

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

Životní spokojenost ve stáří (well-being)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce:
Mgr. Halka Prášilová, Ph.D.

Vypracovala:
Hana Rosenbergová

Brno 2011

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Životní spokojenost ve stáří (well-being) 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 1.4.2011

.....

Podpis

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí své bakalářské práce Mgr. Halce Prášilové, Ph.D. za její odborné vedení, podporu a cenné připomínky v průběhu psaní bakalářské práce.

Mé poděkování patří i ochotným seniorům, díky nimž jsem mohla svůj průzkum realizovat.

V Brně dne 1.4.2011

.....

Podpis

OBSAH

ÚVOD	5
TEORETICKÁ ČÁST	7
1 ČESKÁ SPOLEČNOST A SENIOŘI	7
1.1 Demografický vývoj v ČR	7
1.2 Ageismus	8
2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ	10
2.1 Definice stárnutí a stáří	10
2.2 Psychické změny ve stáří	14
3 ZMĚNY V ŽIVOTĚ SENIORA	16
3.1 Odchod do důchodu	16
3.2 Úmrtí životního partnera a blízkých lidí	19
3.3 Změna bydlení a začátek institucionální péče	20
4 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A SMYSLUPLNOST VE STÁŘÍ	23
4.1 Životní spokojenost ve stáří	23
4.2 Smysluplnost lidského života ve stáří	24
4.3 Sebepojetí a životní spokojenost ve stáří	26
4.4 Kvalita života seniorů	31
PRAKTICKÁ ČÁST	35
5 METODOLOGIE	35
5.1 Formulace a stanovení průzkumných předpokladů	35
5.2 Vysvětlení pojmů	36
5.3 Metoda sběru dat	37
5.4 Popis průzkumu	38
5.5 Charakteristika vybraných Domovů pro seniory	39
5.6 Analýza dat	40
5.7 Výsledky průzkumu	60
RESUMÉ	68
ANOTACE	69
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	70
OSTATNÍ INTERNETOVÉ ZDROJE	71
PŘÍLOHY	73

ÚVOD

Téma své bakalářské práce jsem si vybrala po dlouhém a důkladném uvažování. Problematika životní spokojenosti seniorů získává v dnešní době na aktuálnosti. Demografické statistiky nelžou, u nás i ve světě přibývá seniorů, kteří se dožívají vysokého věku. Dlouhověkost je také důsledkem dobré zdravotní péče, kvality služeb a programů, které jsou seniorům poskytovány a které se snaží usnadnit a zlepšit kvalitu jejich života.

„Jak uvádí Český statistický úřad osob starších 85 let a více žilo v České republice podle údajů sčítání lidu (2001) téměř pětinasobně víc v porovnání s údaji z roku 1950. Odborníci předpokládají, že naznačený trend bude i nadále pokračovat. Rovněž lze očekávat, že v blízké budoucnosti, kdy 60. rok věku budou překračovat početné ročníky narozených v letech 1946-1955, se počty seniorů v relativně krátké době výrazně zvýší. Podle střední varianty publikované statistiky ČSÚ z roku 2003 by se mohl v roce 2010 pohybovat počet osob 60letých a starších kolem 2,3 milionů a v roce 2020 by se dokonce mohl zvýšit na 2,7 milionů.“

(Internetové stránky Českého statistického úřadu. Cit. 11. 2. 2011. Dostupné na [www. http://www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/publ/4123-04-](http://www.czso.cz/csu/2004edicniplan.nsf/publ/4123-04-))

Myslím si, že je velmi důležité zabývat se životní spokojeností seniorů, snažit se zpříjemnit jim tuto poslední etapu jejich života již z toho důvodu, že jednou tato fáze života čeká i nás.

Stáří a stárnutí jsou v dnešní době velmi užívané pojmy, ale spíše v souvislosti s negativním náhledem na toto období života. Neustále kolem sebe slyšíme, že je nutná důchodová reforma, že je nedostatek zařízení pro seniory, kde by mohli trávit poslední dny svého života.

Cílem mé bakalářské práce je zjistit souvislosti životní spokojenosti seniorů ve stáří a porovnat tuto životní spokojenost u seniorů žijících v Domovech pro seniory se seniory žijících stále ve svých domácnostech. V souvislosti s životní spokojeností seniorů se práce zaměřuje také na porovnání souvislostí mezi životní spokojeností seniorů a jejich zdravotním stavem, vzděláním, pohlavím, rodinným stavem a frekvencí styku s rodinnými příslušníky.

Moje bakalářská práce je rozdělena do dvou částí- na část teoretickou a část praktickou. V teoretické části se nejprve věnuji demografickým údajům o seniorech, dále vymezuji v dnešní době stále častěji užívaný pojem ageismus. Popisuji pojmy stáří a stárnutí, dále vědy, které se zabývají seniory. Také uvádím, k jakým změnám dochází ve stáří, a v závěru své teoretické části se již zabývám faktory, které vedou k životní spokojenosti ve stáří a které tuto spokojenost velmi ovlivňují.

Praktickou část tvoří můj průzkum. Ten jsem prováděla ve dvou brněnských Domovech pro seniory- Holásecká a Koniklecova a v domácnostech seniorů. Jako metodu průzkumu jsem si vybrala dotazníkové šetření.

Cílem mé práce je proniknout do problematiky životní spokojenosti seniorů. Snažím se i to, aby moje práce, byla přínosem pro laickou veřejnost, která může čerpat z mých získaných poznatků. Mimo jiné, tato práce může sloužit i jako zpětná vazba pro konkrétní Domovy pro seniory, kde budu provádět průzkum za účelem zlepšení životní spokojenosti seniorů.

TEORETICKÁ ČÁST

1 ČESKÁ SPOLEČNOST A SENIOŘI

V dnešní době jsme spíš zvyklí uvažovat o stárnutí populace jako o hrozbě pro společnost, a vůbec si neuvědomujeme možné přínosy delšího života a většího počtu seniorů. Také zapomínáme to, co je třeba udělat, abychom si připravili podmínky pro kvalitu života budoucích generací.

Díváme-li se jen na sociální výdaje, které se stárnutím obyvatelstva souvisejí, budeme přehlížet přímý i nepřímý přínos seniorů jako spotřebitelů, kreativních lidí, aktivních občanů, podnikatelů, vědců, vychovatelů svých potomků, veřejných autorit a jejich dalších rolí. Tento přínos je nezměřitelný.

(Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí. Cit. 25.1.2011).

„Lepší zdraví a delší život v žádném případě nejsou hrozbou ekonomickému rozvoji, ale naopak jeho nutným předpokladem. Společnosti nejbohatší jsou společnostmi s největším podílem starších lidí. Jsou to společnosti s největším potenciálem, ne s největšími problémy. Problém není ve stárnutí populace, ale v penzijním systému a sociální ochraně, které je třeba přizpůsobovat řadě změn, neboť společnost se neustále mění a demografické změny jsou pouze jedněmi z těchto změn. Prodlužování naděje dožití či střední délky života je obrovským úspěchem a obrovskou investicí, nikoli zátěží. Je totiž odrazem zdraví a zdraví není překážkou sociálního a ekonomického rozvoje, ale naopak společně se vzděláním je jeho hlavním pilířem.“
(Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí. Cit. 25.1.2011. Dostupné na www.mpsv.cz/cs/5480)

1.1 Demografický vývoj v ČR

„V demografické struktuře obyvatelstva ČR se stejně jako v zemích západní Evropy projevuje negativní tendence stárnutí populace, tj. snižování podílu nejmladších věkových populací vlivem klesající míry porodnosti a rostoucího počtu seniorů

v důsledku prodlužování střední délky života. Důsledkem výrazného poklesu porodnosti v 90. letech je i změna přirozeného přírůstu populace na přirozený úbytek.

Pro zastavení poklesu porodnosti a její opětovné zvýšení bude nutné mimo jiné zlepšit podmínky pro sladění rodinného a pracovního života. Nyní však rychle roste podíl osob v předdůchodovém věku, což vyvolává nutnost rozvoje celoživotního učení a vzdělávání starší generace, aby byl udržen její pracovní potenciál. Také bude třeba pozměnit strukturu poskytovaných kvalifikací s větším důrazem např. na oblast sociálních služeb s ohledem na rostoucí počet zařízení sociální péče.“ (Internetové stránky Evropských sociálních fondů. Cit. 25.1.2011. Dostupné na www.strukturalni-fondy.cz/Programy-2004-2006/Operacni-programy/OP-ROZVOJ-LIDSKYCH-ZDROJU/Dokumenty/Programovy-dokument-OP-Rozvoj-lidskych-zdroju-2004/Kapitola-1-Analyza-ekonomicke-a-socialni-situace-C/1-1-Socialni-a-ekonomicky-kontext/1-1-3-Demograficky-vyvoj-a-migrace)

„Z demografického hlediska je stárnutí populace proces, v jehož průběhu se postupně mění věková struktura obyvatelstva určité geografické jednotky takovým způsobem, že se zvyšuje podíl osob starších 60 nebo 65 let a snižuje se podíl osob mladších 15 let.“ (Rabušic, L., 1995, s. 12)

V souvislosti s postupujícím demografickým stárnutím se stává aktuální i otázka přípravy na stáří a na tento věk. S tím souvisí i zamyšlení se nad tím, kdy lidé pocítí nutkání se na toto období připravit a jednoznačně s touto otázkou souvisí i příprava po finanční stránce. Protože, jak všichni víme ekonomické zabezpečení ve stáří je na velmi nízké úrovni, proto je nezbytné začít tuto otázku řešit co nejdříve.

1.2 Ageismus

V posledních letech se začíná objevovat v naší společnosti spíše negativní postoj ke starším lidem, který je možná dán i tím, že se mladší lidé bojí smrti, která je se stářím spojována. Také jsou tu obavy z možné ztráty místa, které mnoho lidí staršího věku postihují.

Ageismus je dle O. Matouška (2003, s. 22) „systematické znevýhodňování starých lidí ve společnostech západního typu. Znevýhodnění se může objevit v přístupu k zaměstnání, ke zdravotním, sociálním a jiným službám, v míře respektu, který mají

v rodině či na veřejnosti. Tyto předsudky předpokládají, že všichni staří lidé jsou stejní (nemocní, smyslově a pohybově postižení).“

„Ageismus neboli věková diskriminace - ideologie založená na sdíleném přesvědčení o kvalitativní nerovnosti jednotlivých fází lidského životního cyklu. Projevuje se skrze proces systematické, symbolické i reálné stereotypizace a diskriminace osob a skupin na základě jejich chronologického věku, nebo na jejich příslušnosti k určité generaci.“

(Internetové stránky Masarykovy univerzity. Cit. 25.1.2011. Dostupné na http://info.muni.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=1155&Itemid=92)

Ageismus představuje negativní představy o stáří, tudíž s ním vznikly i mýty jako - stáří je ekonomická zátěž, staří nemohou naší společnosti ničím přispět, stáří je nemoc. (Klevetová, D., 2008)

Já osobně si myslím, že tento postoj je způsoben především tím, že dnešní společnost je orientovaná především na mládí a mladé lidi. Proto když je člověk starý, tak je pro tu společnost „nepotřebný“. Takový přístup je velmi diskriminující, protože i my jednou budeme staří a při představě, že budeme „obtěžovat“ mladší ročníky je mi smutno.

DÍLČÍ ZÁVĚR

Jak již bylo řečeno, lepší péče o seniory znamená, že se budou dožívat vyššího věku a je nutné, přizpůsobit tomuto jevu i současnou populaci a společnost. Nejdůležitější je začínat s přípravou a výchovou ke starým lidem již od raného dětství. Vztah ke stáří a starým lidem je většinou ovlivněn již v dětství, kdy velmi záleží na přístupu rodičů k jejich vlastním rodičům. Důležité je, jaký příklad dávají rodiče svým dětem, kdy na jedné straně se snaží stáří ctít, milovat, na druhé straně nás senioři dráždí svou pomalostí, zevnějškem, svou zdánlivou neschopností.

2 STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

2.1 Definice stárnutí a stáří

„Být starý je krajně nepopulární. Lidé, jak se zdá, neberou zřetel, že nedokázat zestárnout je stejně hloupé jako neumět odrůst dětským botičkám.“

C. G. Jung

Definovat stárnutí a stáří není jednoduché, protože se nejedná o totožné pojmy. Tyto dva důležité pojmy definuje mnoho odborníků, avšak žádná z těchto definic není naprosto úplná a konečná. Oba výše uváděné pojmy jsou pojmy individuální a to, jak budou probíhat závisí na mnoha jiných faktorech.

„Stárnutí a stáří je vždy současně problém společenský i problém individuální. Starého jedince posuzujeme jako neopakovatelnou individualitu, ale zároveň ve společenských souvislostech.“ (Pacovský, V., 1990, s. 11)

Ovšem definice jiných autorů uvádí, že „stárnutí je působení času na lidskou bytost. Tato neutrální definice připouští destruktivní i konstruktivní důsledky. Fyzické stárnutí přináší primárně změny struktury a následně změny funkcí (zpomalování, úbytek), některé vlastnosti těla se nemění, nebo se dokonce zlepšují. Vhodná duševní a tělesná aktivita může zpomalit nástup funkčních změn a prodloužit aktivní věk.“ (Pichaud K., Thaeurová I., 1998, s. 25)

V další definici, kterou uvádí L. Hayflick (1997, s. 28) můžeme uvést, že „stárnutí není jen pouhé plynutí času, je projevem biologických dějů, které nastávají v čase a po určitý čas trvají, ale neprobíhají u všech lidí stejným tempem.“

„Stárnutí představuje postupnou ztrátu běžných životních funkcí od okamžiku dovršení pohlavní dospělosti až po maximální délku života, která je pro každého jedince daného druhu jiná.“ (Hayflick, L., 1997, s. 32)

Každý autor se na stárnutí dívá jinak. Jedno je ovšem jisté, stárnutí se bohužel nevyhne nikomu z nás a každý člověk si touto etapou života musí projít. Proto je

nezbytné se na tuto fázi života velice dobře připravit, abychom ji mohli prožít, jak nejlépe dovedeme.

Stáří je dle D. Jarošové (2006, s. 9) „lidmi vnímáno jako finanční dluh, zátěž a závazek, proto je vytěšňováno až na okraj vědomí společnosti. Stáří vyvolává v lidech většinou negativní pocity a je spojováno s nemocemi, samotou a umíráním.“

Názory na počátek stáří se různí. Z dostupné literatury se můžeme dozvědět, že stáří je individuální a jeho průběh závisí na mnoha okolnostech.

Stáří je velmi často uváděno pod pojmem „třetí věk“. Nastává po období dospělosti odchodem člověka do důchodu. (Jarošová, D., 2006).

Nejběžnějším měřítkem pro určení stáří je chronologický věk. Období stáří začíná nastupovat kolem 60. roku a V. Pacovský (1990, s.16) uvádí tyto tři období:

- „60 – 74 - vyšší věk, předpolí stáří
- 75 – 89 - pokročilý čili stařecký věk, opravdové stáří
- 90 a více let - dlouhověkost“

J. Alan (1989, s. 371) uvádí, že „stáří je období, které se musí obejít bez přesného určení jeho hranic. Vztahuje se opět spíš k procesu než ke stavu, takže znaky, kterými se obvykle definuje a odlišuje od předchozích životních etap, nejsou natolik nesporné, aby musely být atributem stáří- stát se babičkou, ovdovět, odejít do důchodu, nebo dokonce zemřít nejsou události nutně vázané pouze na stáří. A naopak - biologicky stárneme mnohem dříve, než se dostaneme do věku, kdy nás tyto životní události obvykle postihnou a poznamenají.“

Stáří a stárnutí do jisté míry ovlivňuje i životní styl seniora, proto je nutná správná výživa ve stáří, dostatek vitamínů, které mohou zlepšovat zdraví seniorů. Neméně důležité jsou pro seniory procházky na čerstvém vzduchu, protože pohyb prospívá tělu a duši.

Jak uvádí M. Štilec (2004), pro zpomalení stárnutí bývají uváděny tři základní faktory:

- zlepšení kvality výživy a snížení objemu přijímaných potravin
- aktivita člověka, jak duševní tak pracovní

- přiměřená tělesná cvičení a relaxace

Stáří se nevyhne nikomu z nás, proto bylo nutné, začít se zabývat touto etapou života. Stáří a vše, co s ním souvisí, se proto snaží obsáhnout vědy, které popisují změny, provázající seniora a také pocity, které prožívá v poslední fázi svého života.

„Na začátku dvacátého století se v souvislosti se stárnutím objevily dva nové pojmy gerontologie a geriatrie. Gerontologie se zabývá vědeckým studiem procesu stárnutí a jako první ji použil v roce 1903 lékař I. Mečnikov.“ (Hayflick, L., 1997, s. 16)

„Geriatrie se zabývá výhradně zdravotními problémy starých lidí. Jako první zavedl tento pojem I. L. Nascher v roce 1914.“ (Hayflick, L., 1997, s. 16)

Dle V. Pacovského (1990) je gerontologie věda o stárnutí a stáří. Vzniká ve 30. letech našeho století a dělí se na 3 části:

1. Gerontologie teoretická

- je to základní a výchozí disciplína, která popisuje práci se stárnoucím člověkem, a také popisuje praktickou činnost s ním. Vyhledává, radí a třídí do systému všechny získané poznatky o stárnutí a stáří

2. Gerontologie klinická

- jejím úkolem je zabývat se stárnoucím člověkem jako jedincem, snažit se posuzovat jeho zdraví, ale i nemoc

3. Gerontologie sociální

- se snaží zabývat se vzájemnými vztahy mezi starší populací a společností jako celkem

Adaptace na stáří

Podle mého názoru se každý člověk připravuje na stáří, protože ví, že ho tato etapa života nevyhnutelně čeká. Dobré je, když se začne s dlouhodobější přípravou na toto období co nejdříve, aby proběhla adaptace, co nejlépe. Koníčky a zájmy, které člověk provozoval v průběhu svého života, se nyní po skončení pracovní kariéry hodí. Tyto aktivity dávají volnému času určitý rytmus a řád, a pomáhají udržet kontakt s okolním světem a kamarády.

Reakce na stáří je u každého seniora jiná.

D. Jarošová (2006) uvádí pět strategií, jak člověk může na stáří reagovat:

1. Konstruktivnost

Senior se smířil se stářím a stárnutím a také se smrtí. Snaží se navazovat nové vztahy s okolím a snaží se o udržení dobrých vztahů, které s okolím navázal již dříve, je přizpůsobivý a tolerantní. Tento senior se rád dívá zpět na svůj prožitý život a hodnotí jej pozitivně. Senior je spokojený, má optimistický přístup k životu, má smysl pro humor.

2. Závislost

Tento postoj je charakterizován větší pasivitou a závislostí na ostatních. Senior dobrovolně opustil svoji práci a rád odpočívá doma, snadno se unaví, netěší ho žádná práce, žádné aktivity. Jeho heslo zní, „nechť se ostatní postarají“. Stává se podezřívavější k navazování nových známostí. Senior očekává péči od druhých lidí, rád zveličuje své prožívané problémy.

3. Obranný postoj

Senior v této fázi není smířený se stárnutím a stářím. Je soběstačný a odmítá jakoukoli pomoc od ostatních lidí, bojí se vzniku možné závislosti na druhých a ztráty aktivního života. Senior nemá čas udržovat sociální kontakty s druhými lidmi.

4. Nepřátelství

V této kategorii se nachází senioři, kteří mají tendence svalovat vinu na druhé, jsou agresivní k druhým lidem. Jsou podezřívaví a nepřátelští, především vůči mladým lidem, kterým závidí jejich mládí. Žijí osaměle a snaží se vyhýbat druhým lidem. Nejsou velmi často schopni tolerance a lásky.

5. Sebenávist

Tento přístup je charakterizován především nenávistí k sobě, senioři berou smrt jako vysvobození z promarněného života. Velmi často nepěstují koníčky, vylouvají se na různé nemoci, jsou pesimističtí a lítostiví, nedokáží přijmout konstruktivní postoj ke stáří.

Na rozdíl od předchozího přístupu nezávidí mladým lidem a nechtěli by svůj život prožít znovu.

Pro lepší adaptaci na stáří a ve stáří lze užít určité předpoklady, které definuje

J. Langmeier a D. Krejčířová (2006):

- *Perspektiva* - orientace na budoucnost, mít nějaké plány a cíle
- *Pružnost* - měnit své zvyky, přijímat nové podněty
- *Prozíravost*
- *Porozumění pro druhé* - tolerance jiných lidí a názorů
- *Potěšení* - mít zdroje radosti, uspokojení

2.2 Psychické změny ve stáří

Vystihnout osobnostní rysy staršího člověka je velmi komplikované. Tyto rysy se různí podle typu společnosti, ve které se senior nachází, nebo se odlišují dle sociálních podmínek, které na seniora působí.

Stáří se u různých lidí různí, různí se věk, změny, které nastanou, a také je různá rychlost těchto změn u každého seniora. Zvláště nápadné jsou změny ve schopnostech seniorů. Chybou ovšem bývá, když z dílčích schopností a nedostatků v nich usuzujeme na všeobecné znaky člověka, např. když senior má problém pamatovat si nové poznatky a my usoudíme, že se mu zhoršuje paměť. (Štilec, M., 2004)

Za neobecnější charakteristiku stárnutí je považováno zpomalení psychické činnosti. „Je prokázáno, že největší podíl na snížení rychlosti reakce mají centrální procesy spojené se zpracováním situace a s rozhodováním o způsobu reakce.“ (Štilec, M., 2004, s. 15). Proto seniorům dělají problém situace, kde je nutno se rychle rozhodnout či vykonávat činnosti pod tlakem.

Jako další projev, který se váže na předchozí, jsou uváděny emoční problémy seniorů hlavně deprese, úzkost či výbušnost staršího člověka. Senior se nejhůře vyrovnává se ztrátou sluchu, která má největší význam při sociálním kontaktu, další problémy může vyvolat i zhoršení zraku či čichu. (Štilec, M., 2004)

Senioři si velmi často nechtějí přiznat, že mají problémy se sluchem, odmítají nosit naslouchadla, která si např. neumějí nasadit, a často raději riskují, že nic neuslyší, než že by uznali ztrátu sluchu.

Negativní vliv na seniora mají i změny v pohybových schopnostech. Většinou se jedná o úbytek sil, pružnosti svalů a jiné pohybové problémy, na které měl také vliv

předchozí způsob života. To také velice ovlivňuje to, jak senioři přistupují k aktivnímu trávení svého volného času. (Štílec, M., 2004)

Další oblastí, která je považována za důležitou, jsou změny v oblasti paměti a učení. Dochází k významným změnám mezi epizodickou a sémantickou pamětí.

Epizodickou pamětí se myslí informace, které se obecně váží k místu či době, přičemž stárnutím se tato epizodická paměť zhoršuje. Sémantická paměť je založena na osvojených znalostech, zkušenostech a slouží jako základ dalšímu učení. (Štílec, M., 2004) Proto jsou velmi dobré různé Univerzity třetího věku, kde mohou senioři rozvíjet svoje znalosti a uplatňovat zkušenosti, které získali během svého života.

DÍLČÍ ZÁVĚR

Stáří je dle mého názoru velmi krásná etapa života, pokud se na ni senior dobře připraví a vyrovná se s ní. Stáří člověku přináší také mnoho nových zkušeností, se kterými je potřeba se nějakým způsobem vyrovnat. Ovšem nejdůležitější je pro člověka připravit se na stáří, snažit se, aby nás toto období nezastihlo nepřipravené.

Je velmi důležité nespátřovat ve stáří jen negativa, ale je nutné zmínit i pozitiva, které lze ve stáří také spatřovat. Jedná se především o to, že senioři jsou již ve svém věku vyzrálí, dochází ke zklidnění emocí, zvyšuje se trpělivost a pečlivost. Senioři mají mnoho zkušeností, s nimiž mohou pomáhat mladším jedincům, či mívají větší pochopení pro problémy ostatních lidí.

3 ZMĚNY V ŽIVOTĚ SENIORA

V životě starších lidí dochází jak k menším změnám, tak také k velkým životním změnám, kterým musí senioři čelit a které charakterizuje K. Pichaud a I. Thaeauerová (1998, s. 27) následovně:

- „odchod do důchodu
- odchod dětí a narození vnoučat
- biologické a fyziologické změny
- smrt partnera, blízkých lidí, vrstevníků
- změny bydlení, případně vstup do Domova pro seniory“

3.1 Odchod do důchodu

Odchod do důchodu je pro člověka velkou životní změnou, na kterou je nutno se dostatečně připravovat. S přípravou na tuto fázi života by se mělo začít co nejdříve, aby člověka nezastihla nepřipraveného. Senior si musí na toto období života zajistit dostatek činností, které mu umožní aktivně trávit volný čas, kterého bude mít dostatek. Musí se snažit předcházet pocitu nudy a vlastní zbytečnosti.

Odchod do důchodu je dnes velmi diskutované téma nejen z toho důvodu, že se neustále zvyšuje věk odchodu do důchodu, ale také z důvodu častých změn kolem důchodové reformy.

„Odchod do důchodu je důležitým momentem, hlavní událostí v životě, přechod, zlom, který označuje konec jednoho období a počátek dalšího období. Vyrovnání se s touto chvílí není vždy snadné, protože je plná nejistot. Je to podobné jako v dospívání – nelze se už upínat na minulost a zároveň nevíme, co přijde v budoucnosti.“

(Pichaud K., Thaeauerová I., 1998, s. 27)

Stárání je v naší společnosti nejčastěji spojováno s odchodem do důchodu. Senior opouští své zaměstnání, ve kterém prožil mnohdy celý život. S touto ztrátou, se dle mého názoru hůř vyrovnávají muži, kteří se snažili budovat si po celý život svoji profesní dráhu a kariéru. Senior je nucen opustit svoje zaměstnání, což

způsobuje omezení či naprostou ztrátu sociálních kontaktů, které měl. Tato ztráta kontaktů je horší u lidí, kteří měli silné citové vazby na svoje předchozí zaměstnání, a odpoutání se, je proto mnohem náročnější.

Období důchodu je pro seniory časem, ve které mohou začít plnit svoje sny a plány, které strádali v průběhu svého života na dobu až budou v „důchodu“. Senioři mohou začít cestovat, starat se o zahrádku, plně se věnovat vnoučatům, účastnit se kulturních akcí, docházet do klubů pro seniory, kde jsou pro ně pořádány různé aktivity.

Také je tu pro seniory možnost začít se vzdělávat, navštěvovat nejrůznější Univerzity třetího věku, kde si mohou prohlubovat svoje znalosti. Mohou také docházet na různé kurzy informačních technologií, které jim umožní lepší kontakt se světem.

Důležitá je ovšem informovanost seniora o těchto možnostech aktivního trávení volného času. Starší lidé mají velmi často obavu, že tyto aktivity pro ně budou finančně velmi náročné. Proto je nutno poskytnout jim dostatek informací a motivovat je k využívání těchto služeb.

Skupinu starých lidí, kteří jsou již v důchodu, lze dle M. Vágnerové (2000) považovat za určitou sociální minoritu, která je majoritou brána jako nevýznamná, neužitečná a neproduktivní.

Adaptace na důchod

Odchod do důchodu však není možné chápat jen jako přerušení sociálních kontaktů. Je to také ztráta zdroje sociální prestiže a sebehodnocení, které práce přináší. Velmi často se u seniorů dostavuje pocit zbytečnosti a marnosti, spojený se ztrátou zájmu o jakoukoli aktivitu.

Důležité proto je, aby se člověk dobře adaptoval na toto nové období života, protože ho bude provázet po zbytek jeho života. Je dobré, aby si člověk nevytvářel k této nové situaci negativní postoje, protože tato změna je nezvratná. Nutné je k odchodu do důchodu přistupovat aktivně a nebát se této změny.

M. Vágnerová (2000) uvádí 4 etapy adaptace na důchod:

1. Fáze přípravy na důchod

Příprava na důchod by měla člověka provázet již tak kolem 40. roku věku. Člověk by se měl připravit na změny, které ho s tímto statutem čekají, a také se

připravit na to, jak on pojme důchod, jak ho bude aktivně prožívat. Zdrojem představ mu mohou být jeho blízcí, přátelé, známí.

2. Fáze bezprostřední reakce na změnu, spojená s pocitem vykořenění a ztráty zafixovaných jistot

Člověk, bezprostředně po odchodu do důchodu se, nachází v jakési přechodné fázi, kdy ještě nemá vypracovaný nový styl života. Reakce na odchod do důchodu se může projevit jak ve změně prožívání, uvažování, ale také chování. Senior může reagovat různě:

- a) bude si i nadále uchovávat některé svoje zvyky (časné vstávání), i když už nemají žádný smysl
- b) nebo naopak bude chápat důchod jako nekončící dovolenou
- c) bude důchod akceptovat jako dobu odpočinku

3. Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci

Po odeznění první emoční reakce mohou někteří senioři zažívat pocit prázdnoty a nudy. Tento stav se může objevit i u seniorů, kteří se na důchod těšili, těšili se jak, si odpočinou a jak udělají, co udělat potřebují. Po určité době se toho nasytí a cítí se zklamání. Teprve nyní si uvědomují, že se jejich život definitivně změnil. Nyní nastupuje problém, jak nejlépe využít volný čas. Někteří senioři se pokoušejí navrátit do zaměstnání alespoň na částečný úvazek, aby přechod pro ně byl snadnější a plynulejší.

4. Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu

Adaptace na novou životní situaci vede ke stabilizaci nových rolí a dochází k zafixování nového životního programu. Denní program důchodce má nyní nějakou trvalejší strukturu.

3.2 Úmrtí životního partnera a blízkých lidí

Životní partner je pro seniora velice důležitý, protože je to velmi často jediná osoba, která s ním tráví volný čas, pomáhá mu řešit problémy a dodává mu sílu na další dny.

Ze své zkušenosti u svých prarodičů vidím, jak je důležité mít druhého partnera, se kterým jste prožili celý život a na kterého jste zvyklí. Moji prarodiče spolu tráví veškerý volný čas, řeší svoje problémy a nedokáží si představit svůj život jeden bez druhého. Toto tvrzení dokazují i případy, kdy senior po smrti svého partnera zemřel velmi brzo, protože život bez něj neměl žádný smysl.

Manželské soužití má ve stáří pozitivní vliv na pocit životní spokojenosti a modeluje i ostatní sociální vazby seniora. Manželé jsou primární pečovatelé, rodina jim poskytuje jen doplňkovou péči a citovou oporu. (Jarošová, D., 2006)

„Partnerova smrt je bezpochyby jednou z nejtěžších zkoušek, se kterou se lidé musí vyrovnávat. Partner, jenž zůstává, pociťuje opravdové roztržení, něco se rozbíjí, mluví se dokonce o „amputaci“, jedna část jeho bytosti umírá. Úmrtí manžela nebo manželky v sobě zahrnuje mnoho dalších ztrát. Bezpečí, radost, přítomnost partnera, se kterým jsme společně rozhodovali a vedli domácnost, mizí s milovanou bytostí.“ (Pichaud K., Thareauová I., 1998, s. 30)

Pro seniory je tato ztráta o to bolestnější, jestliže spolu žili sami, byli na sebe citově vázaní a odkázáni v pomoci. V takových případech si senior nedokáže představit žít život sám, a postupně chátrá.

S úmrtím životního partnera je velmi často spojeno i umírání blízkých přátel a vrstevníků. Tento fakt ovšem k této etapě života nevyhnutelně patří.

Náhle se senior ocitá naprosto sám, najednou nemá nikoho, s kým by si mohl promluvit o nastalé životní situaci, nemá žádné „spojence“, kteří by mu pomohli přežít, tuto nepříjemnou situaci. V této fázi je důležitá právě opora rodiny seniora, která by mu měla být co nejbližší a měla by mu pomoci, vyrovnat se s danou zatěžkávací zkouškou.

3.3 Změna bydlení a začátek institucionální péče

Senior je v poslední fázi jeho života velmi často nucen ke změně svého bydlení. Může se jednat o změnu dobrovolnou, ovšem velmi často se stává, že tato změna je vynucená. Senior má mnoho důvodů ke změně bydlení. Jedním takovým důvodem může být pro seniora jeho rodina, kdy se snaží pomoci vnoučatům s bytovou situací a uvolní jim svůj byt. Důvodem pro změnu bydlení může také být ztráta pohyblivosti, senioři se nedokáží postarat o sebe, o svůj dům nebo nemají tento domov často přizpůsobený pro péči a pohyb starších lidí, mají v bytech mnoho schodů či některé místnosti jim nejsou přístupné vůbec.

Dalším důvodem pro bydlení v zařízeních poskytujících péči, může být samota jednoho partnera, který odchází do takových zařízení s očekáváním změny, která v jeho životě nastane.

Senioři jsou nuceni opustit svůj domov, ve které žili dlouhá léta, narodily se jim zde děti, které tu vychovali. Dalším důvodem k nostalgii jsou vzpomínky, které se seniorům váží k jejich domovu, a na které lze jen těžko zapomenout. Odchod do zařízení sociální péče je pro mnohé velkou životní změnou, se kterou se jim nelehko vyrovnává a ne všem se toto vyrovnání podaří. Proto je nutné, aby se senior k této volbě rozhodl sám, aby se na tuto změnu mohl připravit, mohl s ní počítat, protože všechny tyto předchozí momenty usnadňují jeho adaptaci v novém domově.

„Jen každý druhý obyvatel Domovů pro seniory potřebuje každodenní péči. Ostatní se do Domovů pro seniory uchýlili z jiných důvodů - cítí se osamělí, chtějí pomoci dětem s bydlením, nechtějí být na obtíž, nebo se jim bydlení v ústavu zdá pohodlnější.“ (Internetové stránky Sociální revue. Cit. 11.2.2011. Dostupné na <http://socialnirevue.cz/item/polovina-senioru-je-v-domovech-zbytecne>)

S odchodem seniora do zařízení sociální péče nastává jeho nová životní etapa. Je velmi důležité, aby se dokázal adaptovat na nový domov, přičemž samotná adaptace je velmi náročný proces pro mladé jedince, natož pro seniory. Pro lepší přizpůsobení se, je potřeba mít dostatek energie a chuť seznamovat se s něčím novým, dosud nepoznaným. Senior se snaží najít si v Domově pro seniory své místo, snaží se o poznání „kdo je kdo“, a také hledá někoho, s kým by si rozuměl. Ovšem pro seniory je taková změna velkou zátěží a z důvodů starostí a představ, že je v novém domově nečeká nic dobrého se této změny nemusí vůbec „dožít.“

„Všechny výše uvedené změny člověkem hluboce otřásají a traumatizují ho. Ztratit milované bytosti, opustit domov, ztratit zaměstnání a místo ve společnosti, ztratit zdraví. Všechny tyto ztráty doprovází hluboký šok a různě dlouhá krize. Člověk, který se setká se s takovou ztrátou, by měl přijmout novou situaci s určitou vyrovnaností, aby byl schopen znovu žít nově a plně, i když se mu bude nový život zdát chudší ve srovnání s tím minulým.“ (Pichaud K., Thareauová I., 1998, s. 32)

Elizabeth Kubler- Rossová (in Pichaud K., Thareauová I., 1998) objasnila prožívání a postoje lidí, kteří se ocitají před perspektivou vlastní smrti nebo se dostali do vážné krize:

1. Šok, popírání

Šok nastává, když je něco nečekaného, když je něco náhlého. V případě odchodu do důchodu je nutné se na tento odchod předem připravit, aby se s touto situací člověk lépe vyrovnal.

2. Protest, revolta, hněv

S touto fází se u starých lidí setkáváme, jestliže byli nuceni proti své vůli odejít do Domova pro seniory a oni s tím nesouhlasili, proto pocítují hněv proti všem - personálu, přátelům i blízkým lidem.

3. Smutek, truchlení, deprese

Nově příchozí klienti Domova pro seniory často pocítují smutek ze ztráty někoho blízkého, jejich aktivita se mění v nudu, omrzlost. Často se uzavírají do sebe a nechtějí s nikým komunikovat. Důležité v této fázi je podpora seniora, komunikace a porozumění.

4. Přijetí a adaptace

V této fázi se lidé začínají smiřovat s nastalou situací, znovu nacházejí chuť do života, sžívají se s bolestí a se ztrátou, ale to neznamená, že by rezignovali, spíše

dochází k adaptaci na nový způsob života.

DÍLČÍ ZÁVĚR

Důležité je pro seniora, aby byl připravený na tyto změny, které ho s přibývajícím věkem nevyhnutelně čekají. Je také důležité, aby jim čelil s chutí, aby ho nezastihly nepřipraveného, protože v této fázi jsou pro seniora velkou životní zkouškou, ve které musí obstát.

Nezbytné je také pro seniory, snažit se překonávat zažitá stereotypy, které ve společnosti velmi často přetrvávají a které jim mohou některé pro ně již závažné změny, znesnadnit.

4 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST A SMYSLUPLNOST VE STÁŘÍ

4.1 Životní spokojenost ve stáří

Na úvod této kapitoly bych nejprve ráda uvedla definice životní spokojenosti, kterých je opravdu mnoho. Každý autor tento pojem pojímá z jiného úhlu pohledu.

Jako první uvedu definici, kterou uvádí D. Hamplová (2006, s. 37) „všechny definice i přes svoji různost vysvětlení pojmu životní spokojenosti mají jedno společné a to, že zdůrazňují subjektivitu hodnocení- lidé jsou spokojeni a šťastní, pokud se tak cítí nebo pokud o sobě říkají, že se tak cítí.“

Ovšem vymezit pojem životní spokojenost není úplně jednoduché, jak uvádí (Fahrenberg, J., Mystek, M., Schumacher, J., Brähler, E., 2001) pojem životní spokojenost je velmi často zaměňován s jinými pojmy jako subjektivní dobré zdraví, a kvalita života. Shoda panuje v názoru, že kognitivní (bilanční) a afektivní složky všech oblastí života (zdraví, psychická stabilita, sociální vztahy atd.) mohou přispívat k životní spokojenosti.

M. Štílec (2004, s. 22) uvádí, že „well-being jako subjektivně dobrý pocit je vysoce relativní individuální pocit spokojenosti týkající se jedince, jeho rodiny, zaměstnání, zdraví apod. Jak ukazují výzkumy, životní spokojenost s příchodem stáří směřuje ke stabilitě. Lidé, kteří byli spokojeni se svým životem v předchozím období, budou pravděpodobně ve své spokojenosti pokračovat i nadále, naopak u osob nespokojených je pravděpodobnost obdobně úměrná předchozímu stavu.“

Když se tedy pokusím shrnout předchozí definice, mohu říci, že životní spokojenost je výsledkem nebo souhrnem prvků z předchozího života, který jsme vedli, respektive čeho jsme během našeho života dosáhli nebo čeho bychom ještě chtěli dosáhnout.

O životní spokojenosti se běžně nemluví, přesto je pro člověka a jeho život nutná, nezbytná. Člověk se snaží dosahovat životní spokojenosti, chce být v životě šťastný. Proto se snaží vyhýbat se situacím, které mu znemožňují cítit se spokojený. Jsou to situace jako nemoc, úraz, ztráta zaměstnání a jiné, které mají negativní vliv

na životní spokojenost.

Na životní spokojenost seniora mají také velký vliv stereotypy ve společnosti. „Hlavní je vliv stereotypu typického starého člověka, společnost očekává, že se senioři budou chovat přiměřeně ke svému věku. Přízvisko starý či starší je v západní společnosti obvykle chápáno jako ponižující, a proto není příliš překvapivé, že senioři sami sebe nechtějí označovat za staré.“ (Hamilton, S. I., 1999, s. 161)

Staří lidé často padají do vlastnoručně nastražené pasti, neboť si kdysi vytvořili vlastní nereálné stereotypy týkající se stáří, a ty je nyní neustále pronásledují. Tyto stereotypy mají nepochybně vliv i na sebedůvěru starých lidí a promítají se do jejich životní spokojenosti. (Hamilton, S. I., 1999)

4.2 Smysluplnost lidského života ve stáří

Ruku v ruce s životní spokojeností se váže i pojem smysluplnost lidského života. Toto dosažení smysluplnosti je důležité během celého života nejenom ve stáří. Senior se ocitá ve fázi, kdy zažívá pocity beznaděje, prázdnoty, nedostatečného naplnění předchozího života, má pocit, že toho musí v životě ještě mnoho stihnout.

Jak uvádí J. Křivohlavý (2010), kdykoli mluvíme o smysluplnosti nebo smyslu života máme na mysli určitý cíl nebo účel, proč se co děje. Směřování k tomuto cíli je smysluplné.

Na otázku, co rozumíme smyslem života, se mnoho autorů různých definic ve svých názorech rozcházejí. Jak uvádí A. Längle (in Křivohlavý, J., 2010, s. 66), „smysl představuje pomoc orientaci v životě - jako kompas. Díky tomu může smysl ukázat člověku směr k plnému, zdařilému životu.“

A. Adler (1995, s. 126) ovšem nahrazuje pojem smysl života spíše jinými pojmy a to způsobem života či životním stylem a pochopitelně i pocitem sounáležitosti, který vysvětluje jako „úsilí o jistou formu pospolitosti, která by tu zavládla, kdyby lidstvo dosáhlo svého cíle dokonalosti.“

„Mínění jednotlivce o smyslu života není nic, co by v něm jen tak nečinně tkvělo. Takové mínění je vodítkem pro jeho myšlení, cítění a jednání. Pravý smysl života se, ale ukazuje v odporu, který se zvedne proti nesprávně jednajícím individuu.“ (Adler, A., 1995, s. 14)

S otázkou smyslu lidského života je nutno zmínit velmi významného autora, který se touto otázkou zabýval a dokonce na jeho základě založil i nový psychotherapeutický směr, který se nazývá logoterapie. Jejím zakladatelem je Viktor Emanuel Frankl - vídeňský psycholog.

Logoterapie je dle V. E. Frankla (1994, s. 5) „velmi konkrétní filosofická antropologie, která rozlišuje v člověku tělo, duši (psyché) a ducha (logos). Logoterapie je léčba, která je založená na obnově smyslu života ve výše uvedeném pojetí.“

„Smysl života se mění od člověka k člověku, ze dne na den, z hodiny na hodinu. Každý má v životě své specifické poslání a povolání. Každý je povinen uskutečňovat konkrétní určení, jež žádá splnění. Nikdo v tom nemůže být nahrazen, ani se jeho život nemůže opakovat. Úkol každého je stejně jedinečný jako jeho specifická příležitost tomuto závazku dostát.“ (Frankl, V., E., 1994, s. 71)

„Důležitá je pro člověka odpovědnost, ve které vidí logoterapie podstatu lidské existence.“ (Frankl, V., E., 1994, s. 72)

V. E. Frankl zdůrazňoval hledání životního smyslu a s tím spojené i vnitřní napětí člověka, které je podmínkou pro zachování duševního zdraví. „Hledání smyslu a hodnot vede spíše ke vzniku vnitřního napětí než rovnováze, přesto je toto napětí důležitou podmínkou duševního zdraví. Nic jiného na světě nemůže člověku tak účinně pomoci přežít i nejhorsí podmínky jako poznání, že v jeho životě je nějaký smysl.“ (1994, s. 69)

Ve stáří je důležité nacházet životní smysl, i když se to může někdy zdát velmi obtížné, ale senior může nacházet smysl života v tom, co prožil, čeho dosáhl, ze svých životních zkušeností, kterých během svého života získal nespočet nebo také ze svých životních rozhodnutí, která mohla být někdy chybná, ovšem umožnila mu jiný náhled na svůj život. Jak uvádí V. E. Frankl (1994, s. 78) „pomíjivými stránkami života jsou možnosti. Ale ve chvíli, kdy jsou uskutečněny, se stávají realitami. Uchovány přechodem do minulosti, jsou ušetřeny pomíjejícími a zachráněny. Neboť v minulosti není nic navždy ztraceno, nýbrž naopak všechno navždy uloženo.“

4.3 Sebepojetí a životní spokojenost ve stáří

Sebepojetí v psychologii bývá definováno jako souhrn představ a hodnotících soudů, které člověk o sobě chová (Blatný, M., 2003, s. 92).

„Pojetí sebe sama zahrnuje složku poznávací, tj. sebeobraz, složku emočně hodnotící (sebehodnocení) a složku volní (seberealizace). Sebepojetí je výsledkem procesu sebereflexe, tedy toho, jak jedinec vnímá sám sebe.“ (Vízdal, F., 2005, s. 14)

Ve stáří je velmi důležité jak senior vidí sám sebe. Na to má velký vliv např. prostředí, ve kterém žije, lidé kteří ho obklopují, také jeho zdravotní stav či možnost péče o seniora v zařízeních sociálních služeb. Ovšem ve stáří u většiny osob dochází ke zhoršení sebeobrazu, což může být dáno v důsledku stereotypů, které se v souvislosti se stářím vyskytují a které seniory často pronásledují. (Hamilton, S. I., 1999)

Na životní spokojenost seniora má nemalý vliv také to, jaký pohled či vnímání seniora má společnost, ve které se nachází. Jak jsem se již zmiňovala, v dnešní společnosti převládá spíše negativní pohled na seniory a s ním spojený i nově vznikající pojem ageismus.

Ovšem velký problém v životní spokojenosti seniorů spočívá v pocitu bezcennosti, senioři mají velmi často pocit, že jsou neužiteční, že jsou zbyteční. Proto je důležité dodávat jim pocit, že jsou potřební, zadávat jim drobné úkoly, které dokáží splnit a zároveň si tím uspokojují potřebu seberealizace a s tím související životní spokojenost. Člověk rozvíjí sám sebe při práci, práce mu dává pocit seberealizace, a tak se člověk po ztrátě profesní role může cítit zbytečný a méněcenný. Člověk touží po seberealizaci a po tom, aby našel smysl svého života, který může být spojen s prací či s vírou seniora. (Pichaud K., Thareauová I., 1998)

Pro člověka a jeho pocit spokojenosti je také velmi důležité to, že ví, že může být někomu i v této životní etapě nápomocný, že může v případě potřeby pomoci jiným lidem, i když třeba on sám potřebuje pomoc.

Pocit životní spokojenosti, jak jsem uvedla, také velmi ovlivňuje zdravotní stav seniora. Senior se dostává do poslední fáze svého života, se kterou souvisejí i určité fyziologické změny, které ho provází a které ho nevyhnutelně čekají. Jak uvádí K. Pichaud a I. Thaeauerová (1998, s. 23) jsou to zejména:

- „kůže se svrašťuje, vysušuje
- vlasy a chlupy šedivý a ubývají

- zrak slábne, obtížnější adaptace na světlo a na tmu
- svalstvo ochabuje, ubývá kostní hmoty
- dýchací soustava se rychleji unaví
- přetváří se imunitní systém“

„Zdravotní stav se podílí na pocitu spokojenosti. Ukazuje se, že ale nejde ani tak o objektivně diagnostikovaný zdravotní stav, jako spíše o subjektivní pocit zdraví. Je to o osobním hodnocení zdravotního stavu, to je pro pocit štěstí člověka rozhodující.“ (Křivohlavý, J., 2006, s. 179)

Velmi důležitá je pro pocit spokojenosti v životě seniora také jeho rodina a to i přesto, že se v dnešní době mluví o krizích rodiny. Rodina dodává seniorovi pocit jistoty a bezpečí. Rodinný život je také důležitou podporou pro udržení soběstačnosti v navyklém prostředí.

„Dokud jsou staří rodiče schopní, mohou v mnoha věcech pomáhat- hlídat vnoučata, poskytovat finanční podporu. Po mnoha (mladších) důchodcích se žádá, aby pomáhali svým starým rodičům a zároveň svým dětem a vnoučatům. Avšak s postupujícím věkem, oslabením, nemocí se může situace změnit.“ (Pichaud K., Thareauová I., 1998, s. 68)

„Když chceme z psychologického hlediska analyzovat, jak prožívá rodina vztah ke starým rodičům, můžeme konstatovat, že nejčastěji se směšují pozitivní city s negativními, což může vést často k ambivalentním postojům:

Z pozitivních citů lze jmenovat:

- lásku k rodičům, něžnost, obohacení přítomnosti starého člověka v rodině
- starost o to, aby byly potřeby a přání starého člověka uspokojeny

Z negativních pocitů:

- strach z nesplnění svého úkolu, když k sobě nepřijmu starého rodiče
- strach z toho, že se nebudu umět chovat, tak jak se po mně žádá, nebudu se umět o staré rodiče postarat
- hluboký otřes z toho, že tradiční vztah rodiče a dítě se obrací
- úzkost ze smrti, ze ztráty drahého člověka“

(Pichaud K., Thareauová I., 1998, s. 70)

S významem rodiny je dnes také spojena možnost péče o seniora. Rodina může zajistit, aby senior mohl zůstat ve svém přirozeném prostředí. Důležitá je při této volbě péče o seniora také motivace rodiny postarat se o starého člověka. Tato motivace je dána především morálními kvalitami pečující osoby, jeho výchovou v rodině, postojem mladého člověka ke svým rodičům a jeho žebříčkem hodnot.

Péče o seniora vyžaduje mnoho odříkání, pečující člověk se musí velmi často vzdát svého volného času, někdy dokonce opustit i své zaměstnání a budování profesní kariéry. V našich podmínkách se takto chovají častěji ženy.

Výše uvedená omezení, které musí člověk podstoupit jsou možná důvodem, proč dochází čím dál častěji k týrání starých lidí. Protože k péči o starého člověka je potřeba bytových prostor, rodina se musí přizpůsobit režimu péče o seniora, kolikrát tato péče zasahuje také do rodinných vztahů. Proto je nutné podporovat tyto rodiny, které pečují o seniora, aby jim tato péče byla co nejvíce usnadněna. (Pacovský, V., 1990)

V dnešní moderní době je vidět čím dál méně společných vícegeneračních soužití. Společný život se seniory lze charakterizovat různě od ideálního až po negativní. D. Klevetová (2008) takové druhy soužití charakterizuje jako:

- Rovnocenné soužití - vyvážené osobnosti, je to nejžádanější způsob vícegeneračního soužití
- Liberální soužití- liberální soužití zajišťuje volnost, každý si dělá, co chce, nejsou tam pravidla, dochází k oslabení citových vazeb
- Podbízivé soužití - rodiče se snaží kupovat své děti, které o ně často nemají zájem
- Nesmiřitelné soužití – toto soužití vyjadřuje negativní, sobecký a nemorální postoj, vylučuje styk mezi mladší a starší generací
- Vynucené soužití - několik generací je nuceno žít spolu- nedobrovolné soužití
- Vychytralé soužití – dochází k využívání prarodičů s předstíráním zájmu o ně, z důvodů např. finanční podpory

„Rodiny jsou často kritizovány, že jsou velmi daleko od starých rodičů, nebo naopak je pro ně přítomnost starých rodičů přílišnou zátěží. Aby rodina mohla být se starými rodiči a pomáhat jim, potřebuje často také ona sama pomoc.“ (Pichaud K., Thareauová I., 1990, s. 75) V dnešní době ovšem převládá tendence seniorů udržet si

svou domácnost bez pomoci svých dětí, které toto přání berou s povděkem. „Lze také hovořit o intimitě s odstupem, kdy staří lidé si přejí větší intimitu a pravidelné kontakty s dětmi, ovšem za předpokladu přiměřené prostorové vzdálenosti.“ (Pacovský, V., 1990, s. 53)

Pro seniora a jeho životní spokojenost je mimo rodiny také velmi důležitá přítomnost životního partnera, který jim dodává pocit sounáležitosti a brání pocitu osamění. Životní partner s nimi prožil celý život, mají stejné zážitky a stejný osud, proto mohou být pro sebe navzájem velkou oporou. Ovšem velmi často dochází ke smrti životního partnera, k čemuž, jak ukazují dnešní statistiky, více dochází u mužů než u žen. (Hamilton, S. I., 1999). Proto je nutné, aby se senior adaptoval na tuto velkou životní změnu a dokázal se s touto novou životní situací vyrovnat případně si najít jiného partnera, se kterým bude trávit poslední chvíle svého života a který bude pro něj oporou v těchto posledních chvílích jeho života.

Jak uvádí I. S. Hamilton (1999), ztráta partnera není tak stresující v případě, že byl partner delší dobu nemocný. Je také dokázáno, že starší lidé se s ovdověním vyrovnávají lépe než lidé mladší. Dále upozorňuje také na to, že muži se vyrovnávají se ztrátou lépe než ženy, a také, že muž má po smrti své manželky větší možnost najít si partnerku novou.

Se smrtí životního partnera ovšem souvisí do značné míry i izolace seniora a jeho opuštěnost. V případě, že manželé byli bezdětní, senior po smrti svého životního partnera zůstává zcela sám a opuštěn, mnohdy i bez přátel, protože ti také umírají. Poté může docházet k izolaci, protože senior nemá žádné jiné sociální kontakty. Právě v této fázi je nutné, aby se senior zapojil aktivně do společenského života, aby se účastnil různých akcí, či docházel do nějakého centra, stacionáře nebo domovinky, kde může najít společnost jiných seniorů, které postihl stejný osud jako jeho. „Bylo zjištěno, že životní spokojenost je nejvyšší u těch, kteří se aktivně účastní společenského života. Staří lidé, kteří se společnosti jiných odcizují, tak pravděpodobně činili i po většinu svého dosavadního života, což znamená, že se nejedná výhradně o jejich reakci na stáří.“ (Internetové stránky Help 24. Cit. 11.2.2011. Dostupné na http://www.help24.cz/index.php?page=clanky&view=stary_mlady_nebo_mlady_stary)

Společnost by se proto měla snažit o to, aby zapojovala seniory více do společenského života, aby pocítili pocit sounáležitosti, aby měli možnost se někde vyjádřit, být užiteční. Ovšem většina seniorů má určité pochybnosti o svých kvalitách, či zdravotním stavu k výkonu určitých svých koníčků nebo zájmů. Jak uvádí I. S.

Hamilton (1999, s. 159), „staří lidé mohou svou osobnost pouze poněkud přizpůsobovat, nikoli však radikálně měnit. Pokud nebyli zvyklí vést aktivní život, ve stáří je k tomu nikdo nedonutí. Ke spokojenému stárnutí vede celá řada cest, všechny však v zásadě předpokládají smíření se s omezeními a se snižováním zodpovědnosti bez smutného pocitu stáří.“

V souvislosti s volným časem seniorů souvisí bezpodmínečně i odchod do důchodu. S odchodem do důchodu senior ztrácí své sociální kontakty, koníčky. Ovšem získává mnoho volného času, který musí najednou využít. Mnoho seniorů neví, jak naložit s takovým množstvím volného času. Z počátku se mu zdá, že snad ani nemůže stihnout všechno, co si naplánoval během svého života, postupem času však zjišťuje, že neví, co s volným časem. Ukazuje se, že se fyzická aktivita v tomto období velmi snižuje, což bylo dokázáno především u žen a osob s nižším vzděláním. (Štílec, M., 2004).

Jak ovšem uvádí I. S. Hamilton (1999) pro většinu lidí, kteří odchází do důchodu, představuje tento krok jen malou změnu v jejich životní spokojenosti. Ve skutečnosti může dojít i k jejímu zvýšení a to především u zdravých jedinců.

Velkým problémem je také motivace seniorů k jakékoli aktivitě ať již fyzické či jiné. Pro seniory je největším hnacím motorem k pohybu okruh přátel, kteří sami žijí aktivním životem, poté rady jejich lékaře a na posledním místě příklad rodinného prostředí. Jako největší překážky, které jim stojí v cestě, jsou uváděny zdraví, nemoc, ale i např. špatná doprava, či pocit únavy a jiné. (Štílec, M., 2004)

Seniorům je třeba vysvětlit, že pohyb a vůbec aktivní životní styl má velký vliv na jejich zdraví a že neopomenutelnou složkou jejich života by měl být každodenní pohyb, který zaručuje prevenci právě před různými nemocemi, které seniora zatěžují. Ovšem pokud člověk nemá tyto návyky vytvořené během předchozích let svého života, je velmi obtížné nacházet ve stáří tu správnou motivaci. Nutnost aktivního životního stylu ve stáří potvrzují i jiní odborníci. I. S. Hamilton (1999) uvádí, že nejlepší strategií pro staré lidi je zůstat co nejaktivnější. Životní spokojenost je nejvyšší u těch lidí, kteří se aktivně zapojují do společenských aktivit.

„Co je pro staré lidi lepší, záleží na celé řadě faktorů, jako je finanční situace (mohou si dovolit aktivní životní styl?), zdravotní stav (nechybí mi k některým mým koníčkům vitalita?), a typ osobnosti (vyhraněný introvert může aktivní životní styl přímo nesnášet).“ (Hamilton, S. I., 1999, s. 171)

Důležité pro životní spokojenost seniora je nejen jeho zdravé sebepojetí a kvalita života, ale velmi důležité je také to, jak my se budeme k těmto seniorům chovat, jak budeme zvyšovat jejich životní spokojenost a přispívat k jejich lepšímu a spokojenějšímu životu.

4.4 Kvalita života seniorů

Termín kvalita života seniorů byl poprvé v historii použit již ve 20. letech minulého století a to především v souvislosti s ekonomickým vývojem a úlohou státu v oblasti materiální podpory chudých lidí. (Hodačová, L., 2007)

Kvalitu života lze definovat z mnoha úhlů pohledu, kdy lze uvést příklad definice ze sociologického hlediska, který uvádí H. Maříková a kol (1996, s. 557), „kvalita života označuje parametry lidského způsobu života, životního stylu, životních podmínek společnosti. Je určena především protikladem k objemovým, ekonomickým a se ziskem souvisejícím kritériím výkonnosti a úspěšnosti společenského systému. Na úrovni života jednotlivce bývá idea kvality života stavěna proti tzv. konzumnímu životnímu stylu s preferencí vlastnictví spotřebních předmětů, které samo o sobě nemůže člověka plně uspokojit a nahradit mu redukování či absenci uspokojování jiných potřeb. Zde kvalita života představuje něco, co překračuje čistě materiální hodnoty, které lze uspokojit díky zboží.“

„Při definování kvality života psychology se často setkáváme s důrazem kladeným na spokojenost. Podle tohoto pojetí žije kvalitně ten, kdo je se svým životem spokojen.“ (Křivohlavý, J., 2002, s. 169)

„Definice kvality života by měla být formulována individuálně podle toho, jak si ji kdo určí.“ (Křivohlavý, J., 2002, s. 171)

„Na nejobecnější úrovni je kvalita života chápána jako důsledek interakce mnoha různých faktorů. Sociální, zdravotní, ekonomické a enviromentální podmínky na sebe velmi často neznámými způsoby kumulativně působí, čímž ovlivňují lidský rozvoj.“ (Hodačová, L., 2007, s. 49)

Pojem kvalita života je užíván ve 4 určeních :

- „Jako odborný pojem vyjadřující kvalitativní stránky životních procesů a kritéria jejich hodnocení. Kvalita života se zde posuzuje především dle ukazatelů

životního prostředí, zdraví a nemoci, úrovně bydlení a rekreace, mezilidských vztahů, volného času a jiných pro jedince důležitých parametrů.

- Kvalita života jako programové politické heslo, obracející pozornost společnosti na nové úkoly, přesahující materiální úroveň a vojenskou sílu. Do politiky jej zavedli prezidenti J. F. Kennedy a L. B. Johnson
- Kvalita života jako sociální hnutí utvářející se zejména v rámci různých širších ekologických, protirasových hnutí, bojů za občanská práva a jiné.
- Kvalita života jako reklamní, často zcela bezobsažný slogan objevující pro spotřebitele nové oblasti konzumu (spojené s volným časem, bydlením) a orientující konzumenta na oblast prestižní, demonstrativní spotřeby.“
(Maříková H. a kol., 1996, s. 557)

Individuální hodnocení kvality života

Jde o způsob zjišťování kvality života, který neklade předem kritéria, která by stanovila, co je správné, dobré, žádoucí, ale vychází z osobních představ dotazovaného, co on považuje za důležité. (Křivohlavý, J., 2002)

- Pojetí kvality života je individuální
- Pojetí kvality života je závislé na vlastním systému hodnot dotazovaných osob
- Aspekty života pro danou osobu jsou závažné
- Aspekty života se snažíme poznat při rozhovoru s dotazovaným člověkem

(Křivohlavý, J., 2002)

Velmi často se také objevují kritéria kvality života podle E. Spitzera (in Křivohlavý, J., 2002, s. 168) „pracovní schopnost, fyzická nezávislost na druhých lidech, finanční situace seniora, způsob trávení volného času, komunikace seniora s okolím a jiné další.“

Kvalitu života lze v zásadě rozdělit na dvě dimenze a to subjektivní a objektivní. Subjektivní kvalita života se dotýká lidské emocionality a všeobecné spokojenosti se životem. Objektivní kvalita znamená splnění požadavků týkajících se sociálních a materiálních podmínek, sociálního statusu a fyzického zdraví. (Hodačová, L., 2007)

Emoce, které ovlivňují subjektivní kvalitu života, mohou být různé. Jako základní dělení se uvádí pozitivní nebo negativní emoce. Mezi kladné emoce mohou patřit pocity, které máme vůči někomu nebo něčemu a všeobecně nás k dané věci

přitahují, zatímco ty záporné jsou opačné a nutí nás se dané věci nebo osobě vyhýbat. Mezi negativní emoce můžeme řadit strach, smutek, zlost, což jsou naše obranné faktory, které nás chrání před hrozbou a nebezpečím. Naopak mezi pozitivní emoce řadíme radost, lásku, nadšení, které mají na náš život a naše myšlení úplně opačný vliv. (Hodačová, L., 2007)

V životě člověka jsou velmi důležité pozitivní emoce, protože z nich můžeme čerpat v případě, že se před námi vyskytne nějaká hrozba, či nebezpečí, pozitivní emoce mají také nemalý vliv na životní pohodu, zdraví a dlouhověkost člověka. V případě, že se lidé cítí dobře, jejich myšlení se stává kreativnější, integrativnější a je spíš otevřeno novým informacím, které na člověka působí. (Hodačová, L., 2007)

Na kvalitu života člověka ale působí mnoho vlivů, které nelze ovlivnit. Mezi tyto vlivy patří například nemoc, která výrazně mění kvalitu života člověka a je také dokázáno, jak se kvalita života v průběhu nemoci proměňuje. Nemoc, zranění, choroba ovlivní kvalitu života negativně, s čímž je třeba počítat. S tímto vlivem se pojí řada dalších změn, které působí na kvalitu života člověka. Vlivem nemoci dochází ke změně sociální situace člověka, dále také ke změně životních a pracovních podmínek.

Pojetí kvality života v termínech životní spokojenosti

S pojmem kvalita života je velmi často spojován i pojem životní spokojenost, protože velmi často při definování pojmu kvalita života se klade nemalý důraz i na životní spokojenost. Tím pádem kvalitně žije ten, kdo je spokojen se svým životem. Ovšem velmi problematické se může zdát stanovení toho, kdy je člověk spokojen? A odpovědí nám může být, když se mu daří dosahovat cílů, které si stanovil nebo předsevzal v průběhu svého života. (Hamilton, S. I., 1999) To dokazuje i definice, kterou uvádí Ehteld (in Křivohlavý, J., 2002, s. 169) „uspokojení je definováno jako důsledek dlouhodobé zkušenosti daného člověka z dosahování jeho životních cílů, které probíhá tou rychlostí, kterou on sám očekával, případně rychleji.“ Je-li tomu tak, pak dle autora je definice kvality života následující „prožívání životního uspokojení a kladného emocionálního afektu při absenci negativního afektu.“

Když nastane sousled všech těchto definic a stavů, člověk poté žije v pohodě, přičemž tato jeho životní pohoda je chápána jako psychologická kvalita života. (Křivohlavý, J., 2002)

Důležité ovšem je, jaké si člověk stanovuje své životní cíle, čeho chce v životě dosáhnout, či co se mu má podařit. K tomu, abychom člověka lépe pochopili a poznali jeho cíle je důležitá domněnka, že naše myšlenky a činy jsou důsledkem našich osobních představ, které máme o světě, lidech, ideách. Ty jsou uspořádány hierarchicky. (Křivohlavý, J., 2002)

DÍLČÍ ZÁVĚR

Životní spokojenost seniora je velice subjektivní pojem, který je ovlivňován mnoha jinými faktory. Na životní spokojenost má vliv, jak senior vnímá sám sebe, jak k sobě přistupuje a také to, jak zpracoval svoje nynější postavení ve společnosti, které mu jeho věk přinesl. Také je tu značný vliv aktivit, které seniora provázejí a které by mu měli pomáhat zvyšovat jeho životní spokojenost. Na životní spokojenost má nepochybně vliv i kvalita života seniorů, která ovšem v dnešní době čím dál více snižuje.

PRAKTICKÁ ČÁST

V této části práce se již dostáváme k samotnému průzkumu. Nejdříve vymezím cíl průzkumu a uvedu cíl práce, definuji pojmy dané průzkumné otázkou, nástroj sběru dat, způsob výběru průzkumného vzorku, místní a časový rámec průzkumu. Závěr této kapitoly věnuji popisu vlastního zkoumání.

5 METODOLOGIE

Výběr metody pro sběr dat se zakládá na požadovaném typu informace i na tom, od koho jí budeme získávat a za jakých okolností se bude dít. (Hendl, J., 1999, s. 161)

Já jsem se rozhodla ve své bakalářské práci pro průzkum kvantitativní, který nyní stručně popíši.

Kvantitativní výzkum není nic jiného než ověření předpokladů. Používá deduktivní metodu, využívající předpoklady, které se snaží o spojení mezi proměnnými, aby se dosáhlo pravdivosti předpokladů. Tento výzkum může nalézt řešení jen pro problémy, které je možno popsat mezi pozorovatelnými proměnnými. (Disman, M., 2002)

Tento typ výzkumu jsem zvolila, protože mohu získat mnohem více dat, než při sběru kvalitativním, mohu také získávat informace od více respondentů najednou

5.1 Formulace a stanovení průzkumných předpokladů

Cílem mé práce je zjistit životní spokojenost seniorů, kteří se nacházejí v Domově pro seniory a seniorů, kteří zůstávají ve svém domově.

Hlavním cílem bude ověřit několik mých předpokladů:

Předpoklad č. 1

Životní spokojenost seniorů žijících v domácím prostředí je vyšší než životní spokojenost seniorů v Domově pro seniory.

Předpoklad č. 2

Senioři nacházející se ve svých domácnostech budou spokojenější v rámci subjektivního hodnocení svého zdravotního stavu.

Předpoklad č. 3

Ženy seniorky budou spokojenější než muži senioři.

Předpoklad č. 4

Ženatí senioři a vdané seniorky jsou spokojenější, než senioři, kteří jsou rozvedení, či vdovy a vdovci.

Předpoklad č. 5

Více spokojenější budou senioři, kteří mají vyšší vzdělání.

Předpoklad č. 6

Senioři, kteří mají častější kontakty se svými rodinnými příslušníky, budou spokojenější, než senioři bez těchto kontaktů.

5.2 Vysvětlení pojmů

Senior

Pojem senior můžeme definovat mnoha způsoby:

- a) „označení výzkumné skupiny osob starších na rozdíl od skupiny mladých, juniorů
- b) jedinec na vrcholu sportovní výkonnosti
- c) starší ze dvou nositelů téhož jména“

(Hartl, P., 1993, s. 187)

Stáří

Znamená „věkové období začínající v současné západní kultuře v 60-65 letech, kdy lidé odcházejí do důchodu. Někteří z nich pak mají větší potřebu zdravotní péče nebo postupně ztrácejí soběstačnost. Jen menší část lidí dožívajících se 80 let je zdravá

a soběstačná. Individuální kompetence seniorů jsou vždy však významnější než fyzický věk.“ (Matoušek, O., 2003, s. 226)

Životní spokojenost

Je definována jako „příjemný pocit z dobrých vztahů a dobře vykonané činnosti, trvající dlouho“ (Hartl, P., 1993, s. 196)

Smysl života

Můžeme definovat jako „podstatný a významný pro daný jev“ (Hartl, P., 1993, s. 193)

5.3 Metoda sběru dat

Pro svůj průzkum jsem si zvolila jako metodu sběru dat dotazník.

M. Disman (2002, s. 124) charakterizuje dotazník „jako odpověď respondentů na otázky z tištěného formuláře.“ Dotazníkové šetření má své výhody i nevýhody. Mezi výhody patří např. efektivnost, vysoká anonymita a mezi nevýhody například to, že nám respondent odmítne vyplnit některé otázky nebo některé otázky přeskočí, a také nemáme možnost některé otázky vysvětlit. (Disman, M., 2002)

Tuto metodu sběru dat jsem doplnila rozhovorem, a to především u seniorů, kteří nemohli vyplňovat dotazník sami, tudíž potřebovali pomoc jiného člověka.

„Interview patří mezi neobtížnější a současně nejvýhodnější metody pro získávání kvalitativních dat. Při jeho zvládnutí totiž nejde pouze o získání potřebných sociálních dovedností a citlivostí, ale také o kultivaci a schopnost pozorovat a umění obě tyto metody vzájemně provázat a dokázat z nich pro výzkum vytěžit maximum.“ (Mioviský, M., 2006, s. 155)

Popis dotazníku

Můj dotazník se skládá z 15 otázek. Při sestavování dotazníku jsem se snažila o to, aby byl přístupný a srozumitelný pro můj průzkumný vzorek. Většinou jsem používala otázky výběrové, kdy respondenti mohli zaškrtnout jednu z nabízených možností. V úvodu dotazníku

jsem se respondentům představila a uvedla jim účel svého průzkumu a téma, kterému se věnuji. Dále jsem uvedla návod na vyplnění dotazníku.

5.4 Popis průzkumu

Při výběru respondentů jsem si zvolila jako metodu náhodný výběr, který se mi jevil jako nejvhodnější. Náhodný výběr definuje H. Jeřábek (1992, s. 40) a charakterizován je jako: „všechny podsoubory dané velikosti mají stejnou šanci být realizovány jako výběr.“ Výběr probíhá buď losem, nebo pomocí tabulek, či jiných postupů, které nebudou ovlivněny zásahem výzkumníka.

Svůj výběr jsem prováděla vždy za pomoci sociální pracovnice, která mi poskytla složky klientů daného Domova pro seniory, ze kterých jsem losovala uvedený počet respondentů. Složky jsem vždy předtím rozdělila na muže a ženy, abych dosáhla stejného zastoupení v obou skupinách. Stejný postup jsem volila i při vybírání klientů, kteří se nacházejí ve svém domácím prostředí, kdy jsem vybírala klienty různých domovinek, či klubů ve svém okolí, ve kterých se senioři scházejí, aby zde trávili svůj volný čas.

Pro výběr respondentů jsem si stanovila věkové rozpětí od 70 let do 90 let.

Při svém výběru jsem se snažila zastoupit obě pohlaví stejně, ovšem setkala jsem se s tím, že ženy lépe spolupracují a jsou na tom mentálně lépe než muži a byly více ochotné poskytnout mi informace o sobě. Potvrdily se zde také demografické jevy, že ženy se dožívají vyššího věku než muži, proto je ve společnosti a tedy i v mém průzkumu více žen.

V průzkumu jsem oslovila 30 seniorů nacházejících se v Domově pro seniory a 30 seniorů žijících ve svých domovech.

Data pro svůj průzkum jsem získávala v Domově pro seniory Holásecká, v Domově pro seniory Koniklecova v Brně a v domácnostech vybraných respondentů.

Tento průzkum proběhl v měsících leden a únor 2011 a to buď v dopoledních, nebo odpoledních hodinách. Dále také dle časového plánu aktivit pro seniory v Domově pro seniory, kterých se účastnili i moji respondenti tak, aby nedošlo k narušení jejich pravidelného rituálu, nebo aby nemuseli kvůli mně rušit některé své aktivity.

5.5 Charakteristika vybraných Domovů pro seniory

Domov pro seniory Holásecká

Pro realizaci svého průzkumu jsem zvolila pracoviště Domova pro seniory Holásecká v Brně, který je v místě mého bydliště a byl postaven a otevřen v roce 2009.

„Kapacita Domova je 105 lůžek, z toho 69 pokojů je jednolůžkových a 18 dvoulůžkových. Součástí každé obytné jednotky je předsíň, koupelna, WC a balkon, pokoje jsou vybaveny novým nábytkem. Součástí objektu je pobytová terasa v druhém patře budovy, společenské odpočinkové místnosti a společná jídelna“ (Internetové stránky Domova pro seniory Holásecká. Cit. 25.11.2010. Dostupné na www.hol.brno.cz).

„Posláním Domova pro seniory Holásecká je poskytnout podporu a pomoc seniorům, kteří již nejsou schopni sami žít ve své domácnosti ani za pomoci rodiny nebo za pomoci terénních sociálních služeb. Podpora a pomoc vychází z individuálních potřeb uživatelů, respektuje a zachovává důstojný život a podporuje uživatele v udržování kontaktů se svojí rodinou, přáteli a známými.“ (Internetové stránky Domova pro seniory Holásecká. Cit. 25.11.2010. Dostupné na www.hol.brno.cz).

Fotografii Domova pro seniory přikládám v příloze č. 1.

Domov pro seniory Koniklecova

Jako druhý Domov jsem si vybrala Domov pro seniory Koniklecova v Brně, protože tento Domov byl nejdříve Domov- Penzion pro důchodce a s uvedením v platnost zákona 108/2006 Sb. o sociálních službách se přetransformoval na Domov pro seniory, takže by tu mohla být jistá odlišnost vybraných zařízení. „Domov se nachází v klidné lokalitě sídliště na Kamenném vrchu, v blízkosti městské hromadné dopravy.

Kapacita zařízení je 70 lůžek, umístěných v 54 obytných jednotkách, z toho je 39 jednopokojových a 15 dvoupokojových. Součástí všech obytných jednotek je předsíň, lodžie, kuchyňská linka vybavená lednicí a sporákem a dále WC a koupelna.“ (Internetové stránky Domova pro seniory Koniklecova. Cit. 25.11.2010. Dostupné na www.kon.brno.cz).

„Posláním Domova pro seniory Koniklecová je poskytnout podporu a pomoc, která umožní seniorům prožít důstojné, klidné a pokud možno aktivní stáří v příjemném prostředí. Služba je založena na individuálním přístupu, respektuje svobodnou volbu uživatelů sociální služby, podporuje je v co nejdélším udržení stávající soběstačnosti a v zachování přirozených sociálních vazeb.“ (Internetové stránky Domova pro seniory Koniklecová. Cit. 25.11.2010. Dostupné na www.kon.brno.cz)

Fotografii Domova pro seniory přikládám v příloze č. 2.

5.6 Analýza dat

Při analýze získaných dat, jsem nejdříve rozdělila a zaznamenala odpovědi respondentů podle četnosti jednotlivých variant. Následoval rozbor výsledků a hledání vztahu mezi daty. Výsledky uvádím také v procentuálním zastoupení, neboť se mi toto zpracování jevílo jako vhodné.

Pro přesnější představu o respondentech, které jsem zahrnula do svého průzkumu, považuji za důležité uvést nejdříve základní statistické informace.

Průzkum zahrnoval seniory, kteří žijí v Domově pro seniory Holásecká a v Domově pro seniory Koniklecová v Brně, dále seniory, kteří se stále nacházejí ve svém domově.

Vzhledem k ochotě seniorů spolupracovat a také vzhledem k tomu, že ženy se dožívají vyššího věku a jsou ochotnější při spolupráci je moje zastoupení vzhledem k pohlaví následující. V Domovech pro seniory 12 mužů a 18 žen a v domácnostech seniorů je počet respondentů 10 mužů a 20 žen.

Nyní uvedu do tabulek přehledné zpracování otázek ze svého dotazníku a připojím grafy, které se dané otázky týkají.

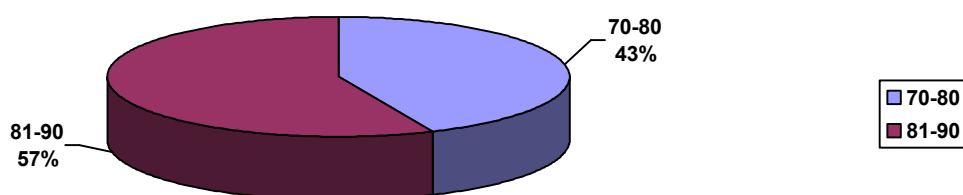
Tabulka č. 1- Domov pro seniory

Věk	Četnost	%
70-80	13	43,33 %
81-90	17	56,67 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 1

Věkové složení respondentů- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

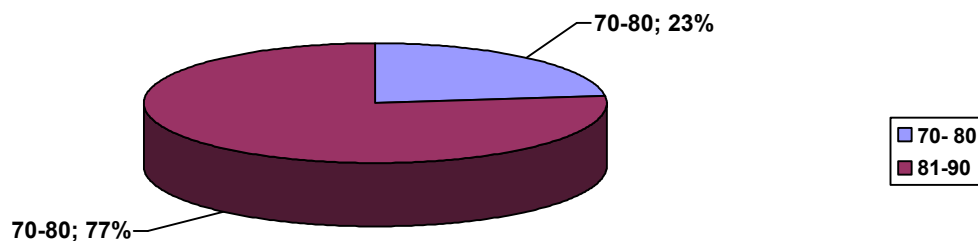
Tabulka č. 1a- Domácnosti seniorů

Věk	Četnost	%
70-80	25	83,3
81-90	5	16,7
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 2

Věkové složení respondentů- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

V Domovech pro seniory byl počet seniorů ve dvou věkových kategoriích téměř vyrovnaný, v domácnostech seniorů se tento stav podstatně lišil a respondenti byli většinou lidé v kategorii mezi 70-80 let. Možná je to dáno tím, že senioři jdou do Domova pro seniory v případě, že přestávají zvládat péči o sebe a svoji domácnost, což bývá spíše ve vyšším věku. Naopak mladší senioři mohou zůstat déle ve svých domácnostech.

Otázka č. 1- Zdravotní stav

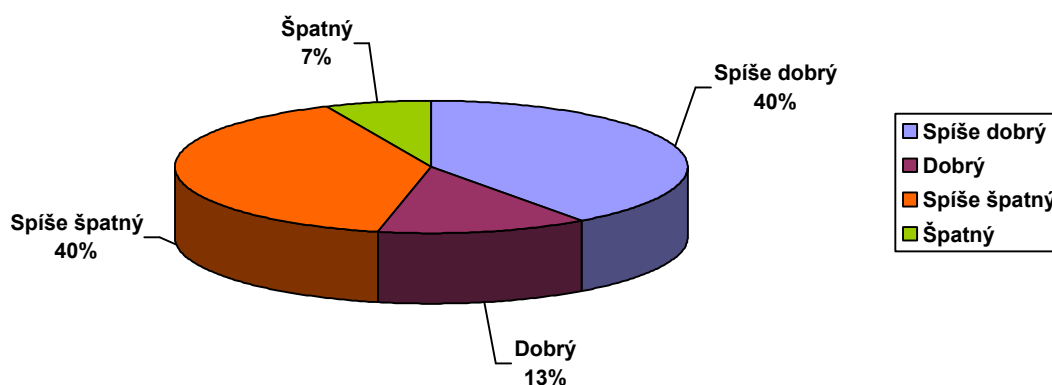
Tabulka č. 2- Domov pro seniory

Můžete popsat Váš zdravotní stav?	Četnost	%
Spíše dobrý	12	40 %
Dobry	4	13,4 %
Spíše špatný	12	40 %
Špatný	2	6,6 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf. č. 3

Názory respondentů na zdravotní stav- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

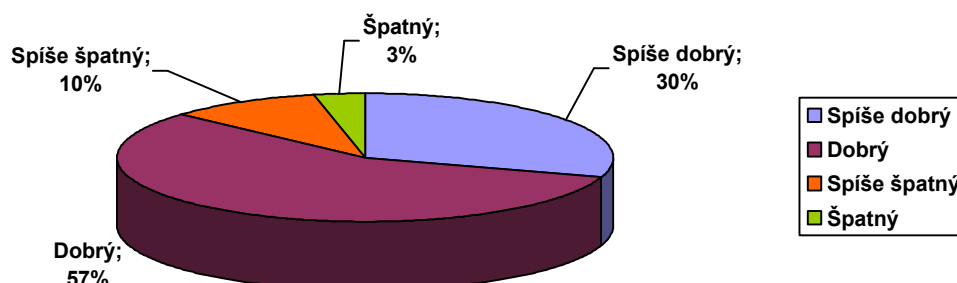
Tabulka č. 2a- Domácnosti seniorů

Můžete popsat Váš zdravotní stav?	Četnost	%
Spíše dobrý	9	30 %
Dobry	17	56,6 %
Spíše špatný	3	10 %
Špatný	1	3,4 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 4

Názory respondentů na zdravotní stav- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Jako první otázku dotazníku jsem zařadila dotaz respondentů na to, jak subjektivně hodnotí svůj zdravotní stav, protože si myslím, že zdravotní stav nejvíce ovlivňuje životní spokojenost seniorů, ať již těch, kteří se nacházejí ve svém domově nebo v Domově pro seniory.

Senioři, kteří se nacházejí ve svém domově, většinou hodnotili svůj zdravotní stav jako dobrý- 56,6 % respondentů a 30 % respondentů hodnotilo svůj zdravotní stav jako spíše dobrý, 10 % respondentů hodnotilo svůj zdravotní stav jako spíše špatný.

Senioři, kteří se nachází v Domovech pro seniory, svůj zdravotní stav hodnotili jako dobrý v 13,4 % a jako spíše dobrý ve 40 %, zároveň také stejný počet respondentů hodnotil svůj zdravotní stav jako spíše špatný, což uvedlo 40 % respondentů, což jsou dva různé extrémy. Ovšem v těchto zařízeních to není neobvyklé, protože se zde nacházejí senioři, kteří mají horší zdravotní stav, než senioři zůstávající ve svém domově. Zdravotní stav je také jedno z kritérií, na jehož základě je senior přijímán do služeb sociální péče.

Senioři si v dnešní době svoje zdraví velice hlídají a pečují o ně, o čemž svědčí i množství různých vitamínů či doplňků, které mohou zlepšovat jejich zdraví. Toto ovšem platí spíše pro seniory, kteří jsou ve svých domácnostech a kteří mají větší možnost jejich nákupu. Tito senioři mají také možnost různých doplňkových aktivit, které zlepšují jejich zdravotní stav, což mohou být různé masáže, či pouhé procházky.

Otázka č. 2- Zaměstnání

Tabulka č. 3- Domov pro seniory

Jste zaměstnán?	Četnost	%
Ano	0	0%
Ne	30	100%
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 3a- Domácnosti seniorů

Jste zaměstnán?	Četnost	%
Ano	8	26,7 %
Ne	22	73,3 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Tato otázka se vztahovala především na seniory, kteří se stále nacházejí ve svém domově, protože u seniorů v Domovech pro seniory se tato aktivita většinou nepředpokládá. Z mého průzkumu vyplývá, že zaměstnáno je kolem 27 % respondentů ve svých domácnostech a jsou to ve větší míře muži než ženy.

Ovšem většinou převládá odpověď nezaměstnán, protože u této věkové kategorie, můj vzorek je nad 70 let, už většinou senioři nepracují.

Otázka č. 3- Finanční situace

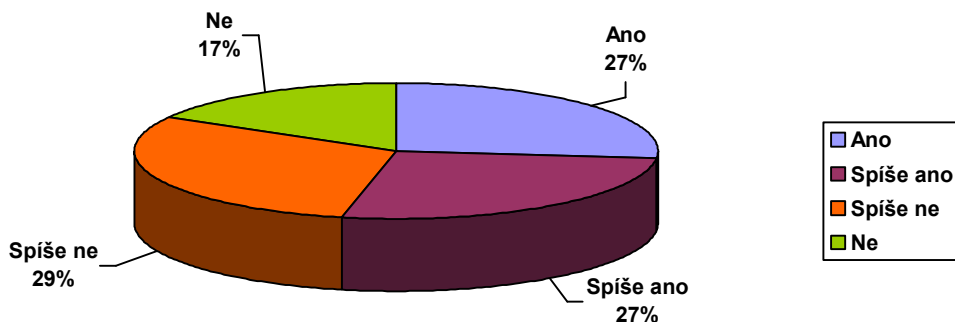
Tabulka č. 4- Domov pro seniory

Se svojí finanční situací jsem spokojen(a)?	Četnost	%
Ano	8	26,6 %
Spíše ano	8	26,6 %
Spíše ne	9	30 %
Ne	5	16,6 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 5

Názory respondentů na finanční situaci- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

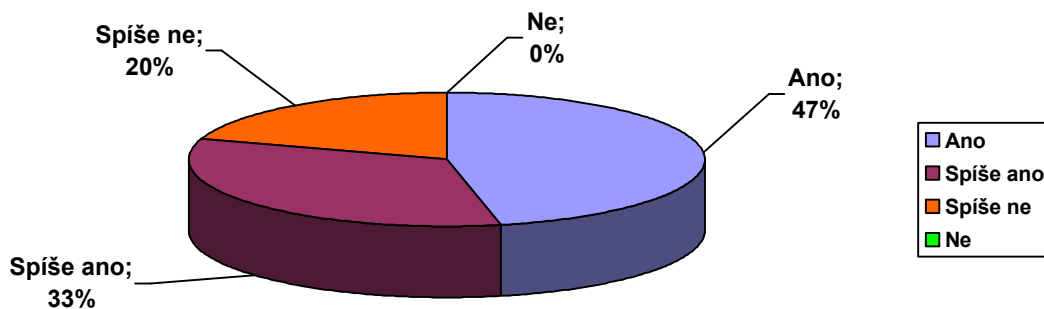
Tabulka č. 4a- Domácnosti seniorů

Se svojí finanční situací jsem spokojen(a)?	Četnost	%
Ano	14	46,7 %
Spíše ano	10	33,3 %
Spíše ne	6	20 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 6

Názory respondentů na finanční situaci- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Finanční situace je také jeden z mnoha faktorů, které ovlivňují životní spokojenost seniora. U této otázky je zajímavé, že senioři, kteří se nacházejí ve svých domovech, jsou spokojenější se svou finanční situací- 80 % respondentů uvedlo, že jsou se svoji finanční situací spokojeni a spíše spokojeni. Tento jev může být dán také tím, že jim zůstávají vyšší finanční prostředky na běžný život než seniorům, kteří se nacházejí v Domovech pro seniory, protože jim ze zákona zůstává pouze 15 % z důchodu. To potvrzuje i Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách (§73 odst.3), že „po úhradě za ubytování a stravu musí osobě zůstat alespoň 15 % jejího příjmu“, což je někdy velmi málo na měsíc, a s touto částkou musejí senioři vyjít.

Není tedy překvapující, že senioři nacházející se v Domovech pro seniory uvedli, že jsou spíše nespokojeni 30,3 % a úplně nespokojeno je 16,6 % respondentů.

Tento faktor se jeví jako velmi důležitý při hodnocení životní spokojenosti seniorů, senioři si často stěžují na nedostatek finančních prostředků a to zejména v ústavních zařízeních, kde jsou náklady na pobyt mnohonásobně vyšší než v domácnostech seniorů. Také tato nespokojenost je vyšší u seniorů, kteří nemají již žádnou rodinu či jiné příbuzné, kteří by jim mohli více finančně vypomoci.

Otázka č. 4- Bytová situace

Tabulka č. 5- Domov pro seniory

Se svojí bytovou situací jsem spokojen(a)?	Četnost	%
Ano	23	76,67 %
Spíše ano	7	23,33 %
Spíše ne	0	0 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 5a- Domácnosti seniorů

Se svojí bytovou situací jsem spokojen(a)?	Četnost	%
Ano	27	90 %
Spíše ano	3	10 %
Spíše ne	0	0 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Bytová situace má taktéž nemalý vliv na spokojenost seniora ve stáří. Na této odpovědi se seniori převážně shodli se svou téměř 100% spokojeností.

V Domovech pro seniory tato odpověď převažovala, spokojeno je zde 76,67 % respondentů, záporná odpověď se tu vůbec nevyskytovala, což svědčí, že klienti vybraných Domovů jsou spokojeni s kvalitou bydlení, kterou jim tato zařízení poskytují. K tomu dozajista nemalou měrou přispívá i personál, který se snaží o to, aby se seniori v Domovech cítili jako doma.

Seniori, kteří se nacházejí ve svých domovech, uvedli taktéž převládající spokojenost, a to v 90 %.

Možná by nebylo špatné dále porovnat spokojenost klientů Domova pro seniory, kteří jsou na jednolůžkových a dvoulůžkových pokojích, protože i zde se může tato četnost spokojenosti výrazně lišit.

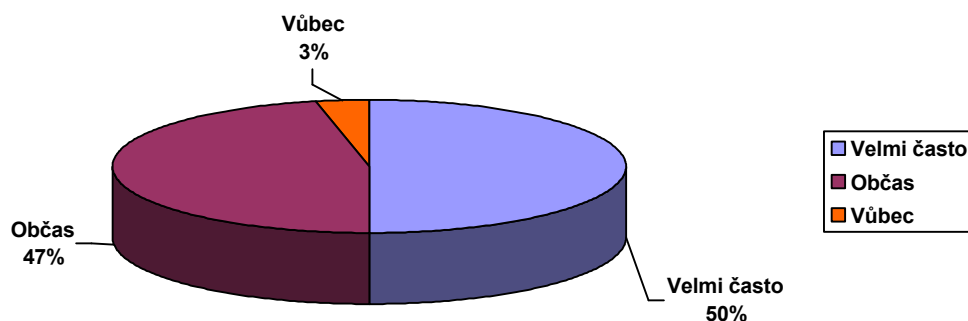
Otázka č. 5- Smysl života**Tabulka č. 6- Domov pro seniory**

Přemýšlíte někdy o smyslu Vašeho života?	Četnost	%
Velmi často	15	50 %
Občas	14	46,66 %
Vůbec	1	3,34 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 7

Názory respondentů na smysl života- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

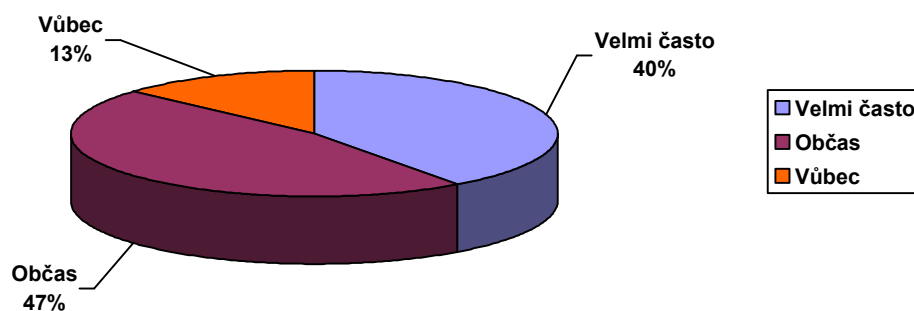
Tabulka č. 6a- Domácnosti seniorů

Přemýšlíte někdy o smyslu Vašeho života?	Četnost	%
Velmi často	12	40 %
Občas	14	46,7 %
Vůbec	4	13,3 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 8

Názory na respondentů na smysl života- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Tato otázka je velmi důležitá pro posouzení životní spokojenosti, protože smysl života je nezbytná součást života člověka. Lidé usilují o to, aby měli ještě nějaký smysl života, což také přispívá k životní spokojenosti seniorů. Respondenti většinou uváděli, že přemýšlejí o smyslu svého života.

Dotázaní v Domově pro seniory uvedli v 50 %, že přemýšlí o smyslu života velmi často a v 46,6 % přemýšlejí jen občas.

Senioři, kteří zůstávají ve svých domovech, přemýšlí o smyslu života velmi často - 40 % respondentů a občas 46,7 % dotázaných.

Je zajímavé, že senioři, kteří jsou v Domovech pro seniory, přemýšlejí o smyslu života častěji, což je možná dáno tím, že mají více času na to, zaobírat se touto otázkou, protože veškeré služby jsou jim zajištěny. Proti tomu senioři, kteří zůstávají stále ve svých domácnostech, nemají tolik času zamýšlet se nad smyslem života, protože mají mnoho jiných starostí kolem domácnosti a péči o ni.

Na tuto otázku navazovala otázka otevřená, co je smyslem života seniorů. Senioři nejčastěji uváděli jako smysl života zdraví, rodinu, přátele, ale také práci na zahradě či ve svých domovech.

Velmi často respondenti také uváděli, že smyslem jejich života se stává víra v Boha, která je pro ně jistě velmi důležitá, mnohdy důležitější než finanční spokojenost. Dalším smyslem života pro seniory, který se objevoval, byl pocit, že mohou být nápomocní a užiteční pro ostatní, dále se snaží usilovat o svoji seberealizaci, aby měli pocit, že mohou ještě někomu pomoci, nebo vyhovět.

Otázka č. 7- Kontakt s druhými lidmi

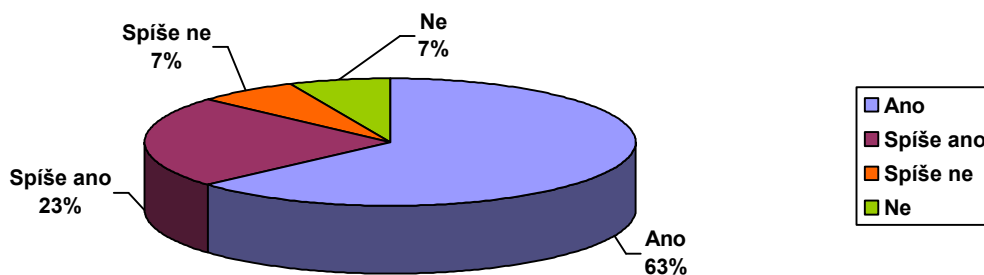
Tabulka č. 7- Domov pro seniory

Je pro Vás důležitý pocit, že stále můžete být nějak nápomocný či užitečný?	Četnost	%
Ano	19	63,33 %
Spíše ano	7	23,33 %
Spíše ne	2	6,67 %
Ne	2	6,67 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 9

Názory respondentů na pocit užitečnosti- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

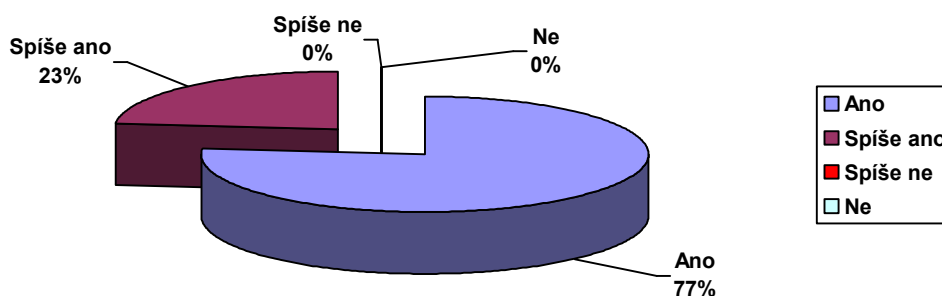
Tabulka č. 7a- Domácnosti seniorů

Je pro Vás důležitý pocit, že stále můžete být nějak nápomocný či užitečný?	Četnost	%
Ano	23	76,7 %
Spíše ano	7	23,3 %
Spíše ne	0	0 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 10

Názory respondentů na pocit užitečnosti- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Tato otázka se týká pocitu užitečnosti u seniorů, kdy většina respondentů uvádí, že je pro ně tento pocit velmi důležitý a to jak v Domovech pro seniory- 63, 33 % respondentů tak

i v domácnostech seniorů 76, 7 % respondentů. Záporná odpověď se vykytovala jen zřídka v Domovech pro seniory tak odpovědělo 13 % dotázaných, což je možná dáno tím, že senioři zde mají menší možnost být aktivní, či snažit se být užiteční pro jiné nebo i pro sebe. V domácnostech seniorů se záporná odpověď nevyskytovala vůbec. Možná je to dáno tím, že jsou více v kontaktu s vnějším světem, kde mají možnost být užiteční a také mají větší možnost pomáhat druhým lidem např. rodině s hlídáním vnoučat, či drobnými výpomocemi.

Sama vím, jak je pro seniory v Domovech pro seniory důležitý tento pocit, který jim dodává na důležitosti, a jak rádi vyřizují záležitosti za jiné klienty, kteří si tyto záležitosti nemohou vyřídit z důvodu špatného zdravotního stavu. Senioři se tímto, pro nás často bezvýznamným úkolem, mohou cítit velmi důležití a snaží se o rozšiřování těchto úkonů a zvyšování spokojenosti.

Otázka č. 8- Životní spokojenost

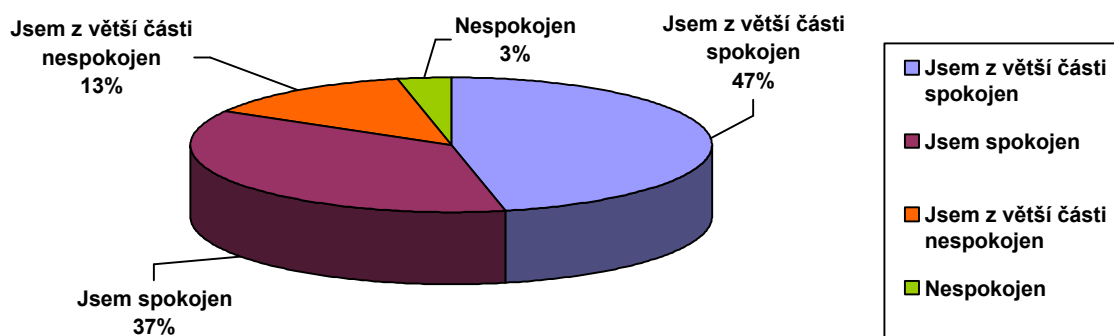
Tabulka č. 8- Domov pro seniory

Můžete o sobě v současné době říci, že jste spokojen?	Četnost	%
Jsem z větší části spokojen(a)	14	46,66 %
Jsem spokojen(a)	11	36,66 %
Jsem nespokojen(a)	1	3,34 %
Jsem z větší části nespokojen(a)	4	13,34 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 11

Názory respondentů na životní spokojenost- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

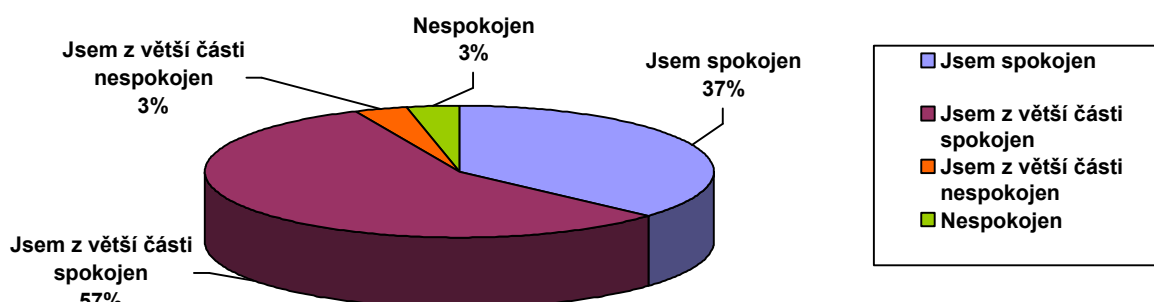
Tabulka č. 8a- Domácnosti seniorů

Můžete o sobě v současné době říci, že jste spokojen?	Četnost	%
Jsem z větší části spokojen(a)	17	56,7 %
Jsem spokojen(a)	11	36,7 %
Jsem nespokojen(a)	1	3,3 %
Jsem z větší části Nespokojen(a)	1	3,3 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 12

Názory respondentů na životní spokojenost- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

V této otázce se dostáváme již k životní spokojenosti respondentů. Jak ukazují tabulky, respondenti většinou uvádějí, že jsou spokojeni - 46,66 % nebo z větší části spokojeni - 36,66 % v Domovech pro seniory.

Tento stav je shodný také u seniorů, kteří jsou stále ve svém domově, spokojeno je zde 36,7 % respondentů a z větší části spokojeno je 56,7 % respondentů.

Nespokojenost uvedlo pouze malé procento- 16,68 % respondentů v Domovech pro seniory a 6,6 % respondentů ve svých domovech, kdy tento stav vysvětlili buď, nemocí svojí, nebo i nemocí příbuzných v rodině.

Co je ovšem zajímavé, že respondenti, kteří se nacházejí ve svých domácnostech, častěji uváděli, že jsou spokojeni z větší části, nevyjádřili úplnou spokojenost, kdežto u seniorů v Domovech pro seniory byl tento stav téměř vyrovnaný.

Otázka č. 10- Rodina

Tabulka č. 9- Domov pro seniory

Jsou pro Vás vztahy s rodinou důležité?	Četnost	%
Ano	24	80 %
Spíše ano	3	10 %
Spíše ne	0	0 %
Ne	3	10 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 9a- Domácnosti seniorů

Jsou pro Vás vztahy s rodinou důležité?	Četnost	%
Ano	27	90 %
Spíše ano	3	10 %
Spíše ne	0	0 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Otázka č. 11- Rodina

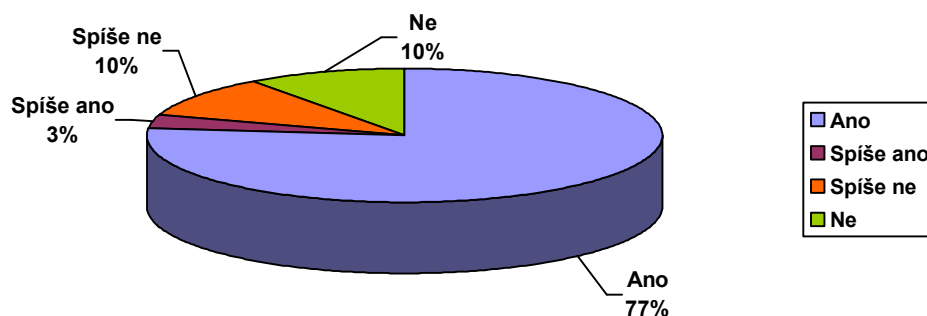
Tabulka č. 10- Domov pro seniory

Máte někoho z rodiny, kdo Vám v případě potřeby vypomůže?	Četnost	%
Ano	23	76,66 %
Spíše ano	1	3,34 %
Spíše ne	3	10 %
Ne	3	10 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 13

Názory respondentů na pomoc rodiny- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

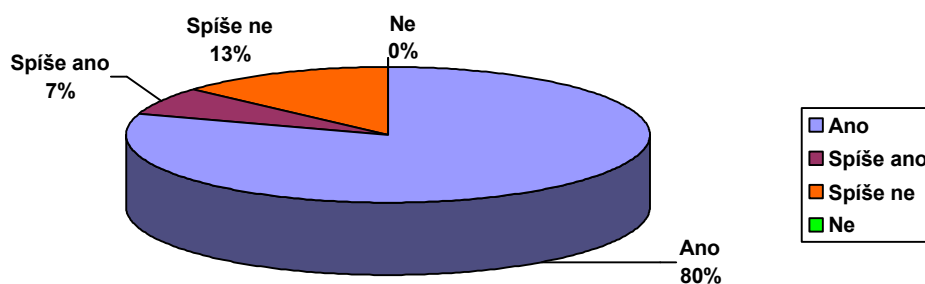
Tabulka č. 10a- Domácnosti seniorů

Máte někoho z rodiny, kdo Vám v případě potřeby vypomůže?	Četnost	%
Ano	24	80 %
Spíše ano	2	6,7 %
Spíše ne	4	13,3 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 14

Názory respondentů na pomoc rodiny- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Jak jsem již uváděla ve své teoretické části, rodina je pro seniora a jeho životní spokojenost velmi důležitá, protože přítomnost rodinných příslušníků má nemalý vliv na život seniora.

Většina respondentů se shodla, že jsou pro ně vztahy s rodinou důležité. V Domovech pro seniory to potvrdilo 80 % respondentů a v domácnostech pro seniory to uvedlo 90 % dotázaných.

V obou případech byly tyto odpovědi uváděny jako nejčastější. Na tuto odpověď mnohdy neměly vliv vztahy v rodině, protože i přes uvádění špatných vztahů senioři považují rodinu za nejdůležitější prvek ve svém životě.

Na další otázku, která se týkala možné pomoci od rodiny či rodinných příslušníků, senioři v Domovech pro seniory odpovídali v 76,66 % respondentů, že mají někoho, kdo jim v případě potřeby vypomůže. V domácnostech seniorů tak odpovědělo 80 % respondentů.

Na tyto otázky týkající se rodiny a rodinných vztahů navazovala otázka otevřená, která zjišťovala četnost kontaktu seniora a jeho rodiny či rodinných příslušníků.

Jako nejčastější odpovědi byly uváděny frekvence styku v rámci týdnů, měsíců. Ovšem objevovaly se i odpovědi, které naznačovaly, že tyto kontakty s rodinou jsou méně časté, či vůbec žádné, popř. sporadické.

Otázka č. 13- Přátelé

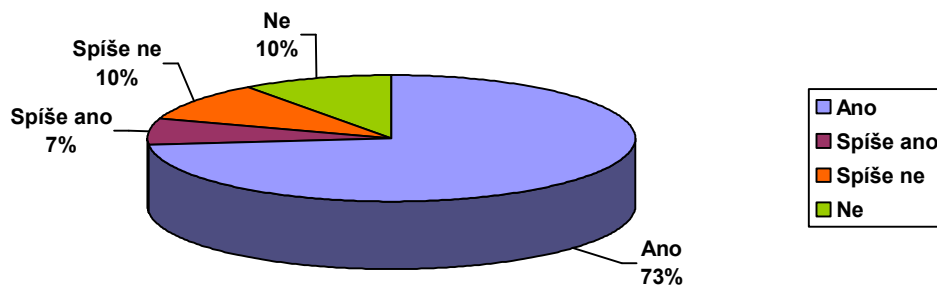
Tabulka č. 11- Domov pro seniory

Máte nějaké přátele mezi svými vrstevníky, se kterými se scházíte?	Četnost	%
Ano	22	73,3 %
Spíše ano	2	6,67 %
Spíše ne	3	10 %
Ne	3	10 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 15

Názory respondentů na kontakt s vrstevníky- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

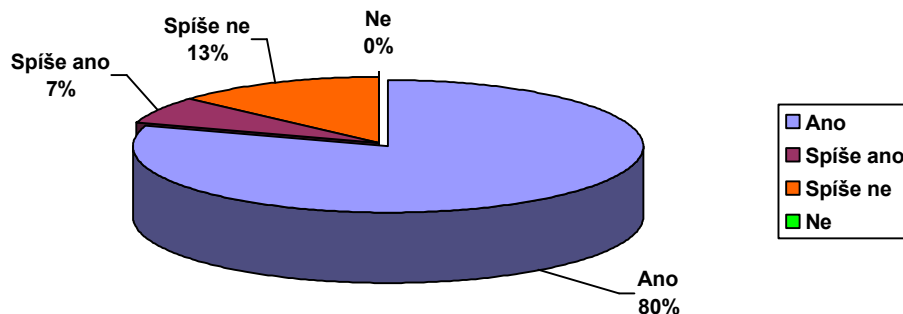
Tabulka č. 11a- Domácnosti seniorů

Máte nějaké přátele mezi svými vrstevníky, se kterými se scházíte?	Četnost	%
Ano	24	80 %
Spíše ano	2	6,6 %
Spíše ne	4	13,4 %
Ne	0	0 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 16

Názory respondentů na kontakt s vrstevníky- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Otázka č. 14- Kontakt s druhými lidmi

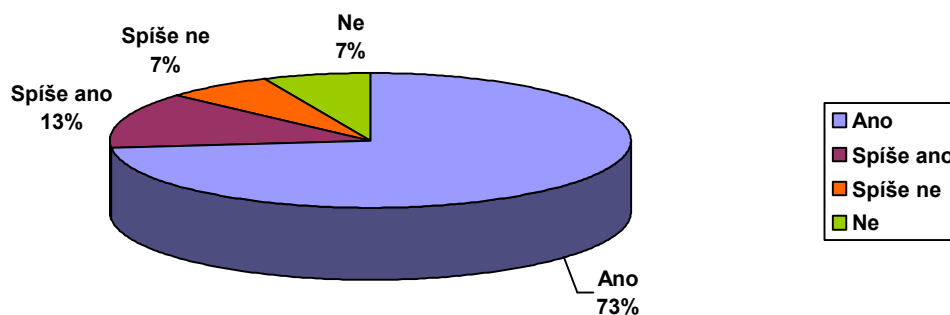
Tabulka č. 12- Domov pro seniory

Je pro Vás tento kontakt s přáteli, vrstevníky důležitý?	Četnost	%
Ano	22	73,33 %
Spíše ano	4	13,33 %
Spíše ne	2	6,67 %
Ne	2	6,67 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 17

Názory respondentů na kontakty s vrstevníky- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

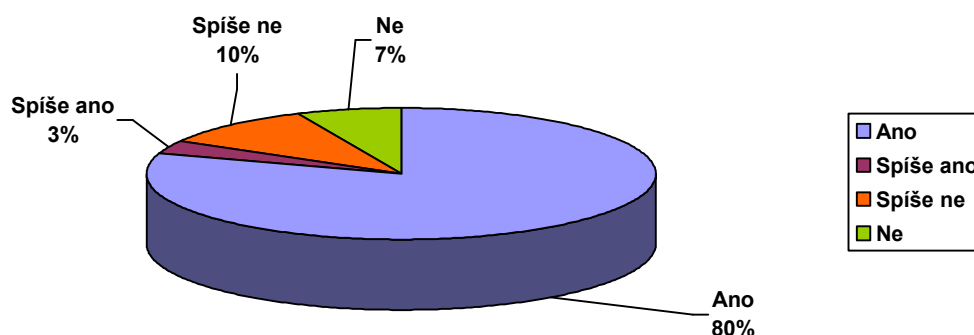
Tabulka č. 12a- Domácnosti seniorů

Je pro Vás tento kontakt s přáteli, vrstevníky důležitý?	Četnost	%
Ano	24	80 %
Spíše ano	1	3,3 %
Spíše ne	3	10 %
Ne	2	6,7 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 18

Názory respondentů na kontakty s vrstevníky- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Přátelé také zastávají v životní spokojenosti seniora nemalý podíl. Důležitý je pocit sounáležitosti, že je tu někdo, kdo má stejné pocity, kdo se cítí stejně a řeší i stejné problémy. Důležitost přátelství v Domovech pro seniory potvrdilo 73,33 % dotázaných a v domácnostech pak 80 % respondentů.

Pro seniory je tento kontakt nezbytný, většina respondentů se shodla na tom, že jsou pro ně přátelé velmi důležití. V Domovech pro seniory tak uvedlo opět 73,33 % respondentů a ve svých domácnostech 80 % respondentů.

Tito přátelé seniorům pomáhají v utváření pocitu potřebnosti a usnadňují jim např. pobyt v Domovech pro seniory. Senioři se velmi často schází a snaží se prohlubovat tato přátelství. Tento kontakt je pro ně mnohdy jedinou jistotou v jejich životě a často je to nepostradatelná část dne, na kterou se těší.

Udržování kontaktů se svými vrstevníky je možná snazší v Domovech pro seniory, kde se mohou senioři častěji scházet než senioři, kteří jsou ve svých domácnostech, kdy je náročnější se scházet tak často, jak je to potřeba. Ovšem v Domovech pro seniory může být problém s navazováním kontaktů s ostatními klienty, kdy senioři často nemají zájem navazovat nějaká bližší přátelství, protože Domov pro seniory berou jako „konečnou stanici“ a nevidí důvod se seznamovat s lidmi, kteří už tu možná zítra nemusí být.

Velmi často je ovšem pro seniory v Domovech pro seniory důležitý kontakt z „venku“, je to pro ně spojení se světem. Přátelé jim řeknou nové informace z jejich bydliště, snaží se udržet kontakt se svým rodištěm, mají pocit sounáležitosti.

Otázka č. 15- Aktivity

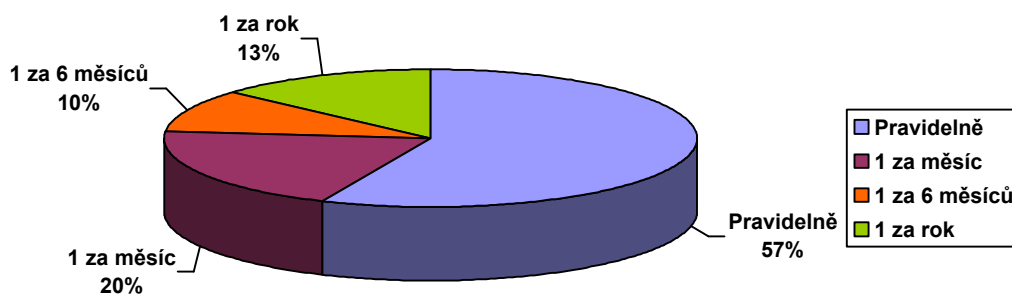
Tabulka č. 13- Domov pro seniory

Jak často se účastníte společenských a kulturních aktivit?	Četnost	%
Pravidelně	17	56,66 %
1 za měsíc	6	20 %
1 za 6 měsíců	3	10 %
1 za rok	4	13,34 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 19

Názory respondentů na účast na spol. aktivitách- Domov pro seniory



Zdroj: Vlastní

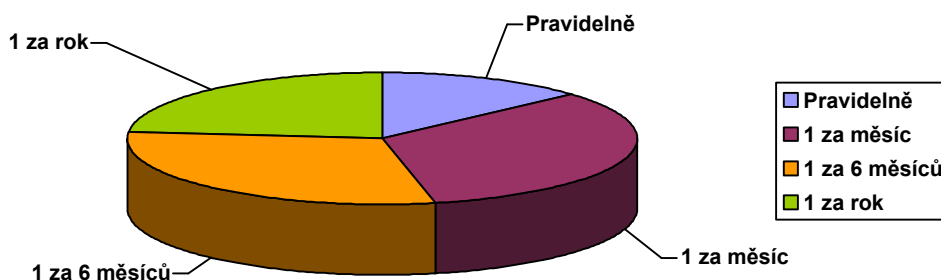
Tabulka č. 13a- Domácnosti seniorů

Jak často se účastníte společenských a kulturních aktivit?	Četnost	%
Pravidelně	4	13,3 %
1 za měsíc	10	33,3 %
1 za 6 měsíců	9	30 %
1 za rok	7	23,4 %
Celkem	30	100 %

Zdroj: Vlastní

Graf č. 20

Názory respondentů na účast na spol. aktivitách- Domácnosti seniorů



Zdroj: Vlastní

Začlenění se do společenského života je pro seniory velice důležitým momentem v jejich životě. Senioři se snaží zapojovat do společenských aktivit, které jsou jim nabízeny v Domovech pro seniory nebo různými poskytovateli v případě, že senioři zůstávají ve svém přirozeném prostředí. Ovšem je zajímavé, že více pravidelně se těchto aktivit zúčastňují senioři, kteří jsou v Domovech pro seniory, to potvrdilo 56,66 % respondentů.

Toto je možná dáno dostupností těchto aktivit, protože jsou seniorům nabízeny v rozličném množství a jsou snadněji přístupné než kulturní aktivity pro seniory, kteří jsou ve svých domácnostech. Těch se pravidelně účastní jen v 13,3 % dotázaných.

Jako důvod, který senioři uváděli, proč se neúčastní některých aktivit, byla finanční náročnost některých kulturních vyžití, které si senioři nemohou dovolit.

Jako nejčastější odpověď u seniorů v domácnostech bylo uváděno, že se účastní aktivit spíše jednou za půl roku, což potvrzuje 30 % respondentů.

5.7 Výsledky průzkumu

Cílem mého průzkumu bylo zjistit životní spokojenost seniorů, přičemž jsem porovnávala životní spokojenost seniorů, kteří se nacházejí v Domově pro seniory a seniorů, kteří jsou ve svých domácnostech.

Předpoklad č. 1

Životní spokojenost seniorů žijících v domácím prostředí je vyšší než životní spokojenost seniorů v Domově pro seniory.

Z dotazníkového průzkumu vyplývá, že většina respondentů odpověděla kladně, tedy, že jsou spokojeni. Tento předpoklad se potvrdil, protože spokojenost v domácnostech seniorů- 93, 4 % respondentů je vyšší než spokojenost v Domovech pro seniory, kde svoji spokojenost uvedlo 84 % respondentů. Ovšem tento rozdíl není až tak markantní.

Tabulka č. 8 a 8a viz. výše.

Předpoklad č.1 se potvrdil.

Předpoklad č. 2

Senioři nacházející se ve svých domácnostech budou spokojenější v rámci subjektivního hodnocení svého zdravotního stavu.

Z dotazníkového průzkumu vyplynulo, že v Domovech pro seniory respondenti odpověděli, že spokojeno se svým zdravotním stavem je 53,14 % respondentů a nespokojeno je 46,86 % respondentů.

V domácnostech seniorů ovšem senioři odpovídali, že spokojeno se zdravotním stavem je 86,6 % respondentů, nespokojeno se svým zdravotním stavem bylo 13 % respondentů.

Tudíž jako spokojenější se svým zdravotním stavem mohu říci, že jsou senioři ve svých domácnostech. Ti, co se hodnotí subjektivně jako zdraví, jsou tedy spokojenější.

Tabulka č. 2 a 2a viz. výše.

Spokojenější v rámci subjektivního hodnocení zdravotního stavu jsou senioři nacházející se ve svých domácnostech.

Předpoklad č. 2 se potvrdil.

Předpoklad č. 3

Ženy seniorky jsou spokojenější než muži senioři.

Tabulka č. 14 – Domov pro seniory, Domácnosti seniorů

	Ženy				Muži			
	DPS	%	Dom	%	DPS	%	Dom	%
Spokojeni	7	39%	8	40 %	4	33%	4	40 %
Z větší části spokojeni	7	39%	11	55 %	7	58%	5	50 %
Nespokojeni	1	5%	0	0 %	0	0%	1	10 %
Z větší části nespokojeni	3	17%	1	5 %	1	9%	0	0 %
Celkem	18	100 %	20	100 %	12	100 %	10	100 %

Zdroj: Vlastní

V rámci pohlaví jsou nejspokojenější z mých respondentů ženy ve svých domácnostech, což potvrzuje 95 % respondentek. Nejvíce nespokojené jsou pak opět ženy tentokrát v Domovech pro seniory, což potvrdilo 22 % respondentek, jak vyplývá z tabulky č. 14.

Ovšem toto porovnání je velice obtížné, protože jsem neměla stejné zastoupení mužů a žen ve svém průzkumu. Předpoklad pro daný soubor se ovšem naplnil, protože ženy jsou spokojenější než muži. Možná je to dáno také jejich přístupem k životu, či odolností vůči zátěžím, kterým musí během života čelit. Tato spokojenost je dána také větším množstvím přátel či kontaktů, které se ženy seniorky nebojí navazovat.

Předpoklad č. 3 se potvrdil.

Předpoklad č. 4

Ženatí senioři a vdané seniorky jsou spokojenější než senioři, kteří jsou rozvedení, či vdovy a vdovci.

Tabulka č. 15- Domov pro seniory, Domácnosti seniorů

	Svobodní		Vdaný, ženatý		Rozvedení		Vdovy, vdovci	
	DSP	Dom.	DPS	Dom.	DPS	Dom.	DPS	Dom.
Spokojeni	2		2	10	4		4	8
Z větší části spokojeni			4	9	2	1	8	
Nespokojeni				1			1	
Z větší části nespokojeni			1		1	1	2	

Zdroj: Vlastní

Největší počet respondentů, kteří uvedli, že jsou spokojeni, jsou ženatí senioři a vdané seniorky, kteří se nachází ve svých domovech. Tento výsledek, jak je patrné z tabulky č. 15, je myslím si dán tím, že senioři potřebují svého partnera k tomu, aby s ním mohli řešit svoje

problémy, sdílet svoje radosti i starosti. Jejich partner jim navíc dodává pocit jistoty a bezpečí v dnešním, pro seniory tolik uspěchaném světě.

Vdovy a vdovci, kteří se nachází v Domovech pro seniory, uvedli ve dvou respondentech, že jsou z větší části nespokojeni a nespokojeni, uvedl 1 respondent, což znamená, že mají nejvyšší nespokojenost. Jak dokazuje i teoretická část, pro seniory je velmi těžké vyrovnat se, se ztrátou partnera, protože partner pro něj představuje mnohdy jedinou jistotu v životě, dává mu pocit, že není na své problém sám, pomáhá mu vyrovnávat se s řadou dalších faktorů, které na seniory působí.

Předpoklad č.4 se potvrdil.

Předpoklad č. 5

Více spokojenější budou senioři, kteří mají vyšší vzdělání.

Tabulka č. 16- Domov pro seniory

	Bez vzdělání		Základní		Učební obor		Středoškolské		Vysokoškolské	
	DPS	%	DPS	%	DPS	%	DPS	%	DPS	%
Spokojeni					3	10%	7	23%	1	4%
Z větší části spokojeni			2	6%			11	37%	1	4%
Nespokojeni			1	3%						
Z větší části nespokojeni					1	3%	3	10%		

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 16a- Domácnosti seniorů

	Bez vzdělání		Základní		Učební obor		Středoškolské		Vysokoškolské	
	Dom	%	Dom	%	Dom	%	Dom	%	Dom	%
Spokojeni					6	20%	6	20%	1	3,4%
Z větší části spokojeni			1	3,4%	3	10%	10	33,2%	1	3,4%
Nespokojeni					1	3,4%				
Z větší části nespokojeni									1	3,4%

Zdroj: Vlastní

Porovnávání životní spokojenosti seniorů v rámci vzdělání ukazuje, že nejspokojenější jsou senioři se středoškolským vzděláním v Domovech pro seniory- 60 % respondentů

a v domácnostech seniorů je tato spokojenost nejvyšší opět u středoškolsky vzdělaných seniorů, jak ukazuje 53,2 % dotázaných respondentů, což můžeme vyčíst z tabulek č. 16 a 16a.

Vzdělání jako ukazatel životní spokojenosti seniorů dokazuje, že nespokojenější jsou senioři, kteří mají středoškolské vzdělání, tedy nejsou úplně bez vzdělání. Možná je to dáno také tím, že je v této generaci největší počet seniorů, kteří mají středoškolské vzdělání.

Předpoklad č. 5 se potvrdil.

Předpoklad č. 6

Senioři, kteří mají častější kontakty se svými rodinnými příslušníky, budou spokojenější, než senioři bez těchto kontaktů.

Tabulka č. 17- Domov pro seniory

	Denně		Týdně		Často		Měsíčně		Málo		Vůbec	
	DPS	%	DPS	%	DPS	%	DPS	%	DPS	%	DPS	%
Spokojeni			4	15%	3	11%	1	4%	1	4%		
Z větší části spokojeni			6	22%	2	7%	2	7%	3	11%		
Nespokojeni							1	4%				
Z větší části nespokojeni									1	4%	3	11%

Zdroj: Vlastní

Tabulka č. 17a- Domácnosti seniorů

	Denně		Týdně		Často		Měsíčně		Málo		Vůbec	
	Dom	%	Dom	%	Dom	%	Dom	%	Dom	%	Dom	%
Spokojeni	5	17%	6	20%								
Z větší části spokojeni	7	23%	3	10%	2	7%	2	7%	3	10%		
Nespokojeni					1	3%						
Z větší části nespokojeni			1	3%								

Zdroj: Vlastní

V porovnání spokojenosti seniorů v rámci frekvence setkávání seniorů s rodinnými příslušníky se jeví jako nespokojenější senioři, které jejich příbuzní navštěvují týdně - tedy jednou dvakrát, či víckrát za týden. A to platí jednak u seniorů, kteří jsou v Domovech pro seniory, což potvrdilo 37 % respondentů, tak i v domácnostech, kde tuto skutečnost potvrdilo 30 % dotázaných, jak ukazují tabulky č. 17 a 17a.

Rodina je pro seniora velice důležitá, co se týče emocionální podpory. Rodina také může pro seniora zajistit mnoho věcí, se kterými si již neví rady, nebo není schopen je zvládnout. Dodává seniorovi také pocit jistoty, který mu nikdo nedokáže nahradit.

Taktéž prarodiče se snaží ulehčovat a pomáhat svým dětem a vnoučatům, ať už po finanční stránce nebo různými drobnými výpomocemi- nákupem, vyzvednutím dětí ze školy či školky. Tyto pro nás bezvýznamné drobnosti, které senioři zvládnou, mohou rodině mnoho ulehčit a pomoci.

Předpoklad č.6 se potvrdil.

ZÁVĚR

Ve své bakalářské práci jsem se zabývala životní spokojeností seniorů. Rozdělila jsem ji na dvě části- část teoretickou a část praktickou.

V teoretické části jsem použila obsahovou analýzu dostupných materiálů, která se zaměřila na životní spokojenost seniorů. Z knižních zdrojů vyplývá, že senioři se snaží dosahovat stejné životní spokojenosti tak jako ostatní lidé. Životní spokojenost je zde propojena s kvalitou života, tato kvalita velmi ovlivňuje zdravotní stav seniorů a zdravotní stav ovlivňuje taktéž kvalitu života. Životní spokojenost seniorů pramení, mimo jiné, i ve vědomí toho, že je stále někdo potřebuje a vidí je jako důležitou součást svého života.

V praktické části jsem se věnovala vlastnímu průzkumu, ve kterém jsem použila dotazníkové šetření.

Respondenti byli klienti Domova pro seniory Holásecká, klienti Domova pro seniory Koniklecova v Brně a senioři, kteří se nachází ve svých domovech.

V praktické části jsem zjišťovala životní spokojenost seniorů a porovnávala tuto životní spokojenost mezi seniory, kteří jsou v Domovech pro seniory a seniory, kteří jsou stále ve svém přirozeném prostředí. V souvislosti s životní spokojeností seniorů jsem se zaměřila také na porovnání dalších souvislostí, které jsem si stanovila do následujících předpokladů.

Senioři nacházející se ve svých domácnostech budou spokojenější v rámci subjektivního hodnocení svého zdravotního stavu.

Ženy seniorky budou spokojenější než muži senioři.

Ženatí senioři a vdané seniorky jsou spokojenější, než senioři, kteří jsou rozvedení, či vdovy a vdovci.

Více spokojenější budou senioři, kteří mají vyšší vzdělání.

Senioři, kteří mají častější kontakty se svými rodinnými příslušníky, budou spokojenější, než senioři bez těchto kontaktů.

Tyto předpoklady se naplnily.

Pomocí průzkumu jsem zjistila mnoho zajímavých a důležitých informací.

K mému překvapení ve většině případů z průzkumu vyplynulo, že dotazovaní senioři jsou převážně spokojeni. Tím se tedy potvrdil můj předpoklad, který jsem si stanovila v úvodu a který předpokládal, že senioři nacházející se ve svých domácnostech budou spokojenější než senioři v Domovech pro seniory. Já osobně jsem byla toho názoru, že lidé žijící ve svých domovech musí být spokojenější než v různých zařízeních.

Dá se tedy říci, že máme ve společnosti seniory, kteří jsou se svým životem ve stáří relativně spokojeni. Ovšem na tuto spokojenost seniorů mají velký vliv určité faktory, které mi z mého průzkumu vyplynuly.

Jako první faktor, který způsoboval nespokojenost respondentů, byla finanční situace, se kterou byli senioři nejčastěji nespokojeni. Všeobecně se ví, že senioři mají nízké příjmy, které jim mnohdy vystačí jen na uspokojení základních potřeb.

Dalším klíčovým faktorem ovlivňujícím spokojenost českého seniora je jeho zdravotní stav. Zdravotní stav je často uváděn jako důvod nespokojenosti seniorů, ať již problémy se zdravotním stavem seniorů samotných, či obtíže jejich partnerů.

Další významný faktor, který ovlivnil životní spokojenost v mém průzkumu, byla i aktivita seniorů. Senioři často uváděli, že by chtěli aktivně trávit svůj volný čas (návštěvy divadel, kin), ovšem jejich finanční situace jim tyto aktivity často neumožňuje. Zde dochází k tomu, že finanční stránka se odráží i do mnoha jiných oblastí života seniorů.

Tento průzkum mi poskytl mnoho nových poznatků a zkušeností a myslím si, že by bylo velice zajímavé provést tento průzkum znovu, po přijetí některých opatření.

Přesto, že jsem svým průzkumem získala velmi mnoho důležitých informací, tak některá témata by bylo nutno zkoumat ještě hlouběji a více se jim věnovat.

RESUMÉ

Ve své bakalářské práci jsem se zaměřila na zkoumání problematiky, která se týká životní spokojenosti seniorů. Toto téma jsem si zvolila z toho důvodu, že seniorů v naší populaci přibývá a také přibývá seniorů, kteří tráví své poslední dny života v zařízeních ústavní péče, kde jsou odkázáni na pomoc jiných osob při uspokojování svých základních potřeb vedoucích k jejich životní spokojenosti.

Svoji práci jsem rozdělila na dvě části, na část teoretickou a část praktickou.

V teoretické části jsem se nejprve věnovala demografickým údajům o seniorech, poté jsem definovala v dnešní době stále častěji používaný pojem ageismus. Vysvětlila jsem pojmy stáří a stárnutí a popsala vědy, které se zabývají seniory a stářím. Dále jsem uvedla, k jakým změnám dochází ve stáří, a v závěru své teoretické části jsem se již zabývala faktory, které vedou k životní spokojenosti ve stáří a které tuto spokojenost velmi ovlivňují.

Praktická část se již vztahovala k průzkumu. V této části práce jsem se věnovala již samotnému cíli, který jsem si stanovila a který zněl: „Zjistit, jaká je životní spokojenost seniorů a porovnat tuto životní spokojenost u seniorů v Domovech pro seniory a ve svých domácnostech.“ Data jsem sbírala pomocí dotazníkového šetření ve dvou brněnských Domovech pro seniory- Holásecká a Koniklecova a v domácnostech seniorů. Poté jsem se již věnovala interpretaci získaných dat a prováděla analýzu dat, na jejímž základě jsem dospěla k různým závěrům.

Z mého průzkumu vyplynulo, že senioři jsou ve stáří spokojeni. Potvrdil se můj předpoklad stanovený v úvodu práce a to, že senioři, kteří se stále nacházejí ve svém domácím prostředí, jsou spokojenější než senioři v ústavních zařízeních.

ANOTACE

Moje bakalářská práce se zabývá životní spokojeností seniorů ve stáří a následným porovnáním této spokojenosti u seniorů žijících v Domovech pro seniory a seniorů zůstávajících ve svých domácnostech. Dále obsahuje prezentaci průzkumu a výsledných zjištění z konkrétních Domovů pro seniory Holásecká a Koniklecova, analyzuje výsledky dotazníku, který se týkal životní spokojenosti.

Klíčová slova

Senior, životní spokojenost, kvalita života, stáří, stárnutí, změny ve stáří, odchod do důchodu, sebepojetí, smysl života

ANNOTATION

My bachelor thesis concern with the life contentedness of seniors and a subsequent comparison of life satisfaction by the seniors living in retirement homes and old people in their own household background.

It also contains a presentation of research findings and resulting from specific old people's homes at Holásecká and Koniklecova. It analyzes The results of questionnaire concerning life contentedness.

Keywords:

Senior, life contentedness, quality of life, old age, changes in old age, retirement, self, sense of life

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- ADLER, A., *Smysl života*. Havlíčkův Brod: Práh. 1995. 146 s. ISBN 80-858009-34-6.
- ALAN, J., *Etapy života očima sociologa*. Praha: Panaroma, 1989. 439 s. ISBN 80-7038-044-6.
- BLATNÝ, M., PLHÁKOVÁ A., *Temperament, inteligence, sebepojetí*. Brno: Psychologický ústav Akademie Věd, 2003. 150 s. ISBN 80-86620-05-0.
- DISMAN, M., *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum, 2008. 374 s. ISBN 978-80-246-0139-7.
- FAHRENBERG, J., MYSTEK, M., SCHUMACHER, J., BRÄHLER, E. *Dotazník životní spokojenosti*. Překlad a úprava K. Rodná a T. Rodný. Praha: Testcentrum. 2001.
- FRANKL, V. E., *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychologické nakladatelství, 1994. 87 s. ISBN 80-901601-4x.
- FRANKL, V. E., *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta. 1997. 212 s. ISBN 80-85-139-63-2.
- HAYFLICK, L., *Jak a proč stárneme*. Praha: Columbus, 1997. 426 s. ISBN 80-85928-97-3.
- HARTL, P. *Psychologický slovník*. Praha: Tercie, 1996. 774 s. ISBN 80-90 15 49-0-5.
- HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*. Praha: Panaroma, 1989. 365 s. ISBN 80-7038-158-2.
- HENDL, J., *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál, 2005. 407 s. ISBN 80-7367-040-2.
- JAROŠOVÁ, D., *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita v Ostravě, 2006. 96 s. ISBN 80-7368-110-2.
- HODAČOVÁ, L.,: *Mozek, emoce a spokojený život*. Psychologie Dnes. 2007. roč. 13, č.2, str.49-51.
- JEŘÁBEK, H., *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Karolinum, 1992. 140 s.
- JUNG, C., *Člověk a duše*. Praha: Centa, 1995. 277 s. ISBN 80-200-0543-9.
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ I., *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. 198 s. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J., *Psychologie smysluplnosti a existence*. Praha: Grada, 2006. 204 s. ISBN 80-247-1370-5.

- KŘIVOHLAVÝ J., *Mít pro co žít*. Karmelitánské nakladatelství: Kostelní Vydří, 2010. 134 s. ISBN 978-80-7195-404-0.
- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. 368 s. ISBN 80-247-1248-9.
- MAŘÍKOVÁ, H., PETRUSEK, M., VODÁKOVÁ, A., *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum. 1996, 747 s. ISBN 80-7184-164-1.
- MATOUŠEK, O., *Slovník sociální práce*. Praha: Portál, 2003. 287 s. ISBN 80-7178-549-0.
- MIOVSKÝ, M., *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. 332 s. ISBN: 80-247-1362-4.
- PACOVSKÝ, V., *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum, 1990. 135 s. ISBN80-201-8076-8.
- PICHAUD, K., THAREAUOVÁ I., *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál, 1998. 156 s. ISBN 80-7178-184-3.
- RABUŠIC, L., *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 189 s. ISBN 80-210-1155-6.
- STUART HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.
- ŠTILEC, M., *Program aktivního stylu života pro seniory*. Praha: Portál, 2004. 135 s. ISBN 80-7178-920-8.
- VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie*. Praha: Karolinum, 1996. 353s. ISBN 80-7178-308-0.
- VÍZDAL, F., *Techniky poznávání osobnosti*. Brno: Bonny Press. 2005

OSTATNÍ INTERNETOVÉ ZDROJE

Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí. Cit. 9.3.2011. Dostupné na http://www.mpsv.cz/files/clanky/7372/108_2006_Sb.pdf

Internetové stránky Sociální revue. Cit. 9.3.2011. Dostupné na <http://socialnirevue.cz/item/polovina-senioru-je-v-domovech-zbytecne>

Internetové stránky Ministerstva práce a sociálních věcí. Cit. 9.3.2011. Dostupné na www.mpsv.cz

Internetové stránky Masarykovy univerzity Brno. Cit. 9.3.2011. Dostupné na http://info.muni.cz/index.php?option=com_content&task=view&id=1155&Itemid=92

Internetové stránky Evropských sociálních fondů. Cit. 9.3.2011. Dostupné na www.strukturalni-fondy.cz/oprlz/1-1-3-demograficky-vyvoj-a-migrace

HAMPLOVÁ, D. *Životní spokojenost, štěstí a rodinný stav v 21 evropských zemích.* Sociologický časopis. 2006.

(http://sreview.soc.cas.cz/uploads/1af3eddc9c2e2c08b0b551f2e43757353f124d35_580_105Hamplova20.pdf)

Internetové stránky Domova pro seniory Holásecká. Cit. 25.11.2010. Dostupné na www.hol.brno.cz

Internetové stránky Domova pro seniory Koniklecova. Cit. 25.11.2010. Dostupné na www.kon.brno.cz

PŘÍLOHY

1. Fotografie Domova pro seniory Holásecká
2. Fotografie Domova pro seniory Koniklecova
3. Dotazník

PŘÍLOHA Č. 1

Fotografie- budova Domova pro seniory Holásecká

Pohled z boční části na Domov pro seniory.



Zdroje: www.hol.brno.cz

Pohled na Domov pro seniory ze zadní části.



Zdroje: www.hol.brno.cz

PŘÍLOHA Č. 2

Fotografie Domova pro seniory Koniklecova



Zdroje: www.kon.brno.cz

PŘÍLOHA Č. 3

Dobrý den,

Jmenuji se Hana Rosenbergová a dokončuji studium na Vysoké škole Tomáše Bati ve Zlíně. Dovoluji si Vás požádat o vyplnění následujících otázek ve svém dotazníku, které potřebuji ke zpracování své bakalářské práce, na téma Životní spokojenost ve stáří. Velmi Vám děkuji za ochotu a vynaložený čas.

Pokyny pro vyplňování dotazníku:

Zakroužkujte prosím, vždy jednu z nabízených možností, případně Vaši odpověď rozepište.

Věk:

Pohlaví:

- a) muž
- b) žena

Stav:

- a) vdaná/ženatý
- b) svobodná(ý)
- c) rozvedená(ý)
- d) vdova/vdovec

Dosažené vzdělání:

- a) Bez vzdělání
- b) Základní
- c) Učební obor
- d) Středoškolské
- e) Vysokoškolské

Kde nyní žijete?

- Doma
- Domov pro seniory

1. Můžete popsat váš zdravotní stav?

- Spíše dobrý
- Dobrý
- Spíše špatný
- Špatný

2. Jste zaměstnán(a)?

- Ano
- Ne

3. Se svojí finanční situací jsem spokojen(a)?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

4. Se svojí bytovou situací jsem spokojen(a)?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

5. Přemýšlíte někdy o smyslu Vašeho života?

- Velmi často
- Občas
- Vůbec

6. Co je smyslem Vašeho života?

.....
.....

7. Je pro vás důležitý pocit, že stále můžete být nějak užitečný či někomu nápomocný?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

8. Můžete o sobě v současné době říci, že jste spokojen(a)?

- Jsem z větší části spokojen(a).
- Jsem spokojen(a).
- Jsem nespokojen(a).
- Jsem z větší části nespokojen(a).

V případě zaškrtnutí odpovědi nespokojen Proč?:

.....

9. Máte nějaké plány či přání do budoucna? Jaké?

.....
.....

10. Jsou pro Vás vztahy s rodinou důležité?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

11. Máte někoho z rodiny, kdo Vám v případě potřeby vypomůže?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

12. Jak často se stýkáte s rodinnými příslušníky?

.....

13. Máte nějaké přátele mezi svými vrstevníky, se kterými se scházíte?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

14. Je pro Vás tento kontakt s přáteli, vrstevníky důležitý?

- Ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Ne

15. Jak často se účastníte společenských a kulturních aktivit? (např. kulturních představení či aktivit v Domově pro seniory...)

- pravidelně
- 1 za měsíc
- 1 za 6 měsíců
- 1 za rok