dokázala byste popsat, jak subjektivně vnímáte svou kvalitu života? Tedy jak hodnotíte svou kvalitu života...

KP3: Život jsem neměla jednoduchý, od malinka jsem byla nemocná. Manželství taky ne harmonický, jo. Tchýně do toho, to byl teror z její strany. Tak tu kvalitu osobního života vnímám velice obtížně.

Dokázala byste popsat, co má největší vliv, na vaši, kvalitu života?

KP3: Porozumění ostatních, když se tě druzí snaží pochopit nebo se nestavit do role protivníka nebo tak.

Jak vnímáte souvislost mezi smrtí a spiritualitou?

KP3: Dobře.

Takže to podle vás souvisí?

KP3: To souvisí, prostě smrt beru jako normální ukončení života. Jako finále celý tý etapy života a nemám důvod se jí bát.

Co duchovního jste v souvislosti s úmrtím blízkého vnímala?

KP3: To bych řekla, že se mě nedotklo, protože manžel byl ateista. Čili u něj se duchovní věci neřešily. Odešel v klidu. Pohřební obřad měl civilní. Jinak to proběhlo všechno v klidu a pohodě. Manžel byl pak už rok v ústavu, i přesto že jsem ho navštěvovala, byla jsem na samotu už zvyklá. Stačila jsem si zvyknout s tím, že on tady ještě je.

Jak jste tu ztrátu prožívala?

KP3: Vzhledem k tomu že byl rok pryč, tak to až tak bolestný nebylo, prostě jsem to vzala jako fakt, není tady a jsem šťastná, že nijak netrpěl a že odešel v klidu.

Věříte na to, že se ještě potkáte?

KP3: Chtěla bych věřit, že ano. Ale já tohle to, taky moc neřeším. Kdybych to pak moc pitvala, došla bych na to, že v nic věřit nejde. Když je mi hodně zle, tak neprosím o pomoc, ale prosím o sílu, abych to vydržela, abych měla sílu. Když to odezní, tak poděkuju, že je to za mnou.

Co vám nejvíce pomohlo při té ztrátě?

KP3: Syn, mladší syn, ten byl milionovej.

A co z toho, co vám pomohlo, se se smrtí vyrovnat považujete za duchovní?

KP3: Já si myslím, že je to svým způsobem boží doprovázení k tomu konci. Vím, že to jednou přijde, nevím, proč bych se toho bála, bojím se umírání, to ano, aby to netrvalo dlouho. Ale jinak smrti se nebojím, a nikdo neví, co ho čeká pak, ale prostě doufám v to lepší.

Jakou roli pro vás hrají v tomto vyrovnání rituály?

KP3: Nemám žádné. Akorát docházím na hřbitov, ale ne nějak často. Akorát tam dělám výzdobu. Jinak prostě žádné rituály nemám.

Moc vám děkuji.

Příloha V.

Přepis rozhovoru: Komunikační partner 4

Hned na začátku bych se vás ráda zeptala, jestli souhlasíte s účastí ve výzkumu, který bude sloužit pro účely mé bakalářské práce, kde zjišťuji vliv spirituality na kvalitu života seniorů?

KP4: Ano, souhlasím.

Chtěla bych se zeptat, jaký je váš zdravotní stav?

KP4: Děkuji za optání. Můj zdravotní stav je k mému věku docela dobrý, mohu se hýbat, dojdou si, kam potřebuju, nejsem odkázaná na pomoc druhých, jsem spokojená.

A prožíváte potěšení ze života?

KP4: Ano, prožívám. Každý den se na něco těším, už jen to, že ráno vstanu, je krásné.

Dokázala byste mi, prosím, popsat, jak u vás dochází k naplňování vašich osobních vztahů?

KP4: Mám děti, vnoučata, přátele, psa, zahradu... s dětmi se často navštěvujeme. Volné chvíle trávím nejvíce právě se psem, který je se mnou ve dne v noci. Ráda taky pobývám na zahradě, kde i často pracuju. To mi dělá potěšení, ale už musím pomalu a opatrně.

Ano, děkuji. Co si představujete pod pojmem spiritualita?

KP4: Pro mě je to víra v Boha.

A jak vnímáte svou vlastní spiritualitu?

KP4: Vnímám to tak, že věřím právě v Boha a jsem vděčná za to, co mám. Každý den Bohu děkuji za všechno.

A v jakých momentech, které jsme předem zmiňovaly, vnímáte, že Vás spiritualita ovlivňuje?

KP4: Ovlivňuje mě v každém momentu života. Řekla bych, že mám krásný a vřelý vztah s dětmi a moje kvalita života je právě o těch vztazích a samozřejmě také o víře v boha. Obracím se na něj v radosti i těžkostech.

Jak byste popsala, co vám spiritualita do života přináší?

KP4: Přináší mi radost ze života. Jak už jsem říkala, obracím se na Boha v radosti i smutku a vždy mi pomůže. Jak se píše v Bibli – víra tvá tě uzdravila.

A v čem tedy spiritualitu nalézáte?

KP4: Já ji vidím v každé vteřině života. Člověk se musí umět dívat kolem sebe. Ráda mluvím s Bohem, vždy mi to pomůže, uklidní. Také ráda čtu knihy.

Ano děkuji... co si představujete pod pojmem kvalita života?

KP4: Nejvíce zdraví, jak máte zdraví, máte všechno. A samozřejmě děti, zdravé, šťastné vztahy s nimi, a potom pro někoho ty zdánlivě samozřejmě maličkosti, jako je střecha nad hlavou, že máte co jíst, máte doma teplo, máte peníze. Ale bez těchto, když to tak řeknu v uvozovkách maličností, by kvalita života byla špatná.

A jak osobně vnímáte svou kvalitu života?

KP4: Moje kvalita života je zdraví, pevné vztahy s dětmi a vnoučaty. Celý život jsem chodila do práce, vychovávala děti, pomáhala s výchovou vnoučat. Vždy jsem si našla čas, ale třeba taky na čtení knih. Vlastně jsem vždy ráda pracovala na zahradě, a tak to mám do teď. A samozřejmě nesmím zapomenout na mého psa, to je pro mě společník do nepohody. Za svůj život jsem vděčná, asi vlastně za to, co mám.

A co byste řekla, že na ni má největší vliv?

KP4: Asi nejvíce zdraví, rodina, přátelství, četba knih a samozřejmě víra v Boha.

Dobře děkuji. Můžeme se přesunout na další téma. Jak vnímáte souvislost mezi smrtí a spiritualitou?

KP4: Každý člověk musí zemřít. Ale jeho duše nezemře, jde k Bohu, kde se všichni setkáme.

Co duchovního jste v souvislosti s úmrtím blízkého vnímala?

KP4: Že se o něj už nemusím bát, že už mu je dobře, nic ho nebolí, že se spolu zase potkáme.

Jak jste ztrátu prožívala?

KP4: Když mi zemřel manžel, byla to pro mě velmi náročná životní situace. Zůstala jsem doma sama. Bylo mi smutno, ale určitě mi pomáhala víra v Boha.

Ano, muselo to být těžké... dokázala byste říct, co vám nejvíce pomohlo?

KP4: Nejvíce mi pomohla víra v Boha, kdybych v něj nevěřila, asi bych se zbláznila. Bůh dává člověku sílu a já věřím na posmrtný život. Modlitba a rozmluva s Bohem je pro mě velké útočiště a obrovská pomoc. A také u mě byl vždy můj pes, ten mě nenechal samotnou a dělal mi společnost, mohla jsem vlastně mluvit s ním i s Bohem.

Takže především víra?

KP4: Ano, je to víra v Boha, a že se opět uvidíme, že na mě čeká.

A jakou roli pro vás hrají v tomto vyrovnání se rituály?

KP4: Tak je to samozřejmě rozloučení, denní modlitba. Každý den s manželem mluvím, říkám mu, co je nového, ale vím, že on to vidí. Modlím se k Bohu, abychom se spolu zase setkali, a věřím, že se to stane.

Moc děkuji...

Příloha VI.

Přepis rozhovoru: Komunikační partner 5

Hned na začátku bych se vás ráda zeptala, jestli souhlasíte s účastí ve výzkumu, který bude sloužit pro účely mé bakalářské práce, kde zjišťuji vliv spirituality na kvalitu života seniorů?

KP5: Ano, souhlasím.

Na začátku bych se vás ráda zeptala, jaký je váš zdravotní stav?

KP5: No, tak vzhledem k tomu, že mám dostatek pohybu a snažím se i dodržovat správnou životosprávu, vlastně se snažím si pěstovat kondici, fyzickou ale i tu duševní. Tak svůj zdravotní stav přijímám takový, jaký je. Vlastně potkávám hodně lidí, kteří si neustále na něco stěžují, a to jsou i mladší než já, jo. I když mě občas někde píchne nebo zabolí, i když už nevyběhnu kopec jako před lety, se svým zdravotním stavem jsem spokojený.

Ano, to je dobře. Jak prožíváte potěšení ze života?

KP5: Pro mě je potěšením, nebo řekněme radostí, vlastně každý okamžik od probuzení do usnutí. Snažím se o vnímání i těch drobných věcí i zážitků. Velkým ziskem je pro mě dobře vykonaná práce.

A když bychom doplnili třetí složku, jak dochází k naplňování vašich osobních vztahů?

KP5: Já osobní vztahy dělím vlastně na dvě skupiny. Tedy vztah k manželce a vztah k ostatním lidem. Manželku vnímám jako doplněk mého já, tedy nějaké vzájemné prožívání všedních, ale i svátečních okamžiků, a to mi dává smysl našeho společného života...a není pro mě větší radost než okamžik, kdy se mi podaří někoho potěšit, nebo i jen vyvolat dobrou náladu, aby se třeba pousmál. A když už můžu i nějak pomoci, tak se cítím i víc já šťastným.

Ano, to je krásné. Co si představujete pod pojmem spiritualita?

KP5: Je to všechno, co vnímám myslí, o čem uvažuji, hovořím, a přitom nedokážu vnímat smysly. Je to pro mě takový duchovno.

V čem vám dává smysl?

KP5: Asi ve všem, co vnímám, mi spiritualita dává hlubší smysl. Jako příklad třeba uvedu obyčejný kámen. Zvednu ho ze země a popíšu: je tvrdý, má ostré hrany, je těžký, v zimě je studený, je šedý a tak dál. Pak ale se zeptám: Jak se tu vzal? Kdy vznikl? Před kolika lety? Nebo je tu odjakživa? A to by teda znamenalo nekonečno, takže pak přichází otázka: Co je to vlastně nekonečno? Můžeme si jej představit? Na časové ose ale určitě ne, a to se týká všech hmotných věcí, celého světa i člověka. Pak tu ale musí být něco, kdo nepodléhá rozměrům námi vnímaným, tedy ani času a prostoru. Říkáme, že je to duch, nazýváme jej Bohem. A věříme v jeho stvořitelské dílo. A jen s tímto vědomím, s touto vírou dostává náš život opravdový smysl a cíl. Věčnost tedy vytržení z času. Tak takhle bych to popsal...

A jak vnímáte svou vlastní spiritualitu?

KP5: Svou spiritualitu prožívám v úzkém spojení s vírou v Boha a v tomto kontextu pohlížím na všechno, co mě obklopuje a co prožívám.

Dokázal byste shrnout, v jakých momentech, které jsme zmínili hned v prvních třech otázkách, vás spiritualita ovlivňuje?

KP5: To bych velice jasně a stručně shrnul tak, že ve všech okamžicích života.

A co vám spiritualita do života přináší?

KP5: Tak hlavně radost, štěstí, uspokojení a naději. Také neustálý úvahy, otázky bez možných odpovědí nebo zamyšlení se, nadhled a tak dál. To mě i pořád burcuje k tomu, abych nežil stereotypně, fádně a konzumně.

V čem spiritualitu nalézáte?

KP5: Úplně ve všem.

Co si představujete pod pojmem kvalita života?

KP5: Asi dělat vše pro to, abych naplnil návod, jak dojít svého štěstí. Mít rád lidi a prožít svůj život plně, plodně a naplněný touto láskou.

A dokázal byste popsat, jak vnímáte svou vlastní kvalitu života?

KP5: No, tak, ne vždy se daří žít kvalitně. Pociťuju taky neúspěch, zklamání, selhání a tak dál. Ale to je potřeba brát ne jako tragédii, ale jako výzvu. Po každém klopýtnutí či pádu je třeba znovu vstát a jít dál, vlastně se tím i poučit.

Dokázal byste popsat, co má největší vliv na vaši kvalitu života?

KP5: Je to víra v Boha, který nám dává vlastně opravdový smysl našemu snažení.

A když byste se vrátili ke spiritualitě, jak vnímáte souvislost mezi smrtí a spiritualitou?

KP5: Tak to je ta snad nejčastější otázka našeho duchovna, co je smrt, kdy nastane, jak a co bude potom? A i další otázky spojené s obavami. Jen hluboká víra nás dokáže zbavovat těchto obav, protože nám dává naději na věčný život s Bohem, na který se máme zde na zemi připravit.

Pokud vám zemřela blízká osoba, co duchovního jste vnímal?

KP5: V mysli mi zazněla píseň Karla Gotta: Bud' sbohem táto, ty ses dřel, abych já bezstarostný spánek měl... a vnímal jsem obrovský dík svému otci za všechno co pro mě, pro nás, udělal.

Jak jste prožíval tuto ztrátu?

KP5: Myslel jsem na naše společné prožité okamžiky s tím vědomím, že Bůh nás povolává v ten nejvhodnější okamžik, kdy jsme připraveni se s ním setkat.

A co vám nejvíce pomohlo?

KP5: Asi právě ta naděje na opětovné setkání na věčnosti.

Hrají pro vás nějakou roli v tomto vyrovnání se rituály?

KP5: Žádnou.

Příloha VII.

Přepis rozhovoru: Komunikační partner 6

Dobrý den, zeptám se vás, jestli souhlasíte s účastí ve výzkumu, který bude sloužit pro účely mé bakalářské práce, kde zjišťuji vliv spirituality na kvalitu života seniorů?

KP6: Ano, ano.

Začneme první otázkou, jaký je váš zdravotní stav?

KP6: Ujde to, ale určitě to bylo někdy i lepší.

A prožíváte potěšení ze života?

KP6: Ano, zvláště od doby, kdy už nemusím chodit do práce a mám hodně volného času.

A jak dochází k naplňování vašich osobních vztahů?

KP6: No...sama sebe považuji jako introverta a dlouhou dobu jsem pracovala se seniory, a ačkoliv jsem je ráda poslouchala, tedy třeba jejich životní příběhy, vždy po práci jsem hledala spíše samotu. Jinak mám manžela, rodiny svých dětí a necítím se být osamělá. Myslím si, že se máme v rodině rádi.

Řekněte mi, co si představujete pod pojmem spiritualita?

KP6: Vnímám jí jako dotknout se Boha...ale tak celkově ve vnímání nějaké spirituality jsem ještě začátečník...

A když jsem se vás ptala na zdravotní stav, životní spokojenost a osobní vztahy, v čem vás spiritualita nejvíce ovlivňuje?

KP6: Nevím. Nejsem asketa, ani mystik a nikdy nebudu, zatím jsem ten začátečník, jak jsem říkala. Takhle, jsem premonstrátská terciářka jo, a to znamená, že jsem členem řádu, která nemá vlastně žádné povinnosti, jen výhody duchovního rozměru. Setkáváme se 2 – 3x za rok, je nás kolem deseti, jsou to většinou i mladší lidé než já. Takže když to řeknu tak, měla bych mít spiritualitu premonstrátskou.

A co vám tedy spiritualita přináší do života?

KP6: Určitě radost.

A v čem ji nalézáte?

KP6: V životě, je to duchovní nastavení a styl života. V osobním vztahu k Ježíši. Ježíš je můj život.

Dobře děkuji. Když se přesuneme dále, co si představujete pod pojmem kvalita života?

KP6: Tak podle mě, kvalita života nemusí být závislá na hmotném zajištění, takže máme umět žít v dostatku i v nedostatku. Když dám příklad z práce, jedna klientka žila v hrozném nepořádku a byla celoživotně nemocná, přesto měla spokojený život, protože měla pěkné manželství a hodné syny a pěkná vnoučata.

Takže to vidíte v těch osobních vztazích zejména?

KP6: Ano, ale taky o kvalitě života nelze mluvit, když nejsou základní potřeby, takže jídlo, oblečení, bydlení, zdraví a podobně. Takhle Matka Tereza říkala, že největší chudák je ten, když nikoho nemá a je sám. Takže určitě jsou nejdůležitější ty osobní vztahy.

A dokázala byste popsat, jak tedy vnímáte svou vlastní kvalitu života?

KP6: No, nemohu si stěžovat, mám se dobře.

A co na vaši kvalitu života má podle vás největší vliv?

KP6: Tak, dobré vztahy v rodině, takže i v té širší rodině, s kamarádkami a podobně.

Když se vrátím ke spiritualitě, jaký vliv má podle vás na schopnost vyrovnat se se smrtí?

KP6: No, prakticky denně se modlím za šťastnou hodinu své smrti.

A dokázala byste říct, jak jste prožívala ztrátu pro Vás blízké osoby?

KP6: Na to nechci odpovídat, protože bych to znovu musela prožívat. Zemřeli mně rodiče, synovec a bratr a ztráta bratra stále velmi bolí.

Ano, to rozumím, že je to pro vás stále náročné. Ale mohla byste mi alespoň říct, co vám v té situaci, když jste se s nějakou ze smrtí blízkých osob vyrovnávala, co vám nejvíce pomohlo?

KP6: Já se svými mrtvými nějak žiji. Věřím, že nejsou zcela a navždy pryč, ale že se setkáme u Boha. Mamka mně občas pomůže, stává se mi, že něco zajistí a já si řeknu, že to byla ona, protože by to tak chtěla a měla by na tom ten zájem.

Hrály pro vás nějakou roli v tomto období, nebo i teď, rituály?

KP6: Myslím si, že rituály jsou důležité, pohřeb určitě. Jdeme se rozloučit a nebožtíka doprovodíme ke hrobu, když odcházíme od hrobu, víme, že se vracíme k živým...u bráchy jsem dlouho stála a koukala, jak ho zasypávají. Chtěla jsem s ním ještě chvíliku být.

Moc vám děkuji...

8 Abstrakt

HOLCOVÁ, L. *Význam spirituality pro kvalitu života seniorů*. České Budějovice 2023. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra sociální a charitativní práce. Vedoucí práce: Mgr. Karel Šimr, Ph.D.

Klíčová slova: spiritualita, kvalita života, senioři, úmrtí, blízké osoby

Bakalářská práce se věnuje zjištění významu spirituality pro kvalitu života seniorů. Teoretická část se zabývá vysvětlením základních pojmů, pomocí odborné literatury, pro snadnější pochopení tématu spirituality, kvality života a seniorů. Druhá, praktická část, je tvořena kvalitativním výzkumem, data byla sbírána metodou dotazování, technikou polostrukturovaného rozhovoru. Komunikačními partnery se stali senioři z města Dačice a jeho okolí. Výzkum zkoumal vliv spirituality na kvalitu života seniorů, a jaký má spiritualita význam při vyrovnání se se ztrátou blízkých osob. Po analýze dat jsou výsledky hodnoceny. Poslední část práce obsahuje diskusi, kde dochází k zodpovězení výzkumných otázek a závěr shrnující celou práci.

9 Abstract

The Significance of Spirituality for the Quality of Life of the Elderly

Keywords: Spirituality, quality of life, elderly, death, loved ones

The present Bachelor's thesis focuses on the significance of spirituality for the quality of life of the elderly. The theoretical part discusses the primary concepts, using the relevant literature to facilitate understanding the topic of spirituality, quality of life and the elderly. The practical part of the thesis involves qualitative research relying on data collected by questionnaire method, using semi-structured interviews. The respondents were elderly people from the town of Dačice and its surroundings. The research focused on the influence of spirituality on the quality of life of the elderly and the importance of spirituality in coping with the loss of loved ones. After analysing the data, the results are evaluated. The last part of the thesis presents a discussion answering the research questions and a conclusion summarising the entire thesis.