

UNIVERZITA TOMÁŠE BATI VE ZLÍNĚ
FAKULTA HUMANITNÍCH STUDIÍ
Institut mezioborových studií Brno

**Hodnotová orientace a životní spokojenost osob ve věku
pozdní dospělosti (61 – 75 let)**

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
doc. PhDr. František Vízdal, CSc.

Vypracovala:
Ivana Žáková

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Hodnotová orientace a životní spokojenost osob ve věku pozdní dospělosti (61 – 75 let) zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů a literatury, který je součástí této bakalářské práce. Elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné.

V Brně, dne 18. 4. 2011

.....
Podpis

Poděkování

Děkuji panu doc. PhDr. Františku Vízdalovi, CSc. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování mé bakalářské práce.

Ivana Žáková

Obsah

Úvod.....	2
1 Období pozdní dospělosti z hlediska vývojové psychologie	4
1.1 Teoretické vymezení životního období.....	4
1.1.1 Proces stárnutí	5
1.1.2 Vývojová periodizace, charakteristika věkového období 61-75 let.....	6
1.2 Změny fyzické.....	11
1.3 Změny psychické.....	13
1.4 Sociální dovednosti a jejich proměna	16
1.4.1 Odchod do důchodu a příprava na stáří.....	18
1.5 Dílčí závěr	21
2 Hodnoty a hodnotová orientace.....	23
2.1 Vymezení pojmů.....	23
2.2 Klasifikace hodnot	27
2.4 Dílčí závěr	31
3 Životní spokojenost	32
3.1 Základní pojmy a charakteristiky	32
3.2 Faktory ovlivňující životní spokojenost.....	35
3.2.1 Ztráta životního partnera	38
3.3 Životní způsob, životní styl.....	39
3.3.1 Město	41
3.3.2 Vesnice.....	43
3.4 Dílčí závěr	44
4 Empirický průzkum.....	45
4.1 Formulace problémů a cílů průzkumu	45
4.2 Otázky	46
4.3 Výběr a charakteristika respondentů.....	47
4.4 Metody	47
4.5 Analýza a interpretace výsledků	48
4.6 Závěr empirického průzkumu.....	58
Závěr	60
Resumé.....	62
Anotace	63
Literatura a prameny	64
Seznam příloh.....	67

Úvod

Pro svou bakalářskou práci jsem si vybrala problematiku hodnotové orientace a životní spokojenosti osob ve věku 61-75 let. Hlavním důvodem je, že mám přátele tohoto věkového období, kteří, ač mají zdravotní problémy, žijí aktivním a plnohodnotným životem. Žijí ve městě, mohou využívat různé rehabilitační možnosti, aktivity určené seniorům a tělesně postiženým. Na druhé straně moji rodiče, příbuzní a známí, žijící na vesnici, mají život zcela odlišné kvality. Zvláště, mají-li zdravotní problémy pohybového aparátu. Jiným způsobem hodnotí svůj život, neboť je imobilita do velké míry omezuje. Toto téma jsem si vybrala i proto, že mě zajímá, co činí staršího člověka spokojeným, z čeho tato spokojenost vyplývá. Zajímá mě hlavně srovnání osob žijících v rozdílném prostředí – ve městě a na vesnici.

První kapitola práce je věnována životnímu období pozdní dospělosti. Teoreticky vymezuje toto životní období, dotýká se problematiky procesu stárnutí a také vývojové periodizaci. Část kapitoly popisuje změny, které jsou typické pro pozdní dospělost v oblasti fyzické, psychické i sociální. Krátce se také věnuji zásadní události tohoto věku – odchodu do důchodu a také přípravě na odchod do důchodu a na stáří.

Druhá kapitola je shrnutím základních informací týkajících se hodnot a hodnocení, hodnotové orientace a také klasifikace hodnot. Hodnotové priority člověka jsou ovlivněny jak vnějšími vlivy (společnost, ekonomika, výchova), tak i vlivy týkající se jedince, jeho osobnostních vlastností, vzdělání, spirituality, ale i věku. Hodnoty a hodnocení se se zrání člověka postupně mění, podstatnějšími se stávají hodnoty rodiny a lidských vztahů. Zdraví a aktivita, jeho soběstačnost a nezávislost jsou hodnotami, které nabývají zásadního významu, protože pro člověka znamenají kvalitní život, budoucnost.

Ve třetí kapitole se zaměřuji na životní spokojenost člověka a termíny, které se životní spokojenosti bezprostředně týkají – well being, kvalita života, štěstí. Životní spokojenost člověka je individuální, subjektivní hodnocení vlastního života. Vliv na ni mají události života, to jak jsou zvládnány a hodnoceny, ale i osobnost jedince. Způsob života člověka a jeho životní styl se rovněž ve vyšším věku mění, po odchodu do

důchodu je důležité si vytvořit nový režim dne a jeho náplň. To souvisí i s prostředím, ve kterém člověk žije, proto stručně charakterizují prostředí města a vesnice.

Poslední, čtvrtá, kapitola se týká provedeného šetření, zaměřeného na zjištění hodnotových priorit a životní spokojenosti. V této části práce porovnávám i výsledky, které jsem získala od respondentů, žijících ve městě a na vesnici.

Práce hledá odpovědi na otázku hodnotových priorit lidí ve věku pozdní dospělosti, cílem je také zjistit, zda jsou osoby tohoto věku spokojeny se svým životem, jaké faktory tuto spokojenost mohou ovlivňovat. Úkolem je také zjistit, zda mají lidé toho věku povědomost o přípravě na odchod do důchodu a na stáří.

V teoretické části práce jsem vycházela z dostupné literatury, použila jsem obsahovou analýzu. V empirické části práce se snažím hledat souvislosti a faktory, které ovlivňují životní spokojenost, porovnávám výsledky souboru osob žijících ve městě a na vesnici. Jako metoda sběru dat byl použit dotazník, respondenti sestavovali vlastní pořadí hodnot a vyjadřovali se k životní spokojenosti.

Problematika hodnot a hodnotové orientace i životní spokojenosti je poměrně komplikovaná a široká. Existují rozdíly v preferencích hodnot na základě věku i pohlaví. Tato práce se týká věkového období 61-75 let, nerozlišuje však respondenty dle pohlaví, ani se nezabývá vlivem osobnostních vlastností člověka na hodnocení.

1 Období pozdní dospělosti z hlediska vývojové psychologie

Snaha členit život člověka se objevuje už od nepaměti. Důvodem bylo a je rozpoznat, a také pochopit, jaké procesy na úrovni biologické, psychické i sociální v životě jedince probíhají v daném období, co je ovlivňuje, které jsou události očekávané a platné pro většinu lidí. Tato kapitola se zabývá změnami v životě jedince, které nastávají v období po 60. resp. 65. roce. V úvodu se věnuji základním charakteristikám procesu stárnutí organismu člověka. Další část je věnována periodizaci lidského života a také základnímu popisu životní etapy pozdní dospělosti se změnami v oblasti fyzické, psychické i sociální. Pozornost je věnována i klíčovému sociálnímu přechodu tohoto období – odchodu do důchodu.

1.1 Teoretické vymezení životního období

V životním období 61 až 75 let už sice dochází ke změnám, které jsou dané stárnutím, ale tyto změny jsou ještě relativně malé, zpravidla příliš nenarušují člověku dále prožívat aktivní a nezávislý život. Naopak, člověk v tomto životním období má šanci brát věci s nadhledem a moudrostí a to díky všem událostem svého dosavadního života, díky všemu prožitému. A to navzdory anebo díky všem úskalím, která ho v životě potkala, a která byl nucen řešit.

Toto období samozřejmě přináší úbytek energie, ale také relativní svobodu. Ta se však může stát přítěží, pokud si člověk nevytvořil přijatelnou náplň aktuálního života. Pocit ohrožení může vést k tendenci získat co největší kontrolu nad svým životem, omezit možné ztráty (Vágnerová, 2008, s. 303). Toto životní období je také typické ukončením pracovní dráhy, změnami ve finančním zajištění, zvyšují se zdravotní problémy. Může nastat také pocit nepochopení a prázdnoty, osamělost až izolace. Těžkým zásahem do života člověka je ztráta životního partnera.

Existují ale výrazné individuální rozdíly, to co platí pro jednoho, pro jiného člověka téhož věku neplatí. Pohled na to, kdy je člověk považován za „starého“ se mění, tak jako se mění i společnost ve které žijeme. Kolem roku 1800 mohl být za starého považován dokonce i člověk 40 – 50 letý. Nyní je v rozvinutých zemích za dolní hranici

počínajícího stáří zpravidla považován 65. rok. Lidé šedesátiletí byli před více než 200 lety zcela jistě jiní než dnešní šedesátníci (Říčan, 2004). Prožili život v jiné společnosti, událostech i podmínkách. To však určitě platí pro člověka každého věku při srovnání společnosti dnešní a společnosti 19. století. Vždyť i pouze mezigenerační rozdíly mohou být, a také bývají, významné.

Pro všechny z nás platí, že žít znamená stárnout. Stáří je těžké pro mnoho lidí, pro některé je to ale těžké mimořádně. Proto se stále hledá důvod, proč je přijetí faktu stárnutí pro tolik lidí tak těžký úkol (Tournier 1981, in Křivohlavý, 2002).

1.1.1 Proces stárnutí

Stárnutí je projevem živého organismu, je to projev neodvratitelný a nepostihuje výhradně člověka, je přirozený. Proces stárnutí prostupuje celou lidskou bytostí, týká se stránky fyzické (změny orgánů, funkce organismu, nemoci), psychické (intelekt, paměť, emoce), sociální (sociální podmínky a sociální role, komunikace). Podle Stuart-Hamiltona (1999) je stárnutí nevyhnutelný a univerzální proces života. Základním znakem tohoto procesu je pomalé a postupné snižování schopnosti uvolňovat a přenášet energii, což je průvodním jevem individuálního běhu života. *„Stárnutí a stáří je specifický biologický proces, který je charakterizován tím, že je dlouhodobě nakódován, je nevratný, neopakuje se, jeho povaha je různá, zanechává trvalé stopy. Jeho rozvoj se řídí druhově specifickým zákonem. Podléhá formativním vlivům prostředí“* (Pacovský, Heřmanová, 1981, s. 57). Jedná se tedy o souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, ty pak mají za následek jeho zvýšenou zranitelnost, pokles schopností a výkonnosti a vrcholí v terminálním stadiu a ve smrti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202). Také Kalvach (2004) podobně shrnuje stárnutí jako proces přirozený, biologicky zákonitý, během něhož se snižují adaptační schopnosti organismu a ubývají funkční rezervy. Za skutečné projevy stárnutí je považován až pokles funkcí organismu. Ten nastává po dosažení sexuální dospělosti, ale proces stárnutí probíhá již od početí.

Stárnutí je tedy součtem změn, kterým podléhá organismus v průběhu času. Tyto změny však nenastupují synchronně, ale dle Mühlpachra (2004) je stárnutí individuální a asynchronní, a i jednotlivé systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně. Projevy stárnutí jsou ovlivněny velkými interindividuálními rozdíly - individuální

rozdíly mezi jedinci jsou ještě výraznější než v mladším věku, jak po stránce duševní svěžesti tak i tělesného stavu. Někteří jedinci si zachovávají velmi dobrý fyzický i duševní stav do relativně vysokého věku, kdežto na jiných se projevy stárnutí objevují velmi brzy. Rozdíly existují i v projevech téhož člověka v různých oblastech činnosti - v něčem jeho výkon ještě stoupá, zatímco v jiné oblasti již vykazuje pokles. Stuart-Hamilton (1999) dále poukazuje na to, že jednotlivé funkce se zhoršují jen nepatrně, ale mají-li pracovat v komplexnější součinnosti, je celkové zhoršení větší než pouhý součet úbytku jednotlivých funkcí.

I když je stárnutí charakteristické hlavně regredujícími změnami, některé vlastnosti organismu se s věkem vůbec nemění. I ve vyšším věku můžeme najít změny, které mají vzestupnou povahu. Organismus dokáže zmobilizovat některé neobvyklé kompenzace mechanismu homeostázy, které jsou mu geneticky dány, ale které předtím nevyužíval, tzv. „spící mechanismy“ (Pacovský, Heřmanová, 1981). Nemůžeme však stáří považovat jen za úpadek tělesných a duševních sil. Některé schopnosti člověka se snižují velmi brzo, jiné později, a dokonce se v pokročilém věku vytvářejí i takové schopnosti, které mladým lidem chybí.

Proces stárnutí a stáří je ovlivňován mnoha faktory, a to jak vnitřními tak vnějšími - např. genetickými dispozicemi, životními podmínkami, individuálním způsobem života, společenskou úrovní a dostupnou lékařskou péčí, vzděláním a sociálním postavením.

Švancara (1983, in Křivohlavý, 2002, s. 136) o stárnutí říká: „*Stárnutí není chorobnou změnou, ale normálním biologickým pochodem, který probíhá v nezadržitelném toku vývoje. Stárnutí je třeba chápat v rámci rekonstrukce životní dráhy jedinců.*“

1.1.2 Vývojová periodizace, charakteristika věkového období 61-75 let

Stáří dle Junga (in Vágnerová, 2008, s. 302) představuje vrchol osobnostního rozvoje a je třeba je chápat jako výsledek procesu individuace. Tento proces se odehrává hlavně v druhé polovině života, protože vnější úspěchy už přestávají mít hlavní význam (potomstvo, ekonomické zajištění, budování postavení). Hlavním cílem se stává rozvoj vlastní osobnosti. „*Individuace je procesem diferenciací a rozvoje*

jednotlivých aspektů osobnosti, v jehož průběhu by mělo dojít k harmonizaci a integraci všech složek osobnosti, vědomých i nevědomých“ (Vágnerová, 2008, s. 301). Jde o přijetí i svých méně žádoucích vlastností, harmonizaci rozumu a citu, spojení materiálního a duchovního principu. Pokud se to jedinci podaří, nachází své já, vnitřní rovnováhu a také odstup od dřívějších problémů.

Pro periodizaci lidského života je nutné stanovení významných životních událostí. Jednotlivé vývojové fáze charakterizují změny, ke kterým dochází v dané fázi a které jsou pro ně typické. Vývojový mezník při přechodu mezi jednotlivými fázemi může být dán (Vágnerová, 2008) **biologicky** (zráním, např. schopnost lokomoce), **psychicky** (interakcí vnitřních dispozic a učení, např. nástup logických operací) nebo **sociálně** (společností, v níž člověk žije, např. nástup do školy, odchod do důchodu).

V běžném životě charakterizuje každého jedince věk kalendářní (chronologický), který je dán počtem let uplynulých od narození. Tento údaj ale může být velmi málo vypovídající, nevyjadřuje skutečný stav organismu jedince. Věk funkční (biologický) se shoduje s funkční zdatností organismu, určuje konkrétní míru involučních změn, které probíhají při procesu stárnutí člověka a nemusí být v souladu s věkem kalendářním. Dalším ukazatelem o stavu člověka je věk mentální - věkem mentálním můžeme označit úroveň duševních schopností, které odpovídají danému věku chronologickému (Hartl, Hartlová, 2004). Dělení věku dle ekonomické aktivity je dělením na věk produktivní a postproduktivní.

Nad lidským životem a jeho členěním se zamýšlí už **Komenský**. Celý život je určený na formování těla, ducha a duše. Proto je třeba rozvrhnout nejen všechna období lidského života, ale i všechny úkoly života tak, aby člověk vše zvládl dokončit před koncem života. Každý věk má své úkoly - na co byl vhodný věk první, na to nebude vhodný věk druhý atd. Důsledkem by byla ztráta příležitosti a i schopnosti úkoly uskutečnit. Celý život se dá rozvrhnout na tzv. školy. V každé škole se bude člověk učit to, co je pro dané období vhodné, co je vhodné pro jeho postupné zdokonalování (Komenský, 1992). V díle Vševýchova dělí Komenský lidský věk na osm period: škola zrození, dětství (do 6 let), chlapectví (do 12 let), dospívání (do 18 let), mladosti (do 24 let), škola mužného věku, stáří a smrti (in Příhoda, 1977). Ve škole stáří se jedná o správné využívání dosavadní životní práce, správného využití zbytku života a také o správné uzavření celého života. Komenského pojetí stáří není počínajícím ústupem ze

života, ale naopak jeho vyvrcholení, slavná předehra života nesmrtelného, vrcholné údobí lidské dočasnosti (Palouš, 1994).

V ontogenezi člověka jde o kontinuitu, jednotu a celistvost plynulého života téhož člověka. Vývojové znaky se řídí zákonem nerovnoměrnosti, každý jedinec prodělává vývojové stupně ve svém čase a po svém. „*Základním rysem života je jeho jednotnost v neustálých změnách tělesných i psychických, jež se vzájemně podmiňují, stupňují se a v uzlových bodech dovršují novou kvalitu*“ (Příhoda, 1974, s. 236). Každé další věkové období začíná vždy po 15 letech, jedná se však o periodizaci schematickou, se značnými odchylkami. Členění dle **Příhody** (uvádím od střední dospělosti):

VII. Intervium - počínající involuce (od 45 do 60 let)

VIII. Senium:

1. senescence (od 60 do 75 let)
2. kmetství (od 75 do 90 let)
3. patriarchium (od 90 let)

Základním rysem období 60 -75 let je postupující involuce v jednotlivých orgánech i psychofyzickém celku, ale v tomto období je organismus zpravidla ještě poměrně odolný a zdatný. Konkrétní stav člověka je dán konkrétní kvalitou zárodečné buňky a vnějším prostředím – zejména životosprávou. Proto Příhoda (1977) volí název senescence – stárnutí, neboť vyjadřuje podstatu toho životního údobí.

Náčrt životního cyklu člověka **dle Bromleyho** (1974) – uvádím jen dospělost a stáří:

I. Dospělost

1. raná dospělost (21 až 25 let)
2. střední dospělost (25 až 40 let)
3. pozdní dospělost (40 až 55 let) – Bromley vidí středobod období pro dodatečný vývoj mezi roky 45. až 50.
4. před odchodem do důchodu (55 až 65 let)
toto období je již provázáno úpadkem fyzických a duševních funkcí,

vrchol společenského postavení nebo částečné uvolnění od funkcí a politického života

II. Stáří

1. důchod (65 až 70 let)

uvolnění se z role živitele, ze společenských povinností, nebo pokračuje společenská kariéra, větší význam zejména rodinných a příbuzenských vztahů, období zvýšené citlivosti na fyzické a duševní poruchy zhoršování stavu fyzického i duševního, úpadek z každodenní aktivity

2. stáří (od 70 let výše)

závislost a fyzická a duševní nespolehlivost

3. poslední choroby a smrt (až po maximum kolem 110 let)

senilnost, až konečné selhání biologických funkcí

V období pozdní dospělosti až v období odchodu do důchodu vystupují do popředí biologické změny, které jsou provázeny postupným, soustavným a kumulativním zhoršováním fyzické stránky. To se potom odráží i v psychologické a sociální charakteristice starších lidí (Bromley, 1974).

Na základě téměř výhradně sociálních kritérií zpracovala periodizaci lidského života **Bühlerová** (in Příhoda, 1977) pět období sociálně kulturní periodizace (uvádím jen periodizaci, která se týká tématu této práce):

IV. období duchovního rozmachu, úspěchu, životního přínosu a změny dominance, avšak zároveň i restrikce, jakési přípravy k pracovnímu úbytku (asi od 45 do 60 let)

V. období teoretického poměru k životu, retrospekce a přípravy k zakončení života (po 60. roce)

Sociální periodizace života – můžeme tak nazvat jednotlivá období lidského života, která lidský život rozdělují, hovoříme o sociálním věku, který označuje měnící se životní styl, jeho znaky a vztahy v různých obdobích životního cyklu - chování a postoje, které jsou považovány za sociálně přijatelné a očekávané vzhledem k věku jedince (Stuart-Hamilton, 1999).

Osm věků člověka - osm stadií vývoje lidského života - Erikson (in Machalová, 2010) vymezil osm fází vývoje osobnosti, přičemž každá fáze je spojena se zásadním životním úkolem. Ten v sobě nese určitý vnitřní konflikt - vývojovou krizi. Pokud je

tento konflikt vyřešen, přináší to pro ego člověka novou sílu, pokud ale vyřešen není, jedinec opouští danou fázi s pocitem méněcennosti, který si nese do další životní etapy.

Stádia lidského vývoje dle **Eriksona** (uvádím jen periodizaci dospělosti a stáří):

7. stadium - generativa, sociální zralost, plodnost, vyvrcholení života, produktivita a péče o druhé proti stagnaci, prázdnotě, chudosti vztahů (dospělost 30 - 65 let)

8. stadium - moudrost, sebeúcta, integrita „já“ proti zoufalství, zahořklosti, depresi (pozdní dospělost, 65 a více let). V osmé životní etapě je úkolem vyrovnat se s bilancí svého života, přijmout průběh svého života i fakt smrti

Dle této teorie psychosociálního vývoje je tedy hlavním vývojovým úkolem pozdní dospělosti dosažení integrity v pojetí vlastního života. Dosažení pocitu naplnění a uspokojení, přijetí svého života jako života, který měl smysl. Smíření se se smrtí a její přijetí je podmíněno kladným hodnocením svého života. Jedinec tohoto životního období potřebuje přijmout svůj život takový, jaký byl, smířit se se vším, co se mu nepodařilo, se svými nedostatky a nedokonalostmi. Integrita je výsledkem celého dřívějšího života a jeho smysluplným dovršením. Nedostatek integrace se projevuje strachem ze smrti, pocitem zoufalství, snahou začít nový život, vyzkoušet alternativní cestu (Vágnerová, 2008, s. 299).

Nejrozšířenější periodizací dospělosti do časových úseků stanovili **Chickering a Havighurst** (in Hartl, Hartlová, 2004):

pozdní dospělost 57 – 65 let (příprava na odchod od důchodu)

pozdní dospělost 65 a více let (v tomto období se jedná především o přizpůsobení se odchodu do důchodu a zhoršenému zdravotnímu stavu, začátek zapojování se do skupin osob ve věku pozdní dospělosti, snaha o upokojivé životní vztahy a prostředí, přizpůsobení se smrti partnera, udržení osobní integrity)

Dle **WHO** (Světová zdravotnická organizace) je doporučena 15letá periodizace pozdní dospělosti a stáří (in Říčan, 2004):

45 – 60 let střední (zralý) věk

60 - 75 let rané stáří

75 - 90 let vlastní stáří

90 a více let dlouhověkost

Z výše uvedených dělení je patrné, že se u různých autorů liší jak vymezení lety, tak názvoslovné pojmenování životního období, což by mohlo přinášet nejednoznačnost, zvláště pokud bychom se orientovali striktně pouze podle chronologického věku. Zde je třeba opět připomenout jednak individuální rozdíly a také sociálně významné životní události. Lidé se v dospělém věku vyvíjejí hlavně v reakci na ně a proto je důležitá doba, kdy k nim u jedince dojde. Věkové hranice u jednotlivých vývojových fází můžeme brát jako přibližné. Také označení osob ve věku nad 60 let, resp. dle některých členění nad 65 let, se liší. Objevují se termíny jako senior, důchodce, starší a starý člověk. Příhoda (1977) používá mimo jiné slovo senescent, Říčan (2004) používá označení geront (z řeckého gerón – starý muž) s vysvětlením, že se jedná o slovo citově neutrální na rozdíl od česky správného označení stařec, stařena. Vzhledem k nejednotnosti pojmenování životních období se pro věkové rozpětí 61 až 75 let, jehož se tato práce týká, budu přidržovat termínů pozdní dospělost a starší člověk, starší jedinec.

1.2 Změny fyzické

Tělesné změny jsou z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů individuálně variabilní a závisí na interakci dědičných předpokladů a působení vnějšího prostředí (Vágnerová, 2008, s. 311). Jde tedy o stárnutí primární (danost genetická) a stárnutí sekundární (danost vnějšími faktory). Starší člověk je nucen vyrovnávat se s vnějšími tělesnými změnami a projevy stárnutí. Říčan (2004) hovoří o stigmaty stáří, která jsou hlavně estetická, a nemají přímý vliv na funkční kvalitu života. Jedná se například o úbytek vlasů, jejich šedivění, projevy na kůži jako vrásky či pigmentové skvrny atd. Tyto projevy věku sice začínají zpravidla již daleko dříve, ale teprve až dosáhnou určité vyšší míry, musí se starší člověk vyrovnávat s možným pocitem méněcennosti, či s tím že pro někoho může být fyzicky nepěkný, ošklivý. Ideálem společnosti je zpravidla člověk mladý, fyzicky krásný, výkonný. Dle Říčana (2004) je tomu tak proto, že naše estetické cítění má základ v biologických instinktech, a proto

starší člověk nemá být sexuálně přitažlivý, protože s ním není vyhlídka na kvalitní potomstvo.

Organismus staršího člověka se mění, charakteristický je zvyšující se podíl tukové a vazivové tkáně. Během života také dochází v organizmu k patologickým procesům, často není možné říct, zda se jedná o tělesné změny vzniklé stárnutím nebo chorobou. Stupeň změn je dán nejen vlastní involucí, ale také výchozí hodnotou daného parametru, životním způsobem a chorobnými změnami. Pozdní dospělost či stáří nejsou samy o sobě chorobným stavem, ale průběhem let se kumulují nepříznivé vlivy a četnost nemocí je tedy vyšší. Starší lidé trpí zpravidla větším počtem různých chorob, často chronických (Říčan, 2004).

Obecné rysy, které charakterizují fyzické změny osob ve věku pozdní dospělosti, se projevují zejména v těchto oblastech:

Pohybový aparát: dochází k úbytku svalové hmoty - svalstvo zmenšuje svůj objem, snižuje se jeho elasticita, horší se rychlost a koordinace pohybů, při nečinnosti se tento jev stupňuje. Snižuje se i kostní denzita - častěji dochází ke zlomeninám. Po šedesátém roce života i jen „*několikadenní klid na lůžku zvětšuje u geronta křehkost kostí, vede k atrofii svalů, ke slábnutí reflexů, které regulují krevní tlak ...*“ (Říčan, 2004, s. 333). Také klouby bývají poměrně často zasaženy nějakým typem degenerace.

Srdce a cévní systém: dochází ke snížené elasticity cév a snížení průtoku krve všemi systémy, časté je postižení vysokým krevním tlakem a srdečními změnami

Nervový systém: dochází ke zpomalení nervového vedení a prodloužení reakční doby, nastupují poruchy spánku, objevují se onemocnění centrální nervové soustavy jako Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba

Smyslové poruchy: bývají mimořádně problematické především z hlediska sociálně-komunikačního (zejména nedoslýchavost), porucha vidění na blízko v důsledku špatné akomodace oční čočky, zhoršená adaptace na tmou, změny vnímání barev

Respirační systém se rovněž mění, snižuje se vitální kapacita plic - Říčan (2004) uvádí, že šedesátiletý člověk má vitální kapacitu na poloviční hodnotě ve srovnání s dvacetiletým jedincem. Je to způsobeno sníženou výkonností svalstva hrudníku a snížením pružnosti plicní tkáně

Zažívací trakt: velmi časté jsou problémy s chrupem, které následně ovlivňují i zhoršenou funkci zažívacího traktu. Pankreas se stává více vazivový, což zhoršuje jeho činnost a důsledkem je diabetes druhého typu, snižuje se detoxikační schopnost jater.

Mění se i výška a hmotnost jedince: výška se snižuje, snižují se meziobratlové ploténky, zmenšuje se svalová hmota a napětí svalstva. Hmotnost se zmenšuje - v důsledku úbytku svalové hmoty, mění se poměr mezi svalovou a tukovou tkání. Relativně častý bývá problém s obezitou v důsledku snížené hybnosti nebo nesprávného životního stylu.

Stárnutí se projevuje ve všech tělesných funkcích, ve značné variabilitě.

1.3 Změny psychické

V období pozdní dospělosti se mění některé funkce psychické. Tyto změny mohou být podmíněny biologicky (celkové zpomalení, potíže se zapamatováním a vybavováním) nebo psychosociálně (způsobeny např. tzv. kohortovou příslušností, individuálně specifickým životním stylem a různými návyky), nebo jde o výsledek interakce. Doba těchto projevů je individuálně rozdílná, liší se také způsob reakce na tyto změny, a intenzita změn (Vágnerová, 2008, s. 315). Také Kalvach (1982) říká: *„Je třeba počítat s postupným horšením paměti, zpomalením tempa, významná je snadnější unavitelnost a kratší doba maximální soustředěnosti. Na druhou stranu člověk tyto nedostatky může kompenzovat životní zkušeností, předvídavostí, pevnými návyky. I pro duševní činnost platí požadavek pravidelné a dlouhodobé činnosti, má-li být zachována do vyššího věku.“*

Psychická involuce je tedy běžným a fyziologickým procesem a obecně se projevuje především jako (Kubešová, 2005):

- změny některých funkcí mozku a činnosti celého těla
- zpomalení duševní činnosti
- přesnost je důležitější než rychlost
- změny jsou špatně snášeny
- zhoršení v některé složce inteligence
- nízká motivace

- snížení zájmu o okolí
- netečnost
- častější neurózy, deprese

Změny kognitivní - dle Vágnerové (2008, s. 317) je kognitivní plasticita (schopnost využívat svůj potenciál) po šedesátém roce už značně snížena a postupně dále klesá. Projevuje se celkové zpomalení poznávacích procesů a prodlužují se reakční časy. Starší lidé potom kompenzují pomalost tím, že kladou větší důraz na zpracování informací než na jejich uchování. Unavitelnost je vyšší, naopak citlivost vůči stresu nižší, a i tím může docházet k větší chybovosti. Zpomalení však pro starší osoby většinou neznamená větší zátěž vzhledem k typu denních aktivit, které v období důchodu nejsou časově limitovány (Oberauer, in Vágnerová, 2008). „*Specifická celoživotní zkušenost může naopak působit kompenzačně, a proto nedochází ke zpomalení tempa ve stejné míře u všech seniorů a ve všech oblastech psychiky*“ (Vágnerová, 2008, s. 319). Problémy vnímání jsou dané zhoršenými funkcemi zraku a sluchu a mohou následně ovlivňovat i další poznávací procesy. Mají vliv na horší orientaci v prostředí, pozornost je více zatěžována. Rozdělení a přenášení pozornosti je pomalé, zvyšuje se chybovost. Starší lidé ulpívají na podnětech, které jsou pro ně nějak aktuálně důležité.

Paměť - na funkce paměti má stárnutí negativní vliv, zhoršuje se jak zpracování a ukládání nových informací, tak i vybavování dříve zapamatovaného. Vzpomínky bývají zkreslené, minulost je pozitivně hodnocena, starší jedinec lpí na minulosti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 204). Nejnápadnější je úbytek paměti v oblasti epizodické, která uchovává prožitky a zkušenosti osobního charakteru. Na uchování paměti má vliv také vzdělání a úroveň rozumových schopností. Naopak sémantická paměť, která zahrnuje obecné znalosti a vědomosti se výrazněji nemění a může sloužit jako kompenzační mechanismus (Vágnerová, 2008, s. 325).

Intelligence - klesá výrazněji až ve vyšším věku, kolem 75 let. Krystalická inteligence (kulturní, konkrétní) stoupá až do stáří, naopak ale fluidní inteligence (biologická, vrozená, abstraktní) klesá výrazně už po 30. roce. Fluidní inteligence je důležitá zejména při učení, proto starším lidem činí obtíže rychle se něco naučit. Sociální inteligence je často plně zachována až do vysokého věku (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 204). „*Starší lidé mohou dosahovat lepších výsledků než mladí, a to v kategoriích*

jako je emociální inteligence a moudrost, kde se projevuje jejich výhoda životní a historické zkušenosti (Blates in Gruss 2009).

Emoční prožívání může mít různý průběh. Je-li člověk relativně zdravý, má dobré vztahy s blízkými lidmi a je alespoň přiměřeně finančně zajištěný, jeho pocit bazální emoční pohody může být relativně vysoký (i vyšší než v době střední dospělosti). Díky vyššímu věku dochází ke zklidnění, zmírnění a zpomalení, ale snižuje se odolnost k zátěži. Rozdíly mezi jedinci jsou jak v kvalitě, tak i frekvenci a intenzitě emocí. Obecně klesá jak intenzita emocí, tak jejich frekvence (Vágnerová, 2008, s. 336). Osobnostní vlastnosti působí nepřímo. Zpočátku tohoto životního období je ještě velmi silná potřeba seberealizace, a potřeba být pro ostatní užitečný, později je to spíše emoční zakotvení a pozitivní přijetí v okruhu blízkých osob. Lidé se více soustřeďují na své problémy než na okolní události (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 207).

Osobnost - původní struktura osobnosti se s věkem příliš nemění, lidé se s věkem stávají spíše introvertovanějšími. Osobnost je výsledkem celého předešlého vývoje, ale i současné adaptace na obtíže vyššího věku (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 207). Dle Vágnerové (2008, s. 347) je proměna osobnostních vlastností v pozdní dospělosti akcentací některých vlastností, nebo se rozvíjí nové projevy. Změny jsou zpravidla nenápadné, plynulé a můžeme je chápat také jako reakci na novou životní situaci a limitovanou osobnostní perspektivu. Dle Pacovského (1990) charakteristické osobnostní rysy získávají, nebo naopak upadají na své intenzitě, člověk „karikuje“ svou vlastní povahu. Proměnu osobnostních faktorů lze vyjádřit následujícím způsobem (Hamilton, Markus a Lachman, in Vágnerová, 2008, s. 348):

- Extraverze má tendenci s věkem klesat, nejvíce je to patrné u mužů, nárůst introverze může vést až k izolovanosti, nebo se vyšší extraverze může projevat dotěrností, familiárností
- Neuroticismus s věkem také klesá, starší lidé bývají vyrovnanější, klidnější
- Otevřenost novým zkušenostem, tvořivost, zvědavost s věkem ubývá, lidé jsou konvenčnější, konzervativnější
- Svědomitost, přesnost, pečlivost se mění diferencovaně, starší lidé mohou být pečlivější a zodpovědnější, ale mohou mít větší problémy v sebeovládání

- Přátelskost, soucitnost, ochota pomáhat se také mění nejednoznačně. Narůstá egocentrismus, popudlivost, podezřívavost, ale současně se zvyšuje soucitnost a důvěřivost

Uvedené změny nepostihují každého a také míra ev. postižení je různá. „*Proměna osobnostních vlastností probíhá v kontextu celého psychosomatického komplexu lidské bytosti, narušení jedné z jeho složek se projeví změnou dalších* (Vágnerová, 2008, s. 349).

1.4 Sociální dovednosti a jejich proměna

Ke změnám společenského postavení dochází v průběhu celého života jedince. Období pozdní dospělosti je obdobím, které staršímu člověku přináší některé významné sociální změny, proměny některých sociálních rolí nebo i jejich zánik anebo přeměnu na role nové.

Dochází ke změnám ve vztahu mezi jednotlivcem a společností. Bromley (1974) hovoří o uvolňování, soustavném omezování vzájemného působení jednotlivců a společnosti. Člověk se postupně uvolňuje z tlaku odpovědnosti a závazků, omezuje rozsah činností. Může se jednat až o postupné izolování se od ostatních, větší soustředění se na sebe. Uvolňování nejvíce prospívá těm, kteří si v průběhu života udrželi kontinuitu činností.

Pacovský (1990) píše o základních teoriích vyrovnávání se s úbytkem sil a odchodem na penzi:

- teorie aktivity - starší člověk má zůstat co nejaktivnější po všech stránkách a dle svých možností
- teorie stažení - stárnoucí člověk se má předem připravovat na odchod do důchodu, stáhnout ze společnosti se má včas a na základě svého rozhodnutí, postupně se vyvazovat ze závazků a povinností

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 210) se zamýšlí nad tím, co se očekává od starších lidí - že budou sledovat jen uspokojení vlastních potřeb a jen v malé míře na sebe budou brát povinnosti. „*Úspěšné stárnutí spočívá v tom, že starý člověk*

dobrovolně přijímá sociální neangažovanost a postupně se vzdává dřívějších náročných úkolů a společenských funkcí. Tak jsou starší lidé ve významných činnostech nahrazováni mladšími – společnost se tím obnovuje a vyvíjí“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 210). Člověk ale zůstává součástí své skupiny, má a může přispívat k její integritě, i když se změnil jeho úkoly. Může tak činit jednak díky např. svým zkušenostem, které během života získal, ale také schopností hodnotit události s větším nadhledem, pohledem širší perspektivy než mladší lidé (Bühlerová, in Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 211).

Velmi podstatnou událostí v tomto životním období bývá odchod do důchodu. To může významně přispět k ubývání společenských kontaktů. Život staršího člověka se tak odehrává především ve vlastní rodině, může tak docházet ke stagnaci sociálních dovedností nebo jejich úpadku.

Pro život lidí v období pozdní dospělosti je rodina mimořádně důležitá, podstatná je zejména citová blízkost. Rodina je považována za celoživotní dílo, za výsledek životních cílů. Se zhoršujícím se zdravotním stavem se zvyšuje potřeba staršího člověka na pomoc od svých dětí a většina rodičů také tuto pomoc od svých potomků očekává a dává jí přednost před jakoukoli jinou formou péče (Alan, 1989). Může však nastat i mezigenerační napětí, konflikty může vyvolávat také pocit, že je starší člověk závislý na svých dospělých dětech. Pokud dobře funguje vícegenerační soužití, potom rodina poskytuje všem svým členům pocit bezpečí, pochopení a také pomoc (emociální, finanční, pečovatelská). Tento typ soužití je také významný z výchovných důvodů, neboť učí nejmladší členy rodiny k toleranci a respektování potřeb starší generace.

Starší lidé chtějí žít v blízkosti svých dětí, ale přitom si chtějí zachovat své soukromí a nezávislost. Tuto skutečnost nazývá Pacovský (1990) „intimitou s odstupem“. Intenzivnější sociální kontakty mohou vyčerpávat, naopak pokud se člověk příliš izoluje od společnosti, hrozí mu až „stařecký privativismus“, kdy se starší člověk uzavírá do vlastního světa, zůstává v sociální izolaci.

Zásadní vliv na život starší osoby má také vážné onemocnění životního partnera a jeho ztráta (této životní události se věnuji v kapitole 3).

Komunikace se starším člověkem se může měnit, bývá ovlivněna některými faktory, zejména to bývají poruchy smyslů, hlavně sluchu. Při komunikaci se staršími lidmi je potřebné věnovat pozornost okolnímu prostředí, protože hlučnější okolí může mít vliv na porozumění. Vhodné je mluvit spíše pomaleji a zřetelně, dívat se do tváře, dbát o vhodné formulace volit vhodnou komunikační vzdálenost. Výhodné je hovor

podpořit neverbálními projevy (Venglářová, 2007). Starší člověk díky pomalejším reakcím může potřebovat delší dobu na formulování odpovědi či na porozumění.

Pro starší lidi je důležité udržet si důvěru ve vlastní schopnosti, vědomí prospěšnosti jejich práce. Práce a vlastně jakákoli činnost je základní životní potřebou člověka. Nečinnost, pasivita, ztráta zájmů mají naopak negativní vliv na zdraví i život člověka. Aktivita se může projevovat například v občasně angažovanosti. Z hlediska výchovy ke stáří je prospěšné i vytváření různých seniorských hnutí a sdružení. Ty pomáhají se zapojením do aktivního života a jsou také příležitostí ke vzájemnému poznávání a porozumění.

Dle Pacovského (1990) jsou nejpodstatnějšími sociálními a psychosociálními riziky vyššího věku:

- vysoký věk (80+)
- ztráta aktivity a programu
- sociální izolace, osamělost
- konflikty s rodinou, ve které člověk žije
- izolovaná domácnost starších lidí
- umístění do ústavní péče (zejména trvalé)
- špatná finanční situace

1.4.1 Odchod do důchodu a příprava na stáří

Odchod do důchodu je sociálním signálem stáří, znamená ztrátu profesní role a tím narušení ostatních rolí, zhoršení sociálního statusu, potvrzením ztráty výkonnosti (Vágnerová, 2008, s. 355). Věkové hranice se v různých zemích liší, v posledních letech můžeme pozorovat zvyšování této hranice a to nejenom u nás. Důvody jsou jednak ekonomické, ale také demografické. V rámci mírného poklesu celkového počtu obyvatelstva budou osoby ve věku nad 65 let v příštích letech početně rostoucí věkovou skupinou.

Kalvach (1982) považuje odchod do důchodu za jedno z nejnáročnějších životních období. Je třeba se přizpůsobit nové realitě – mění se celá organizace života. Důchod sice odstraňuje zodpovědnost, povinnosti či problémy v zaměstnání ale také mění strukturu času ve prospěch času volného. To může vést i ke ztrátě životního

rytmu, pocitům nepotřebnosti a zbytečnosti, ztrátě budoucnosti a perspektivy. Náhradní program a činnosti, které by zastoupily pracovní povinnosti, by měly navázat na předchozí životní zájmy. To čemu se člověk věnoval pravidelně a dlouhodobě během života, si zachovává daleko déle – i do vyššího věku. Příprava na aktivní stáří by měla být cílevědomá a měla by začít již po 45. roce života člověka. Příprava na odchod do důchodu a stáří je považován za úkol dlouhodobý, celoživotní. Za své stáří je odpovědný každý člověk. Tato příprava by ideálně měla probíhat ve třech etapách (Pacovský, 1990):

Dlouhodobá příprava na stáří vychází z toho, že stáří je neoddělitelnou součástí života. Proto je důležité výchovné působení na celou populaci – k harmonickému a smysluplnému životu, ke společenské aktivitě, rozvoji osobních zájmů, životosprávu, k úctě ke starším atd.

Střednědobá příprava na stáří by měla začít kolem 45. roku. Ta se soustřeďuje na zásady duševní hygieny, má pomoci naučit se přijímat stáří jako součást života, vytvářet a udržovat mimopracovní aktivity, rozvoj koníčků a zájmů. Tedy postupně a cílevědomě se připravit na životní program vyššího věku.

Krátkodobá příprava na stáří je vlastně přímou přípravou na odchod do důchodu. Soustředění se na přípravu konkrétního tzv. náhradního programu. Je důležitá zejména psychická příprava - akceptace role důchodce, ale také materiální – např. úprava nebo obnova bydlení a domácnosti.

Blates (in Gruss 2009) si rovněž klade otázku, jak se na období pozdní dospělosti a odchodu do důchodu připravit, jak zacházet s tím co máme na stáří k dispozici? Na to odpovídá teorie efektivního životního řízení. Jde o „pěstování“ jen několika vybraných kompetencí (selekce), činnosti se častěji opakují, trénují (optimalizace). Kompenzace znamená, že si člověk vybírá činnosti, ve kterých má dobré výsledky a tím kompenzuje zhoršující se výkon v oblasti jiné. Většinou se jedná o vzdělávací aktivity, kde se také vytvářejí sítě sociálních vztahů. Pro dosažení cíle je podstatné zejména nasazení a výdrž. Přípravu na důchod ovlivňují různé faktory (např. zdraví, dobrovolnost odchodu do důchodu, sociální zázemí, finanční prostředky). Adaptace na odchod do důchodu probíhá ve fázích (Sterns a Gray, Whitbourne in Vágnerová 2008, s. 361):

- Příprava na důchod – anticipující adaptace, kdy lidé uvažují o různých možnostech budoucího života, plánování a příprava, využívání vzorů z okolí, typické jsou ambivalentní pocity (těší se na zisky tohoto období, ale obávají se i ztrát)
- Bezprostřední reakce na změnu - fáze přechodu, na jedné straně se objevuje euforie, energie a plány, na straně druhé obavy z budoucnosti a nejistota
- Deziluze a postupné přizpůsobení se nové situaci – může přijít rozčarování a nespokojenost. Nutné je najít trvalý program, lidé hledají nový životní stereotyp, který by je uspokojoval
- Adaptace na životní styl důchodce, stabilizace nového stereotypu – dochází ke stabilizaci rolí a přeměně hodnotového systému, život už má nějakou trvalejší strukturu

Gerontolog Kalvach (2004, s. 83) navrhuje zařadit do přípravy na stáří tyto prvky:

- trvalá přiměřená aktivita tělesná vč. zachování zájmů, podílení se na péči o vnoučata
- trvalá přiměřená aktivita duševní (otevřenost novým poznatkům - univerzity III. věku, kluby seniorů atd.)
- udržení pozitivních přátelských vztahů (kontakty s rodinou, přáteli atd.)
- navazování nových přátelských vztahů
- mít potěšení z drobných věcí
- správná životospráva
- vyhýbat se emočně rozrušujícím situacím – vše zvládat s moudrostí

Životní styl staršího člověka je ovlivňován zdravotními a ekonomickými omezeními a určitou sociální izolovaností. Ale odchod do důchodu nemusí být zdaleka chápán jen negativně. Má-li člověk svůj program do budoucna, může se na toto období těšit jako na dobu, která mu umožní využívat čas pro svoje zájmy nebo rodinu. Někteří lidé se po odchodu do důchodu snaží dosáhnout něčeho mimořádného, mají konkrétní cíl, sen. Opět je zde třeba zdůraznit významné interpersonální rozdíly. Zatímco někteří lidé plynule pokračují v pracovní činnosti i kariéře vysoko nad 65 let jiní rezignovali na aktivní přístup k životu už v období střední dospělosti.

Příprava na kvalitní život ve vyšším věku je považována za důležitou také vládou ČR. Otázky spojené s kvalitou života starších občanů jsou zpracované

v Národním programu přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. Tento program vychází z předpokladu, že ke zvýšení kvality života ve stáří je nutné zaměřit se na tyto strategické oblasti a priority (www.mpsv.cz/cs/5045) :

- Aktivní stárnutí
- Prostředí a komunita vstřícná ke stáří
- Zlepšení zdraví a zdravotní péče ve stáří
- Podpora rodiny a pečovatelů
- Podpora participace na životě společnosti a ochrana lidských práv

Přístup ke starším osobám a ke stárnutí populace má vycházet např. z principů mezigenerační podpory, zvláštního přístupu k znevýhodněným skupinám, důstojnosti, informovanosti, odpovědnosti jednotlivce i společnosti za kvalitní a aktivní život. Cílem je, aby tento program vytvořil předpoklady pro tvorbu podpůrného, integrujícího a vstřícného prostředí, pro solidaritu a soudržnost mezi generacemi a zájem o situaci, těžkosti a preference starších lidí.

1.5 Dílčí závěr

Cílem této kapitoly bylo krátce shrnout teorie a myšlenky odborníků o procesu stárnutí člověka, další část práce se snaží naznačit rozdíly ve věkové periodizaci života. Snaha členit život člověka se objevuje už od nepaměti. Důvodem bylo a je rozpoznat, a také pochopit, jaké procesy na úrovni biologické, psychické i sociální v životě jedince probíhají v daném období, co je ovlivňuje, které jsou události očekávané a platné pro většinu lidí. I když se pojmenování životní etapy 61-75 u různých autorů liší, většinou se ale shodují na základní charakteristice této části života. Tuto část života je možné charakterizovat jako období, ve kterém se již ve větší míře začínají projevovat změny dané stárnutím, i když zpočátku se většinou nejedná o změny omezující. Jde o změny fyzické (klesá tělesná zdatnost, klesají funkce některých orgánů, objevují se častěji choroby), mění se některé psychické funkce a procesy, v sociální oblasti dochází zejména ke změnám životních rolí člověka. Podstatnou událostí tohoto období je penzionování, proto se dále snažím naznačit, jaký vliv má tato událost na život jedince. Mění se jeho denní režim, sociální kontakty i finanční zajištění. Také se snažím shrnout,

co je podstatou této části života - člověk začíná bilancovat svůj život jako celek, hledat pravdu vlastního života, obrací se ke skutečným potřebám a hodnotám. Cílem je přijmout sebe sama, pochopit život jako součást pokračování bytí. Tím člověk může najít odstup a rovnováhu. Pokud se mu to ale nedaří, mohou nastat pocity zbytečnosti až zoufalství, egocentrismus.

2 Hodnoty a hodnotová orientace

Tato část práce se věnuje problematice hodnot, jejich funkcí a charakteristik. Snaží se postihnout podstatu termínů hodnota a vytváření hodnotové orientace, dotýká se vztahu hodnoty, postoje, potřeby. Také se snaží poukázat na individuální i společenský charakter hodnot, upřesňování různých hodnot v průběhu života jedince. Snaží se představit různé klasifikace hodnot.

Termín hodnota používáme běžně, v různých významech a souvislostech. Používáme jej, chceme-li zdůraznit, že jev či předmět má pro nás cenu, je předmětem našich přání nebo dokonce smyslem života. Míváme na mysli hodnoty materiální, morální, duchovní, přírodní, kulturní, hodnotu pro nás mají vztahy. Téma hodnot není tématem novodobým. To, co je hodnotné a naopak co hodnotné není, bylo součástí filosofie a kultury od antického starověku. Jednalo se o hodnotovou stránku lidských aktivit v oblasti etiky, estetiky, práva. Formulovat se to ve filosofii podařilo až na sklonku 19. století, v době odklonu od tradičně metafyzického pojetí světa (Dorotíková, 1998).

2.1 Vymezení pojmů

Hodnoty dávají formu a určitý obsah mezilidským vztahům a životu člověka vůbec. Kučerová (1996, s. 45, 46) říká „*Když hovoříme o hodnotách, máme na mysli nejen to, co je k životu nutné, potřebné a užitečné, ale i to, čeho si vážíme, co obdivujeme, co cítíme, i to, co milujeme, co je nám drahé, milé, co je blízké našemu srdci. Všeobecný souhlas mezi lidmi si zaslouží všelidské hodnoty humanismu, demokracie, nezadatelných práv a svobod. Hodnoty, které neprotiřečí humanismu tolerujeme, i když je nesdílíme*“.

O hodnotách uvažujeme v rovině osobní, skupinové, společenské i v rovině celé civilizace. Lidská společnost je charakteristická tvorbou materiálních a kulturních (duchovních) hodnot. Jsou základem jednání a motivací jednání. Hodnoty také pomáhají utvářet si určité představy o světě. Význam hodnot pro život člověka stručně formuluje Gulová (2001) takto:

- hodnoty vytváří společné závazky mezi lidmi

- hodnoty působí na identitu – jak individuální, tak kolektivní
- hodnoty umožňují snadnější orientaci v různých životních situacích
- hodnoty pomáhají vytvářet jistoty v mezilidských stycích
- hodnoty jsou mezigeneračním pojítkem
- hodnoty jsou zárukou ochrany potřebných, slabých, handicapovaných

Obecně je tedy hodnota jakási vlastnost, kterou jedinec přisuzuje určitému objektu, situaci, události nebo činnosti ve spojitosti s uspokojováním jeho potřeb, zájmů. Hodnoty se vytvářejí postupně, diferencují se v procesu socializace, jsou součástí společenského vědomí (Hartl, Hartlová, 2004).

Hodnoty a hodnocení jsou ve společnosti určitým způsobem zakotveny. Rozhodující je prosazovaný a přijímaný způsob života ve společnosti a také obecný morální kodex. Vliv má ale i hospodářská úroveň, úroveň vzdělanosti ve společnosti, kulturní a etnické zvláštnosti atd. (Velehradský, 1978).

„Hodnoty, které jsou silně podepřeny organizovanými aktivitami, přežívají snadněji a déle, než hodnoty, které takovou oporu ve společenských strukturách postrádají“ (Zetterberg in Jandourek, 2008, s. 57).

Dorotíková (1998) shrnuje podstatu hodnot takto:

- Hodnoty jako všeobecně platné normy lidského chování – hodnotami nemohou být výlučně individuální hodnoty (hrozil by egoismus, zvlů, destrukce). Je žádoucí, aby společnost trvala na „vyšších“ hodnotách, které jsou pro ni všeobecné, aby v nich viděla závazné normy.
- Hodnotami je to, o co usilujeme. To co nás nezajímá, není hodnotou, nemá smysl o to usilovat. Münsterberg (in Dorotíková, 1998) to označuje za aktivní vědomí. Člověk není pasivní divák, ale někdo, kdo něco chce, uplatňuje svoji vůli, všeobecné chtění.
- Hodnoty jsou zvláštní vlastnosti, hodnoty jako problém čistých, předmětných absolutních kvalit. Dle Schelera (in Dorotíková, 1998) lze hodnoty chápat jako zvláštní kvality, které existují vedle jiných ne-hodnotových vlastností. Hodnoty je nutné důsledně odlišovat od jejich věcného nositele (věci, myšlenky, stavu).

- Hodnota spočívá ve vztahu. Hodnotou je specifická souvislost mezi člověkem a věcmi, vztah touhy, lásky nebo nenávisti. Předpokládá buď vůli nebo přání či odpor, podle toho zda jde o kladnou nebo zápornou hodnotu.

Rokeach (in Dvořáková, 2008) vycházel z toho, že pojmy jako přesvědčení, postoj, hodnota a hodnotový systém je třeba jednoznačně vymezit jeden od druhého. Postoj vymezuje jako uspořádání různých přesvědčení zaměřených na určitý předmět nebo situaci, které předurčují jedince k odpovědi určitým přednostním způsobem. Hodnota se týká způsobů chování a konečných stavů existence. Řekneme-li o jedinci, že něco pro něj má hodnotu, znamená to, že tento člověk má „*trvalé přesvědčení, že určitý způsob chování nebo konečného stavu existence je osobně a sociálně vhodnější, než jiný způsob chování nebo konečného stavu existence. Jakmile je hodnota zvnitřněna, stává se vědomě či nevědomě normou nebo kritériem pro jednání, pro rozvoj a udržování postojů vůči důležitým předmětům a situacím, pro ospravedlnění vlastního i cizího jednání či postojů, pro morální posuzování sebe a druhých a pro srovnávání sebe s druhými lidmi*“ (Rokeach, 1968 in Dvořáková, 2008, s. 42).

Hodnoty jsou klíčové pro porozumění jednání. Směřují jednání k žádoucím cílům, jsou podstatné v procesu morálního posuzování (sebe i druhých) lidí. Proto je možné předpokládat, že hodnoty ovlivňují nejen vlastní morální jednání, ale i morální usuzování a morální hodnocení konkrétní situace. Lidské hodnoty jsou „*žádoucí cíle lišící se ve své důležitosti, které slouží jako vůdčí principy v životě lidí. Klíčovým obsahovým aspektem, který rozlišuje mezi hodnotami, je typ motivačního cíle, který vyjadřují*“ (Schwartz, Sagiv, in Dvořáková, 2008, s. 43).

Společně s hodnotami se často hovoří o potřebách, stručně si tedy načrtne jejich souvislost. Potřeby můžeme definovat jako subjektivně pociťovaný stav nedostatku nebo ev. nadbytku. Deficit je pociťován jako nepříjemný a člověk má tedy snahu jej odstranit – saturovat danou potřebu (Vízdal, 2008). Jde tedy o to, co člověk potřebuje k efektivnímu a produktivnímu životu, co je nutné pro jeho přežití a rozvoj. Jedna z nejznámějších klasifikací lidských potřeb pochází od amerického psychologa A. Maslowa, jež je autorem teorie hierarchického uspořádání potřeb. Tato klasifikace se zakládá na předpokladu, že lidé jsou motivováni řadou základních potřeb (ty jsou

neměnné a instinktivní, společné všem lidem) a vytvářejí hierarchickou strukturu ve dvou hlavních skupinách (in Vízdal, 2008):

- potřebami plynoucími z nedostatku (D - potřeby)
- potřebami plynoucími z rozvoje osobnosti jako součást sociálního bytí (B - potřeby)

Podstatné při tom je, že jedinec dospívá k vyšším potřebám až tehdy, pokud byly alespoň částečně uspokojeny vývojově nižší potřeby. Hodnoty umožňují uspokojování potřeb a zájmů, hodnotově orientují činnost.

Jedinec je ovlivňován hierarchií hodnot uznávaných v prostředí, ve kterém žije. Tyto hodnoty se mění se střídajícími se generacemi, mění se hodnoty celé společnosti (Semešiová in Ort, 2004). Hodnotovou orientaci tvoří soustava postojů, zájmů a tendencí jednat určitým způsobem. Hodnotová orientace patří do vnitřní struktury osobnosti, reflektuje zkušenosti, umožňuje hodnotit, rozlišovat dobré a zlé, podstatné a nepodstatné. Utváření systému hodnot dle Krause (2006) determinují činitele endogenní i exogenní. Projevují se individuální rozdíly osobnosti dané věkem, pohlavím, dosaženým vzděláním, profesí, celkovou psychickou a sociální zralostí. Za dominující lze pokládat faktory exogenní.

Hodnotová orientace je ovlivněna působením:

- materiálních podmínek života
- vlivu sociálních a výchovných institucí (rodina, škola, média apod.)
- vlivu politicko-ekonomické sféry dané společnosti

Hodnoty jsou jednou z nejvyšších složek řídicích mechanismů osobnosti a jako celek jsou relativně stabilní a uspořádané do hierarchické struktury, do tzv. hodnotového vědomí. Žebříček hodnot zabezpečuje po určitou dobu jednotný hodnotící a výběrový přístup k realitě. Základní hodnotové struktury a hodnotové orientace si člověk vytváří ve věku 10-25 let (Becker, in Rabušic, 2001). Tyto hodnotové orientace jsou poměrně odolné vůči změně – jejich pozdější proměna by znamenala přeměnu kognitivních struktur dospělého člověka, následkem by mohla být nejistota a úzkost (Ingelhart, in Rabušic, 2001).

Naopak Štilec (in Ort, 2004, s. 64) uvažuje o hodnotovém systému osob vyššího věku takto: *„důležitost různých hodnot a jejich posuzování není omezeno věkem, člověk může i v pozdním věku svůj hodnotový rejstřík měnit a dokáže ho obohacovat po celý*

svůj vědomý život“. Také dle Alana (1989) nabývají některé hodnoty ve vyšším věku na významu. Je to dáno uvědoměním si blížícího se konce života, hodnocením života. Jedná se o hodnotu času - člověk se nezabývá tím, co je dle něj ztráta času. Hodnota vlastního života znamená omezení aktivit, další podstatnou hodnotou jsou sociální kontakty. Člověk už nerozšiřuje okruh svých známých, ale tráví čas s těmi, se kterými se cítí dobře. Hodnota zdraví je pro starší generaci pravděpodobně nejpodstatnější, se zdravím dále souvisí nezávislost a soběstačnost. Velké rozdíly v uznávání hodnot jsou dány právě zdravotním stavem. Jiné hodnoty bude pravděpodobně upřednostňovat zdravý a aktivní jedinec a jiné nemocný upoutaný na lůžku. Rozdíl bude i v hodnotách jedince, podle toho v jakém prostředí žije (rodinné a domov pro seniory). S věkem také stoupá hodnota rodiny a klesá význam majetku (Ort, 2004). Matějček (in Ort, 2004) hovoří o pro seniory významné hodnotě, a to o hodnotě otevřené budoucnosti, uzavřená budoucnost by totiž znamenala zoufalství.

Pro starší generaci jsou dále podstatné hodnoty (Ort, 2004)

- rovnost bez společenské diskriminace
- společenské uznání, zachování důstojnosti a úcty
- pohodlný život v blahobytu
- ochrana státem, garance bezpečí
- opora v rodině, zázemí a jistota

Ort (2004) píše, že se často objevuje konflikt mezi vnímáním hodnot materialistických a postmaterialistických. To znamená mezi hodnotovou orientací zaměřenou na průmyslový růst, hmotné zabezpečení, sociální pořádek a mezi hodnotovou preferencí kvalitního životního prostředí, přátelštější společnosti, svobody jedince a jeho seberealizací, větší účasti na společenském dění. Dle něj se mottem rozvoje pro dnešní generaci lidí nad 65 let stává kvalita života a životního prostředí.

2.2 Klasifikace hodnot

Hodnoty lze dělit z různých pohledů a hledisek. Základní dělení je na pozitivní a negativní, absolutní a relativní, přímé a nepřímé. Dle obsahu se pak jedná o hodnoty estetické, etické, logické, hodnoty odrážející kulturu společnosti (Hartl, Hartlová, 2004).

Rokeach (in Dvořáková, 2008) rozlišuje dva typy hodnot:

- instrumentální - lze je chápat jako prostředky, jejichž využíváním dosahujeme něčeho významného, jsou to způsoby chování sloužící k dosažení určitého cíle
- terminální - představují konečný žádoucí stav, jsou to obecné cíle a ideály, o které usilujeme (pohodlný život, rodinné štěstí, bezpečí, zralou lásku, světový mír, rovnost, svobodu, národní bezpečnost, spásu duše, pravé přátelství, moudrost, úspěch)

V osobním životě člověka však jde především o hodnotu smysluplné existence. Frankl (2006) představuje hodnoty ve třech kategoriích:

- tvůrčí hodnoty: představují snahu něco umět, dělat a tvořit, aktivita, produktivita (člověk něco vytváří a tím se realizuje, něco přináší jiným a stává se tak jeho život smysluplným)
- zážitkové hodnoty: emocionalita, snaha něco prožít, někoho milovat (člověk prožívá vztahy k jiným lidem, společnosti)
- postoje hodnoty: spočívají ve schopnosti najít smysl, stanovisko, postoj a vyrovnání se i za beznadějně situace, stát tváří v tvář nezměnitelnému osudu, mít něco, co po sobě člověk na světě zanechá, sebeúcta pramenící z postoje k okolnímu světu bez ohledu na momentální efekt)

Výběr hodnot konkrétního člověka (i celé hierarchie) závisí na více okolnostech, ale základní je osobnost rozhodujícího se člověka. Hovoří se o kruhové kauzalitě: ...*“podle toho, jaký to je člověk jak je zralý či nezralý, volí si určité hodnoty a tyto hodnoty poté ovlivňují buď jeho další cestu zrání, nebo ustrnutí.”* (Křivohlavý, 2010, s. 33)

Spranger (in Prudký, 2009) předpokládá šest typů poznání světa, které pak tvoří základní „životní formy“, které následně představují duchovní principy. Ty u člověka determinují jeho přístup ke světu. Jedná se o pravdu, krásu, užitek, lásku k lidem, moc, Boha/moudrost. Každý jedinec obsahuje všechna tato zaměření, ale jedno z nich většinou dominuje a tak určuje typ vlastního hodnotového vědomí.

- teoretický typ - usiluje o poznání pravdy, zákonitostí, podstaty světa, tito lidé pociťují nejvyšší potěšení z poznání
- estetický typ osobnosti - hledá ve všem zážitek, estetický dojem, příležitost sebevyjádření

- ekonomický typ - orientovaný na hledání zisku a užitku, je egocentrický a myslí na vlastní blaho, hodnotu pro něj má jen to, co je pro něj a jeho rodinu prospěšné
- sociální člověk - hledá sebe v druhém, žije pro druhého, usiluje o všeobjímající lásku
- mocenský typ osobnosti - moc v jeho pojetí spočívá v podřízení se vyšším principům a v jednání v duchu vyšších
- náboženský člověk - usiluje o hledání smyslu života

Dle Schelera (in Dorotíková, 1980) lze podstatu hodnot postihnout jen intuitivně, hodnoty jsou nezávislé na lidské činnosti. Jsou ideální, absolutní a apriorní. Poznání hodnot je dle něj dáno jejich prožíváním, v našich zážitcích. Hodnota je to první, čeho si na jevech všímáme. Hodnoty dělí na smyslové, vitální, duševní a náboženské.

Prudký (2009, s. 184) říká, že hodnoty jsou pojmy nebo přesvědčení, které se vztahují k žádoucím cílům nebo zdrojům chování. Slouží jako kritéria posouzení chování a jevů. V motivační složce osobnosti jsou uspořádány podle relativní důležitosti. Základní rozlišení hodnot (Prudký, 2009):

Hodnoty jako objekt zájmu

Hodnoty jako pozitivní nebo negativní postoje

Hodnoty jako cíle (hodnoty cílové)

Hodnoty jako nástroje orientace (hodnoty instrumentální)

Hodnoty jako kritéria rozlišování

Hodnotové orientace jako zobecnělé motivy můžeme rozlišovat podle základních směrů orientace na (Prudký, 2009):

- autotelické (mající účel sám v sobě či v Já)
- heterotelické (směřující ke zvýznamňování druhých)
- hypertelické (zaměřené na nadosobní cíle, ideály)

Tento trojípůtý typ hodnot vystihuje příběh: Faraón se ptal tří dělníků na stavbě pyramid: „Co děláš?“ jeden opověděl: „Tesám kámen.“

Druhý opověděl: „Živím rodinu.“

Opověď třetího zněla: „Stavím chrám.“

Dle Schwartze (in Dvořáková, 2008) hodnoty reprezentují tři univerzální požadavky lidské existence: biologické hodnoty, potřebu sociální interakce a potřebu skupinového fungování. Jeho teorie rozlišuje 10 hodnotových typů (jako základní motivační principy života) a předpokládá, že na obecné úrovni vytváří kontinuum v kruhové struktuře. Tyto hodnoty jsou uspořádány ve dvou dimenzích:

- hodnoty kladoucí důraz na vlastní nezávislé myšlení a jednání, reference změny oproti hodnotám zdůrazňujícím ochranu stability a uchování tradičního
- hodnoty zdůrazňující vlastní úspěch a dominanci nad druhými proti hodnotám akceptující druhé jako sobě rovné a soustředující se na jejich prospěch

Hodnotové typy dle Schwartze (in Dorotíková, 1998):

Moc – sociální status a prestiž, autorita, kontrola až dominance nad ostatními lidmi a zdroji

Výkon – osobní úspěch vyjadřovaný kompetencí ve schodě se sociálními normami

Hédonismus – radost a smyslové uspokojení sebe sama

Stimulace – vzrušení, novost a změna v životě

Sebeřízení – nezávislé myšlení a jednání

Universalismus – porozumění, ocenění, tolerance, ochrana dobra druhých lidí a přírody

Benevolence – ochrana dobra druhých lidí a zvyšování u lidí s kterými je jedinec v kontaktu

Tradice – úcta, závazek a přijetí zvyků a myšlenek, které poskytuje tradiční kultura nebo náboženství

Konformita – zdržení se jednání, které by ubližovalo jiným a porušovalo sociální očekávání a normy

Bezpečí – jistota, harmonie a stabilita společnosti, vztahů, sebe sama, zdraví a pocit sounáležitosti

I Schwartz předpokládá, že hodnoty mohou ovlivňovat jednání, hodnoty jsou vůdčí principy v životě lidí.

Kučerová (1996) hodnoty klasifikuje dle dimenzí, v kterých člověk prožívá jak sebe tak i okolní svět:

- hodnoty přírodní:
vitální, životní (podmínky zdraví, tělesné blaho, uspokojení smyslů)

sociální (ty vplývají ze vztahu člověka k sobě a k druhým lidem)

- hodnoty civilizační: jsou podmínkou i výsledkem lidské organizace, komunikace, výroby, poznání
- hodnoty duchovní: jsou tvořeny sebereflexí (životní názor, náboženství, filosofie), sebeřízením (morálka, mravnost), sebevýrazem (formování dle zákonů krás, umění), sebevyjádřením

2.4 Dílčí závěr

Tato část práce se snaží osvětlit a shrnout úvahy o hodnotách jako vlastnostech, které jedinec, ale i skupina nebo společnost, přisuzuje konkrétnímu jevu. Hodnotami jsou normy lidského chování, hodnotné je to, o co usilujeme. Mezi hodnotami vznikají vztahy a souvislosti, hierarchie. Individuální hodnotový systém potom jedince charakterizuje, orientuje jeho jednání a chování. Hodnotová orientace je důležitá součást vnitřní struktury osobnosti, umožňuje člověku rozlišovat a hodnotit různé jevy a situace. Dále jsem chtěla naznačit, že s vyšším věkem člověk začíná upřednostňovat některé hodnoty. Hodnotnější se stávají mezilidské kontakty, rodinné vztahy, velkou hodnotu má dobrý zdravotní stav.

3 Životní spokojenost

Co je vlastně životní spokojenost? Tento pojem na první pohled může svádět k rychlému soudu – vím, co znamená, protože vím, čeho se týká. Ale odpověď jistě vyžaduje zamyšlení a možná také zhodnocení dosavadního života. Takové hodnocení života však může být zavádějící. Momentální pocity zřejmě ovlivní i výrok o vlastním životě, projeví se tak aktuálně prožívané události, zvláště pokud mají v životě větší význam. Životní spokojenost jako kognitivní hodnocení vlastního života je ovlivňována průběhem života, jeho událostmi, vnějšími podmínkami života a také zdravím a osobností člověka.

3.1 Základní pojmy a charakteristiky

Termín životní spokojenost má blízko k dalším pojmům. Hovoří se o osobní pohodě (well-being), spokojenosti, životní blahu, štěstí, radosti. Také se životní spokojenost prolíná s termíny jako kvalita života, smysluplnost života.

Pojem well-being je vysvětlován jako subjektivní reflexe lidského prožívání a hodnocení vztahu k sobě i okolnímu světu a jeho psychologické zpracování (Kebza, Šolcová in Blatný, 2005, s. 12). V české terminologii se užívá jako ekvivalent well-being pojem pohoda, duševní pohoda, pocit nebo prožitek osobní pohody. Mimo odborný jazyk i termín životní spokojenost. Osobní pohoda je z psychologického hlediska řazena na pomezí mezi afekty, nálady a osobnostní rysy, kromě emotivních složek obsahuje i složky kognitivní a také postojevovou komponentu (Kebza, Šolcová in Blatný, 2005, s. 13,14). Osobní pohodu je také možno vysvětlovat jako přetrvávající nebo dlouhodobý emoční stav, ve kterém se odráží celková spokojenost člověka se svým životem (Diener in Blatný 2005, s. 84). Stav osobní pohody je chápán jako široká kategorie psychologických proměnných. Osobní pohoda má dvě dimenze - subjektivní osobní pohodu a objektivní osobní pohodu (funkční kapacita organismu, zdravotní stav, socioekonomický status). Subjektivní pocit osobní pohody je tvořen (Diener, Kebza, Šolcová in Blatný 2005, s. 84):

- psychickou osobní pohodou v užším slova smyslu (emočními a kognitivními dimenzemi – pozitivní a negativní efektivita, štěstí, životní spokojenost, shoda mezi očekávanými a dosaženými životními cíly, nálada

- sebeúcta
- sebeuplatnění
- osobní zvládání

Dle Ryffové a Keyesové (in Blatný, 2005) je struktura osobní pohody šesti-dimenzionální: sebezpřijetí (pozitivní postoj k sobě), pozitivní vztah s druhými (vřelé uspokojující vztahy s druhými vč. zájmu o jejich blaho), autonomie (nezávislost a sebeurčení) zvládání životního prostředí, smysl života (pocit, že minulý i přítomný život má smysl, směřování k dosažení cílů), osobní rozvoj (pocit trvalého vývoje a otevřenost novému).

Životní spokojenost je klíčový pojem v širší oblasti psychologie osobní pohody. Tato psychologie se zajímá o negativní i pozitivní emoční stavy, důraz je kladen na subjektivní vnímání a hodnocení stavu pohody (Diener in Blatný, 2005, s. 84).

Životní spokojenost je hlavní kognitivní složkou osobní pohody – jedná se o vědomé a globální hodnocení vlastního života jako celku, životní spokojenost má významově nejbližší k pojmu osobní pohoda. Celková životní spokojenost souvisí s další kognitivní složkou osobní pohody - se spokojeností ve významných oblastech života. Přičemž význam je přiřkládán různým oblastem života jedince, význam je subjektivní, individuální. Může to být rodina, přátelé, zaměstnání, sociální a ekonomické postavení (Diener in Blatný, 2005, s. 85).

O trvalosti či proměnlivosti životní spokojenosti říká Blatný: „*V průběhu času mají lidé tendenci odvozovat hodnocení své spokojenosti se životem ze stejných informací, proto tenduje životní spokojenost k jisté stabilitě v krátkodobých časových úsecích (např. 1 rok), ale je méně stabilní po delších časových úsecích (např. 10 let), které zobrazují změny v životních podmínkách (např. ztráta zaměstnání a následná nezaměstnanost*“ (Blatný, 2005, s. 71).

Podle Seligmana (2003) je pro pocit životní spokojenosti podstatná spokojenost s minulostí. Kladné emoce se mohou vztahovat k minulosti, přítomnosti nebo budoucnosti. Vůči budoucnosti jde o optimismus, naději, víru a důvěru. S přítomností je spojená radost, extáze, klid, elán, chuť, zaujetí činností – v přítomnosti lidé hovoří o štěstí. Emoce vztahující se k minulosti jsou např. spokojenost, uspokojení, naplnění, hrdost a vyrovnanost. Dále Seligman říká, že ohodnocení osobní životní dráhy je

důležité, když se rozhodujeme o budoucnosti. Události nedávné a nepříznivé snižují celkovou životní spokojenost, naopak události příznivé ji uměle zvyšují. Štěstí v přítomnosti sestává z mnoha rozmanitých stavů a zahrnuje také požitek a potěšení. Potěšení je radost, která obsahuje sensorické a emocionální složky – nižší city, (extáze, nadšení, orgasmus, rozkoš, veselost, pohodlí). Jsou pomíjivé a nevyžadují téměř žádné přemýšlení. Požitek získáváme z činností, které děláme rádi. Zcela nás pohltí, trvá déle než potěšení, zahrnuje poměrně dost přemýšlení, zvykneme si na něj, základem mu jsou naše silné a slabé stránky.

Haybron (in Hamplová, 2004) chápe štěstí jako pojem nadřazený, ve kterém se setkává afektivní i kognitivní stránka. Dle něj je štěstí stav, ve kterém jsou pocity příjemného převažující nad pocity nepříjemného, ale štěstí můžeme identifikovat i s postoji k vlastnímu životu. Pozitivní postoj vlastně znamená šťastného člověka – životní spokojenost. Podle Averill a More (in Hamplová, 2004, s. 12) má štěstí dvě dimenze – rovinu aktivity a rovinu objektivitu. Na rovině aktivity se může člověk pohybovat na škále od stavu vysoké aktivity (extáze, radost) po stav aktivity nízké (pokoj, spokojenost). Dimenze objektivitu zachycuje, zda se jedná o pozitivní prožitek nezávislý na realitě, nebo o prožitek, který odráží skutečné události.

Pojem kvalita života naznačuje, že jde o jisté hodnocení, jaký je, nebo by mohl být život člověka. Může se týkat podmínek života (materiálních, společenských) a také osobních předpokladů jako je zdraví a soběstačnost jednotlivce. Vážanský (2010, s. 19) říká, že se jedná o úroveň osobní pohody, spojené s životním stylem a podmínkami v nichž lidé žijí, jako pocit uspokojení a naplnění. Za kvalitu života je také možné označit dostupnost možností, ze kterých člověk může svobodně vybírat při naplňování vlastního života.

Calman (in Křivohlavý, 2002) definuje kvalitu života daného člověka v jeho určitém časovém a situačním bodě, a je to dle něj rozdíl mezi nadějemi a očekáváním a současným průběhem jeho života. Kvalita života je vlastně jakási „jakost“ života, tedy jeho hodnota, kterou se odlišuje jako celek od jiného celku. Každý člověk ale vidí kvalitu a hodnotu života v něčem jiném. I tentýž člověk vidí v různých situacích a obdobích svého života kvalitu bytí v něčem jiném, zpravidla v tom, co mu momentálně akutně chybí (Křivohlavý, 2002). V zúženém slova smyslu můžeme také mluvit o soběstačnosti, autonomii, důstojnosti, seberealizaci, spokojenosti v rodinných

a partnerských vztazích, mezilidských kontaktech, schopnosti milovat, pracovat a žít v souladu s danou kulturou (Freud in Vážanský, 2010, s. 21). Při definování kvality života je také dáván důraz na životní spokojenost. Kvalitně žije ten, kdo je se svým životem spokojen, komu se daří dosáhnout cílů, které si předsevzal. Ty probíhají očekávanou rychlostí nebo rychleji, než jedinec očekával (Echteld in Křivohlavý, 2002).

Vašina (2010) si klade otázku, co je základem pro dobrou kvalitu života, životní spokojenost a pohodu. Nejsou to jen určité vnitřní podmínky (např. ztotožnění se s vlastní identitou, přijatá odpovědnost za vlastní rozhodnutí a činy, možnost svobodné volby, volní úsilí v překonávání překážek). Jsou to i podmínky vnější (např. tradice, hodnoty rodiny a vazby k předkům i potomkům, hodnoty, které člověk vyznává proti hodnotám, které jsou vyznávány vrstevníky a také společností). A pokud člověk dokáže najít cestu k sobě, dokáže také najít cestu v nazírání na okolní svět. „Já“ je rozhodující činitel v kvalitě života člověka. Empatie, altruismus, soucítění a také sebeúcta a sebezpřijetí napomáhají k prožívání dobré životní kvality.

3.2 Faktory ovlivňující životní spokojenost

Osobní pohoda člověka a jeho životní spokojenost je ovlivňována mnoha faktory a mnoha okolnostmi. Obvykle se předpokládá, že subjektivní blaho souvisí se třemi typy faktorů (Hamplová, 2004):

- typem osobnosti
- standardem, s nímž se člověk srovnává
- životními podmínkami

Člověk také srovnává, sám sebe a svůj život. Tímto srovnáváním hodnotí, ale srovnávání se s ostatním lidmi je komplikované, protože se nesrovnáváme jen s lidmi ve svém okolí, ale objekt srovnávání si vybíráme a informace o něm složitě vyhodnocujeme. Nemusí se ani jednat o skutečné osoby, ale zobecňujeme na „druzí“ (Diener, Lucas 2000, in Hamplová 2004).

Dle Vážanského (2010) je životní spokojenost spojena s dosažením určitého naplnění v rozhodujících oblastech života, jde o pocit pohody na základě tělesné, duševní a sociální vyrovnanosti člověka:

- BÝT – jako souhrn osobních charakteristik člověka

fyziké bytí – tělesné zdraví, výživa, tělesný pohyb, tělesný vzhled

psychologické bytí – mentální zdraví a adaptabilita, kognitivní úroveň, emoce, sebedůvěra, sebeúcta

spirituální bytí – osobní hodnoty, standardy chování, víra, přesvědčení

- NĚKAM PATŘIT – přílnutí, spojení s konkrétním prostředím

fyziké sounáležitosti – k domovu, pracovišti, sousedství, komunitě

užší sociální napojení – k rodině, přátelům, sousedům

širší sociální prostředí – ke společnosti prostřednictvím sociální a zdravotní péče, pracovních příležitostí, finančních příjmů, vzdělávacích a rekreačních možností

- O NĚCO USILOVAT – něco realizovat, něčím se stát, dosahování osobních cílů

Mezi hlavní determinanty osobní pohody patří proměnné tykající se zdraví, subjektivně prožívané osobní spokojenosti a postavení člověka v sociální hierarchii. Je to i zapojení se do náboženských aktivit, etnicita, okolnosti penzionování, vdovství (vdovectví), rodičovství, sociální opora, životní události, osíření, sebeúcta (Levin, Chattersová in Kebza, Šolcová, 2005, s. 23).

Některé studie se zabývají také determinacemi osobnostními proměnnými. Různé typy osobnosti se například liší v intenzitě a také v délce prožitku. Extraverze a neuroticismus jsou důležitými determinantami osobní pohody. Extroverti jsou obecně se svým životem spokojenější (Lucas et al. in Hamplová, 2004). Extraverze souvisí s pozitivními emocemi, neuroticismus s negativními. Dle Drvoty a Kříže (in Viewegh, 1972) lidé introvertního typu jsou více uzpůsobeni prožít život ve vyšším věku šťastně. Je to dáno tím, že introvert je zaměřený spíše na vlastní prožitky a je tedy méně závislý na proměnných vnějšího světa, na změnách v sociálních kontaktech. Také Blatný

a Osecká (in Blatný, 2005) říkají, že životní spokojenost je ovlivňována temperamentovými vlastnostmi osobnosti, jedním z hlavních znaků je celkové ladění duševních dějů. Temperament disponuje jedince k určitému způsobu prožívání. Extroverze je spojena s tendencemi prožívat pozitivní emoce, neuroticismus s tendencí prožívat negativní emoce. Extraverti a emočně stabilní mají vyšší úroveň sebehodnocení a jsou spokojenější se svým životem než introverti a osoby emočně labilní.

Na osobní pohodu má také vliv směřování k cílům a jejich dosahování. Životní radost a smysl života neplyne z dosažení určitého cíle, ale z jeho dosahování, z naplňování života smysluplným úsilím, čínorodými aktivitami. Právě toto snažení pomáhá překlenout i velké překážky, problémy a životní ztráty (Viewegh, 1972).

O finančních problémech lidí důchodového věku slyšíme poměrně často. A to jak při rozhovoru s nimi tak také v médiích je tato problematika často diskutována. Vztah mezi spokojeností a finančním zajištěním a majetkem bude zřejmě složitý, ale pro pocit pohody je jistě třeba, aby lidé měli zabezpečeny minimálně základní životní potřeby.

Starší lidé se často ohlíží za vlastním životem, za tím co pěkného i těžkého je potkalo, co museli zvládnout, čeho dosáhli a čeho se naopak museli vzdát. Hodnotí a rekapitulují svůj život, někdy možná jen bezděky tím, jak vzpomínají. Dle Viewegha (1972) je u osob vyššího věku hodnocení vlastního života ovlivňováno nejrůznějšími faktory: zdravotní stav, životní zkušenosti, vzdělání, světonázorové postoje, vlivy dřívější výchovy i aktuální psychosociální situací. Proto jsou také reakce na prožitý život rozmanité. Může jít o:

- Rozladu až depresi – uplynulý život člověk hodnotí negativně jako prohru, nemusí být negativně hodnocen celý minulý život, ale jen jeho závěrečná část (jako důsledek vnitřní nepřipravenosti na pozdní dospělost a stáří)
- Naplnění a dovršení - člověk pociťuje vděčnost osudu za prožitý bohatý život
- Rezignace - je buď správnou adaptací na vlastní věk, nebo naopak projevem pasivity a lhostejnosti

Hamplová (2004) konstatuje, že základní hypotézy při výzkumu životní spokojenosti lze formulovat na základě vztahu mezi životní spokojeností a sociometrickými a socioekonomickými faktory, životní spokojeností a zaměstnáním,

rodinou. Je také souvislost mezi životní spokojeností a věkem. Například Kallberg a Loscocco (in Hamplová, 2004) uvádějí, že starší lidé jsou spokojenější se svým zaměstnáním, vedou řádnější život, mívají vyšší příjmy. To by mohlo napovídat vyšší spokojenosti starších lidí než u mladších. Ve vyšším věku se však zhoršuje zdraví, a to patří k nejdůležitějším faktorům ovlivňujícím životní spokojenost. Životní spokojenost ovlivňuje i vzdělání, rodinný stav a spokojenost s rodinným životem, práce. Ale není jednoznačné, zda se liší životní spokojenost mužů a žen.

Celková životní spokojenost a osobní pohoda je také ovlivněna tělesnou zdatností. Vyšší úroveň tělesné zdatnosti zejména u starších osob příznivě ovlivňuje zachování celkové nezávislosti, sebeobslužnosti a samostatnosti. Projevuje se i podpůrný vliv mezigeneračních vztahů na úroveň a kvalitu osobní pohody (Kebza, Šolcová, 2005, s. 17).

Jak již bylo zmíněno výše, životní spokojenost je mimo jiné závislá i na průběhu života, na událostech, které člověka potkaly, které musel řešit a také na tom, jak konkrétní situaci zvládnul. Starší lidé hodnotí svůj život také podle toho, jaké životní rozvojové úkoly se jim podařilo, eventuálně nepodařilo naplnit. Letitá manželství, kdy spolu starší lidé prožili mnoho dobrého i zlého, je naučilo přizpůsobit se jeden druhému. Soužití už bývá většinou klidné, partneři spolu zestárli a mohou si být vzájemnou oporou a pomocí v situacích, které vyšší věk přináší. Proto je ztráta životního partnera jednou z nejtěžších životních ztrát.

3.2.1 Ztráta životního partnera

Dlouholetá manželství starších osob jsou dle Vágnerové (2008, s. 368) spokojenější „... a jde spíš o důsledek uvědomění významu partnera a hodnoty společného života, nad nimiž se lidé více zamýšlejí až na počátku stáří, v rámci bilancování vlastního života“. U párů, které spolu prožily dlouhá léta, dochází k posílení párové identity, převládá pocit „my“ nad „já“. V případě ohrožení jednoho z partnerů se projevuje silná emoční reakce. Zhoršený zdravotní stav partnera také patří k velmi náročným životním situacím. Mění se role a vztahy. Nemocný partner se stává závislejší, pečující dominantnější. Smrt partnera je těžkým zásahem do života

(Vágnerová, 2008). Tato ztráta ovlivňuje všechny složky života člověka (De Garmo a Kitson in Vágnerová 2008):

- ztráta jednoho z významných smyslů života a složky identity (pocit ohrožení, osamělosti)
- výrazná změna struktury denního režimu (není proč dodržovat běžné každodenní činnosti)
- zhroucení společných plánů a perspektivy (pozůstalý partner už nemá motivaci pro realizaci)
- zhoršení ekonomické situace

Reakce na smrt partnera se projevuje jak v oblasti uvažování a emočního prožívání, tak i v chování. Typický je zármutek, který může trvat různě dlouho. Člověk fakt úmrtí většinou emočně nemůže přijmout, později si tuto událost racionalizuje, což mu pomáhá přijmout úmrtí partnera. Truchlící lidé mohou reagovat nejen smutkem, ale také podrážděností a zlostí, vyhýbání se sociálním kontaktům (Kubíčková, 2001).

Ovdovění může vést, a také často vede, k osamělosti, pocitům bezvýznamnosti a zbytečnosti. Alespoň částečným řešením mohou být kontakty s okolím, s přáteli a příbuznými a samozřejmě s rodinou. Ztráta partnera má zásadní vliv na hodnocení již prožitého života a jeho kvalitu a také na očekávání budoucnosti a její průběh.

3.3. Životní způsob, životní styl

Způsob života starších lidí a také jejich životní styl má svá specifika, liší se od způsobu života lidí jiného věku. To jak starší lidé žijí je ovlivňováno mnoha okolnostmi – společenskými, osobními, ekonomickými, zdravotními, prostředím ve kterém žijí. Způsob života také ovlivňuje životní spokojenost lidí, hodnotové zaměření má vliv na životní styl. Proto se krátce zmíním i o obecných charakteristikách životního způsobu a stylu.

Životní styl je forma lidských vtaů, jednání, vědomí a věcného prostředí. Viditelnou složku životního stylu je země a místo kde člověk žije, byt a jeho zařízení, i stolování a oblékání. Sociálním aspektem životního stylu jsou různorodé lidské vztahy

– formální i neformální - a také jejich členitost (Petřková, 2004, s. 43). Jeho součástí je i soubor názorů, postojů a návyků a temperamentových vlastností osobnosti, které jsou trvalé a pro jedince individuálně specifické (Mohapl in Kraus, Poláčková, 2001, s. 153). Životní styl je ovlivňován dvěma faktory – vnějším (životní podmínky) a vnitřním (člověk jako konkrétní bytost s jeho osobností, potřebami, hodnotami, zkušenostmi atd.). Je vlastně reakcí člověka na své životní podmínky – geografické a ekologické, biologické, demografické, sociálně politické, sociálně ekonomické, kulturní a ideové, technologické (Duffková 2007, s. 39). Životní styl odráží respektování určitých životních priorit a hodnot, je výrazem lidské individuality, osobitosti, odráží se v něm osobnost jedince. V životním stylu se projevuje individualizace kvality života a životní úrovně, životní styl směřuje k dosahování pocitu osobní pohody, spokojenosti a štěstí (Petřková, 2004, s. 43). Velmi podstatné při tvorbě životního stylu je rodinné prostředí.

Životní styl se promítá do sféry profese, volného času a bydlení. Bývají užívány přívlastky jako zdravý, nezdravý, městský, venkovský, konzumní, atd. Lze jej také členit na jednotlivé varianty dle věku, pohlaví, životního cyklu, vzdělání, hodnotové orientace, způsobu trávení volného času atd. Existuje také typologie lidí podle životního stylu. Např. Sprangerova typologie podle dominantní hodnotové orientace – člověk biologický, ekonomický, umělecký, společenský, charitativní, politický, náboženský (Čihovský, 2006, s. 52,53).

Životní období pozdní dospělosti je obdobím bilancování, rekapitulace dosavadního života. To sebou přináší i potřebu změnit životní styl a dosavadní priority. Mezi vlivy, které působí na styl života starších lidí, patří zejména zdraví, rodinná situace, finanční zajištění, prostředí, ve kterém jedinec žije. Podstatná je také osobnost člověka, vzdělání, duchovní zaměřenost. Starší člověk odchodem do důchodu ztrácí svoje postavení, mění se jeho denní režim. Je potřeba, aby člověk našel program pro svůj volný čas, pro život. To, jakým způsobem a stylem člověk žil, se odrazí v jeho životě po odchodu do důchodu. Nejčastěji se ve věkové kategorii po 60. roce života hovoří o aktivním stárnutí, aktivním životním stylu, což je nepochybně společensky i individuálně žádoucí. Takový způsob života staršího člověka můžeme chápat jako životní styl, ve kterém mají své místo aktivity pohybové, vzdělávací, zájmové i pracovní. Podstatné je, aby se aktivita jedince týkala jak stránky tělesné, tak i duševní. Mojžíšová (2008) říká, že musí jít o přání a možnosti konkrétního člověka, aby dělal, co dělat chce, umí a také může. Důležité je programování aktivit – pomoc s vytvářením

podpůrného prostředí. To by mělo napomáhat k inspiraci a motivaci i usnadnění činnosti. Mělo by se jednat o pomoc s hledáním aktivit, které působí radost, naplňují, dávají smysl. Aktivita má navazovat na činnosti běžné v mladších letech anebo má rozvíjet nové možnosti jako příležitost k růstu (Janečková, Kalvach, Holmerová 2004, in Mojžíšová, 2008).

Podpora aktivit starších lidí v domácím prostředí jim umožňuje setrvat co nejdéle ve svém přirozeném prostředí. Projekty zaměřené na aktivity starších lidí se týkají zejména vzdělávání (Univerzita třetího věku, přednášková činnost, kurzy např. počítačové), zájmové aktivity (zahrádkaření, vaření, ruční práce), pohybové aktivity (cvičení, turistika, výlety), poznávací programy a kulturní aktivity. Důležitá je i komunikace, povídání, vzpomínání. Dá se říci, že aktivní životní styl přispívá k vyšší životní spokojenosti, k prožívání kvalitnějšího života.

Životní styl lze kategorizovat dle sociálních skupin, potom se hovoří o životním způsobu s typickými rysy charakterizujícími danou skupinu v daných společenských podmínkách. Vlivy prostředí mohou jednání člověka buď podpořit, nebo naopak být na překážku, mohou formovat, motivovat. Dle povahy daného teritoria je lze dělit na městské, venkovské, velkoměstské (Kraus, 2008).

Vzhledem k tomu, že v šetření životní spokojenosti a hodnotové orientace budu porovnávat soubor osob žijících ve městě se souborem osob žijících na vesnici, krátce charakterizují tato prostředí.

3.3.1 Město

Města představují v historii lidstva nový organizační prvek společnosti. Město bývá definováno jako sídlo s určitým minimálním počtem obyvatel, s obyvatelstvem zaměstnaným mimo zemědělství, charakter zástavby má podíl vícepatrových budov. Ze sociologického hlediska je město charakteristické hlavně: vysokou hustotou obyvatelstva, rozmanitou dělbou práce, vysokým podílem formálních a nepřímých forem sociální komunikace, značnou hustotou sítě kulturních a vzdělávacích institucí a vysokým stupněm organizovanosti mezilidských vztahů (Veselá, 1998, s. 27,30).

Městská komunita je charakteristická výrazně vyšší územní koncentrací, s vyšší vzájemnou anonymitou lidí. Pro obyvatele města je charakteristický velký počet meziosobních interakcí, převažující jsou neosobní a přechodné vztahy. Vztahy jsou tedy formálnější, sociální kontrola je nižší. Tím je také dána větší vzájemná lhostejnost a netečnost městského obyvatelstva. Ve městech je také vyšší prostorová koncentrace obyvatel a vyšší sociokulturní heterogenita. Toto prostředí lze označit jako pestřejší a podnětnější, jedinec má více možností rozvoje (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 60). Životní způsob městského obyvatelstva je velmi diferencovaný, odráží se v něm řada společenských a životních funkcí (bydlení, práce, spotřeba, volný čas atd.). Městský způsob života je typický vyšší úrovní vzdělání, způsobem bydlení, vyšší životní úrovní a větší intimitou soukromého života. Také způsob trávení volného času se liší proti vesnickému prostředí (Veselá, 1998, s. 30).

Život ve městě je spojen s kulturou, čehož také starší generace žijící ve městě může využívat. Různé aktivity ve městech vyvíjejí i spolky seniorů, které bývají finančně podporovány ze soukromých zdrojů, ale i ze zdrojů veřejných. Jejich cílem je aktivní trávení času, aktivity vzdělávací, osvětové, kulturní i tělovýchovné. Významnou roli zde hraje i generační blízkost a vnímaná sociální opora. Účast starších lidí na životě společnosti a jejich možnost spolurozhodovat by měla patřit k samozřejmostem vyspělých zemí. Velkou výhodou pro starší jedince žijící ve městě je také snadnější dostupnost sociálních služeb, stacionářů i lékařské péče.

Stárnutí populace a urbanizace jsou globální trendy 21. století. Současně s růstem měst se také zvyšuje počet obyvatel starších 60 let. Světová zdravotnická organizace (WHO) se snaží inspirovat města, aby se stala pro život osob starších 60 let příznivější ve smyslu bezpečí, podpory a zapojení do volnočasových aktivit, aby využila potenciál těchto lidí. Proto vznikl také projekt Globální města přátelská seniorům. Tento projekt chce využít pohledu samotných starších lidí na možnosti rozvoje měst tak, aby seniorům život ve městě nepůsobil problémy. Jedná se o to, aby města přizpůsobila infrastrukturu a služby starším lidem, přizpůsobila se i např. komunikace a informovanost starší generaci, jde také o respektování a sociální začlenění starších lidí.

3.3.2 Vesnice

Specifičnost života na vesnici je dána prostředím. Vesnice má bezprostřední kontakt s přírodou, z toho vyplývá jiný druh zástavby, rozsah a kvalita infrastruktury i sociální klima.

Základní charakteristikou venkovské komunity je značná míra křížících se meziosobních vazeb - téměř každý zná každého. To přináší menší míru anonymity a méně formálních vztahů, projevem je větší vzájemná odpovědnost a solidarita a také silnější sociální kontrola a následně silnější pocit bezpečí. Protože dané území vesnice obývá menší počet osob, vzniká jejich větší vzájemná sociální závislost a i větší míra pokrevního příbuzenství. Typická je také vyšší míra tradicionalizmu – konzervativnější a opatrnější postoje k novým myšlenkám a inovacím (Heřmanová, Patočka, 2007, s. 58).

Životní způsob je ovlivněn vlivem zemědělské výroby, výraznější je vliv tradic. Život na vesnici, rodina a práce vede k větší úctě k vytvářeným hmotným hodnotám. Rodina na vesnici je soudržnější, více prosazuje úctu ke stáří a upevňuje příbuzenské vztahy. Rodina je také nositelem zvyků a tradic. Je také pod značnou sociální kontrolou, která usměrňuje její jednání i názory. Na vesnici má také častěji než ve městě význam víra v Boha. Významný bývá spolkový život na vesnici - myslivci, hasiči, zahrádkáři atd. Místem setkávání celých rodin bývá také kostel, pro muže potom místní hostinec, pro ženy obchod. Volnému času osoby starší generace žijící na vesnici nepřisuzují přílišnou hodnotu, zaměřují se spíše na domácí práce, práce na zahradě nebo na hospodářství, a také na sousedské kontakty. Práce na domácím hospodářství posiluje vazbu na domov a komunitu (Veselá, 1998).

Pro starší generaci lidí žijících na vesnici je podstatný jejich zdravotní stav, zejména mobilita. Ta do značné míry ovlivňuje jejich možnosti účasti na komunitním a kulturním životě vesnice, imobilita jim znemožňuje vyhledávání aktivit mimo domov, a to pravděpodobně ve větší míře než ve městě. Také jsou zde zpravidla daleko horší možnosti využívání sociálních služeb a pomoci, problém bývá i s dostupností lékařské péče.

Dnešní vesnice prošla výrazným vývojem funkčním a urbanistickým. Ekonomické změny ovlivnily specifický způsob života venkovského obyvatelstva.

K tomu tradičně patřila silná vazba na obec (historicky na půdu), bydlení v rodinných domcích a zemědělských usedlostech, existence vlastního hospodářství, blízkost příbuzných, sousedská výpomoc, individualismus, konzervatismus atd. (Majerová, 2000 s. 97). Změnilo se i členění obyvatelstva - výrazně se snížilo zaměření obyvatel na zemědělství. Zvýšil se také počet obyvatel vyššího věku (Musil in Veselá, 1998, s. 9). To je dáno jednak prodlužováním života lidí a také přesídlováním starší generace na vesnici tzv. „na důchod“. Bydlení na vesnici je častěji vícegenerační než ve městě, existuje zde častější mezigenerační podpora a pomoc.

Typ vesnice ovlivňuje životní způsob, lze je členit dle různých hledisek (Koudelka in Veselá, 1998) např. dle počtu obyvatel, vzdálenosti od většího města, dle ekonomické perspektivy atd. Dnes je však společnost značně urbanizovaná, stírají se rozdíly mezi městem a venkovem.

3.4 Dílčí závěr

Termín životní spokojenost je používán poměrně často v širších souvislostech. Z hlediska psychologie osobní pohody je životní spokojenost možné definovat jako vědomé a globální hodnocení vlastního života, jako kognitivní složku osobní pohody.

Faktory, které životní spokojenost ovlivňují, lze krátce shrnout na faktory týkající se osobnosti jedince (extroverze, neuroticizmus, úroveň sebehodnocení), podmínek ve kterých prožívá svůj život a jeho události. Konkrétně můžeme říci, že je podstatné mít rodinné a sociální zázemí a vztahy, fyzické i duševní zdraví, cíl, ke kterému člověk směřuje a který jej naplňuje. Člověk se snaží prožívat svůj život způsobem, který odpovídá jeho hodnotám a prioritám v konkrétním prostředí. To ovlivňuje celý jeho život, jeho životní styl, názory a postoje. Prostředí města a vesnice se liší, což přináší specifické problémy do života člověka, rozdílné prostředí se odráží na životním způsobu a životním stylu obyvatel.

4 Empirický průzkum

Tato část práce bude věnována praktickému zjištění hodnotového zaměření a životní spokojenosti osob v období pozdní dospělosti. Empirickým průzkumem se pokusím tyto skutečnosti zjistit, dále je zpracovat a interpretovat výsledky.

4.1 Formulace problémů a cílů průzkumu

Životní období 61-75 let je charakteristické výraznými změnami ve všech oblastech života člověka – v oblasti biologické, psychické i sociální. Změny fyzického stavu spojené s postupným stárnutím organismu bývají zpravidla nenápadné a pozvolné, člověk je nucen si na ně časem zvyknout. Odchod do starobního důchodu, i když je událostí tohoto období očekávanou, bývá velkým zlomem dosavadního způsobu života. Pocity ztráty smyslu života, neužitečnosti a zbytečnosti až po beznaděj související s uvědomováním si blížícího se konce života mohou být dalšími problémy tohoto věkového období. Může nastat nelehká situace díky nedostatečnému ekonomickému zajištění. I výrazně zhoršený zdravotní stav či zejména ztráta životního partnera jsou velmi obtížné úkoly, se kterými se musí osoba tohoto období života vyrovnávat. Průběh života je individuální a jedinečný a samozřejmě se promítá i do tohoto období života. Pomáhajícími činiteli jsou jistě rodinné zázemí, přátelství a sociální okolí. Významný vliv je také dán typem osobnosti, duchovním zaměřením, ale i vzděláním, vnímáním sociální opory a možné podpory atd. Pocit životní spokojenosti a hodnotová orientace je také ovlivněna individuálním průběhem života – životními událostmi, a také tím zda byly splněny „úkoly“ jednotlivých fází života a zda se tedy podařilo naplnit jeho smysluplnost. Všechny tyto skutečnosti ovlivňují jak hodnotovou orientaci osob tohoto věku, tak i jejich pocit životní spokojenosti.

- Hlavním cílem průzkumu je zjistit, které hodnoty dotazované osoby považují za prioritní, kterým přikládají ve svém životě největší význam, a které jsou důležité méně.
- Druhým základním cílem bude zjistit, zda osoby ve věku 61-75 let jsou spokojeny se svým životem.

- Zjistím, zda jedinci této věkové skupiny slyšeli o přípravě na odchod do důchodu a na stáří.

4.2 Otázky

Základní otázky vyplývají z názvu této práce, půjde tedy o zjištění hodnotových priorit a životní spokojenosti.

- Jaké budou preference hodnot lidí ve věku 61-75 let jedince?

Předpokládám, že pro většinu lidí by mohla být nejvyšší hodnotou rodina a partnerství. Hodnota víry, duchovní zaměřenosti a smyslu života by se mohla vyskytovat uprostřed v nabízeném seznamu.

- Ve které oblasti svého života se cítí lidé věkové skupiny 61 až 75 let nejspokojenější?

Životní spokojenost je ovlivňována mnoha faktory, ať už osobnostními či životními událostmi a průběhem života (vlastnostmi osobnosti se zabývat nebudu). Jedná se o subjektivní hodnocení jedince. Budu se dotazovat na dílčí faktory celkové životní spokojenosti:

- spokojenost v partnerském soužití
- se zdravím a fyzickou kondicí
- s finančním zajištěním
- spokojenost s kontakty a vztahy se svými dětmi
- setkávání se s příbuznými, přáteli a společenským životem
- spokojenost se současným způsobem života
- se schopností pracovat a věnovat se koníčkům

Porovnáím výsledky dílčích faktorů životní spokojenosti.

- Bude se lišit hodnotová orientace a životní spokojenost osob, které žijí v rozdílném prostředí (vesnice x město)?

Průzkum bude proveden na dvou souborech lidí, žijících v rozdílném prostředí – vesnice a město. Předpokládám, že základní hodnotové zaměření se lišit nebude, životní spokojenost předpokládám vyšší u souboru obyvatel města.

- Najdu rozdíl v životní spokojenosti jako celku u osob, které pracují (podnikají) a těch kteří jsou již v důchodu?
- Cítí se osoby žijící bez partnera spokojené se svým životem?

4.3 Výběr a charakteristika respondentů

Šetřený vzorek tvoří osoby ve věku 61-75 let, o celkovém počtu 60 osob. Kritériem rozdělení do 2 skupin bylo bydliště - vesnice nebo město.

Skupina respondentů žijících na vesnici čítá 30 osob. O vyplnění dotazníku jsem požádala známé a příbuzné žijící na vesnici. Také jsem využila kontaktů mých rodičů. Tento postup jsem využila zejména proto, že se mi nezdálo vhodné obcházet a oslovovat neznámé osoby přímo v jejich domě, obecně jsou starší lidé citlivější a hrozí i nedůvěra ke kontaktům s cizími lidmi (často pod vlivem trestné činnosti páchané na seniorech).

Skupinu osob žijících ve městě tvoří částečně obyvatelé Domova pro seniory v Brně na ulici Věstonická, částečně jsem opět využila osobních kontaktů. Toto členění jsem volila záměrně proto, aby byly zastoupeny jak osoby pracující a žijící v rodinném prostředí, tak i osoby žijící v domově pro seniory. I tato skupina má velikost 30 osob.

4.4 Metody

Pro dosažení záměru šetření jsem použila sběru dat pomocí dotazníku uvedeného v příloze č. 1. Úvodní dotazy se týkaly příslušnosti do šetřené věkové kategorie, pracovní aktivity a místa bydliště.

Výzkum hodnot může být proveden dvěma metodami. Respondenti buď posuzují jednotlivé hodnoty pomocí stupnic (rating), nebo je řadí do určitého pořadí (ranking). Obě tyto metody mají své výhody i nevýhody. Posuzováním jednotlivých hodnot každou zvlášť mívají respondenti tendenci označovat vše za „velmi důležité“ a rozdíly v hodnocení jednotlivých položek se do určité míry stírají. Naopak u rankingu,

který se více podobá reálnému rozhodování, dochází k umělému rozdílu mezi položkami (Buriánek in Horáková, 2010). Rozhodla jsem se pro metodu rankingu. Základem pro zjišťování priorit hodnot byla v dotazníku abecedně sestavená baterie 10 hodnot, volně jsem vycházela z přípravy šetření hodnotových preferencí seniorů (Ort, 2004, s. 68). Respondenti zaznamenali vlastní pořadí hodnot tak, jak je považují za důležité.

Druhá část dotazníku sloužila ke zjištění životní spokojenosti a spokojenosti v některých dílčích oblastech života. Zde byla použita škála od zcela spokojen (1), po zcela nespokojen (5). V této části jsem se pro otázky volně inspirovala z několika zdrojů (Dotazník kvality života, Seligman, 2003, www.psychodiagnostika.cz) a také z informací získaných v průběhu studia.

V poslední části se respondenti vyjadřovali k tomu, zda slyšeli o přípravě na stáří a odchodu do důchodu. Původně jsem měla v úmyslu zjistit, zda se osoby tohoto životního období připravují či připravovaly na životní etapu pozdní dospělosti – zejména na odchod do starobního důchodu, a také jak. Bohužel u zkušebního souboru čítajícího 10 osob se ukázalo, že tento typ otázky není vhodný, že respondenti do značné míry nerozumí mému dotazu a potřebují podrobnější vysvětlení smyslu otázky. Vzhledem k tomu, že jsem počítala s tím, že část respondentů bude odpovídat na otázky a dotazník odesílat elektronicky, bylo nutné tento cíl zredukovat na pouhé zjištění, zda respondenti mají povědomost o přípravě na odchod do důchodu a na stáří.

Respondenti vyplňovali dotazník anonymně.

4.5 Analýza a interpretace výsledků

Pro zjišťování hodnotového zaměření jsem vycházela ze základní otázky - jaká je preference hodnot lidí ve věku 61-75 let, čeho si ve svém životě nejvíce cení. Ke zjištění potřebných dat byla respondentům předložena tabulka. Respondenti zapisovali postupně pořadová čísla hodnot od největší důležitosti (1.) po nejmenší důležitost (10.). Pomocí váženého průměru jsem sestavila tabulku hodnot.

Tabulka č. 1 - Hodnotový žebříček osob ve věku 61-75 let

pořadí	preferovaná hodnota
1	zdraví
2	rodinný život
3	spokojený partnerský vztah
4	přátelé a přátelství
5	lidské vztahy
6	koničky a zájmy
7	víra (v Boha, osud, spravedlnost atd.)
8	život v dostatku
9	pohodlí a odpočinek
10	informace o světě

Z uvedeného žebříčku je patrné, že u šetřené skupiny osob ve věku pozdní dospělosti jsou upřednostňovány tradiční hodnoty lidského života. Hodnota zdraví je jednoznačně nejvíce ceněna, hodnoty rodinný a partnerský život spolu s přátelstvím a dobrými lidskými vztahy tvoří základ hodnot, které považuje za hlavní většina dotázaných. Z uvedených hodnot na 2. až 5. místě také vyplývá a potvrzuje se předpokládaná důležitost vztahů a sociální opory, ať už na úrovni intimních a rodinných vztahů, tak i na mezo úrovni sociální opory. Orientace na emoční prožívání se týká citu k dětem, vnukům, partnerovi a také k přátelům. Hodnota na 6. místě – koníčky a zájmy – představuje rovněž základ pro aktivní a naplněný život staršího člověka, mohli bychom ji nazvat také zaměřením se na prožitky, obohacování duševního života i podporou fyzického zdraví. Hodnota na 7. místě je víra. Ta byla zamýšlena v širším pojetí (nejenom víra v Boha ale i v osud, spravedlnost atd.). Víra vnáší do života člověka důvěru ve smysl i pomoc, řád a také v budoucnost. Tato hodnota se umístila před, dá se říci, materialistické hodnoty jako je dostatek a pohodlí. Na 8. místě je život v dostatku, tedy až za vírou, koníčky a vztahovými hodnotami. Na konci žebříčku se objevily hodnoty pohodlí a odpočinek (9) a informace o světě (10). Z hlediska života staršího člověka je přílišné upřednostňování pohodlí, odpočinku a nenáročných zábav méně příznivé, i když má samozřejmě v životě místo. Jedinec musí vycházet ze svých individuálních možností, zejména zdravotního stavu. Položka informace o světě na 10. pozici by mohla napovídat, že teorie uvolňování mají svou platnost. Starší člověk se soustřeďuje především na svůj život a okolnosti, které se jej bezprostředně týkají, částečně se vyvazuje z vlivu společnosti tak, aby zvládal každodenní úkoly svého

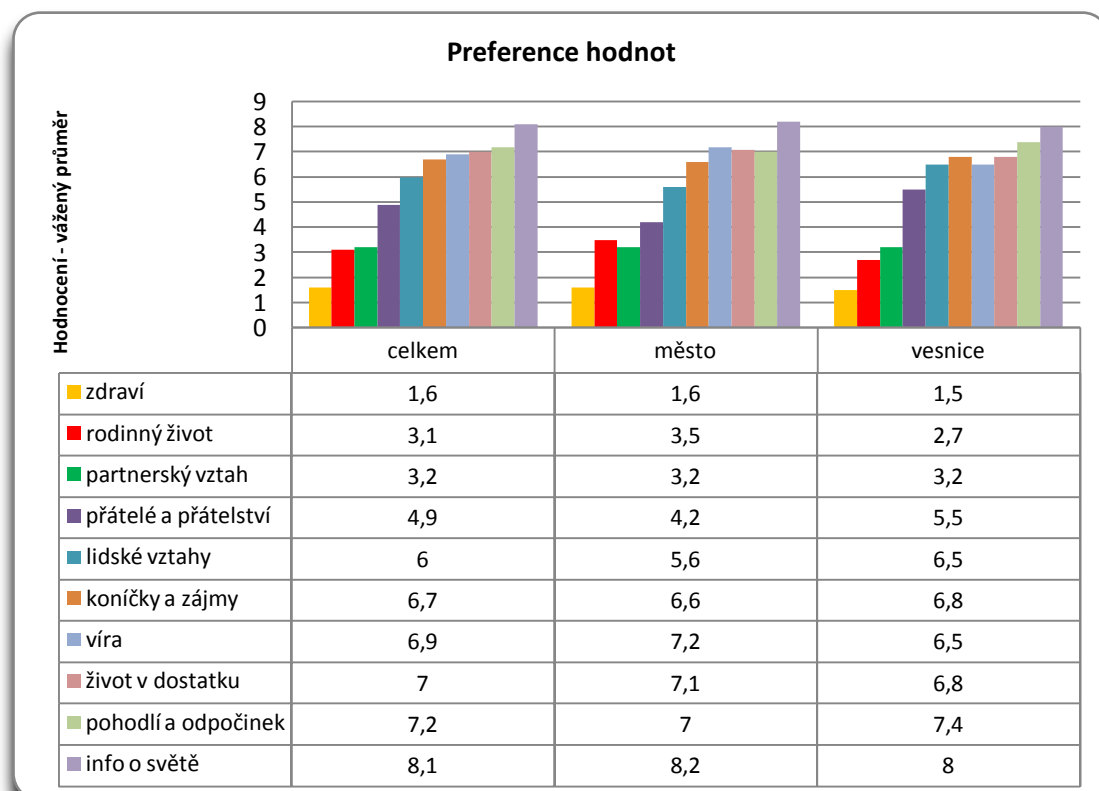
života. Pro člověka tohoto věku je daleko podstatnější jeho konkrétní životní běh než události a informace, které jej přímo neovlivňují. To ale nemusí zdaleka znamenat, že se o světové dění nezajímá.

Skupina respondentů byla tvořena osobami žijícími na vesnici (50%) a osobami žijícími ve městě (50%). V tabulce č. 2 je pořadí hodnot dle příslušnosti osoby k místu bydliště.

Tabulka č. 2 - Hodnotový žebříček osob ve věku 61-75 let (město / vesnice)

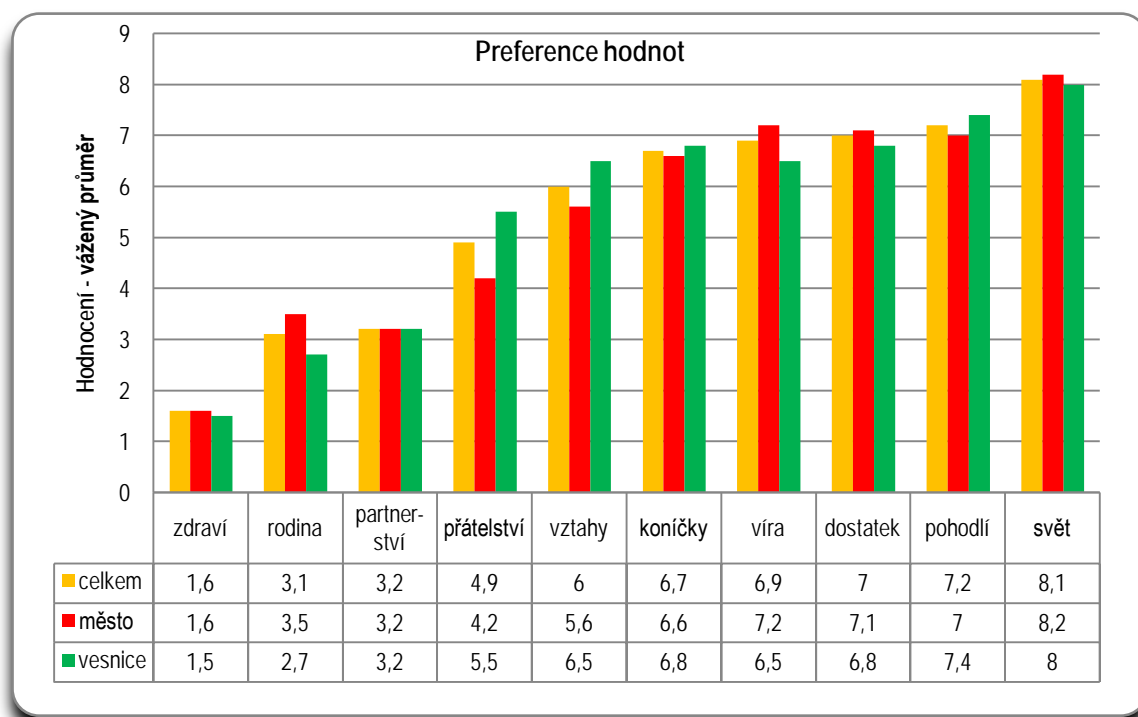
pořadí	hodnota	
	město	vesnice
1	zdraví	zdraví
2	spokojený partnerský vztah	rodinný život
3	rodinný život	spokojený partnerský vztah
4	přátelé a přátelství	přátelé a přátelství
5	lidské vztahy	lidské vztahy
6	koničky a zájmy	víra
7	pohodlí a odpočinek	koničky a zájmy
8	život v dostatku	život v dostatku
9	víra	pohodlí a odpočinek
10	informace o světě	informace o světě

Graf č. 1 – Preference hodnot (porovnání jednotlivých hodnot)



Váženým průměrem bylo stanoveno pořadí jednotlivých hodnot respondentů žijících ve městě a na vesnici. Hodnotou na prvním místě je hodnota zdraví, této hodnotě dává nejvyšší prioritu nadpoloviční většina osob obou skupin (porovnání odpovědí v % pro jednotlivé hodnoty viz příloha č. 2) – 67 % respektive 65 %. Hodnoty spokojený partnerský vztah, rodinný život a lidské zájmy – tedy hodnoty na 2. až 5 místě jsou téměř totožně vnímány jak u obyvatel města, tak i vesnice. Rozdíl je v rodinném a partnerském životě – lidé na vesnici dávají před partnerský vztah rodinný život. To odpovídá i základní charakteristice vesnice, kde rodinný život, zvláště co se týká mezigeneračního soužití, hraje podstatnější roli než ve městě. Hodnotou na 6. místě jsou pro obyvatele města koníčky a zájmy, u vesnického obyvatelstva je to víra. Program pro volný čas tedy představuje hodnotu výše postavenou pro obyvatele města, naopak lidé žijící na vesnici daleko více preferují víru. Není však možné jednoznačně říci, zda motivem pro tuto odpověď byla právě víra v Boha, která je u vesnického obyvatelstva častější, lze to však předpokládat (zvláště protože jde o tuto věkovou skupinu). Naopak u obyvatel města se hodnota víry objevuje až na 9. místě, až za hodnotami pohodlí a odpočinek a život v dostatku. To je nejpodstatnější rozdíl mezi oběma skupinami osob.

Graf č. 2 – Preference hodnot celkem/město/vesnice

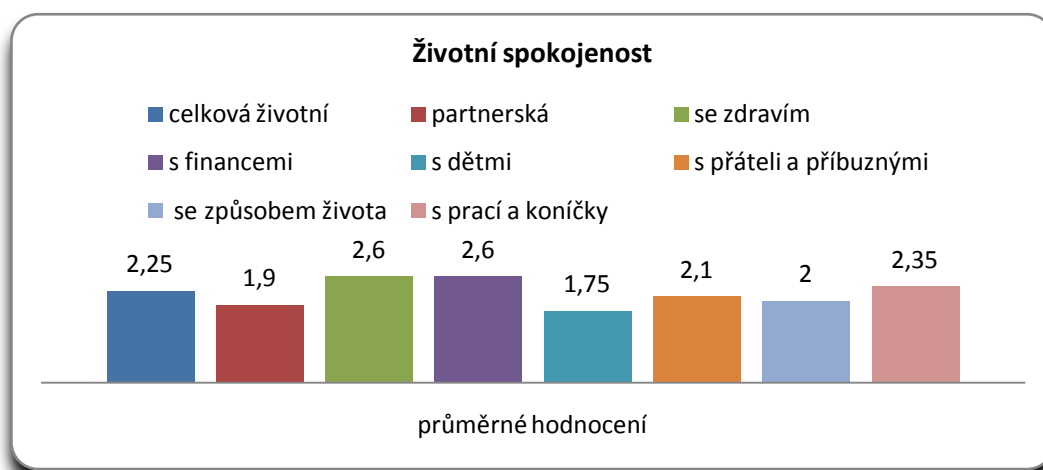


Nejnižší důležitost pro obě skupiny pak měla hodnota informace o světě. Odpovědi byly rozloženy až v druhé části žebříčku, přičemž poslední, 10. místo této hodnotě připisuje 36 % respektive 30% obyvatel města a vesnice (příloha č. 2). Tento výsledek by mohl odpovídat teoriím uvolňování, kdy se starší člověk soustřeďuje především na svůj život a okolnosti, které se jej bezprostředně týkají.

Životní spokojenost

Otázky dotazníku (příloha č. 1) č. 5 až 12 se týkaly životní spokojenosti v základních oblastech lidského života a také celkové životní spokojenosti. Respondenti odpovídali na škále zcela spokojen (1), až po zcela nespokojen (5). Na základě odpovědí byly spočítány průměry.

Graf č. 3 - Životní spokojenost

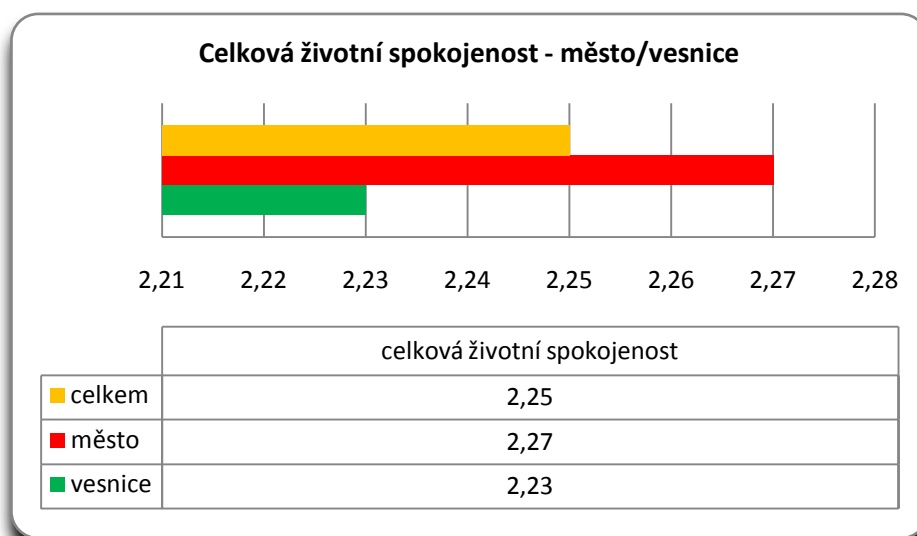


Porovnáním výsledků spokojenosti v dílčích oblastech života člověka, které ovlivňují a spoluutvářejí celkovou životní spokojenost, jsem zjistila, že nejvíce jsou lidé spokojeni se vztahy se svými dětmi (1,75). To je jistě pozitivní výsledek, neboť právě harmonické rodinné soužití je vysoce ceněnou hodnou (viz výše tabulka č. 1 – preference hodnot). Spokojenost s dětmi tedy naznačuje, že právě tento faktor patří k nedůležitějším pro spokojený život. Obdobný závěr můžeme udělat i se spokojeností v partnerském soužití, kdy průměrná spokojenost je 1,9 a v žebříčku hodnot je partnerský vztah hodnocen na 3. místě důležitosti. Schopnost pracovat a věnovat se koníčkům byla hodnocena průměrem 2,35, spokojenost se způsobem života průměrem 2,0. Nejhorší výsledek se objevuje u zdraví a financí (2,6). Zdraví je nejvíce ceněnou hodnotou, dá se tedy přepokládat, že zdravotní stav významně ovlivňuje i celkovou

životní spokojenost a také, že zhoršené zdraví jako výrazně omezující faktor vlastního života je velmi citlivě vnímanou položkou. Život v dostatku se v žebříčku hodnot objevil až na 8. místě (viz tabulka č. 1), ale spokojenost s finanční situací je oproti ostatním komponentám životní spokojenosti opět vnímána jako nejhorší (společně se zdravím), nicméně s indexem 2,6. Slovním vymezením je tedy hodnocení mezi „docela spokojen“ a „ani spokojen ani nespokojen“, což se dá považovat za příznivé. Z uvedených výpočtů tedy můžeme vyvodit, že na celkovou spokojenost měly kladný vliv zejména dobré vztahy a spokojenost s dětmi a partnerem a také se způsobem života člověka. Naopak, horší zdravotní stav a neuspokojivá finanční situace ovlivňovala respondenty v hodnocení celkové životní spokojenosti negativně. Celková životní spokojenost byla ohodnocena průměrně známkou 2,25. Odpověď na otázku zda se cítí být osoby ve věku 61-75 let spokojeny je pozitivní, neboť výsledek se blíží formulaci „docela spokojen/a“.

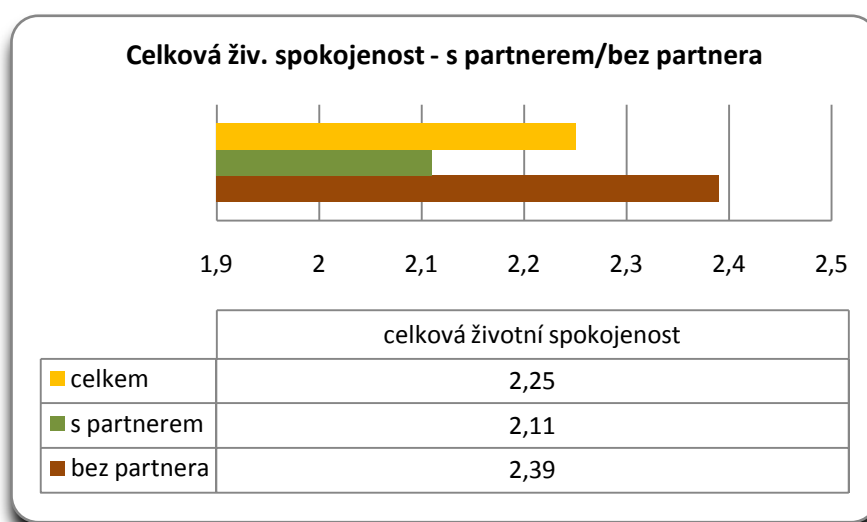
Další otázkou, která mě zajímala, bylo zjištění, zda jsou spokojenější obyvatelé města nebo vesnice. Porovnáním výsledků celkové životní spokojenosti těchto dvou skupin jsem zjistila, že spokojenější jsou lidé žijící na vesnici. To jsem sice nepředpokládala, ale rozdíl je velmi malý, nepodstatný. Dá se tedy říci, že v obou skupinách osob (vesnice i města) jsou osoby přibližně stejně spokojené, odpověď se spíše blíží formulaci „docela spokojen“. Důvodem toho výsledku je zřejmě skutečnost, že lidé tohoto věku jsou zvyklí na své prostředí, a proto právě tento faktor prostředí nepatří k významným.

Graf č. 4 – Porovnání životní spokojenosti osob žijících ve městě a na vesnici



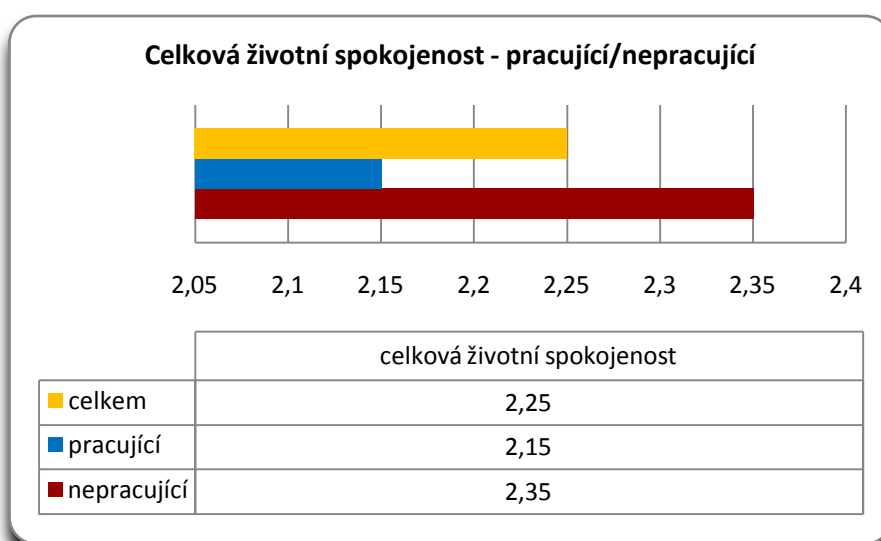
Spokojené manželství a partnersví je hodnotou vysoce ceněnou – na žebříčku hodnot jej respondenti umístili na 3. místo (viz výše tabulka č. 1). Proto zjištění, že osoby, které žijí bez partnera se cítí v životě méně spokojené (hodnota 2,39) není překvapující. Jistě také záleží na individuálních okolnostech konkrétního života člověka. Na tom zda člověk žije sám dlouhou dobu a na tuto skutečnost měl čas se adaptovat, zda je život bez partnera jeho volbou nebo zda je pro něj ztráta partnera čerstvou zkušeností. Různé studie tvrdí, že člověk žijící s partnerem je zdravější, dožívá se i vyššího věku. Domnívám se, že jde zejména o oporu a emoční podporu, o sdílení radostí i těžkostí života, které člověka jako tvora společenského pomáhají udržet v lepší duševní i fyzické kondici.

Graf č. 5 – Porovnání životní spokojenosti osob žijících s partnerem a bez partnera



Dále jsem srovnávala životní spokojenost pracujících a nepracujících. Práce a činnost obecně dává lidkému životu smysl, organizovanost, řád a také pocit užitečnosti, pomáhá mu utvářet kladné sebehodnocení a sebevědomí. Z tohoto pohledu je výsledek očekávaný, spokojenější se cítí ti lidé, kteří pracují (hodnocení 2,15).

Graf č. 6 – Porovnání životní spokojenosti pracujících a nepracujících osob



Na druhé straně ve věku blízcím se penzionování někteří lidé očekávají tuto událost s nedočkavostí, např. pro zdravotní či jiné problémy, které jim znesnadňují vykonávat zaměstnání. Nebo se naopak zaměřují na budoucí cíle, kterých chtějí v penzi dosáhnout – na koníčky a zájmy, rodinu. Roli opět hrají individuální faktory.

Další otázkou, která mě zajímala, bylo porovnání výsledků spokojeností osob žijících ve městě a na vesnici.

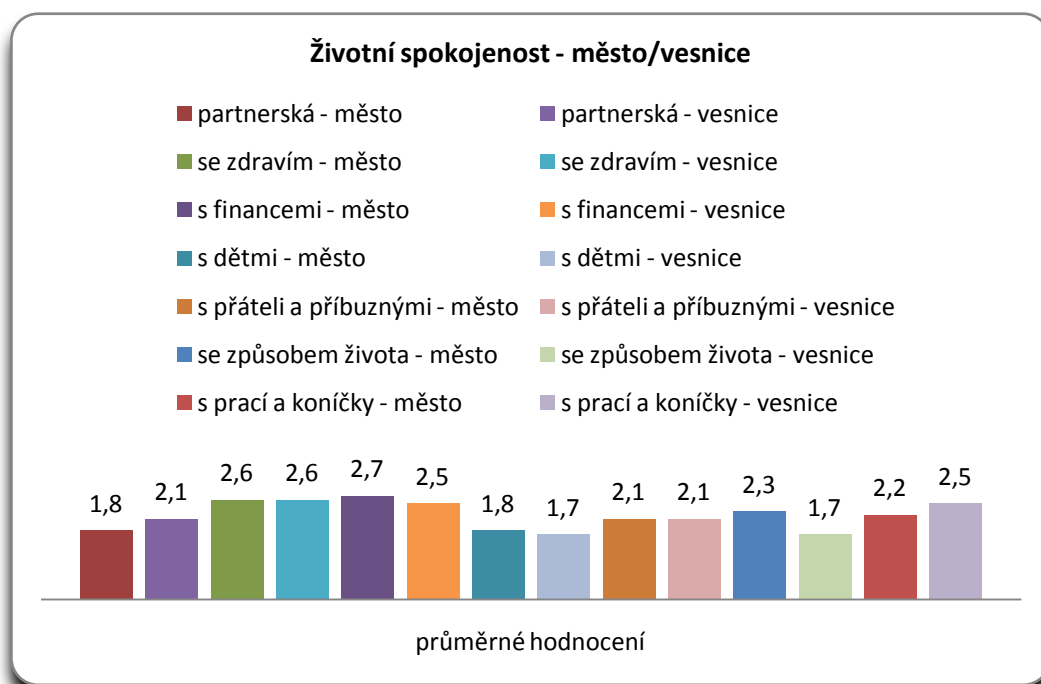
Tabulka č. 3 – Výsledky celkové životní spokojenosti, dílčích spokojeností (průměr)

spokojenost	celková životní	partnerská	se zdravím	s financemi	s dětmi	s přáteli a příbuznými	se způsobem života	s prací a koníčky
město	2,27	1,8	2,6	2,7	1,8	2,1	2,3	2,2
vesnice	2,23	2,1	2,6	2,5	1,7	2,1	1,7	2,5
celkem	2,25	1,9	2,6	2,6	1,75	2,1	2	2,35

Porovnání obou skupin dopadlo obdobně nebo zcela stejně pro spokojenost se zdravím, setkáváním se s přáteli a společenským životem, se vztahy s dětmi. Rozdíly jsou ve spokojenosti s financemi, kdy jsou spokojenější obyvatelé vesnice, naopak v partnerství jsou více spokojeni obyvatelé města. Spokojenost s prací a možností věnovat se koníčkům je naopak větší ve městě. To by mohla být reakce na širší možnosti, které se

ve městě díky větší dostupnosti společenských, vzdělávacích, spolkových či kulturních možností nabízejí. Největší rozdíl se objevuje u spokojenosti se současným způsobem života. Ta je podstatně vyšší u obyvatel vesnice (o 0,6 bodu). Může to být dáno typickými rysy života na vesnici – hlavně způsobem rodinného života – tedy vícegeneračním soužitím, které zpravidla poskytuje staršímu člověku podporu a emocionální pomoc, pocit užitečnosti. Na vesnici je také značná blízkost a neformálnost vztahů a malá anonymita. Život na vesnici má svá specifika i v trávení času staršího člověka, ten je vyplněn mimo jiné i péčí o dům, zahradu a ev. drobné domácí zvířectvo. To člověku pomáhá udržet si denní režim a také přináší uspokojení a radost z činnosti a vykonané práce. Tyto činnosti prostupují delší životní úsek člověka, není tedy nutné tak naléhavě hledat po odchodu do důchodu “náhradní program“. Tyto všechny parametry ovlivňují způsob života člověka. Navíc všichni respondenti z vesnice žijí ve svém přirozeném prostředí, což neplatí pro skupinu osob žijících ve městě.

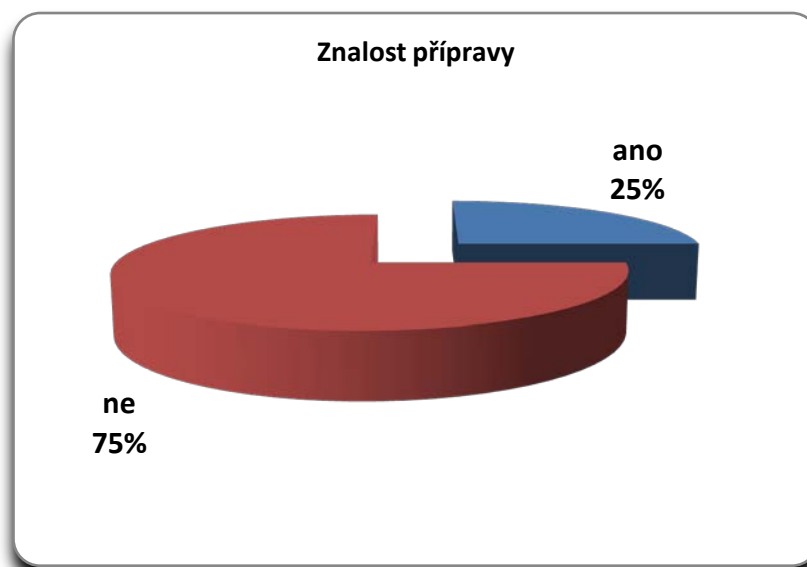
Graf č. 7 – Porovnání dílčích spokojeností obyvatel města a vesnice



Příprava na odchod do důchodu a na stáří

V poslední části dotazníku byli respondenti tázáni na přípravu na odchod do důchodu. Otázka zněla, zda respondent slyšel/a o programu přípravy na odchod do důchodu a na stáří.

Graf č. 8 - Povědomost o přípravě na stáří



Odpovědi na tuto otázku vyzněly poměrně jednoznačně – 75% dotazovaných neslyšelo o přípravě na důchod a stáří, pouhých 25% ano. Tento výsledek není příznivý. Na druhé straně však část respondentů odešla do důchodu už před více než deseti lety, tedy tato otázka pro ně není aktuální, neboť se dávno přizpůsobili této sociální změně.

Pojmenování a uvědomování si problémů, které sebou penzionování přináší, může pomoci při jejich zvládnání. Ať už se jedná o nepříznivé ekonomické dopady (o těch se v souvislosti s důchodovou reformou hovoří v médiích neustále) tak zejména změna rolí a sociálních kontaktů a také program a režim dne může vést k nepříjemným až závažným psychickým stavům. Mohou se dostavit pocity zbytečnosti a nepotřebnosti, osamělost či dokonce izolovanost. Komplikace přinášejí mimo změněnou sociální situaci také zdravotní problémy a postupující stárnutí na úrovni fyzických i psychických funkcí. Příprava na tuto část života se ale nemůže týkat jen očekávaných potíží. Pozitivní přístup zaměřený na možnosti kvalitního života v důchodě a ve stáří by měl tvořit základ komunikace o této problematice. Součástí by měly být i základní informace o možnostech poskytování pomoci ať už díky sociální podpoře poskytované státem tak i pomoci poskytované soukromými subjekty. Právě příprava na odchod do důchodu a na stáří je pro dospělou populaci šancí na zkvalitnění života v dalších letech – i v této činnosti vidím možné významné uplatnění a vliv sociální pedagogiky.

4.6 Závěr empirického průzkumu

V této části práce jsem se věnovala zjištění hodnotového zaměření a životní spokojenosti osob ve věku 61-75 let. Hlavním cílem bylo zjistit, které hodnoty jsou považovány za prioritní. Nabídnuto bylo 10 terminálních hodnot. Zcela jednoznačně je za nejcennější hodnotu lidského života považováno zdraví člověka – na 1. místo jej umístilo 66 % dotazovaných. Na 2. až 5. místě se umístily hodnoty sociální – rodinný a partnerský vztah, přátelství, lidské vztahy. Dá se tedy říct, že se starší lidé orientují zejména na emoční prožívání, cit. Na lásku k dětem, vnukům, partnerské soužití a také na harmonické vazby na okolí.

Porovnáním podsouborů respondentů (město/vesnice) byl zjištěn rozdíl v pohodlí a odpočinku, kdy obyvatelé města tuto hodnotu dávají na 7. místo, zatímco skupina respondentů z vesnice ji umístila až na místo 9. Nejpodstatnější rozdíl však nastal u hodnoty víry, kterou upřednostňuje skupina respondentů žijících na vesnici. Tato hodnota se objevuje na 6. pozici, zatímco obyvatelé města ji dávají až na pozici 9. Tento rozdíl je poněkud překvapující, i když by se mohlo zdát, že odpovídá základním a charakteristickým rozdílům v typologii obyvatelstva města a vesnice. Položka však byla koncipována poněkud obecněji, tedy víra jako smysl života, víra v Boha, ale i osud, spravedlnost atd.

Zjištění životní spokojenosti bylo druhým cílem, který jsem si stanovila. Dotazovaní hodnotili spokojenost se svým životem jako celkem na pětistupňové škále. 60% (viz příloha č. 3) osob hodnotí svůj život jako docela spokojený (2), porovnání město/venkov dopadlo téměř shodně - spojenější jsou sice lidé žijící na vesnici, ale rozdíl je zanedbatelný (2,27/2,23). Zdá se tedy, že místo bydliště neovlivňuje životní spokojenost.

Rozdílná spokojenost se ale projevila při porovnávání osob žijících s partnerem proti osobám žijícím bez partnera – zde byl rozdíl již větší (2,11/2,39). Také se projevila větší spokojenost u osob které pracují, proti osobám, které jsou v důchodu (2,15/2,35). Pokud bychom porovnávali spokojenost v jednotlivých oblastech života člověka, potom nejvíce spokojeni jsou lidé se svými dětmi, partnerem a způsobem života, naopak nejmenší spokojenost se projevuje v oblasti zdraví a finančním zajištěním.

Příprava na odchod do důchodu a na stáří je v šetřené skupině osob známá jen pro 25 % osob. Celých 75 % osob o této přípravě neslyšelo. To ale neznamená, že by ji alespoň částečně a jaksi intuitivně nekonali.

Závěr

Ve své bakalářské práci jsem se věnovala problematice hodnotové orientace a životní spokojenosti osob ve věku pozdní dospělosti (61-75 let).

V teoretické části práce jsem se snažila alespoň částečně postihnout, dle mého názoru, odborně široce zpracovanou problematiku stárnutí a změn, které toto životní období charakterizují. Krátce popisuji proměny, které se týkají člověka v jeho bio-psycho-sociální jednotě a také významné události tohoto období – odchod do důchodu. Cílem práce bylo zjištění hodnotových preferencí a životní spokojenosti, proto je část práce věnována i základním informacím a klasifikacím, které se týkají těchto oblastí.

Hodnotové preference i životní spokojenost jsou ovlivňovány různými faktory - materiálními, společenskými ale i osobnostními. Vliv má i věk člověka, ustálený způsob reagování, hodnocení. Pro staršího jedince je typická orientace na nejbližší lidské vztahy, zejména rodinného typu, partnera ale i přátele a příbuzné, vztahy s okolím. Hodnocení života jako celku je dáno i uvědomováním si blížícího se konce života, nejvíce ceněnou hodnotou je zdraví. Důvodem je, že průběh života a stárnutí organismu zpravidla už člověku přináší zdravotní problémy, člověk si citlivě uvědomuje hrozící ztrátu nezávislosti a soběstačnosti, může hrozit i osamělost až izolace. To všechno má vliv na spokojenost se životem. Spokojenost je subjektivním, globálním hodnocením života jako celku, souvisí se spokojeností ve významných oblastech života, význam je individuální, subjektivní. Vliv na životní spokojenost může být ovlivněn i životním způsobem a prostředím, ve kterém člověk žije. Životní způsob starších lidí má svá specifika, zvláště pokud již člověk nepracuje.

Empirickým průzkumem jsem zjišťovala hodnotové priority – výsledky odpovídají předpokladům a odborné literatuře – nejvíce si lidé ve věku pozdní dospělosti cení zdraví a základních vztahů – zejména rodiny, partnera, přátelství, ale i lidských kontaktů a vztahů. Priority hodnot obyvatel města a vesnice se liší významněji hlavně v hodnotě víry. Tato položka byla koncipována ze širšího hlediska, tedy víra ve smysl života, v osud, spravedlnost a samozřejmě i v Boha. Ale výsledek by spíše nasvědčoval klasickému pojetí víry - víru v Boha, což je typičtější právě pro obyvatele vesnice.

V této části dotazníku jsem respondentům nabídla 10 hodnot, kterým měli přiřadit pořadí. Tento počet jsem volila z důvodů přehlednosti, větší počet by zřejmě bylo obtížné zařadit, navíc jsem pracovala se staršími lidmi, což je třeba také brát v úvahu. Myslím, že tento počet se nakonec ukázal jako poměrně malý, jednalo se tak jen o základní, terminální hodnoty. Po úvaze nad touto částí práce jsem došla k závěru, že by mohlo být zajímavé zpracovat pořadí hodnot spíše na základě odpovědí na škále (např. 1-5, od největšího po nejmenší význam dané hodnoty), ale i tato metoda má svá úskalí (viz část Metody této práce).

U životní spokojenosti byl předpoklad, že spokojenější budou lidé žijící na vesnici. To se však nepotvrdilo, obě skupiny osob (město/vesnice) se cítí spokojeny se životem přibližně stejně, nicméně obyvatelé vesnice jsou mnohem více spokojeni se svým způsobem života. A právě ve spokojenosti se způsobem života byl největší rozdíl. Formulace, že respondenti jsou „docela spokojeni“ je odpovědí na otázku, zda jsou spokojeni se svým životem. Tato odpověď je podložena zejména spokojeností v oblasti orientace na emoční prožívání, lásku a cit k dětem, vnoučatům, vztah k životnímu partnerovi. Rozdíl výsledků v oblasti životní spokojenosti i dílčích oblastí spokojenosti byl minimální, či malý ve většině oblastí. Zřejmě by bývalo vhodnější použít místo pětistupňové škály škálu sedmistupňovou, která by umožňovala přesnější vyjádření respondentů. Otázkou také je, zda neměla na odpovědi vliv i společensky očekávaná odpověď a stylizace.

Výsledek životní spokojenosti tohoto šetření v podstatě vyvrací obraz staršího člověka, který bývá často plošně považován za nespokojeného, nerudného a nervózního jedince, který si dílem stěžuje a dílem nadává. Myslím, že v naší současné společnosti je potřeba začít pracovat na změně tohoto negativního obrazu. Je třeba usměrňovat přesvědčení, že jen mládí, krása a úspěšnost si zasluhuje ocenění. Potřebujeme opět začít budovat úctu člověka k člověku, úctu ke starším lidem. Úcta ke stáří je vlastně úctou k životu jako takovému a měla by být zcela samozřejmá.

Spokojený a harmonický život ve stáří je ideál a cíl, kterého by chtěl zřejmě dosáhnout každý starší člověk. Ale život každého z nás je jedinečný, neexistuje recept ani plán, který by byl univerzální a platný pro všechny. Jisté je jen to, že se jak jednotlivec, tak i společnost musí podílet na tvorbě kvalitního života člověka. Proto je vhodné, ba nutné, aby se člověk na tuto etapu své existence připravil – i v tom vidím možný cíl snažení pro sociální pedagogiku.

Resumé

Práce „Hodnotová orientace a životní spokojenost osob ve věku pozdní dospělosti (61-75 let)“ je členěna do čtyř kapitol. Těmto kapitolám předchází úvod, který osvětluje základní osobní motiv pro zpracování práce, a také úvodní charakteristiku této problematiky.

První kapitola se věnuje jedinci ve věku pozdní dospělosti. Zaměřuje se na proces stárnutí, věkovou periodizaci. Charakterizuje změny, které probíhají na úrovni fyzické, psychické i sociální. Stručně se také věnuje specifické události toho období – odchodu do důchodu a také se zmiňuje o přípravě na stáří.

Druhá kapitola se zabývá problematikou hodnot a hodnotové orientace, jejich klasifikaci a také se krátce dotýká hodnot, které jsou podstatné pro jedince vyššího věku.

Třetí kapitola charakterizuje životní spokojenost, snaží se stručně osvětlit termíny týkající se této oblasti. Popisuje také faktory ovlivňující životní spokojenost. Stručně se také věnuje životnímu stylu a krátce se zabývá prostředím, ve kterém člověk žije (jako kontext hodnotové orientace a životní spokojenosti).

Čtvrtá kapitola se týká samotného empirického průzkumu. Formuluje problémy, cíle a otázky, na které průzkum hledá odpovědi. Na základě zpracovaných výsledků jsou interpretovány výsledky a poskytnuta vysvětlení.

Závěr poskytuje krátké shrnutí tématu a také zamyšlení nad výsledkem práce, naznačuje úkoly pro sociální pedagogiku.

Anotace

Tato bakalářská práce se zabývá hodnotovou orientací a životní spokojeností osob ve věku pozdní dospělosti (61-75 let). Popisuje a charakterizuje změny člověka v oblasti fyzické, psychické a sociální. Dotýká se hodnot a jejich klasifikace a hodnocení. Věnuje pozornost životní spokojenosti a faktorům, které ji ovlivňují. Cílem praktické části bylo zjistit subjektivní životní spokojenost a hodnotové priorit osob ve věku pozdní dospělosti.

Klíčová slova

pozdní dospělost, stárnutí, věková periodizace, hodnoty, klasifikace hodnot, životní spokojenost, faktory ovlivňující životní spokojenost

Anotation

The bachelor thesis deals with value orientation and life satisfaction in the age of late adulthood (61-75). It describes and characterizes physical, mental and social changes of human being. The thesis discusses values and its classification and evaluation. It focuses life satisfaction and its factors. The aim of the practical part was to find out the subjective life satisfaction and value priority of human in the age of late adulthood.

Key words

late adulthood, ageing, age classification, value, value classification, life satisfaction, factors of life satisfaction.

Literatura a prameny

1. ALAN, J. Etapy života očima sociologie. Praha: Panorama, 1989. IBSN 80-7038-044-6
2. BLATNÝ, M., Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: MU MSD, 2005. IBSN 80-86633-35-7
3. BLATNÝ, M., DOSEDLOVÁ, J., KEBZA, V., ŠOLCOVÁ, I., Psychosociální souvislosti osobní pohody. Brno: Masarykova univerzita & Nakladatelství MSD, 2005. IBSN 80-86633-35-7
4. BROMLEY, D. B., Psychológia ľudského starnutia. Bratislava: Smena, 1974.
5. ČIHOVSKÝ, J., Úvod do sociologie. Olomouc: Andragogé, 2006. IBSN: 80-244-0384-6
6. DOROTÍKOVÁ, S., Filosofie hodnot. Praha: Pedagogická fakulta Univerzity Karlovy v Praze, 1998, IBSN 80-86039-79-x
7. DOROTÍKOVÁ, S., Filozofia a problém hodnoty. Bratislava: Pravda, 1980. str. 225
8. DOSEDLOVÁ, J., Předpoklady zdraví a životní spokojenosti. Brno: MSD, 2008. IBSN 978-80-7392-010-4
9. DUFFKOVÁ, J., Sociologie životního stylu. Praha: PA ČR, 2007. IBSN: 978-80-7251-266-9
10. DVOŘÁKOVÁ, J., Morální usuzování. Brno: MU, 2008. 978-80-210-4751-8
11. FRANKL, V. E., Lékařská péče o duši, Brno: Cesta, 2006. IBSN 80-7295-085-1
12. GRUSS, P., Perspektivy stárnutí. Praha: Portál, 2009. IBSN 978-80-7367-605-6
13. GULOVÁ, L., Texty pro pedagogicko-psychologickou přípravu romských asistentů. Brno: Paido, 2001. IBSN 80-7315-011-5
14. HAMPLOVÁ, D., Životní spokojenost: rodina, práce a další faktory. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2004. IBSN 80-7330-063-X
15. HARTL, P., HARTLOVÁ, H., Psychologický slovník. Praha: Portál, 2004. IBSN 80-7178-303-X
16. HEŘMANOVÁ, E., PATOČKA, J., Regionální sociologie, sociologie prostoru a prostředí II. Praha: Oeconomica, 2007. IBSN 978-80-245-1304-1
17. JANDOUREK, J., Průvodce sociologií. Praha: Grada, 2008. IBSN 978-80-247-2397-6
18. KALVACH, Z., Co vás zajímá o stáří. Praha: Ministerstvo zdravotnictví, 1982.
19. KALVACH, Z., Geriatrie a gerontologie. Praha: Grada, 2004. IBSN 80-247-0548-6
20. KOMENSKÝ, J.A., Vševýchova. Bratislava: Obzor, 1992.
21. KRAUS, B., POLÁČKOVÁ, V. et al., Člověk, prostředí, výchova, Brno: Paido, 2001
22. KRAUS, B., Středoškolská mládež a její svět na přelomu století. Brno: Paido, 2006. IBSN 80-7315-125-1
23. KRAUS, B., Základy sociální pedagogiky. Praha: Portál, 2008. IBSN 978-80-7367-383-3
24. KŘIVOHLAVÝ, J., Mít pro co žít. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. IBSN 978-80-7195-404-0
25. KŘIVOHLAVÝ, J., Psychologie nemocí. Praha: Grada, 2002. IBSN 80-247-0179-0
26. KUBEŠOVÁ, H., Jak stárneme. Brno: MU, 2005.

27. KUBÍČKOVÁ, M., Dárek ke vstupu do blaženého věku. Praha: Onyx, 2001. ISBN 80-85228-77-7
28. KUČEROVÁ, S., Člověk-hodnoty-výchova. Prešov: 1996. ISBN 80-85668-34-3
29. LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D., Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9
30. MACHALOVÁ, M., Biodromálna psychológia pre pomáhajúce profesie. Brno: IMS, 2010. 978-80-87182-10-9
31. MACHOVEC, M., Smysl lidské existence. 3. vyd. Praha: Akropolis, 2006.
32. MAJEROVÁ, V., Sociologie venkova a zemědělství. Praha: Credit, 2000. ISBN 80-213-0651-3
33. MOJŽÍŠOVÁ, A., Kapitoly sociální práce v praxi. České Budějovice: JU, 2008. ISBN 978-80-7394-074-4
34. MULPACHR, P., Gerantopedagogika. Brno: MU, 2004. ISBN 80-210-3345-2
35. ORT, J., Kapitoly ze sociologie stáří: Společenské a sociální aspekty stárnutí. Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně, 2004. ISBN 80-7044-636-6
36. PACOVSKÝ, V., O stárnutí a stáří. Praha: Avicenum, 1990. ISBN 80-201-0076-8
37. PACOVSKÝ, V.; HEŘMANOVÁ, H., Gerontologie. Praha: Avicenum, 1981. ISBN 08-044-81
38. PALČOVÁ, A., Dotazník kvality života (Q-LES-Q) : kvalita prožívání radosti a spokojenosti ze života. Praha: Academia Medica Pragensis, 2003. ISBN 80-86694-02-X
39. PALOUŠ, R., Česká zkušenost. Praha: Academia, 1994. ISBN 80-200-0494-7
40. PETŘKOVÁ, A., Gerontagogika. Olomouc: Univerzita Palackého Olmouc, 2004. ISBN: 80-244-0879-1
41. PRUDKÝ, L. a kol., Studie o hodnotách. Praha: Aleš Čeněk, 2009. 236 s. ISBN 978-80-7380-266-0
42. PŘÍHODA, V., Ontogeneze lidské psychiky 2, 3. Praha, 1977.
43. PŘÍHODA, V., Ontogeneze lidské psychiky 4. Praha, 1974.
44. RABUŠIC, L., České hodnoty 1991 – 1999. Brno: MU, 2001. ISBN 80-210-2623-5
45. RABUŠIC, L., HAMANOVÁ, J., Hodnoty a postoje v ČR 1991-2008. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-802104-952-9
46. ŘÍČAN, P., Cesta životem. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7367-124-7
47. SELIGMAN, M., Opravdové štěstí – pozitivní psychologie v praxi. Praha: Ikar, 2003. ISBN 80-249-0293-1
48. STUART-HAMILTON, I., Psychologie stárnutí. Praha: Portál, 1999, 80-7178-274-2
49. ŠVANCARA, J., Psychologie stárnutí a stáří. Praha: SNP, 1983. 111s.
50. VÁGNEROVÁ, M., Vývojová psychologie II. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1318-5
51. VAŠINA, L., Komparativní psychologie. Praha: Grada, 2010. ISBN: 978-80-247-2847-6
52. VÁŽANSKÝ, M., Kvalita života starších dospělých a seniorů v kontextu výchovné a sociální pomoci. Brno: MSD, 2010. ISBN 978-80-7392-130-9

53. VELEHRADSKÝ, A., Hodnocení a hodnoty v činnosti člověka. Praha: Nakladatelství Svoboda, 1978.
54. VENGLÁŘOVÁ, M., Problematické situace v péči o seniory. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-2170-5
55. VESELÁ, J., Sociologie obcí a regionů. Pardubice: Univerzita Pardubice, 1998. ISBN 80-7194-129-8
56. VIEWEGH, J., Psychologie stáří, Brno: Ústav pro vzdělávání zdrav. Pracovníků, 1972.
57. VÍZDAL, F., Základy psychologie. Brno: IMS, 2008.
58. ZAVÁZALOVÁ, H., Vybrané kapitoly ze sociální gerontologie. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0326-8
59. Globální města přátelská seniorům: Průvodce. Praha: MPSV, 2009.
60. Dotazník životní spokojenosti. www.psychodiagnostika.cz/index.php?akce=dzs, 27.1.2011
61. HORÁKOVÁ, N., Co je pro nás v životě důležité. www.cvvm.cas.cz/upl/nase_spolecnost/100045s_horakova-hodnoty.pdf, 14. 10. 2010
62. Národní program přípravy na stárnutí na období let 2008 až 2012. www.mpsv.cz/cs/5045, 12. 3. 2011

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Dotazník

Příloha č. 2 - Preferované hodnoty – porovnání odpovědí v %

Příloha č. 3 - Celková životní spokojenost v % (město/vesnice)

Příloha č. 1 - Dotazník

Vážená paní, vážený pane,
ráda bych Vás touto cestou požádala o vyplnění níže uvedeného dotazníku, který je zaměřený na hodnotovou orientaci a životní spokojenost osob ve věku pozdní dospělosti (61-75 let). Dotazník je anonymní a bude použit jako podklad pro zpracování bakalářské práce. Výsledky průzkumu Vám v případě zájmu ráda poskytnu. Předem Vám děkuji za vyplnění a za čas, který mu věnujete.

Ivana Žáková

1. Patříte do věkové skupiny 61 až 75 let? **ANO** **NE**

2. Jste ekonomicky aktivní (pracujete, podnikáte)? **ANO** **NE**

3. Žijete ve městě? **ANO** **NE**

4. Čeho si ceníte ve svém životě? Které hodnoty považujete za prvořadé, které naopak pro Vás nejsou tak důležité?

Zapište u každé z hodnot vlastní pořadí tak, aby na 1. místě byla hodnota Vámi nejvýše ceněná, a pak postupně hodnoty pro Vás méně důležité. Pořadová čísla zapisujte do připravených čtverečků.

INFORMACE O SVĚTĚ	
KONÍČKY A ZÁJMY	
LIDSKÉ VZTAHY (pomoc, spolupráce, úcta)	
POHODLÍ A ODPOČINEK	
PŘÁTELE A PŘÁTELSTVÍ	
RODINNÝ ŽIVOT (harmonické soužití)	
SPOKOJENÝ PARTNERSKÝ VZTAH	
VÍRA (v Boha, osud, spravedlnost, smysl života)	
ZDRAVÍ	
ŽIVOT V DOSTATKU (penze, vlastní bydlení, majetek)	

**Vyberte a zaškrtnete formulaci, která nejvíce odpovídá Vaším pocitům:
(otázka 5. až 12.)**

- ① zcela spokojen/a ② docela spokojen/a ③ ani spokojen/a ani nespokojen/a
④ docela nespokojen/a ⑤ zcela nespokojen/a

**5. Pokud přemýšlím o tom, jak vycházím s partnerem jsem ...
(pokud v současné době žijete sám/a, prosím, nevyplňujte)**

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

6. Se svojí fyzickou kondicí a zdravím jsem ...

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

7. Se svým finančním zabezpečením a situací jsem ...

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

**8. Pokud přemýšlím o tom, jak vycházím se svými dětmi, jsem ...
(pokud nemáte děti, prosím, nevyplňujte)**

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

9. S kontakty a setkáváním se svými příbuznými a přáteli a se společenským životem jsem ...

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

10. Se svým současným způsobem života jsem ...

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

11. Pokud vezmete do úvahy všechny okolnosti, jak jste spokojen/a se svojí schopností pracovat nebo se věnovat koníčkům ...

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

12. Kdybyste se měl/měla zamyslet nad svým životem, řekl/řekla byste, že jste ...

zcela spokojen/a
docela spokojen/a
ani spokojen/a ani nespokojen/a
docela nespokojen/a
zcela nespokojen/a

13. Slyšel/slyšela jste o přípravě na odchod do důchodu a na stáří?

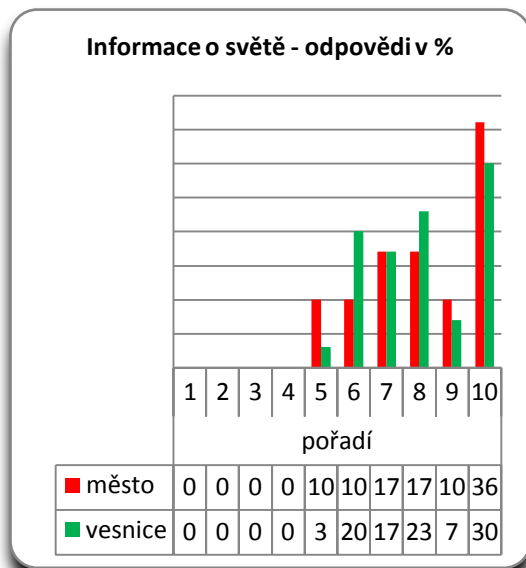
ANO

NE

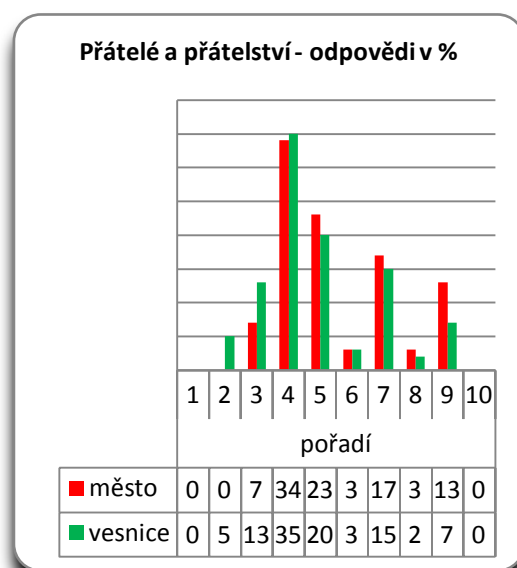
Příloha č. 2

Preferované hodnoty – porovnání odpovědí v %

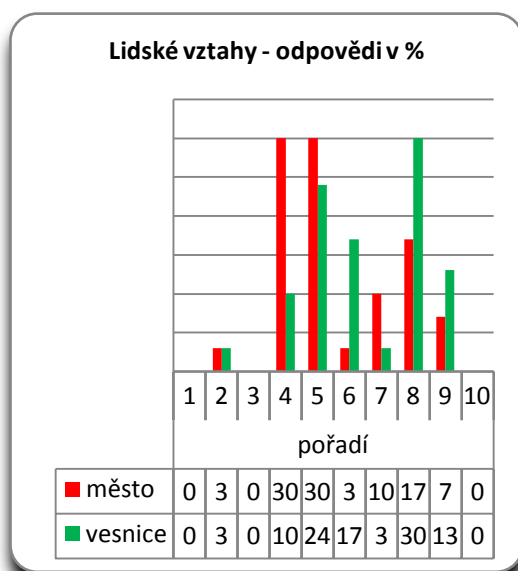
Graf č. 1
Informace o světě



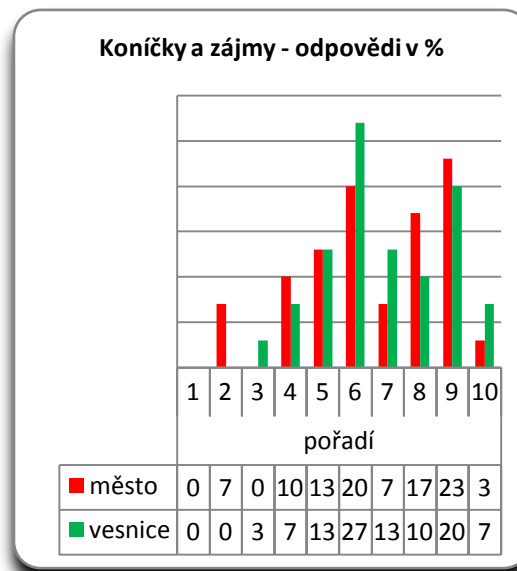
Graf č. 2
Přátelé a přátelství



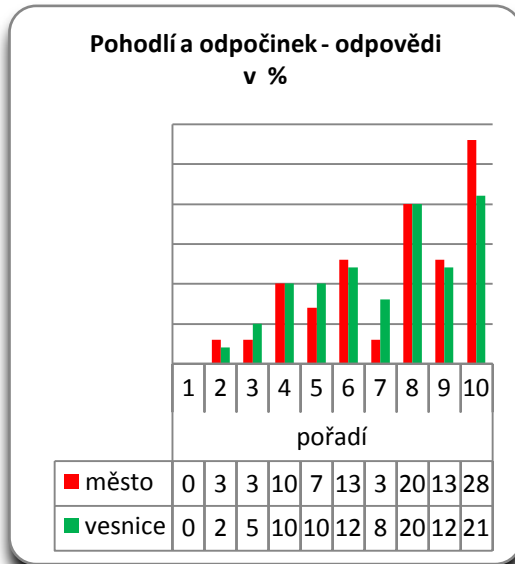
Graf č. 3
Lidské vztahy



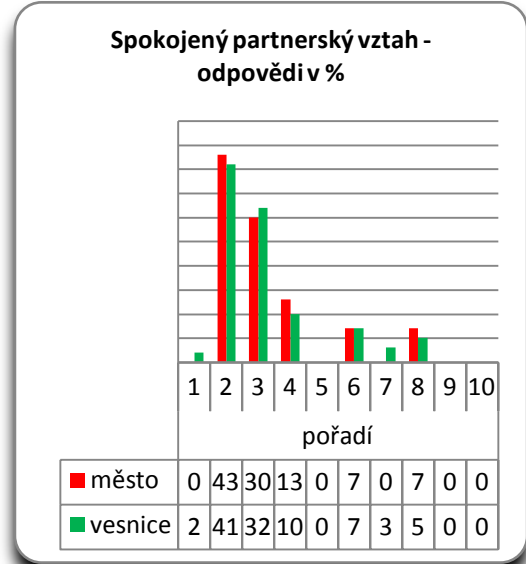
Graf č. 4
Koníčky a zájmy



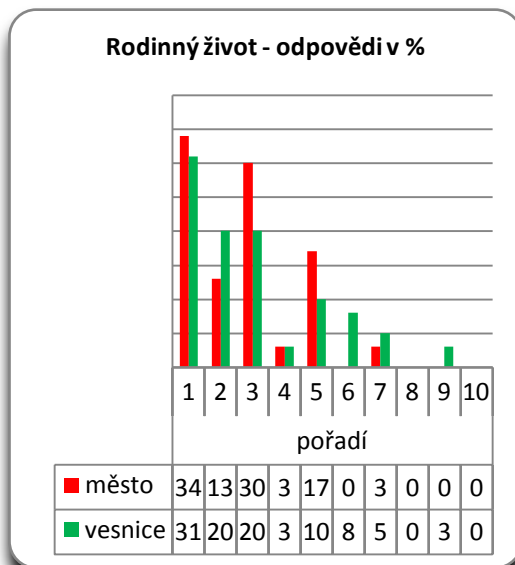
Graf č. 5
Pohodlí a odpočinek



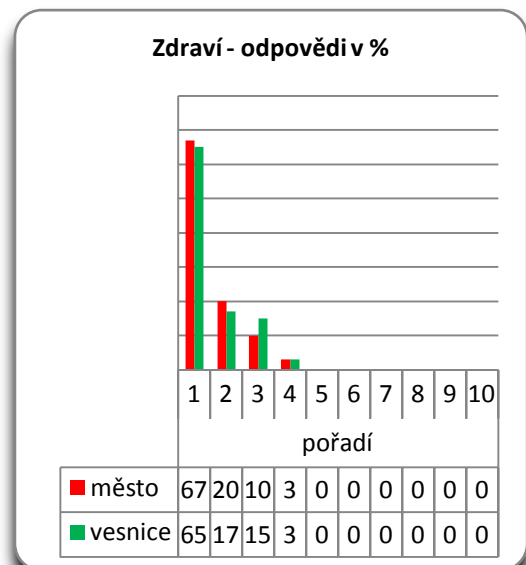
Graf č. 6
Spokojený partnerský vztah



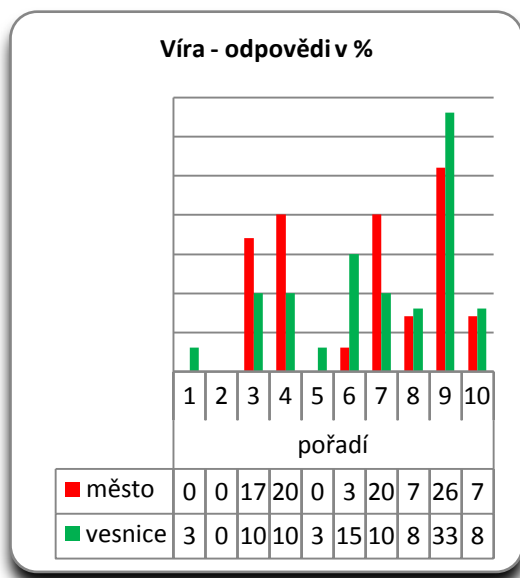
Graf č. 7
Rodinný život



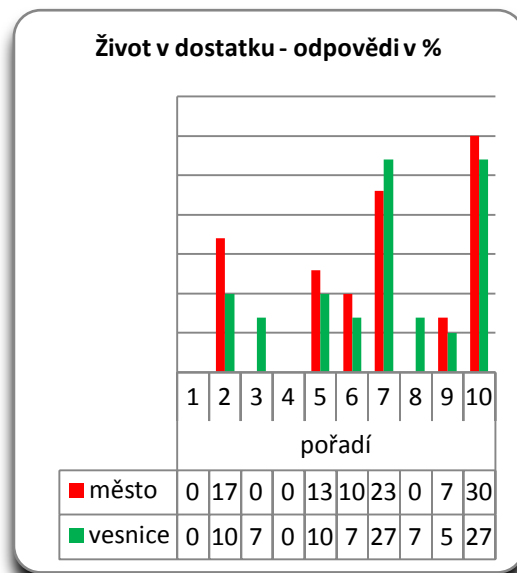
Graf č. 8
Zdraví



Graf č. 9
Víra



Graf č. 10
Život v dostatku



Příloha č. 3

Celková životní spokojenost – porovnání odpovědí v % – město/vesnice

