

Vnímání osamělosti v období raného stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů

Jitka Novotná

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Ústav pedagogických věd

akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jitka Novotná**

Osobní číslo: **H12248**

Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**

Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Vnímání osamělosti v období raného stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů**

Zásady pro vypracování:

Zpracování rešerše a studium odborné literatury.

Vymezení terminologie a teoretických východisek z oblasti vývojových mezníků raného stáří, subjektivního vnímání osamělosti osob tohoto věku a možností sociálně pedagogické intervence.

Příprava metodiky empirické části, zpracování projektu výzkumu a stanovení výzkumného problému.

Realizace kvantitativního výzkumu formou dotazníku.

Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.

Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

BEDNÁŘOVÁ, Dagmar. Vybrané aspekty života seniorů. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, 2003. ISBN 80-7040-641-0.

CHRÁSKA, Miroslav. Metody pedagogického výzkumu. Praha: Grada, 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.

LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Havlíčkův Brod: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.

MULLER, Wunibald. Sám, ale ne osamělý. Praha: Portál, 2011. ISBN 978-80-262-0001-7.

ONDRUŠOVÁ, Jiřina. Stáří a smysl života. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Hana Včelařová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání bakalářské práce:

6. ledna 2016

Termín odevzdání bakalářské práce:

27. dubna 2016

Ve Zlíně dne 6. ledna 2016


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – bakalářskou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky bakalářské práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze bakalářské práce jsou totožné;
- na bakalářské práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 26. 4. 2016

.....
Monika Jitka

1) Zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) *Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlášení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.*

(3) *Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.*

2) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:*

(3) *Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).*

3) *zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:*

(1) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.*

3). *Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.*

(2) *Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.*

(3) *Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.*

ABSTRAKT

Bakalářská práce je zaměřena na problém osamělosti seniorů. Cílem práce je zmapování příčin a možnosti řešení osamělosti v období raného stáří, což jsou senioři ve věku 65 – 74 let. Teoretická část se věnuje vymezením pojmu stáří z různých hledisek. Zabývá se osamělostí, jaké faktory ji ovlivňují, v kladném či záporném smyslu. Další část se věnuje možnostem řešení osamělosti z pohledu seniorů a z pohledu sociální pedagogiky. Praktická část popisuje kvantitativní výzkum a prezentuje výsledky dotazníkového šetření. V závěru práce dochází k rekapitulaci zjištěných výsledků výzkumu.

Klíčová slova:

osamělost, senior, rané stáří, zdraví, životní styl

ABSTRACT

This bachelor thesis is focused on the problem of the seniors loneliness. The aim is to map the causes and possibilities of solutions to loneliness, during the period of early old age (seniors from 65 to 74 years old).

The theoretical part deals with the definition of the concept „old age“ from various points of view. This part is focused on the loneliness and on the factors, which influence it, in a positive or negative meaning. Another part deals with possibilities of solutions to loneliness from the perspective of seniors, and from the perspective of social pedagogy.

The practical part describes quantitative research and presents the results of the questionnaire survey. In conclusion, there is a recap of the discovered results of research.

Keywords:

loneliness, senior, early age, health, life style

Poděkování

Mé poděkování patří PhDr. Haně Včelařové, za podnětné vedení práce, přínosné poznámky a podporu. Také děkuji paní učitelce Marii Hromádkové za cenné rady a podporu. Všem respondentům děkuji za jejich ochotu zúčastnit se výzkumu. Rodině děkuji za trpělivost a podporu v době mého studia.

OBSAH

ÚVOD.....	10
I TEORETICKÁ ČÁST.....	12
1. VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	13
1.1 STÁŘÍ KALENDÁRNÍ, BIOLOGICKÉ, SOCIÁLNÍ	13
Stáří kalendářní	14
Stáří biologické	14
Stáří sociální	16
1.2 RANÉ STÁŘÍ Z HLEDISKA SOCIOLOGIE A DEMOGRAFIE	16
1.3 GENERAČNÍ PROBLÉMY	17
1.4 SMYSL A KVALITA ŽIVOTA V RANÉM STÁŘÍ	19
2. OSAMĚLOST, EPIDEMIE MODERNÍ DOBY	21
2.1 OSAMĚLOST Z POHLEDU PSYCHOLOGIE	21
2.2 OSAMĚLOST Z POHLEDU SOUČASNÉ SOCIOLOGIE.....	23
2.3 NEJČASTĚJŠÍ FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ POCIT OSAMĚLOSTI V RANÉM STÁŘÍ	24
Manželství, ztráta (smrt) životního partnera.....	24
3. ŘEŠENÍ OSAMĚLOSTI – ODLIŠNÉ POHLEDY NA SAMOTU	28
3.1 ŘEŠENÍ OSAMĚLOSTI A RELIGIOZITA.....	28
3.2 ŠŤASTNÍ SINGLOŘI.....	30
3.3 AKTIVNÍ STÁŘÍ – MOŽNOSTI ŘEŠENÍ OSAMĚLOSTI	31
Univerzity třetího věku	31
3.4 ŘEŠENÍ Z POHLEDU SOCIÁLNÍ PEDAGOGIKY	32
3.5 POHLED SENIORŮ NA SAMOTU	34
II PRAKTICKÁ ČÁST	35
4. ZAMĚŘENÍ VÝZKUMU	36
4.1 STANOVENÍ VÝZKUMNÉHO PROBLÉMU	36
4.2 POJETÍ VÝZKUMNÝCH CÍLŮ	36
4.3 POJETÍ VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ	37
4.4 VYMEZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	37
4.5 VÝZKUMNÝ SOUBOR	37
4.6 TECHNIKA SBĚRU DAT	37
4.7 METODY ANALÝZY DAT	38
5. REALIZACE VÝZKUMU	39
6. SHRUTÍ.....	78

6.1	PRVNÍ. DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: JAKÝ VÝZNAM MÁ FYZICKÉ ZDRAVÍ NA PROŽITKY OSAMĚLOSTI Z PERSPEKTIVY SENIORŮ?	78
6.2	DRUHÁ. DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: JAKÝ VÝZNAM MÁ PSYCHICKÉ ZDRAVÍ NA PROŽITKY OSAMĚLOSTI Z POHLEDU SENIORŮ?.....	78
6.3	TŘETÍ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: JAKÝ VÝZNAM MÁ RODINA NA POCITY OSAMĚLOSTI DLE NÁZORŮ SENIORŮ?	78
6.4	ČTVRTÁ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: JAKÝ VÝZNAM MAJÍ ZÁJMY (KONÍČKY) NA POCITY OSAMĚLOSTI DLE NÁZORU SENIORŮ?.....	79
6.5	PÁTÁ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: JAKÁ JE MÍRA SCHOPNOSTI ZMĚNIT SVŮJ DOSAVADNÍ ŽIVOTNÍ STYL Z POHLEDU SENIORŮ?.....	79
6.6	ŠESTÁ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: JAK JE SCHOPEN SENIOR Z JEHO POHLEDU ŘEŠIT PŘÍPADNOU OSAMĚLOST?	80
ZÁVĚR		81
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		83
	Učebnice/skripta:	86
	Časopisy:.....	86
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK.....		87
SEZNAM OBRÁZKŮ		88
SEZNAM TABULEK.....		90
SEZNAM PŘÍLOH.....		92

ÚVOD

Pocity samoty a osamělosti mohou zažívat lidé všech věkových skupin. V dětství, pubertě, dospělosti, při ztrátě blízkého člověka i člověka, na kterém nám opravdu záleží. Ať už je to ztráta rodičů, partnera, odchod dětí z domova – vždy máme pocity osamělosti. Lidé, kteří žijí aktivním životem a jsou v pracovním nasazení, se s těmito pocity snadněji vyrovnávají a hledají jiná řešení.

Nejčastěji však pocitem osamělosti trpí starší lidé. Lidé, kteří odcházejí do důchodu, končí s realizací v zaměstnání, přestávají být v každodenním kontaktu s kolegy, se kterými trávili často mnohem více času, než se svojí rodinou. Ztrácejí pocit potřebnosti a užitečnosti, prožívají pocity blížícího se konce.

Ptáme se, proč tedy v dnešní moderní době je osamělost tak častým jevem? Proč je samota označována jako „epidemie moderní doby?“ Vždyť moderní technologie dovolují lidem se spolu spojit téměř kdykoli a kdekoli. Můžeme cestovat, vzdělávat se, navštěvovat různé společenské a kulturní akce, věnovat se svým zájmům, svým koníčkům. Díky rychlému vývoji v oblasti medicíny a výzkumu umíme léčit těžké nemoci, zpomalit stárnutí, dožíváme se vyššího věku, než tomu bylo dříve. A zde se nám nabízí otázka – není to i právě proto? Senioři nám potvrdí, že se dříve lidé více scházeli, navštěvovali se, komunikovali spolu osobně, vypomáhali si. Jedním z hlavních rizik pocitu osamění ve vyšším věku je, že se může projevit i na zdraví jedince. Zvyšují se rizika srdečních onemocnění, demence, depresivních stavů. Osamělost může také negativně ovlivnit stravovací návyky, návyky osobní hygieny, každodenní aktivity člověka.

Zcela odlišný názor sdílí v dnešní době mnoho seniorů, kteří žijí sami – single- výraz používaný dříve u mladších lidí. Tito lidé si možnost žít sami zvolili zcela dobrovolně a záměrně a jsou velmi spokojeni.

Cílem bakalářské práce je tedy zmapovat životní způsoby seniorů od 65 let, upozornit na rizika spojená s pocity osamělosti a hledat způsob jejich řešení z pohledu seniorů.

Bakalářskou práci budeme členit klasickým způsobem na část teoretickou a empirickou. V teoretické části vymezíme pojmy stáří z hlediska vývojové psychologie a sociologie. Dále se zaměříme na faktory, které ovlivňují stáří, a faktory ovlivňující míru osamělosti. V empirické části bude naším cílem zjistit, v jakých životních situacích pociťují senioři nejčastěji osamělost a jakým způsobem by se dala tato situace z jejich pohledu řešit. Cíl byl reali-

zován kvantitativním výzkumem pomocí dotazníkového šetření, které nám umožnilo získat velké množství dat.

Proč jsme si vybrali právě toto téma? Ve světě i v naší společnosti přibývá lidí důchodového věku. Problematika stáří s ním proto úzce souvisí. Pocity samoty a opuštěnosti považujeme za velmi zajímavý a ne ještě zcela prozkoumaný problém početných seniorů. Vzhledem k obsáhlosti ho bylo třeba nějakým způsobem zúžit. Rozhodli jsme se proto výzkum osamělosti zaměřit k mladším seniorům. Rádi bychom se ve své bakalářské práci zaměřili na pozitivní přístup ke stáří, protože máme dojem, že negativních pohledů na seniory a seniorský věk přibývá. Také se domníváme, že senioři, jestliže chtějí, mohou trávit velmi příjemně svůj volný čas a udržovat si ho do pozdního věku v relativně dobré formě. Mnohdy záleží jen na nich, jaký způsob života si vyberou, protože mají celkem dostatek příležitostí, které mohou využít. Určitě nijak významně nezatíží jejich rodinný rozpočet.

Zůstat do pozdního věku fit vyžaduje určité životní štěstí, ale i velké úsilí. Netýká se jen pohybu, týká se i učení se novým věcem a novým dovednostem. Nejen svaly začnou nečinností atrofovat, ale i mozek. Všechny části těla se musí používat, jinak postupně přestanou plnit svou funkci. Základem je vliv duševní pohody člověka na jeho zdraví. Zaměříme se proto na nové psychologické přístupy k situaci osamělosti seniorů.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1. VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ

Definice a vymezení pojmu stáří a stárnutí najdeme v různých publikacích mnoho. Také věkově rozdělují odborníci stáří odlišně.

Podle J. Čápa je pojem stáří stejně relativní jako mládí. V některých odvětvích sportu je člověk považován ve třiceti letech za příliš starého, než aby mohl podávat vrcholové výkony. V jiných odvětvích sportu a fyzické práce se tato mez posouvá dále, zvláště tam, kde záleží na zkušenosti, svědomitosti a vytrvalosti.

Kopecká ve své publikaci uvádí, že stáří je poslední etapou lidského života, kdy dochází k postupnému úbytku sil, změně tělesného vzhledu, zpomalování osobního tempa, snížení výkonnosti – involuční změny.

V knize Stuarda-Hamiltona je stárnutí závěrečnou fází lidského vývoje a je třeba ho posuzovat jako součást kontinuální proměny. A právě proto není snadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří.

Vývojová psychologie uvádí pod pojmem *stárnutí* souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti (Langmeier, Krejčířová, 2006, s. 202).

V Gerontopedagogice Pavla Mühlpachchra je *stáří* obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů modifikovaných dalšími faktory (choroby, podmínky a způsob života) a je spojeno s řadou významných změn sociálních. Všechny změny se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné, a jednotné vymezení a periodizace stáří se tak stávají velmi obtížnými.

1.1 Stáří kalendářní, biologické, sociální

Lidský život bývá různým způsobem periodizován. Nejjednodušší členění bývá dětství, dospělost a stáří. Často také bývá používáno členění lidského života na patnáctileté životní úseky. Ode dne zrození do 15 let člověk biologicky, psychicky i sexuálně dozrává, v intervalu 15-30 let zraje především sociálně a dospívá v osobnost. Vrcholná psychofyzická zralost trvá dalších 15 let. Období 45-60 let je typické stacionarností výkonů právě tak jako skrytými počátky nastupující involuce. Profesor psychologie, Václav Příhoda, považuje

věk 60-75 let za senescenci (stáří) a 75-90 za senectus (kmetství). Dalších 15 let se však dožije jen několik jedinců (Haškovcová 1989).

Světová zdravotnická organizace (WHO) klasifikuje vyšší věk na:

- 60-74 let: rané stáří (počínající stáří)
- 75-89 let: vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku)
- 90 a více let: období dlouhověkosti

Z demografického vývoje a zlepšování funkčního stavu seniorů vyplývá i současné orientační členění stáří:

- 65-74 let: mladí senioři
- 75-84 let: staří senioři
- 85 a více let: velmi staří senioři

(Zavázalová a kol. 2001, Holmerová a kol., 2002)

Stáří kalendářní

Jak už bylo zmíněno, je velice nesnadné určit dobu, kdy se člověk definitivně „stane“ starým. Výzkumníci vytváří celou řadu metod konstrukce objektivního měřítka stáří. Nejběžnějším měřítkem stárnutí je *chronologický (kalendářní) věk*. Tento věk je náhodně zvolená míra, a proto je sama o sobě bez informace. Podle Stuarta-Hamiltona chronologický věk *koreluje* s jinými mírami, ale míra této korelace je někdy velice malá. „Věk například koreluje relativně slabě s tělesnými změnami. Známe sedmdesátníky, kteří odpovídají stereotypu starého člověka (šedé vlasy, vráscitá kůže atd.). Existují však i *zachovalí* jedinci, kteří tyto znaky postrádají (**agerázie**), či mladší lidé, kteří je vykazují velice časně a o nichž se říká, že jsou *předčasně zestárlí*“ (Stuart-Hamilton, 1994, s. 19). A proto chronologický věk může pouze naznačovat stav průměrného člověka.

Stáří biologické

Obecně je výraz *biologický věk* užíván volně k vyjádření celkového stavu lidského organismu. Dle Stuarta-Hamiltona se někdy užívá specifičtější určení biologického věku

- **anatomický věk** – vyjadřuje stav kosterní soustavy, tělesné stavby apod.
- **karpální věk** – vyjadřuje stav zápěstních čili karpálních kůstek

- **fyziologický věk** – vyjadřuje stav fyziologických procesů organismu, např. rychlost metabolismu

Podle Langmeiera a Krejčířové jsou biologické projevy stárnutí nápadné. Snižuje se odolnost vůči infekcím, zvyšuje se sklon k nádorovým onemocněním, zpomaluje se hojení ran, ztrácí se pružnost vaziva, sklerotizují cévy apod. Znaky biologického stárnutí lze pozorovat ve všech tkáních, nejzávažnější jsou však v nervové a endokrinní soustavě. K urychlujícímu stárnutí zřejmě přispívají i nemoci v dětství i v pozdějším věku, nepříznivá životospráva, kouření, abúzus alkoholu a životní zátěže.

Dle Čápa záleží stárnutí jak na biologických změnách, tak na názorech a postojích společnosti a také na člověku, jak se se stárnutím vyrovná.

Uvádí se řada involučních změn ve stáří:

- Zhoršené vnímání, především zrakové a sluchové, nezbytnost užívat brýle, sluchadla.
- Zhoršení paměti, zvláště pro nové zkušenosti, zatímco staré vzpomínky se často vybavují velmi přesně.
- Zhoršení pozornosti, její obtížnější soustředování, snadná odklonitelnost vedlejšími, rušivými podněty.
- Zpomalení tempa v různých činnostech.
- Změny v emočním reagování: zvýšená dráždivost až popudlivost, nebo naopak lhostejnost k událostem a starostem druhých lidí.
- Změny intelektu – fluidní inteligence, převážně vrozená, s věkem poněkud klesá a naproti tomu krystalická inteligence, převážně získaná a rozvíjená učením a činnostmi, může s věkem ještě stoupat.
- Tvořivost a kreativita většinou klesá, ovšem jsou opět známé četné výjimky.

Další zdroje uvádějí za projevy biologického stárnutí např. pokles tělesné hmotnosti a výšky, snížení pohyblivosti, snížení výkonnosti srdce a plic, změny kůže, zhoršené vnímání (percepce), involuce čichových a chuťových buněk a snížení termoregulace.

Stáří sociální

Za počátek sociálního stáří je obvykle považován vznik nároku na starobní důchod. V současné společnosti dochází k významnému posunu sociální periodizace. Oproti představě stařecké neužitečnosti je zdůrazňován koncept celoživotního vzdělávání, seberealizace, osobnostního rozvoje, netradičních forem výdělečné činnosti a společenské participace seniorů (Kalvach a kol., 2004)

Podle Kalvacha jsou senioři heterogenní nejen v aspektech biologických, zdravotních a psychologických, ale i sociálních. Existují charakteristiky, typické pro určité období. Penzionování, seberealizace a náplň volného času je především problematika mladých seniorů. Typické pro vlastní stáří je nižší adaptabilita a tolerance zátěže. K těm se připojuje i postupná osamělost a zvláštnosti stonání ve stáří. U starých a velmi starých seniorů může důsledkem těchto změn nastat ztráta soběstačnosti a závislost na pomoci druhých.

Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu a ekonomického zajištění a proto je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost.

1.2 Rané stáří z hlediska sociologie a demografie

Podle Říčana (2004) přibývá v tomto století seniorů rychleji než příslušníků jiných věkových skupin. Je to ze dvou příčin – trvalé a dočasné. První z nich je prodlužování lidského věku, kdy se větší procento lidí dožívá vyššího věku a druhou je snižování porodnosti. Šedesátníci a sedmdesátníci jsou silnou skupinou, která se chce uplatnit, má své nároky a svůj způsob života. Proto musí dnešní senioři řešit po svém i věčné otázky vztahu stáří a mládí, životní bilance.

Změny porodnosti a úmrtnosti spojené s civilizačním vývojem nejsou ale jediné změny v demografických procesech. Dle Dvořáčkové (2012) k důsledkům patří i změny věkového složení společnosti. Prognózy našich demografů i OSN uvádějí, že naše republika spolu s Itálií a Řeckem může být v polovině 21. století společenstvím s nejvyšším podílem seniorů na světě. V demografické struktuře populace v naší republice dojde v následujících šedesáti letech k významným změnám, které budou způsobeny vzrůstající dobou dožití spolu s nízkou porodností. Nárůst naděje dožití se vyššího věku očekáváme s perspektivami populačního vývoje. Ovšem je zde i otázka, kolik z této doby života prožijeme v dobrém zdravotním stavu. Očekává se, že starší populace bude zdravější, ale bude ztrácet soběstačnost v důsledku chronických a degenerativních chorob. To povede ke zvýšení společenských

nákladů a nákladů na sociální služby a zdravotnictví. Proto by mělo být zajištění důstojného stáří jedním z cílů vyspělé společnosti.

„Změna reprodukčních zvyklostí, která zhruba koreluje s civilizačním urychlením a vzrůstem životní úrovně od průmyslové revoluce, byla v roce 1934 označena francouzským sociologem Landrym jako **demografická revoluce**. Její podstatou jsou pokles úmrtnosti (mortality) postupně převážený poklesem porodnosti (natality)“ (Mühlpacher 2004)

Proces demografické revoluce je popisován ve čtyřech fázích:

- **Fáze I** – vyrovnaný počet obyvatel za vysoké porodnosti i úmrtnosti (střední délka života 20-30 let, žádná kontrola porodnosti, 6-8 dětí v rodině)
- **Fáze II** – klesá mortalita zvláště v mladém věku, natalita zůstává vysoká, počet dětí stoupá, obyvatelstva přibývá, populace mládne
- **Fáze III A** – pokles mortality se zpomaluje, natalita klesá, obyvatelstva ještě přibývá, ale populace začíná stárnout v důsledku klesající porodnosti (relativní stárnutí)
- **Fáze III B** – natalita ještě klesá, ale pro stárnutí populace je rozhodující pokles mortality ve vyšším věku
- **Fáze IV** – vyrovnaný počet obyvatel za nízké úmrtnosti i porodnosti (střední délka života vysoká, kolem 80 let, event. výhledově 85 let, nízký počet dětí v rodině, obvykle 1-2)

Zatímco vyspělé země vstoupily do čtvrté fáze, země rozvojové vstupují do fáze druhé. (Mühlpacher 2004)

1.3 Generační problémy

Problémy mezi generacemi nejsou jen problémem dnešní společnosti. Každá generace byla vychovávána v jiné době, má jiné hodnoty, stereotypy, zvyklosti, myšlení a odlišný pohled na svět.

Podle Langmeiera – Krejčířové se vztahy k blízkým lidem ve stáří nemění a význam rodiny je velmi důležitý. Stejně jako v dětství, je i starší člověk více ohrožen sociální izolací, emoční a podnětovou deprivací. V širší rodině zastávají senioři obvykle i nadále důležitou roli prarodiče, prababičky či pradědečka. Svoji roli většinou vítají a pozitivně prožívají. Jejich styl hry s dítětem je tolerantnější a velmi přínosné jsou i rozhovory s dítětem o dět-

ství jeho rodičů, kdy vytváří rodinnou historii. Nezastupitelná je také „výuková“ role, kdy starší lidé vyprávějí o minulosti, učí mladé hlubším hodnotám a postojům a nakonec i svou smrtí pomáhají svým blízkým se vyrovnat s přirozeným vývojem lidského života. Vliv prarodiče na dítě není jen přímé, ale i pouhá instrumentální pomoc matce pozitivně ovlivňuje její vztah s dítětem.

Na mezigenerační problémy nám odpovídá i Pavel Říčan (2004) pohledem do historie: „V zemědělské usedlosti, ať byla bohatá nebo chudá, předal otec hospodářství synovi nebo zeťovi, když už nestačil na jeho vedení a odstěhoval se na výměnek, který byl součástí této usedlosti. Oba rodiče pracovali podle svých sil, dokud mohli, a byli v denním kontaktu s mladými i s vnoučaty, případně pravnoučaty. Vztahy byly někdy idylické, vřelé, někdy chladné, závistivé a kruté, tu horší, tu lepší. Vždycky zde však byla blízkost.“

Dále dle Říčana v dnešní době nespojuje společná práce rodiče a děti a vzdalují je generační rozdíly ve způsobu života, v názorech na výchovu dětí. Podle názoru odborníků, by měli mladí manželé bydlet co nejdále od rodičů, jiní zase navrhují bydlení v těsném sousedství. Proto optimální řešení, které spíš hledáme, než známe, se bude odvíjet podle věkového rozdílu mezi generacemi, podle společenských vrstev, rodinných vztahů a osobních vlastností zúčastněných.

Také podle Dvořáčkové (2012) není většinou žádoucí společné třígenerační soužití. Oddělené bydlení jednotlivých generací nepočítá s velkou mírou závislosti nejstarších členů na pomoci dětí, ale spíše s občasnou pomocí, kdy děti za rodiči dochází. Podle výzkumu (Život ve stáří 2002) 75% dotázaných různého věku zastává názor, že staří rodiče by měli žít odděleně od dětí, ale v jejich blízkosti a jen 11% dotázaných považuje soužití obou generací za žádoucí. Starší lidé věří v ochotu svých dětí je ve stáří podpořit a pomoci, ale na druhé straně se zdráhají tuto pomoc přijímat a preferují svojí nezávislost a zvykají si na možnost podpory mimo rodinu.

Problémy mezi generacemi nevznikají pouze v rodině, ale setkáváme se s nimi i na pracovišti. Podle Kurice může být sociální percepce příslušníků jiné generace v negativním směru ovlivněna předsudky. Mladší pracovník charakterizuje svého staršího kolegu jako *příliš opatrného, nepřizpůsobivého, příliš důsledného, staromódního, pedantského, přezíravého* a ten svého mladšího kolegu označuje za *nezkušeného, citově, sebevědomého, nedočkavého, lehkomyšlného, nestálého*. Přesto jsou oba zhruba typickými představiteli své generace.

1.4 Smysl a kvalita života v raném stáří

Pro mnoho lidí je pojem *senior a stáří* spojeno s pojmem *důchod*. Podle Říčana (2004) je perspektiva blížícího se důchodu pro některé noční můrou - „patřím do starého železa“ a pro jiné je to možnost vysvobození z těžké dřiny, nudné rutiny nebo ponižující pozice. Ale pro všechny je ukončení soustavné výdělečné činnosti nesmírně významným, mnohostranným předělem, která nás nutí *přebudovat svou identitu*. Budoucí důchodce již strach z budoucnosti tíží i několik let dopředu. Pro některé je to pokles životního standardu, kdy se nejedná jen o rozdíl mezi výší platu a důchodu, ale i ztráta různých dalších možností – přescasy, stravenky, mimořádné odměny, protislužby atd. Další těžké pocity vznikají při představě, že si někdo jiný stoupne k mému stroji, sedne k mému stolu – *nebudu tam patřit*. Životní spokojenost u mnoho mužů klesá už před šedesátkou, protože představa důchodu je pro ně někdy opravdu hroznější než představa smrti. Ale samozřejmě je i dost takových, kteří se těší. Pro ženy může *odchod do důchodu* být stejně těžký a zlý jako pro muže, ale vcelku se s touto vyhlídkou smiřují snadněji a vítají ji. A zde nastává pro seniory další důležitý problém – jak trávit čas, čím naplnit dny?

Jak uvádí Čáp (2001) je optimální přijmout tuto skutečnost a pokusit se najít nové cíle a činnosti, lidské vztahy a formy komunikace. K tomu může pomoci příprava z předchozích let, jako jsou zájmové činnosti, členství v zájmových skupinách a klubech, dostat se ve svém hobby na slušnou úroveň. Také se někdy člověk vrací ke své dávné zálibě, na kterou nezbýval čas. Ovšem důležité je přitom postupovat uvážlivě a plánovat si reálné cíle. Další z možností je přijetí *role prarodiče*, kdy si navzájem s vnoučetem mohou být cenným přínosem. Mnozí prarodiče si teprve s vnoučaty dokáží plně prožívat radosti z dítěte, na kterou jako rodiče nebyli dost zralí nebo měli ustavičný shon.

Podle Mühlpachera (2004) vznikl především v USA *koncept úspěšného stárnutí*, který zdůrazňuje, že dominantní pozornost má být věnována zlepšování zdravotního a funkčního stavu stárnoucích osob s prevencí vzniku závislosti a nemá být věnována zvyšování kapacit pro zvládání nesoběstačných osob. Nárůst velkého počtu seniorů mohou významně redukovat a uchránit kvalitu života a soběstačnost oddálení nemocnosti a její komprese.

Stárnutí podle těchto představ může být:

- **Obvyklé, normální** – zdravotní a funkční stav seniora, jeho sociální role, míra zdravotních obtíží a funkčních limitací odpovídá jeho vrstevníkům, současné normě v dané společnosti, vhodněji mezinárodnímu standardu.

- **Úspěšné** – zdravotní a funkční stav seniora je lepší než současný průměr, umožňuje nejen plnou soběstačnost, ale žádoucí tělesnou, psychickou a sociální aktivitu zhruba do 9. decennia. Na populační úrovni jsou vytvářeny předpoklady pro zvyšování střední délky života bez přibývání roků závislého života.
- **Neúspěšné, patologické** – zdravotní a funkční stav je horší než u vrstevníků, než odpovídá současné normě. Rozvíjí se závislost, choroby vyššího věku, jejich projevy a důsledky jsou neobvykle rázně vyjádřeny a nastupují neobvykle brzy, „předčasné“, jejich průběh je urychlený. Dominuje závislost či dojem vyššího biologického než kalendářního věku, tedy progerie (předčasné stárnutí)

Hlavní významně ovlivnitelné faktory jsou:

- zákonitá biologická involuce
- chorobné procesy
- životní způsob (především aktivita či pasivita)
- životní podmínky
- subjektivní hodnocení a prožívání

Podle Ondrušové (2011) je několik faktorů, které podporují smysl života seniorů. Jsou to vzpomínky, zhodnocení vlastního života, a pokud je toto opravdu konstruktivní, umožňuje člověku vidět život ve smysluplném kontextu. Dalšími faktory, které ovlivňují smysluplný život seniorů, jsou *angažovanost v aktivitách, hodnotách, udržování optimismu a kultivování duchovní složky života a religiozita*. Mezi další důležité faktory patří *tvůrčivost, vztahy k druhým, sebepřesah, potěšení v životě a naděje do budoucna*. I přes různé problémy jako jsou zdravotní problémy, nedostatek finančních zdrojů aj. je velmi důležitým zdrojem smyslu života seniora *služba druhým*. Jinými slovy, stále velké množství seniorů touží po tom, aby byli ještě *užiteční a prospěšní pro druhé*.

2. OSAMĚLOST, EPIDEMIE MODERNÍ DOBY

Osamělost – pro někoho „pouhý“ pocit, že svět je pro něj nepřátelským místem, pro druhého život bez partnera a pro dalšího může mít podobu samoty stáří. V poslední době ale dost často diskutované téma, dokonce spojené s nezdravými životními podmínkami. Osamělost je faktor, který ohrožuje život, zdraví i pocit pohody naši i našich blízkých a to možná daleko víc, než si připouštíme.

Podle F. J. Bruna je základní, stručné, ale přesvědčivé vymezení osamělosti *jako negativní mentální a emocionální stav, pro který jsou typické pocity izolace a nedostatek významnějších vztahů s jinými lidmi.*

Setkáváme se s řadou odlišných typů osamělosti. Mezi důležité rozdíly se řadí osamělost **krátkodobá** (přechodná), která zanedlouho pomíjí, a **vleklá** (chronická). Krátkodobá osamělost reaguje zpravidla na momentální situaci, kterou jistě někdy pocítil každý z nás. Většinou se objeví zčistajasna a zase tak stejně rychle zmizí. U chronické osamělosti, která má trvalejší charakter, již získávají lidé pocit, že do své opuštěnosti spadají víc a víc, že nikdy neskončí. Výrazně poznamenává negativně kvalitu života, jedná se o stav korozivní.

Osamělost bychom ovšem neměli zaměňovat se slovem *samota*. Znamená absenci jiných lidí, člověk ji občas vyhledává, protože o samotě může být čas velmi kreativní a zajímavě zpestřit život. Přitom vůbec nemusíme strádat osamělostí. Existuje ale rozdíl mezi samotou *dobrovolnou*, kterou jsme si zvolili sami, kdy se těšíme na čas strávený pouze podle vlastních představ, se svými pocity a myšlenkami. Oproti tomu samotou *nedobrovolnou*, do které jsme vehnáni, si nevybíráme. V době, kdy toužíme po kontaktu s jinými lidmi, jsme od nich izolováni. Pokud nedobrovolná samota trvá příliš dlouho, stává se vyčerpávající a může vyvolat osamělost (F. J. Bruno 1997).

2.1 Osamělost z pohledu psychologie

Z psychologického hlediska je osamělost definována podle Bruna do následujících kategorií:

- **Kognitivní osamělost** – nastává tehdy, má-li člověk ve svém okolí jen pár osob, pokud vůbec nějaké, se kterými může sdílet závažnější myšlenky.
- **Behaviorální osamělost** – nastává, pokud pocítujeme absenci přátel či známých, kteří by se s námi vydali na výlet, za kulturou, sportem. I při pouhé karet-

ní hře potřebujeme přinejmenším jednoho společníka, při návštěvách divadla, galerii, muzeí prahneme po něčí společnosti, se kterou bychom mohli své zážitky sdílet. Pokud jsme v tomto ohledu ochuzeni, trpíme pravděpodobně behaviorální osamělostí.

- **Emocionální osamělost** – nazýváme stav, kdy není naplňována potřeba lásky. Citové potřeby jsou podle výzkumů vrozené, a proto se jedná asi o nejzávažnější druh osamělosti. Již u kojenců můžeme pozorovat narušený imunitní systém z nedostatku odpovídající náklonnosti a stimulace, jsou totiž deprivováni z hlediska citových potřeb. Ze svých citových potřeb člověk nikdy nevyroste. Jejich naplňování je nutné od kojeneckého věku až do staří. A to každodenně nebo alespoň pravidelně, protože lásku potřebujeme stejně jako vodu a jídlo (F. J. Bruno 1997).

Osamělost seniorů je subjektivním prožíváním struktury sociálních vztahů. Množství kontaktů neurčuje, zda se člověk cítí osamělý, i když není sociálně izolován. Někteří lidé osamělost necítí a jsou více izolováni. Rozsah pocitů je spíše funkcí očekávání vzhledem k vztahům rodiče vs. děti a vzhledem k ostatním sociálním kontaktům než k funkci skutečných kontaktů. Osamělost bývá spojována s malými zájmy, nespokojeností, omezením orientace na budoucnost a zajímavé je, že si na ni stěžují více ženy než muži. Záleží i na tom, jak umí senioři informace zpracovávat a kolik jich dostávají (Vacínová, Trpišovská, Farková 2008).

Z pohledu existenciální psychologie, která klade důraz na otázky smyslu života, utrpení, úzkosti a strachu ze smrti, se osamělost dělí na tři typy:

- **Interpersonální osamělost** – je izolace od druhých lidí, je závislá na geografické izolaci, nedostatku sociálních vazeb, na osobnosti člověka. Rodinný lékař, místní spolky, stálí sousedé, široká rodina, mezilidská blízkost mají důležitou roli při interpersonální osamělosti.
- **Intrapersonální osamělost** – jedinec od sebe odděluje části sebe samého, potlačuje své vlastní pocity a touhy a přijímá za své vlastní různé zákazy a příkazy. Nevyužívá svůj vlastní potenciál a odnaučí se důvěřovat svému vlastnímu úsudku.
- **Existenciální osamělost** – jedinec si připadá, jakoby se vytratil svět kolem něho, je to nepřekonatelná propast mezi ním a kýmkoli druhým, člověk cítí odlouče-

nost od světa. Existenciální osamělost se váže k samotnému bytí (Yalom, 2006).

2.2 Osamělost z pohledu současné sociologie

Důležitou úlohou vyššího věku je přeorientování a přizpůsobení na změny v sociálním prostředí. Odchodem z pracovního procesu se k některým osobám intenzivní kontakty uvolňují nebo končí a vznikají nové. Teorie aktivity vychází z předpokladu, že člověk, který je potřebný, užitečný a vykonává něco pro druhé lidi, je aktivním člověkem. Proto člověk, který ztrácí funkce ve společnosti, se cítí osamělý a má problémy (Vacínová, Trpišovská, Farková 2008).

Pocity osamělosti nejsou však výsadou těch, kteří žijí sami. Někteří starší lidé mají méně přátel nebo příbuzných než dříve a ještě to neznamena, že nemají sociální vztahy. Podstatná je kvalita, ne kvantita vztahů. Můžeme tedy žít sami a necítit se osamělí, oproti tomu, někteří lidé se mohou cítit osamělý i uprostřed davu, z toho tedy vyplývá, že *samota je především pocit*. Většina lidí chápe samotu jako něco negativního, ať už se řekne cokoliv. Spojíme ji se slovy jako je nuda, smutek, deprese, vyloučení, neporozumění, někdy i sebevražda. Podle průzkumu, který byl prováděn ve Francii v roce 1995, každý třetí člověk nad 60 let trpěl pocitem osamění. Mezi tři faktory, které nejčastěji ovlivňují pocity osamění, byly uváděny:

- odloučení od rodiny
- složitý osobní život
- zdravotní problémy

V některých případech stačí pouze jeden z těchto faktorů, aby člověk pocítoval osamění, v případě, že se faktory nahromadí, je utrpení větší a nesnesitelnější (Pichaud, Thureauová, 1998).

Podle britského deníku DAILY MAIL je samota skrytým zabijákem pro seniory. Uvedl, že samota zvyšuje riziko deprese, vede k špatným stravovacím návykům, k nedostatku pohybu a dokonce ohrožuje člověka ve stejné míře jako kouření nebo obezita. Z nedostatku sociální interakce dávají samotu lékaři do souvislosti s propuknutím degenerativních nemocí, jako je Alzheimerova choroba. Výzkumy také potvrzují souvislosti mezi srdečními chorobami, depresí a samotou. Zde sehraává negativní úlohu i skutečnost, že osamělý člo-

věk se mnohdy nerad svěřuje a proto zdravotní péče tento faktor nevnímá jako stav, kterému by mohla bezprostředně pomoci. V souvislosti s těmito faktory výzkumy prokázaly, že vlivy osamělosti na zdraví a stáří jsou:

- **Nejisté vztahy zhoršující imunitní systém** – nižší imunitní systém a větší náchylnost k některým chorobám vykazovaly podle výzkumu zdravotní sestry mladší 65 let, které neměly jisté vztahové vazby.
- **Samota zvyšuje riziko Alzheimerovy choroby** – při výzkumu prováděném na 823 seniorech v Chicagu bylo zjištěno, že čím osaměleji se starší lidé cítili, tím vyšší bylo u nich nebezpečí rozvinutí kognitivních problémů, u nejosamělejších 10% hrozilo dvojnásobné riziko propuknutí Alzheimerovy choroby.
- **Pocit užitečnosti vůči přátelům a rodině je důležitý pro zdraví** – senioři, kteří se ve sledovaném období považovali za velmi užitečné, méně podléhali chronickým chorobám a smrti (Gilík, časopis Respekt 2015).

2.3 Nejčastější faktory ovlivňující pocit osamělosti v raném stáří

Jak již bylo zmíněno, k pocitům osamělosti vedou četné faktory z různých hledisek. Podle Vágnerové se strach z opuštěnosti v raném stáří zvyšuje a mohou ho ovlivňovat různé další faktory:

- **Sociální situace** – ve stáří se zvyšuje pravděpodobnost ztráty partnera a ovdovělý člověk žije často sám.
- **Fyzický stav** – možnost sociálního kontaktu limituje snížená hybnost, smyslové postižení, závažnější nemoc.
- **Psychický stav** – úbytek kompetencí, deprese, změny osobnosti, event. demence ztěžují nebo zcela eliminují jakýkoliv přijatelný sociální kontakt.

Manželství, ztráta (smrt) životního partnera

Mírně stoupající tendenci má u starších osob spokojenost v manželství. Starší lidé si s postupujícím věkem a zkušenostmi uvědomují, jak je pro ně partner důležitý. Jednak je to z úbytku jiných sociálních kontaktů a mnohdy z nedostatku energie na hledání společnosti mimo rodinu. Také jsou starší manželé na sebe mnohem více odkázáni, soužití posiluje partnerská (generační) solidarita a jsou si navzájem zárukou ochrany a pomoci v zátěžo-

vých situacích. Postoje k manželství a význam manželského partnera se projevuje i v oblasti psychických potřeb a ty jsou:

- **Potřeba stimulace** – partner poskytuje nerušivé, většinou známé a očekávané podněty, které staršího člověka aktivizují, ale nezatěžují. Platí ovšem v případě, pokud partner není nemocný či jinak nadměrně obtížný.
- **Potřeba orientace a smysluplného učení** – společné soužití a zvyk na partnera se ve stáří posiluje, bývá součástí každodenního rituálu, partner většinou reaguje navyklým způsobem. Ztráta motivace, zhroucení denního režimu a následný úpadek dovedností a návyků může nastat v důsledku ztráty partnera.
- **Potřeba citové jistoty a bezpečí** – podobné potřeby a problémy, návyky společného života posiluje vztah starších manželů. Partner poskytuje pocit bezpečí, sounáležitost, manželé společně sdílejí teritorium domova, které je důvěrně známé. Trochu jiný charakter má vztah k dospělým dětem a vnukům, kteří nemohou porozumět všem potížím v období stárnutí.
- **Potřeba seberealizace** – manželský partner byl účastníkem a nezbytnou součástí procesu generativity, je součástí prožitého života a přispívá k pocitu naplněnosti života. Mnohé nepříjemné projevy chování se v důsledku stárnutí zmírňují, a proto bývá partner akceptován v pozitivním slova smyslu. Zredukováním svých osobních ambicí zaměřených na výkon a úspěch se oba starší partneři většinou soustředí na sebe, respektive na rodinu svých dětí a vnuků.

Pro staršího člověka má životní (manželský) partner vysokou hodnotu, je mu blízkým člověkem, společníkem, lze od něj očekávat porozumění a podporu, pomoc v nesnadných situacích (Vágnerová 2000).

Z toho vyplývá, že zdrojem závažné a časté stresové situace u starších osob vyvolá nemoc partnera. Péče věnována nemocnému partnerovi neumožňuje uspokojení vlastních potřeb. Starší lidé prožívají *nemoc partnera jako vlastní ohrožení*, mají obavu ze ztráty a nemožnosti partnera i ze změny životního stylu. Nemocný člověk se dostává do závislé pozice a pro pečujícího partnera je to často větší zodpovědnost, než je schopen unést. Taková péče je náročná fyzicky i psychicky a *nemocný partner se může stát břemenem*. Pokud je starší člověk s nemocným partnerem sám, je mnohdy vyčerpan natolik, že se po určité době zhroutí. Péče o dementního, nemocného, bezmocného partnera může vést až k *syndro-*

mu vyhoření. Chybějící kontakt s jinými lidmi a absence příjemných zážitků, zvyšuje u pečující osoby pesimismus, celkovou vyčerpanost a sklon k rezignaci.

Starší žena, která se obětuje a postará se i v těžké životní situaci o svého partnera je považována společností za normální. Od mužů se neočekává a nepředpokládá, že by takovou situaci mohl zvládnout sám. Proto za stejnou péči bývají muži více oceňováni než ženy (Vágnerová 2000).

Dalším z faktorů, který vede k pocitu osamělosti a opuštěnosti je **ztráta (smrt) partnera, ovdovění**. Partnerova smrt je jedna z nejtěžších zkoušek, se kterou se musí starší člověk vyrovnávat. „Opuštěný“ partner pociťuje opravdové roztržení, něco se rozbíjí, jedna část jeho bytosti umírá. Ovdovění sebou přináší i mnoho dalších ztrát – bezpečí, přítomnost partnera, se kterým jsme se společně radovali, rozhodovali, vedli domácnost, mizí milovaná bytost. Mnoho ovdovělých lidí ztrátu partnera s postupem času překoná, ale zejména senioři spatřují smysl života pouze v minulosti a rána se už nezahojí.

Starší lidé se také velmi těžko vyrovnávají se smrtí stejně starých přátel. Senioři udržují čím dál méně styků, a proto je pro ně velmi bolestné pokud jim někdy během dvou let odejdou dva, tři přátelé. Pocity osamění a také strach z blížící se smrti ožíví každá nová smrt blízkého člověka a vzpomínky na ty předcházející (Pichaud, Thareauová 1998).

Pocity osamění mohou prožívat lidé, u kterých je oslabený *fyzický stav*. Podle Stuarda-Hamiltona se objevují zřetelné souvislosti mezi duševní a tělesnou pohodou. Ale stále ještě není vyřešena otázka, jestli tělesná pohoda vede ke spokojenosti člověka nebo jestli je to naopak. Jisté ale je, že oslabování imunitního systému a zhoršování zdraví může způsobovat stres a deprese. V obráceném případě špatný zdravotní stav či tělesná vada mohou negativně působit na duševní stav člověka.

K dalším faktorům spojené s fyzickým stavem člověka patří zhoršující se smyslové vnímání. Dle Langmeiera-Krejčířové lze po 60. roce asi u 90% osob zjistit výrazné zhoršení zraku a výrazné zhoršení sluchu asi u 30% osob. Z těchto důvodů klesá výkon při některých pracovních činnostech a jsou omezeny i možnosti rekreačních činností, jako je četba, poslech hudby apod. Poruchy sensorické percepce ztěžují často komunikaci s druhými lidmi a dochází k nedorozumění, nejistotě, úzkosti, podezřívavosti a jiným komplikacím. K zvýšenému riziku úrazů dochází při zhoršené kvalitě sluchu a zraku, proto jsou brýle, sluchadla a jiné kompenzační pomůcky velkou pomocí ve společenském zařazení a osobním přizpůsobením seniora.

Jak již bylo zmíněno, k pocitu osamění vede i psychický stav seniora. Vágnerová uvádí: „V období stáří se mění mnohé psychické funkce. Některé z těchto změn jsou podmíněny biologicky, jiné jsou důsledkem působení různých psychosociálních faktorů. Ve stáří dochází k celkovému zpomalení psychických procesů, zhoršuje se koncentrace pozornosti i paměťové funkce. Změny v oblasti inteligence jsou selektivní, staří lidé si uchovávají dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování. Staří lidé bývají citově labilnější, mění se jejich volní vlastnosti. Změny v oblasti osobnosti jsou typické návazností na dřívější osobnostní strukturu, prohlubují její typické znaky.“

3. ŘEŠENÍ OSAMĚLOSTI – ODLIŠNÉ POHLEDY NA SAMOTU

V mládí prezentujeme své pocity rychle, často necitlivě. Zraňujeme starší – ti si z jejich náhledů odnášejí jen pocity křivdy a nepochopení. Vzniká skrytá tenze, nepřiznávané napětí na obou stranách dané tím, co nikdo z nich neví. Čím menší máme tolerantní výbavu toho či onoho, tím urgentnější útoky jsme schopni vyprodukovat na chyby staré nebo mladé generace. Rada odborníka je – pryč od těchto diskusí, neřešme dvě doby, nic se nemůže změnit, jen můžeme zkazít chvíle prožívané v jedné rodině.

Většina stárnoucích otců i matek pocítuje smutek, cítí se a skutečně jsou na okraji velkého světa jejich dítěte. Záleží jen na naší vzájemné užitečnosti. Největší zájem o rodiče projevujeme ve vztahu k dětem, které potřebují zažívat roli babiček a dědů, tak to bylo a je stále. Když nechceme nebo nemůžeme vstupovat do pomocné role, jsme opuštěni.

Zůstáváme jen rovnocennými kamarády, ale děti nás už nebudou se svými mladými kamarády zvat na párty. A to ani v případě, že jako stará generace máme programy obdobné, intelektuální, pokrokové. Prostě to nejde! Pro mladé máme současný přirozený svět a staří mají smůlu. Z jejich okruhu mizí zájmy, umírají přátelé, ubývá kontaktů, ale to jim jejich děti řešit nebudou (Pekařová 2006).

Jak tedy žít a nezbláznit se? Podle Pekařové je důležité žít po svém, nevyčítat své omyly někomu jinému a umět unést za své chyby důsledky. Pokud je to možné a starší člověk zůstává soběstačný, užívá si své peníze a své bydlení nevytváří v sobě pocity závislosti na druhých, pocít, že někomu překáží a nemá pro nikoho cenu.

3.1 Řešení osamělosti a religiozita

„Samota je v nás zakódovaná. Je jako panenská země naší duše, místnost, v níž ticho doslova křičí, zející výklenek připravený k zabydlení. Je to ruka hledající oporu v temnotě, touha po dotyku. Je to třepotavý neklid kolibříka, který hledá spočinutí.

Byli jsme stvořeni jako zvláštní podvojná samota. Už naše tělo nám to připomíná: nepatřím sobě – jsem tu pro druhého. Muž pro ženu a žena pro muže. Bez druhého nejsem sám sebou. Samota mi připomíná moji „neúplnost“. Je pobídkou, abych vyšel ze sebe, daroval se v lásce druhému a zakusil s ním jednotu, která nás oba přesahuje. „Není dobré, aby člověk byl sám“ (Genesis 2,18).“

Když samota přeroste v osamělost, může člověk pociťovat izolaci, nesmyslnost, prázdnotu. Dle P. Karla D. Skočovského existuje několik podnětů, jak z najít cestu z osamělosti:

- Každým drobným skutkem lásky vykročíme ze samoty: dáváme přece kus ze sebe druhému (je to zárodek společenství) – stačí jediný úsměv, lidé tě potřebují, láska je tvořivá
- Víra nám otevírá oči: objevíme s její pomocí hustě obydlený svět – nikdy nejsme sami; obklopuje nás i zástup svědků – andělů a svatých v nebi. Jejich láskyplný pohled nás objímá, jsou tu s námi, opětuje jim ten pohled.
- Bůh nám dal život a nikdy na nás nezapomněl: již u křtu se otevřela nebesa a zazněl hlas: „To je můj milovaný syn. To je moje milovaná dcera.“ A ozvěna toho hlasu bude znít vesmírem navěky.

Zapojení do dění církve a členství v církvi podle Holma (1998) nabízí starším lidem skupinové aktivity ve společenství (besedy, výlety pro seniory, kroužky) a duchovní aktivity na bohoslužbách. Také návaznost na tradice z dětství a mládí je pro seniory velmi důležitá.

Určitou sociální roli dle Vágnerové (2000) dává seniorovi církevní společenství, které nabízí známé a srozumitelné intelektuální podněty. Sounáležitost s ostatními farníky má užší a privilegovanější vztah než běžný kontakt. Senior při soukromé modlitbě nebo svou účastí na bohoslužbě získává pocit podpory v osamělosti, bezmocnosti i závislosti. Sounáležitost s Bohem může být pro staršího člověka podporou v zátěži, poskytuje mu bezpečí.

Člověk se cítí spokojeně a příjemně, když je s ostatními, protože byl narozený do rodiny mezi lidské bytosti a proto získává pocit, že má vždy zůstat s druhými lidmi. Začíná být znepokojený, cítit neznámý strach, něčeho neznámého se bojí, pokud zůstane o samotě. Samota se může jevit jako smrt a svým způsobem je to smrt osobnosti, která byla stvořena davem. Jakmile vystoupíme z davu, vystoupíme ze své osobnosti. A přitom bychom si měli uvědomit, že jsme sami, ať chceme nebo ne. Samota je naší pravou podstatou, i když se pokoušíme nebýt sami. Avšak cokoli uděláme, zůstane na povrchu, protože naše samota hluboko uvnitř je nedosažitelná a nedotknutelná. Smysl života, význam, radost a nádheru života nalezneme, když člověk nalezne sám sebe. To je největší objev v životě a ten je možný pouze tehdy, když jsme sami. Pokud naše vědomí není přeplněné ničím a nikým, když je naprosto prázdné, nastává v této nicotě zázrak. A ten je základem zbožnosti (Osho 2007).

3.2 Šťastní singloři

Výraz SINGL se donedávna používal u mladých lidí. U těch, kteří bydlí sami a takzvaně si užívají. Pracují na kariéře, studují, cestují, utrácejí, baví se. Známosti mají buďto krátkodobé, nebo žádné. Jenže v posledních letech se toto slovo používá v souvislosti s lidmi vyššího věku – seniorů, kteří žijí sami. Přibývá jich a přibývat bude!

Velkou pravděpodobnost, že poslední etapu života prožijeme v single stavu, posiluje fakt, že přibývá manželství, která se rozpadají ve vyšším věku. Děti odrostly, hypotéky jsou splaceny a manželé zjistili, že se spolu nudí nebo si lezou na nervy. Řešení? Rozvod. V padesáti letech a výš už to není nic výjimečného. V anglicky mluvících zemích už dokonce mají výraz GREY DIVORCE – tedy šedivý rozvod. Model, kdy osmdesátiletá babička s dědečkem sedí na zápraží a vyprávějí vnučátkům, jak se v osmnácti zamilovali na zábavě a od té doby se milují celý život, se vyskytuje už jen v pohádkách a snech.

Mnozí dnešní senioři, kteří ztratili životního partnera – rozvodem, ovdověním anebo ti, kteří žili svůj život bez partnera, nemají zájem sdílet svou domácnost s jiným člověkem. A přesto žijí a užívají si svůj „zasloužený odpočinek“ zcela podle svých představ a necítí se v žádném případě osamělý či opuštěný. Podle rozhovorů s několika seniory v článku S. Wilkové (příloha MF DNES) se věnují svým zálibám a koníčkům, někteří podle svých možností nadále pracují a cítí se šťastnými.

Jednou z nejtypičtějších věcí pro současné single seniory se stala láska k internetu, která mnohdy hraničí se závislostí. Hovoří se o dětech, které tráví hodiny na sociálních sítích, ale jak je to s dnešními seniory? Jan Raška se domníval, že ve virtuálním světě chybí místo, kde by se scházeli starší lidé. Před třemi lety se stal spoluzakladatelem internetového magazínu i60, který tvoří nejen články, ale mění se v jakýsi Facebook. Internet hraje u starších lidí čím dál větší roli,“ říká Jan Raška. „Ti opravdu osamělí na něm hledají zábavu. Jakoukoli. Čtou si, hrají hry, sledují slevy a kulturní akce. Ti aktivnější se chytají portálů, kde se můžou seznámit s novými lidmi. Vidím u nich, že se potřebují vypovídat, tedy v případě internetu vypsát. Baví je, že mohou líčit, co prožili nebo prožívají, a od ostatních čtenářů dostávají reakce. Prostě mají pocit, že nejsou sami. Někoho mají, sice na dálku, ale mají!

3.3 Aktivní stáří – možnosti řešení osamělosti

Jak již bylo zmíněno, pro udržení si fyzické zdatnosti, psychické pohody a vitality je velmi důležité, prožívat i v pozdějším věku svůj život aktivně. Dle J. Suché je činnost důležitá pro snižování negativních důsledků stárnutí. Zahálení mozkových funkcí a fyzická nečinnost působí na staršího člověka přímo toxicky a v jejich důsledku se může stát senior nesoběstačný a závislý na péči. Je samozřejmé, že co baví jednoho, nemusí bavit druhého. Aktivita má i společenskou funkci, kdy navazují senioři kontakt s druhými lidmi a vrstevníky a bývají vytrženi z izolace a osamělosti. U aktivit můžeme hovořit i jako o „mentální odbočce“, kdy se člověk soustředí na nějakou činnost a nemá čas se zároveň zabývat chmurnými myšlenkami. Aktivita také uspokojuje tzv. vyšší potřeby člověka, kdy se jedná o potřebu seberealizace, uznání od druhých lidí, smysluplnost a potěšení ze života.

Senioři si mohou podle svých fyzických a duševních možností vybírat aktivity, které jsou pro něho nejvhodnější a přinášejí mu potěšení a radost. I v pozdějším věku jsou pohybové aktivity velice důležité. Vhodné jsou takové aktivity, které příliš nezatěžují klouby. Stále oblíbená zůstává pěší turistika, plavání nebo cvičení jógy, které je propojeno i s dechovými a relaxačními cviky, prospěšnými i pro psychickou pohodu. Mezi českými seniory je stále velmi oblíbené zahrádkaření, houbaření, péče o domácí zvířata a ruční práce.

Z duševních aktivit a schopností je opět možnost vybírat z různých činností. J. Křivohlavý ve své publikaci uvádí:

- Jezdit po světě, pokud to jde zdravotně, poznávat co člověka zajímá a co nestačil poznat dříve.
- Číst zajímavé knihy, navštěvovat knihovnu, dát na radu dobrých přátel „co číst“.
- Naučit se pracovat s počítačem, internetem a hledat v něm.
- Trénovat myšlení, luštit křížovky, kvízy, hádanky, řešit sudoku.
- Trénovat paměť, kde jen to je možné, např. navštěvovat kurzy trénování paměti.
- Studovat – navštěvovat odborné a vzdělávací kurzy, přednášky, Akademii třetího věku, Univerzitu třetího věku.

Univerzity třetího věku

Specifickou součástí celoživotního vzdělávání jsou Univerzity třetího věku. Podle P. Mühlpachera jsou U3V charakteristické vzděláváním seniorů na nejvyšší možné, tedy vy-

sokoškolské úrovni, čímž se liší od jiných forem vzdělávací a osvětové činnosti. Vzdělávání se zakládá výlučně na osobnostním rozvoji, nikoliv na profesní přípravě a účastníci mají obvykle statut mimořádných studentů dané vysoké školy. Hnutí univerzit třetího věku se v průběhu posledního čtvrtstoletí rozvíjelo a zvažovaly se cíle. Mezi prvotními cíli bylo seznámit starší občany s vědeckými poznatky, prohloubit jejich sebepoznání a pomoci jim získat náhled na orientaci ve stále složitějším a měnícím se prostředí. V posledních letech se klade důraz především na sociálněpsychologické aspekty vzdělávání. Vytváří se tak předpoklad pro setkávání generací a výměnu zkušeností. Podle řady studií je jeden z nejdůležitějších faktorů udržení kvality života v seniorském věku vzdělávací aktivita. V této životní etapě vzdělávací aktivity přispívají k mobilizaci intelektuálních a kognitivních funkcí, k upevnování fyzického a duševního zdraví a k posilování sebedůvěry a životní spokojenosti. Jsou také důležitým parametrem sociální pozice pro seniory v důchodu, pro které představují nové zaměstnání. Charta práv a svobod starších lidí, kterou vypracovala Univerzita v Lovani a Centrum celoživotního vzdělávání na Svobodné univerzitě v Bruselu, zdůrazňuje, že *generace starších není na odpočinku. Spolu s druhými a pro druhé se učí, objevuje, inovuje tak, aby nepředstavovala jenom objekt pro pomoc, ale také zdroje, které lze rozvinout ve službě druhým.*

3.4 Řešení z pohledu sociální pedagogiky

V pedagogickém slovníku J. Průchy, E. Walterové, J. Mareše najdeme definici sociální pedagogiky jako „disciplína pedagogiky zabývající se širokým okruhem problémů spjatých s výchovným působením na rizikové a sociálně znevýhodněné skupiny mládeže a dospělých“. Jak tedy může být sociální pedagog prospěšný pro řešení problému osamělosti seniorům, jaké jsou jeho kompetence? Profesní kompetence podle M. Procházky zahrnují celé spektrum podmínek a předpokladů pro jejich naplnění. Sociální pedagog uplatňuje při své činnosti originální kombinaci znalostí, dovedností, postojů a zkušeností.

Jak již bylo zmíněno, seniorů v české populaci stále přibývá, a proto mimo sociální pedagogiky, andragogiky a sociální práce vznikají i další obory, které se zabývají výchovou a vzděláváním seniorů, např. gerontagogika.

Ve společnosti se objevuje nový problém, který nazýváme ageismus. Podle L. Gulové tento pojem zahrnuje širší okruh problémů, nejde jen o diskriminaci starých lidí, ale i o předsudky a negativní představy o stáří. Vytváří se nové mechanismy k zvládnutí početné klientely seniorů. Sociální zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, přináší požadavek

smysluplné aktivizace těchto skupin. V § 66 tohoto zákona jsou upraveny sociálně aktivizační služby pro seniory, které obsahují tyto základní činnosti a úkony:

- **zprostředkování kontaktu se společenským prostředím:** zájmové, vzdělávací a volnočasové aktivity;
- **sociálně terapeutické činnosti:** socioterapeutické činnosti, jejichž poskytování vede k rozvoji nebo udržení osobních a sociálních schopností a dovedností podporujících sociální začleňování osob;
- **pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a při obstarávání osobních záležitostí:** pomoc při komunikaci vedoucí k uplatňování práv a oprávněných zájmů a pomoc při vyřizování běžných záležitostí.

Pracovníci sociální pedagogiky jsou připravováni na aktivizaci seniorů spíše v oblasti prevence, využívají poznatky z pedagogiky volného času k nejrůznějším terapiím souvisejícími se seniorskými skupinami, jako jsou ergoterapie, reminiscence, pet-terapie, preterapie, muzikoterapie aj.

Každý člověk má své potřeby. Mezi základní lidské potřeby patří i sociální. Lidé nemohou žít dlouho sami, a proto vyhledávají kontakty, potřebují komunikovat a být s druhými. Podle C. Pichauda a I. Thareauové sociální potřeby zahrnují několik druhů potřeb, mezi které patří:

- **Potřeba informovanosti** – mít informace o světě, vědět, co se děje, mít zprávy o blízkých lidech.
- **Potřeba náležet k nějaké skupině** – být jejím členem, ať je to rodina, skupina přátel, klub, spolek. Senioři se obtížně vyrovnávají s pocitem, že už nepatří k žádné skupině.
- **Potřeba lásky** – mít někoho rád a přijímat lásku od druhého, protože smyslem života je, aby s člověkem druzí ještě počítali.
- **Potřeba vyjadřovat se a být vyslechnut** – mít možnost s někým mluvit, sdělit své myšlenky. Tyto potřeby se ovšem u jednotlivců liší, protože někdo potřebuje hodně mluvit a druhému stačí, že je s ostatními.

Ale jak už bylo zmíněno, každý jedinec má odlišné potřeby. A proto i sociální pedagog by měl být empatický a snažit se v rámci svých možností a poznatků nabídnout při své práci

starším lidem takové aktivity a činnosti, které jim budou přinášet pocity sounáležitosti a uspokojení, a nebudou se cítit osamělí a nepotřební.

3.5 Pohled seniorů na samotu

Samota je stav či pocit, s nímž se snaží vyrovnávat mnozí z nás. Není to vždycky snadné, ale s pomocí Boží velmi požehnané – o své prožívání samoty se podělili lidé, kteří poskytli následující svědectví.

Všech jedenáct osamocených osob dostalo stejné tři otázky:

1. Kdy jste se cítil/a nejvíce osamocený/á?
2. Jak jste to prožíval/a?
3. Jak jste se s tím vyrovnal/a?

Jako příklad uvádíme odpovědi jedné vdovy a jednoho svobodného muže:

Anna, 54 let, vdova

„Nejvíce osamocená jsem se ve svém životě cítila po zradě člověkem. Hodně jsem se modlila. Bůh vše uvedl na pravou míru a celou tuto událost proměnil v dobro tím, že prohloubil můj duchovní život. Po smrti manžela jsem se necítila osamocená. Když Pán Bůh odvolal otce mých dětí, tak on sám nahradil jeho místo. Přála bych každému člověku, který prožívá osamocení, aby mohl pozvat Hospodina za společníka a prožít tajemství jeho lásky.“

Josef, 59 let, svobodný

„Samotu vnímám mnohem intenzivněji v posledních několika letech. Během poměrně krátké doby zaniklo současně několik společenství, kde jsem byl dlouhá léta pevně ukotven. Nejtěžší byl klín nejednoty v základních názorech na církev, který přišel z nejneočekávanějšího zdroje a týkal se společenství, které mně bylo nejbližší.“

„Čtvrt roku jsem nebyl schopen o tom s nikým hovořit – nyní to vidím zpětně jako základní chybu, ale v oné chvíli to nešlo. Hodně to ovlivnilo mé vztahy, dnešní lidé hledají náplň volného času tam, kde je všechno „v pohodě“. Přijmout svobodu druhých a vážit si jich, aniž bych ustoupil ze svých názorů. V každé krizi jde období, kdy je život dál jakousi setrvačností a člověk nemá křídla. Snažím se znovu zažehávat jiskru, bude to chtít ještě čas.“

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4. ZAMĚŘENÍ VÝZKUMU

Informace k metodice v praktické části jsme čerpali z knihy *Metody pedagogického výzkumu* Miroslava Chrásky. V současné době jsou pocity osamělosti u všech věkových skupin a hlavně seniorů stále diskutovaným a zkoumaným tématem. Následující výzkum jsme zaměřili na vnímání osamělosti v období raného stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů, jaké aspekty nejvíce a nejméně ovlivňují vnímání osamělosti a jakým způsobem by bylo možné takové pocity řešit. Seniori odpovídali anonymně na otázky, které byly rozčleněny. Do výzkumu byli osloveni seniori ve věku 65 – 74 let, náhodným výběrem. Získaná data sloužila ke zjištění informací, zda seniori vnímají osamělost a jakým způsobem by se dala tato situace řešit. Pro realizaci kvantitativního výzkumu jsme použili dotazník, z důvodu většího počtu respondentů.

4.1 Stanovení výzkumného problému

Hlavním výzkumným problémem je zjištění subjektivního vnímání osamělosti osob v seniorském věku a možnosti jejího řešení z pohledu seniorů.

4.2 Pojetí výzkumných cílů

Pojetí výzkumných cílů bylo zaměřeno na posouzení a zjištění vlivů a faktorů působících na život seniorů a jejich případné vnímání osamělosti a možností jejího řešení. Výzkumné cíle jsou rozděleny na hlavní a dílčí cíle. Hlavním cílem je zjištění vnímání osamělosti v období raného stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů.

Pro naplnění hlavního cíle byly zvoleny následující dílčí výzkumné cíle:

1. Zjistit, zda a jaký význam má fyzické zdraví na prožitky osamělosti z perspektivy seniorů.
2. Zjistit, zda a jaký význam má psychické zdraví na prožitky osamělosti z pohledu seniorů.
3. Zjistit, zda a jaký význam má rodina na pocity osamělosti dle názoru seniorů.
4. Zjistit, zda a jaký význam mají zájmy (koníčky) na pocity osamělosti dle názoru seniorů.
5. Zjistit, do jaké míry z pohledu seniora je schopen změnit svůj dosavadní životní styl.

6. Zjistit, do jaké míry dle názoru seniora je schopen řešit případnou osamělost.

4.3 Pojetí výzkumného šetření

Výzkumné šetření bude provedeno kvantitavním výzkumem formou dotazníkového šetření, která nám umožní získat odpovědi od většího počtu respondentů.

4.4 Vymezení výzkumných otázek

Práce byla zpracována formou kvantitavního výzkumu, proto jsme stanovili hlavní výzkumnou otázku, z které jsme vytvořili dílčí výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka: Jak vnímají osamělost lidé v raném stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů?

Dílčí výzkumné otázky:

1. Jaký význam má fyzické zdraví na prožitky osamělosti z perspektivy seniorů?
2. Jaký význam má psychické zdraví na prožitky osamělosti z pohledu seniorů?
3. Jaký význam má rodina na pocity osamělosti dle názoru seniorů?
4. Jaký význam mají zájmy (koníčky) na pocity osamělosti dle názoru seniorů?
5. Jaká je míra schopnosti změnit svůj dosavadní životní styl z pohledu seniorů?
6. Jak je schopen senior z jeho pohledu řešit případnou osamělost?
7. Jedná se o výzkum popisný, z toho důvodu nejsou uvedeny hypotézy.

4.5 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořili senioři ve věku 65 – 74 let, kteří ve většině případů žijí v domácím prostředí. Oslovení senioři žijí na vesnici, proto nebyly srovnávaný rozdíly mezi senioři, kteří žijí na vesnici nebo ve městě. Cílem bylo získání co nejvyššího počtu vyplněných dotazníků k realizaci výzkumu.

4.6 Technika sběru dat

Průběh kvantitavního výzkumu formou dotazníkového šetření byl zahájen pilotním výzkumem, kterého se zúčastnilo 6 osob, kteří navštěvují klub seniorů. Respondenti byli seznámeni s anonymním dotazníkem. Všichni rozuměli otázkám i způsobu vyplnění, proto zůstal dotazník ve stávající podobě. Respondenti z pilotního výzkumu byli zařazeni do

výběrového souboru. Dotazník s 30 otázkami a položkami zjišťující osobní údaje obsahoval polytomické položky, polouzavřené a škálové položky.

Samotný výzkum se uskutečnil v měsíci březnu 2016, kdy bylo rozdáno 112 dotazníků seniorům, kteří žijí v podhorské vesnici v okrese Nový Jičín. Z toho byly 4 dotazníky vyřazeny pro neúplnost a 8 dotazníků nebylo odevzdáno. Ke konečnému zpracování a vyhodnocení získaných dat bylo použito 100 dotazníků. Odpovědi na konkrétní otázky byly vyhodnoceny a zpracovány do tabulek a grafů.

4.7 Metody analýzy dat

Získaná data byla nejdříve zpracována ručně, pomocí čárkové metody a následně sečtena. Každá otázka byla zpracována do tabulky a graficky znázorněna. Všechny grafy i tabulky byly opatřeny popisem.

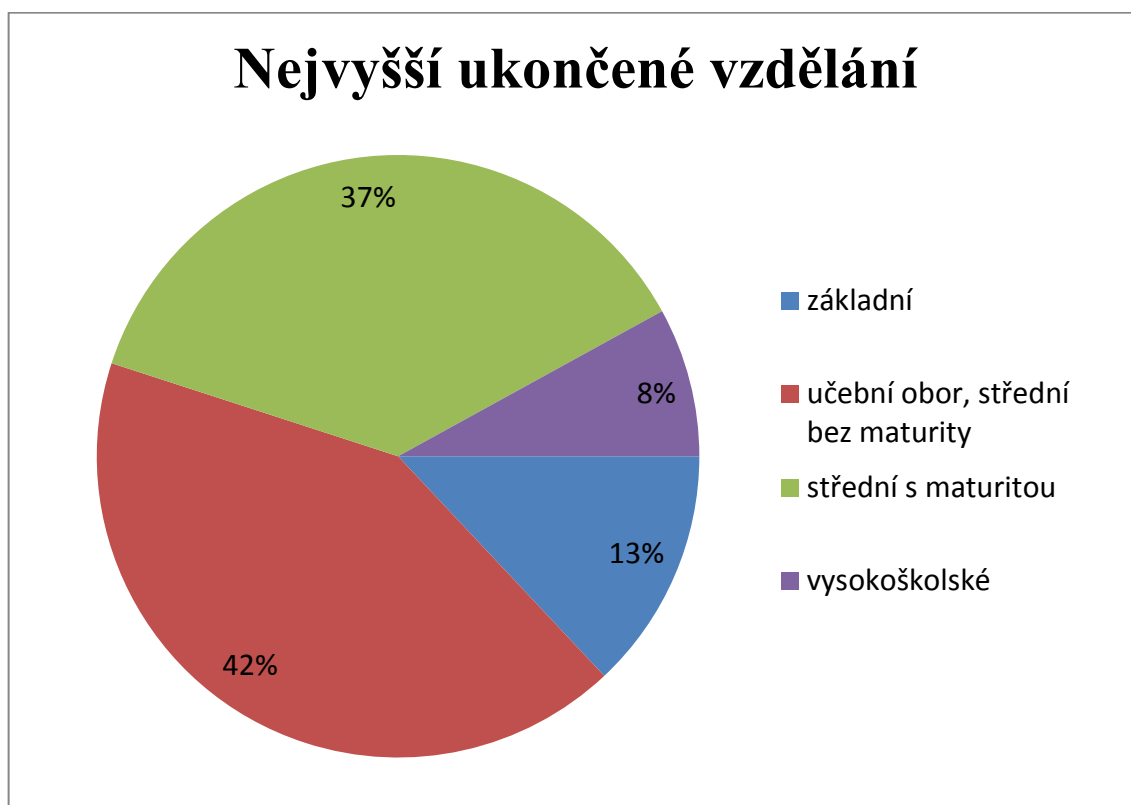
5. REALIZACE VÝZKUMU

Tab. 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví

Pohlaví respondentů	Respondentů (celkem 100)
muži	36
ženy	64

Tab. 2 – Rozdělení respondentů podle ukončeného vzdělání

Nejvyšší ukončené vzdělání	Respondentů (celkem 100)
základní	13
učební obor, střední bez maturity	42
střední s maturitou	37
vysokoškolské	8

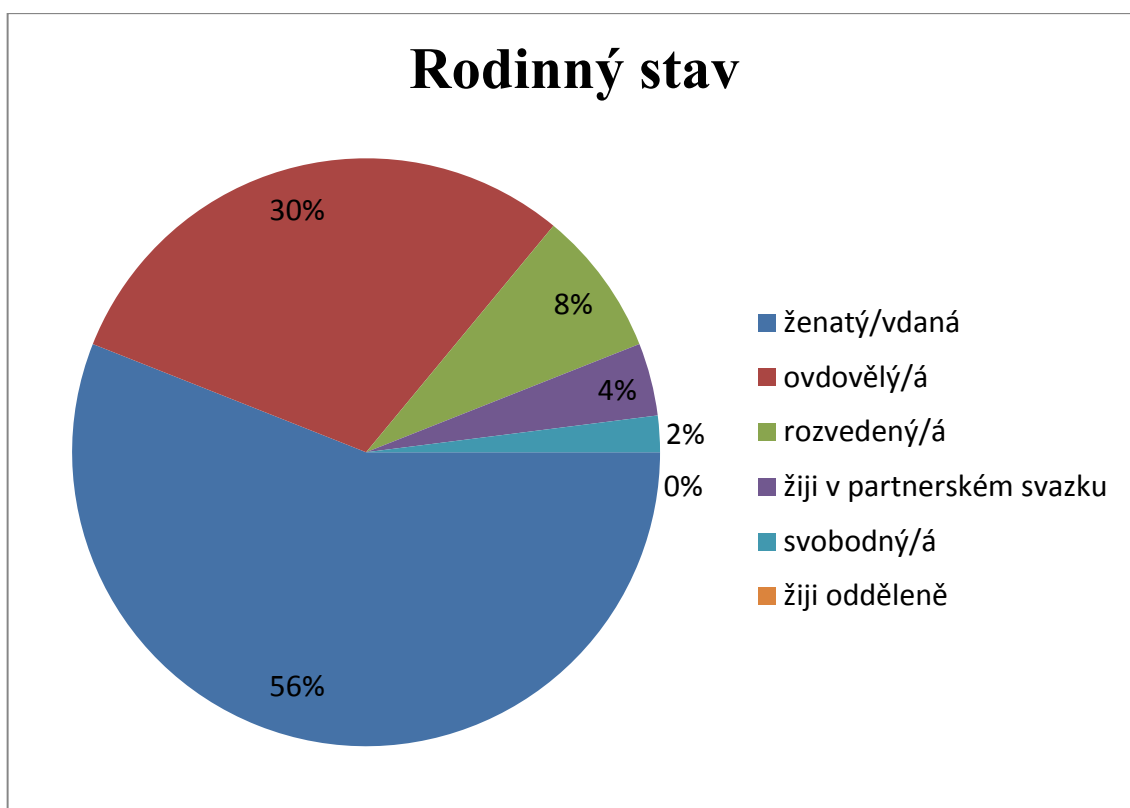


Obr. 1 – Rozdělení respondentů podle ukončeného vzdělání

Z grafu je patrné, že nejvíc odpovědí uvedlo seniorů s učebním oborem (42%), 37% má střední vzdělání s maturitou, 13% základní vzdělání a nejméně s vysokoškolským vzděláním (8%).

Tab. 3 – Rozdělení respondentů podle rodinného stavu

Rodinný stav	Respondentů (celkem 100)
ženatý/vdaná	56
ovdovělý/á	30
rozvedený/á	8
žijí v partnerském svazku	4
svobodný/á	2
žijí odděleně	0

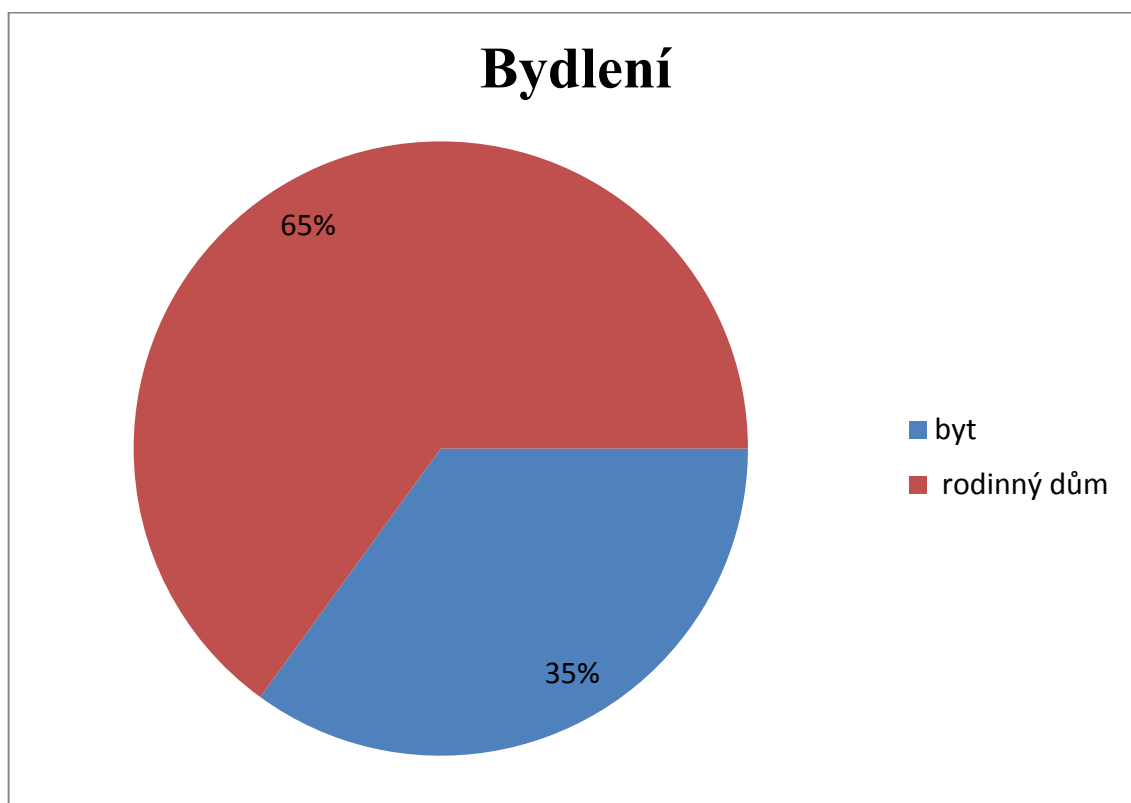


Obr. 2 – Rozdělení respondentů podle rodinného stavu

Z celkového počtu 100 respondentů je 56 ženatých/vdaných, 30 ovdovělých, 8 rozvedených, 4 žijí v partnerském svazku, a 2 svobodní. Odděleně nežije žádný z respondentů.

Tab. 4 – Rozdělení respondentů podle způsobu bydlení

Bydlení	Respondentů (celkem 100)
byt	35
rodinný dům	65

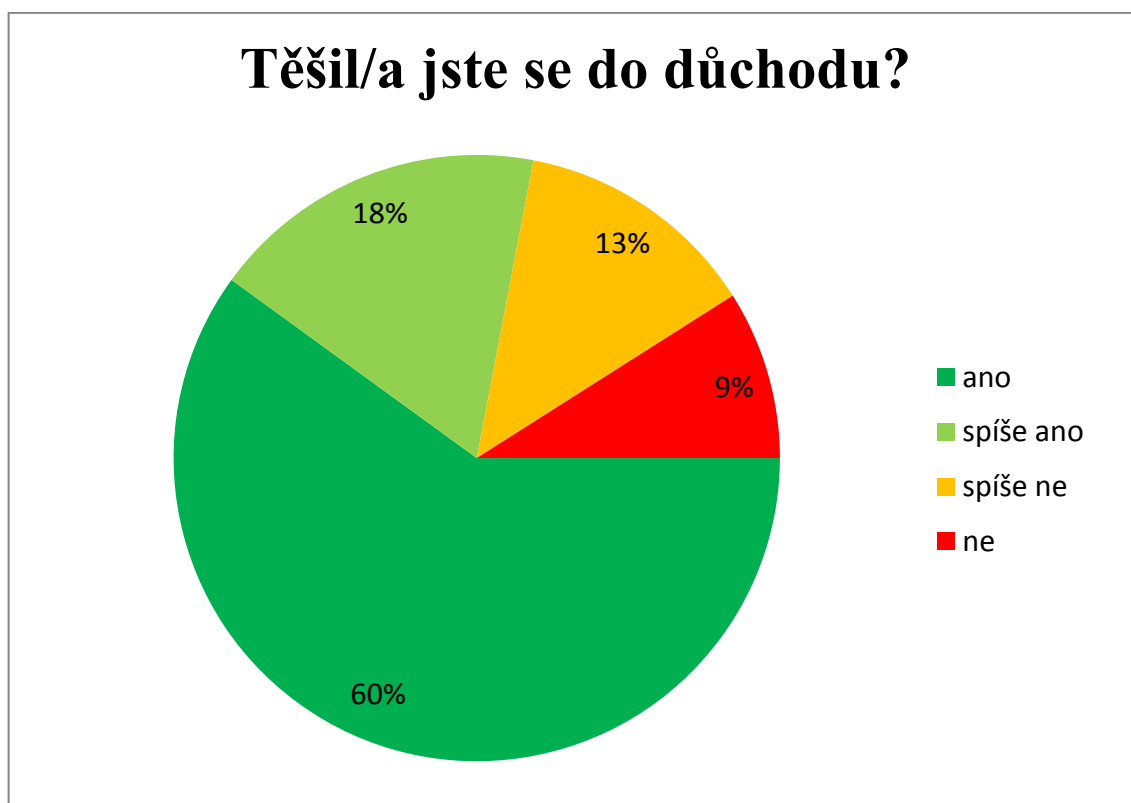


Obr. 3 – Rozdělení respondentů podle způsobu bydlení

V rodinném domě bydlí 65% dotázaných, 35% žije v bytě.

Tab. 5 – Otázka č. 1

1. Těšil/a jste se do důchodu?	Respondentů (celkem 100)
Ano	60
spíše ano	18
spíše ne	13
ne	9

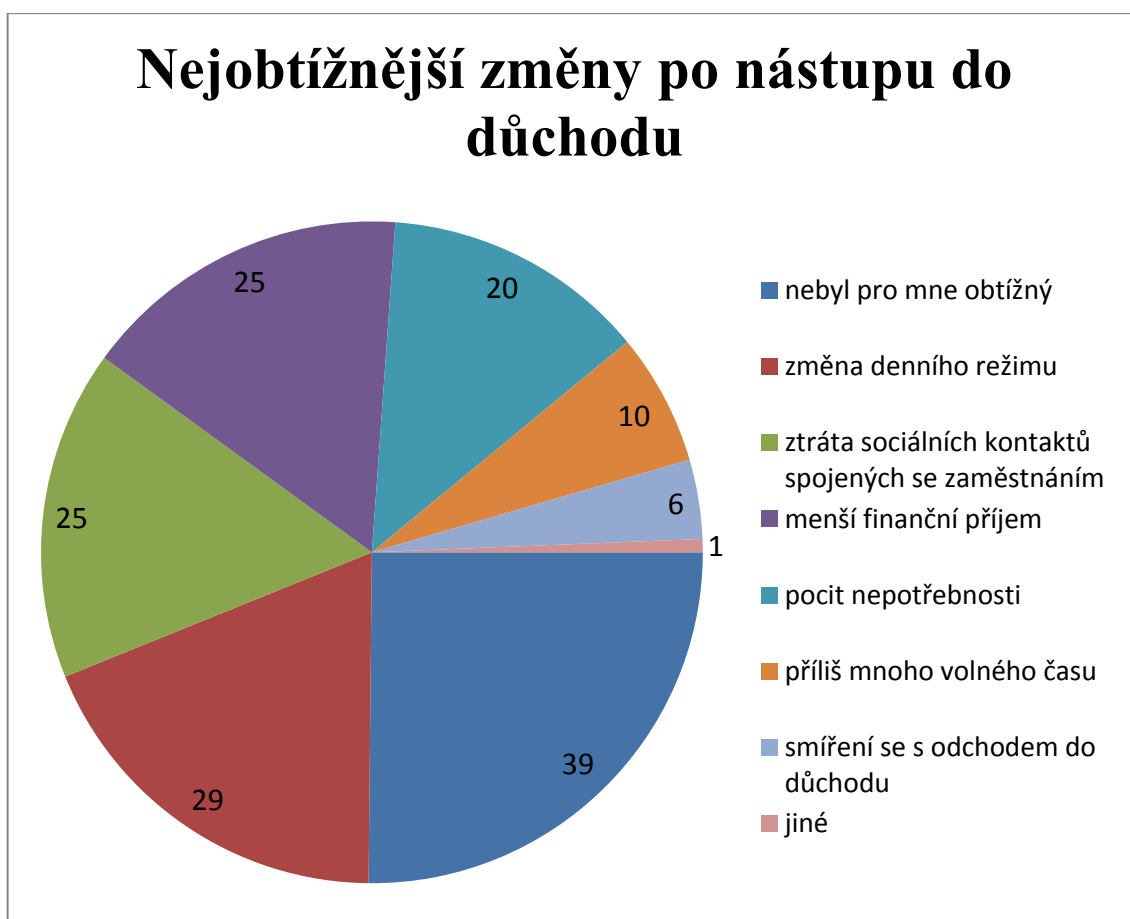


Obr. 4 – Graf k otázce č. 1

Z tabulky vyplývá, že 60% dotázaných se těšila do důchodu, 18% spíše ano, 13% spíše ne a 9% se do důchodu netěšila.

Tab. 6 – Otázka č. 2

2. Co pro vás bylo nejobtížnější po nástupu na důchod?	Hlasů
odchod do důchodu nebyl pro mne obtížný	39
změna denního režimu	29
ztráta sociálních kontaktů spojených se zaměstnáním	25
menší finanční příjem	25
pocit nepotřebnosti	20
příliš mnoho volného času	10
smíření se s odchodem do důchodu	6
něco jiného	1



Obr. 5 – Graf k otázce č. 2

Získaná data udávají, že pro 39 lidí nebyl odchod do důchodu obtížný, pro 29 byla obtížná změna denního režimu, pro stejný počet hlasů 25 byla obtížná s odchodem do důchodu ztráta sociálních kontaktů spojených se zaměstnáním a menší finanční příjem, 20 lidí zažívá pocit nepotřebnosti, pro 10 seniorů je s odchodem do důchodu spojeno příliš volného času a pro 6 bylo obtížné se smířit s odchodem do důchodu.

Tab. 7 – Otázka č. 3

3. Kdybyste mohl/a, vrátil/a byste se do svého zaměstnání?	Respondentů (celkem 100)
ano	32
ne	68

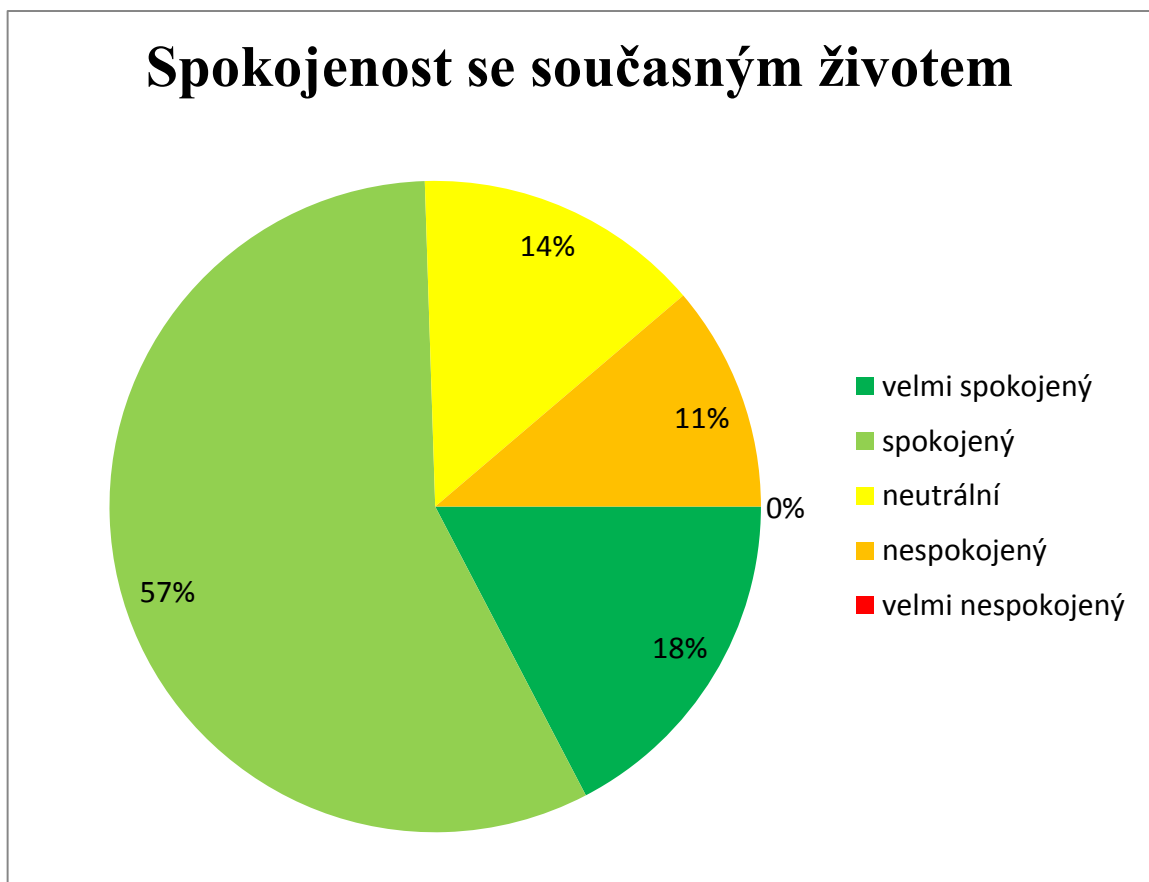


Obr. 6 – Graf k otázce č. 3

Z tabulky a grafu vyplývá, že 68% respondentů by se nevrátili do zaměstnání a 32% by se vrátili.

Tab. 8 – Otázka č. 4

4. Jak jste spokojen/a se svým životem v současnosti?	Respondentů (celkem 100)
velmi spokojený/á	17
spíše spokojený/á	56
ani spokojený/á , ani nespokojený/á	14
spíše nespokojený/á	11
velmi nespokojený/a	0



Obr. 7 – Graf k otázce č. 4

Se současným životem je velmi spokojeno 17% dotázaných, spokojených je 56%, pro 14% je nynější stav neutrální a nespokojeno je 11% dotázaných. Velmi nespokojený není žádný z dotázaných seniorů.

Tab. 9 – Otázka č. 5

5. Jak jste Vy osobně spokojen/a s následujícími faktory v důchodu?	Velmi spokojený	Spokojený	Neutrální	Nespokojený	Velmi nespokojený
váš zdravotní stav	4	24	53	18	1
zdravotní péče	15	43	35	6	1
kvalita vašeho bydlení	46	38	13	3	0
dost peněz k uspokojení Vašich potřeb	12	36	41	10	1
spokojenost s rodinnými vztahy	40	39	17	3	1
spokojenost s mezilidskými vztahy	29	27	34	9	1
užitečnost pro druhé	34	38	22	4	2



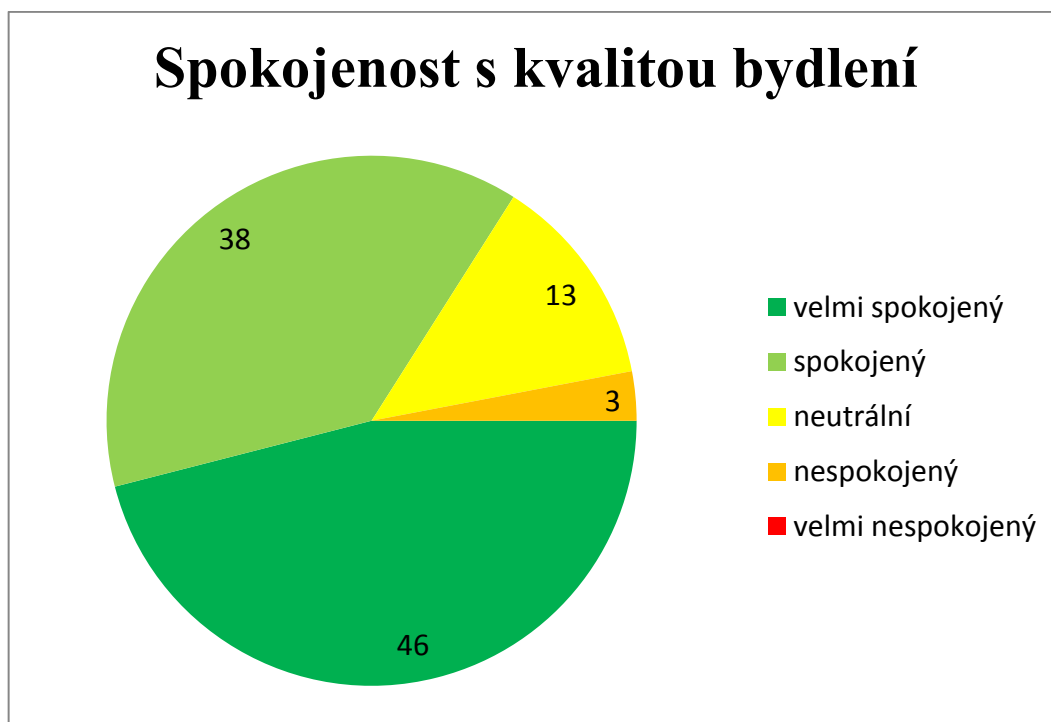
Obr. 8 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost se zdravotním stavem“

53% respondentů označilo spokojenost se zdravotním stavem jako neutrální, 24% je spokojeno, 4% jsou velmi spokojeni, 18% je nespokojeno a 1% je velmi nespokojeno.



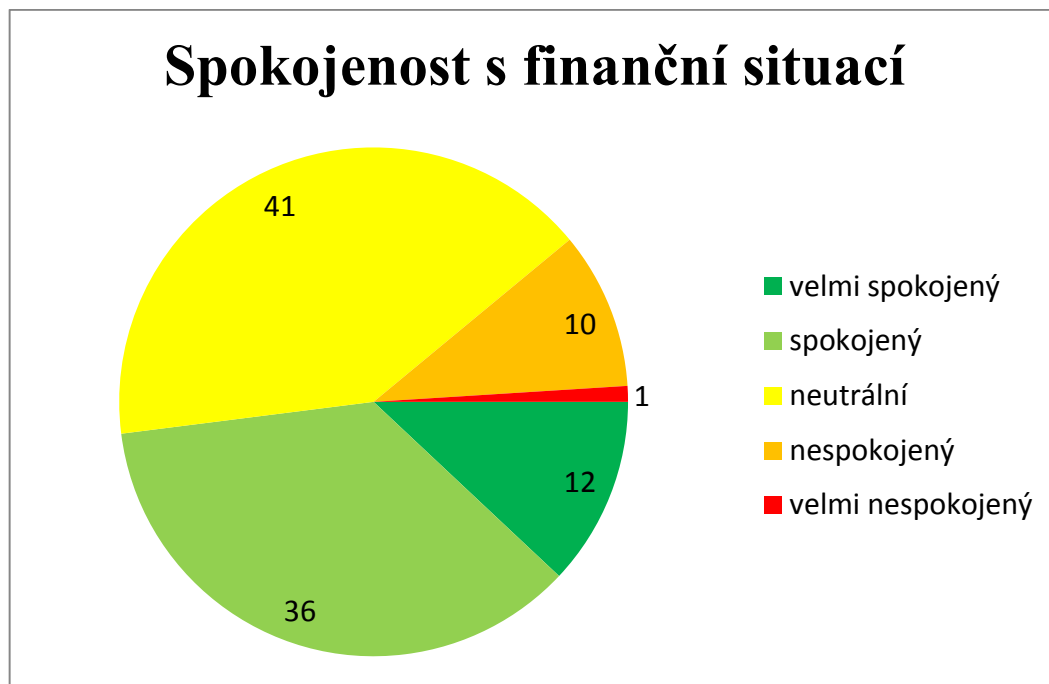
Obr. 9 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost se zdravotní péčí“

Se zdravotní péčí je 15 respondentů velmi spokojeno, 43 spokojeno, 35 dotázaných se vyjádřilo neutrálně, 6 je nespokojeno a 1 senior je velmi nespokojen.



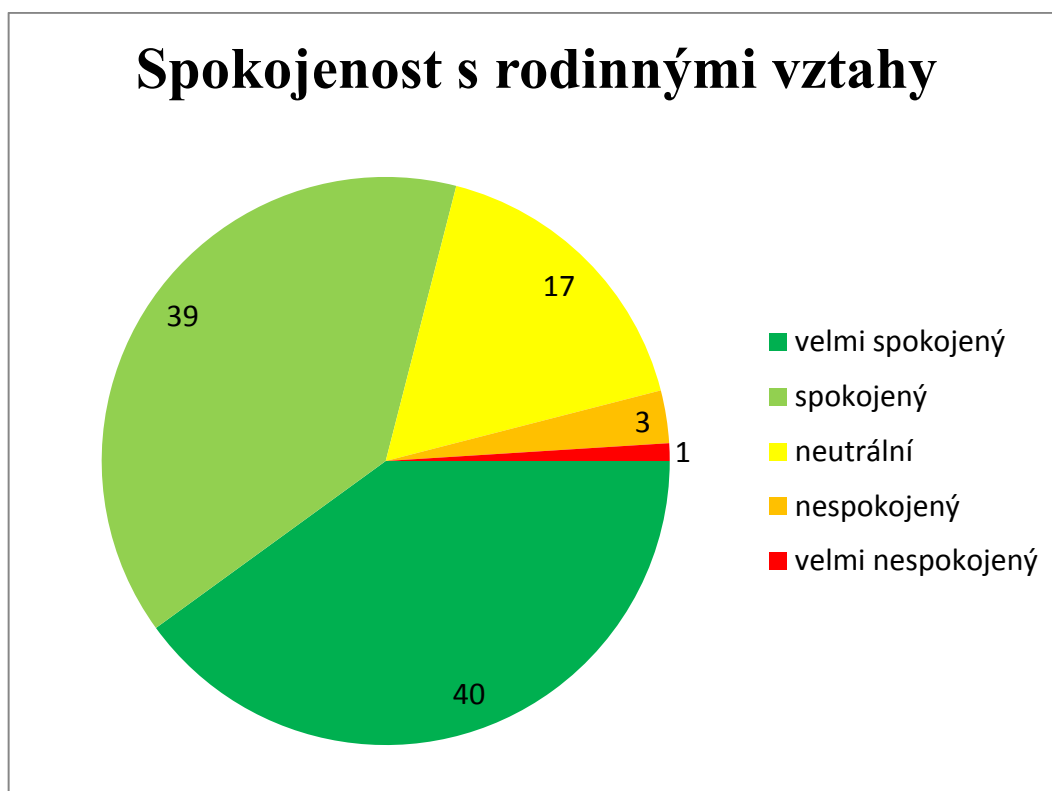
Obr. 10 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s kvalitou bydlení“

S kvalitou svého bydlení je podle grafu velmi spokojeno 46 dotázaných, 38 je spokojeno, pro 13 dotázaných je spokojenost neutrální a 3 lidé jsou nespokojeni.



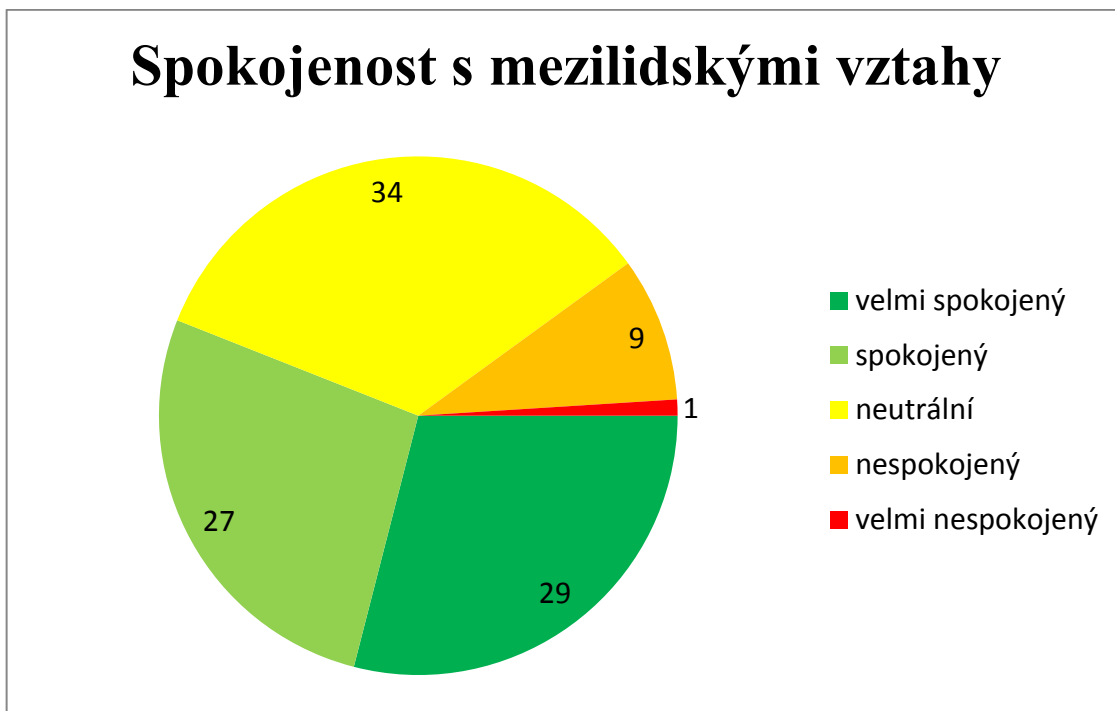
Obr. 11 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s finanční situací“

S finanční situací v důchodu je velmi spokojených 12 respondentů, 36 je spokojených. Pro 41 osob je situace neutrální, 10 je nespokojeno a 1 z dotázaných je velmi nespokojený.



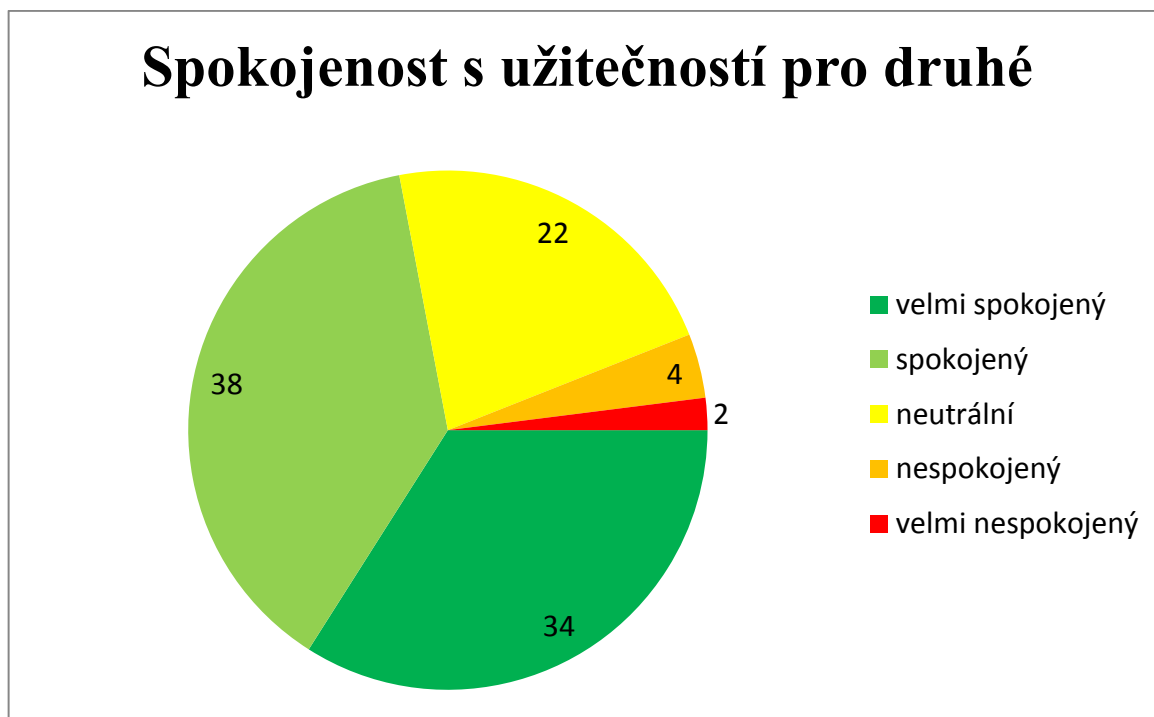
Obr. 12 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s rodinnými vztahy“

Spokojenost s rodinnými vztahy označilo 17 dotázaných za neutrální, 40 je velmi spokojeno, 39 je spokojeno, 17 je nespokojeno a 1 je velmi nespokojen.



Obr. 13 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s mezilidskými vztahy“

S mezilidskými vztahy je 29 seniorů velmi spokojeno, 27 spokojeno, 9 je nespokojených a 1 velmi nespokojen. Neutrálně se vyjádřilo 34 seniorů.

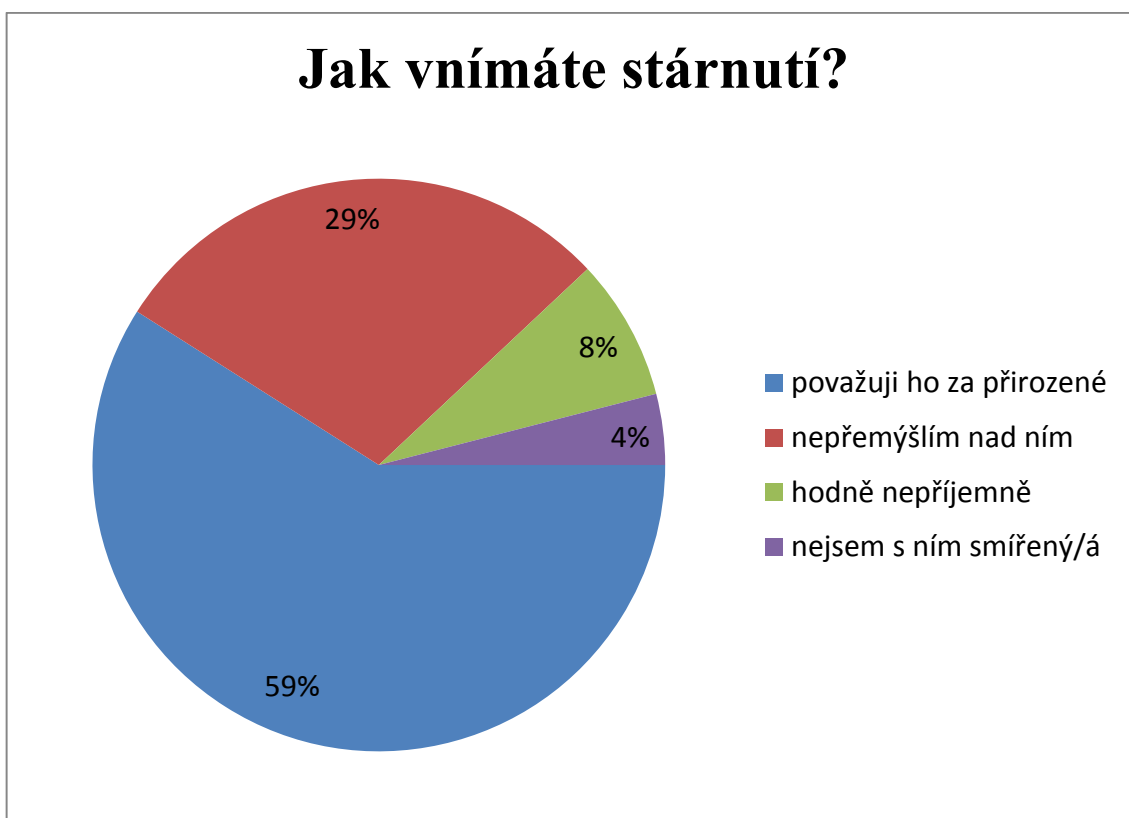


Obr. 14 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s užitečností pro druhé“

S užitečností pro druhé je velmi spokojeno 34 osob, 38 je spokojeno, 22 neutrální, 4 jsou nespokojeni a 2 velmi nespokojeni.

Tab. 10 – Otázka č. 6

6. Jak vnímáte stárnutí?	Respondentů (celkem 100)
považuji ho za přirozené	59
nepřemýšlím nad ním	29
stárnutí vnímám hodně nepříjemně	8
nejsem se svým stárnutím smířený/á	4

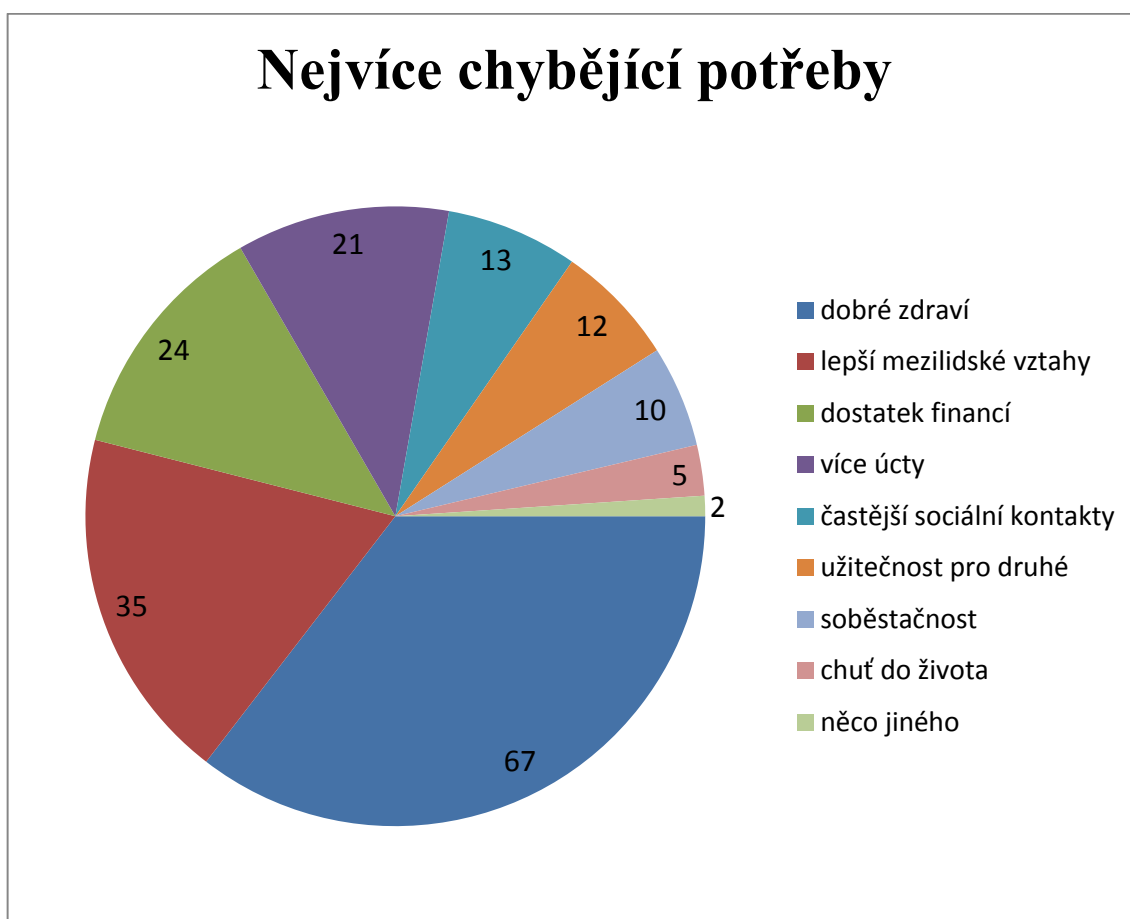


Obr. 15 – Graf k otázce č. 6

Tabulka a graf nám ukazují, že stárnutí považuje za přirozené 59% respondentů, 29% nad tím nepřemýšlí, pro 8% je stárnutí hodně nepříjemné a 4% nejsou se stárnutím smířeni.

Tab. 11 – Otázka č. 7

7. Co vám nejvíce chybí?	Hlasů
dobré zdraví	67
lepší mezilidské vztahy	35
dostatek financí	24
více úcty	21
častější sociální kontakty (s rodinou, přáteli)	13
užitečnost pro druhé	12
soběstačnost	10
chuť do života	5
něco jiného	2

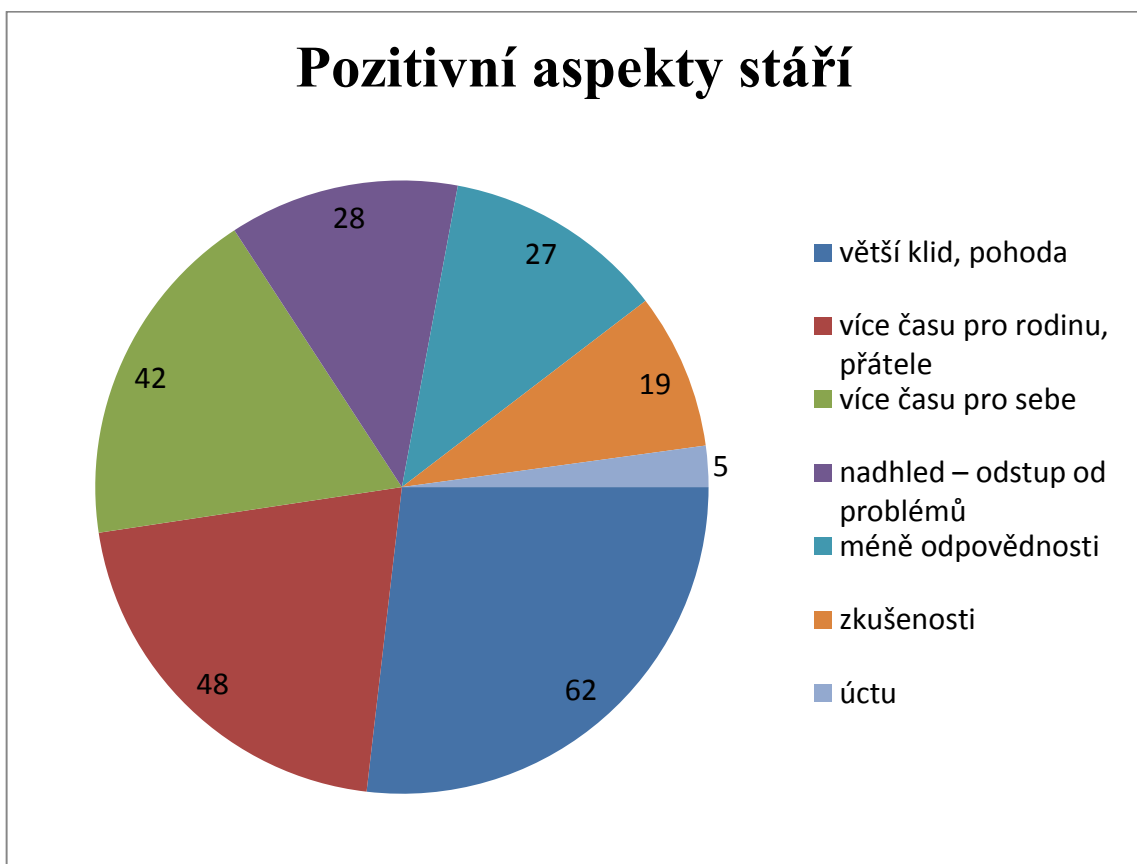


Obr. 16 – Graf k otázce č. 7

Z výše uvedených dat vyplývá, že 67 seniorům nejvíce chybí dobré zdraví, 35 lepší mezilidské vztahy, 24 chybí dostatek financí, 21 více úcty, 13 častější sociální kontakty, 12 užitečnost pro druhé, 10 seniorům chybí soběstačnost a 5 chuť do života.

Tab. 12 – Otázka č. 8

8. Co vám přináší stáří dobrého?	Hlasů
větší klid, pohodu	62
více času pro rodinu, přátele	48
více času pro sebe	42
nadhled – odstup od problémů	28
méně odpovědnosti	27
zkušenosti	19
úctu	5
něco jiného	0

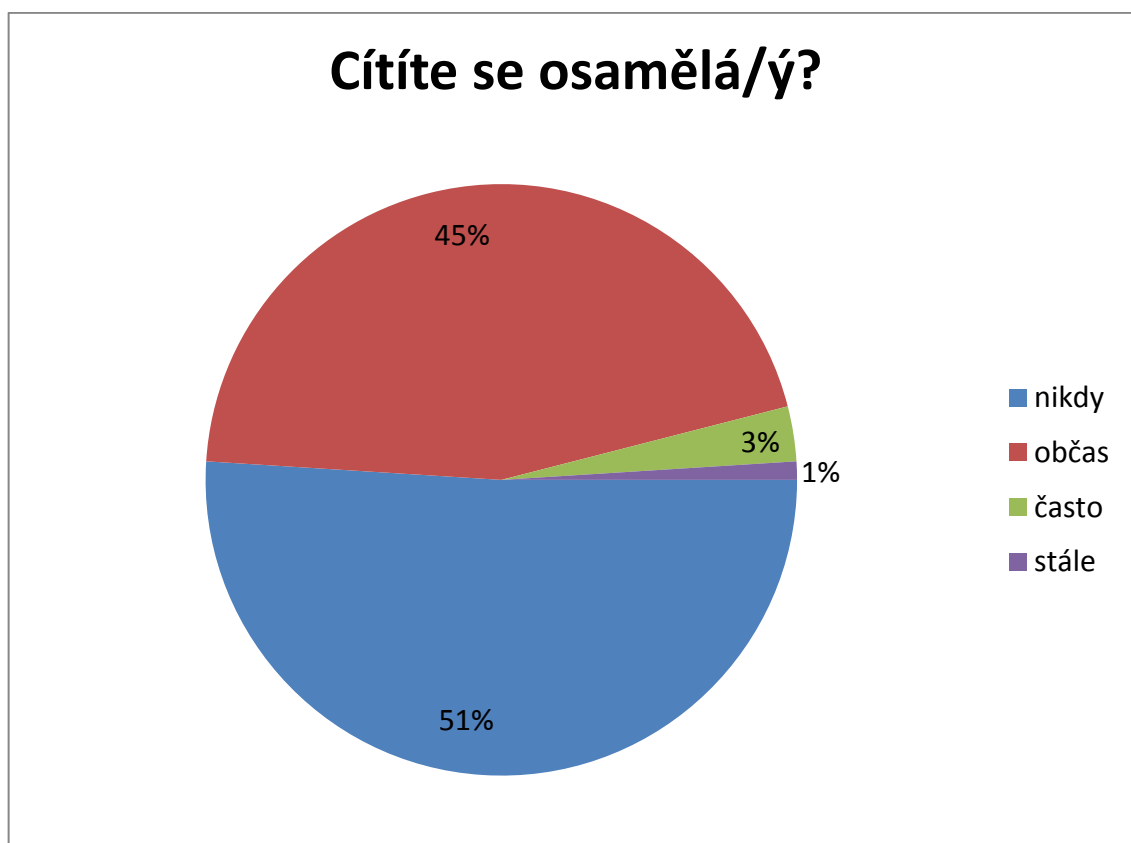


Obr. 17 – Graf k otázce č. 8

Ze zjištěných údajů vyplývá, že jako pozitivum stáří je pro 62 seniorů větší klid a pohoda, 48 má více času na rodinu a přátele, 42 má více času pro sebe, pro 28 je pozitivum nadhled, pro 27 méně odpovědnosti, pro 19 zkušenosti a 5 seniorů vnímá jako pozitivum stáří úctu.

Tab. 13 – Otázka č. 9

9. Cítíte se osamělá/ý ?	Respondentů (celkem 100)
nikdy	51
občas	45
často	3
stále	1

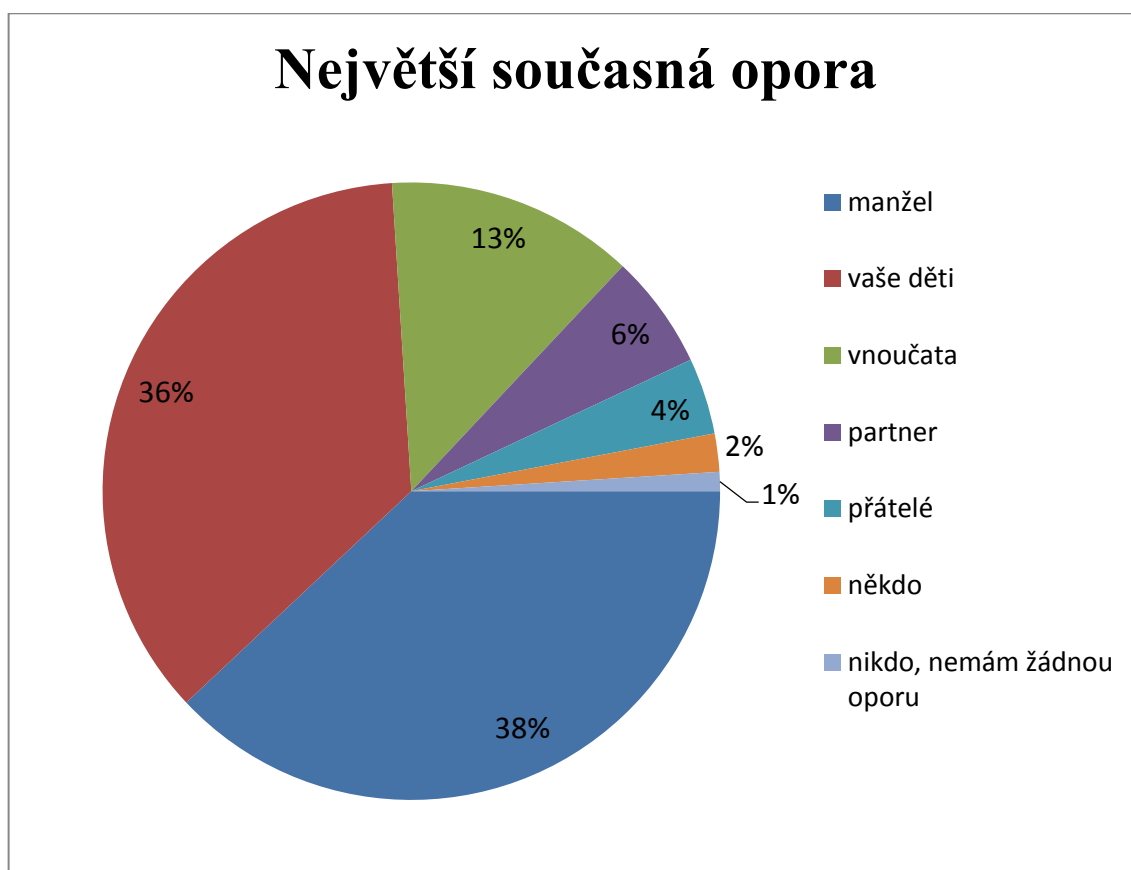


Obr. 18 – Graf k otázce č. 9

51% respondentů se necítí nikdy osamělí, 45% občas, 3% často a 1% stále.

Tab. 14 – Otázka č. 10

10. Kdo vám je v současnosti největší oporou?	Respondentů (celkem 100)
manžel	38
vaše děti	36
vnoučata	13
partner	6
přátelé	4
někdo jiný	2
nikdo, nemám žádnou oporu	1

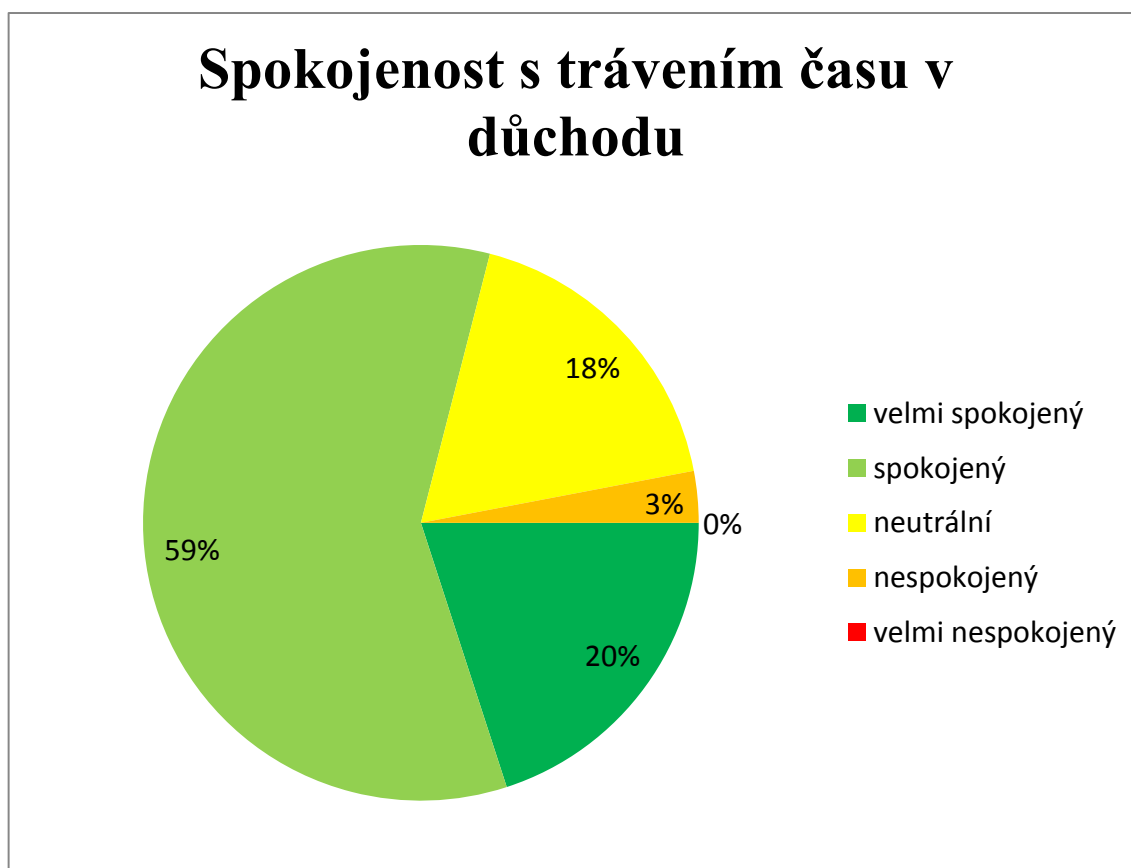


Obr. 19 – Graf k otázce č. 10

V současnosti je podle výsledných dat největší oporou pro 38% dotázaných manžel/ka, pro 36% jejich děti, pro 13% vnoučata, 6% má největší oporu v partnerovi, 4% v přátelích, pro 2% dotázaných je oporou někdo jiný a 1% nemá žádnou oporu.

Tab. 15 – Otázka č. 11

11. Jak jste spokojen/a s tím, jak trávíte svůj čas v důchodu?	Respondentů (celkem 100)
velmi spokojený	20
spíše spokojený	59
ani spokojený, ani nespokojený	18
nespokojený	3
velmi nespokojený	0

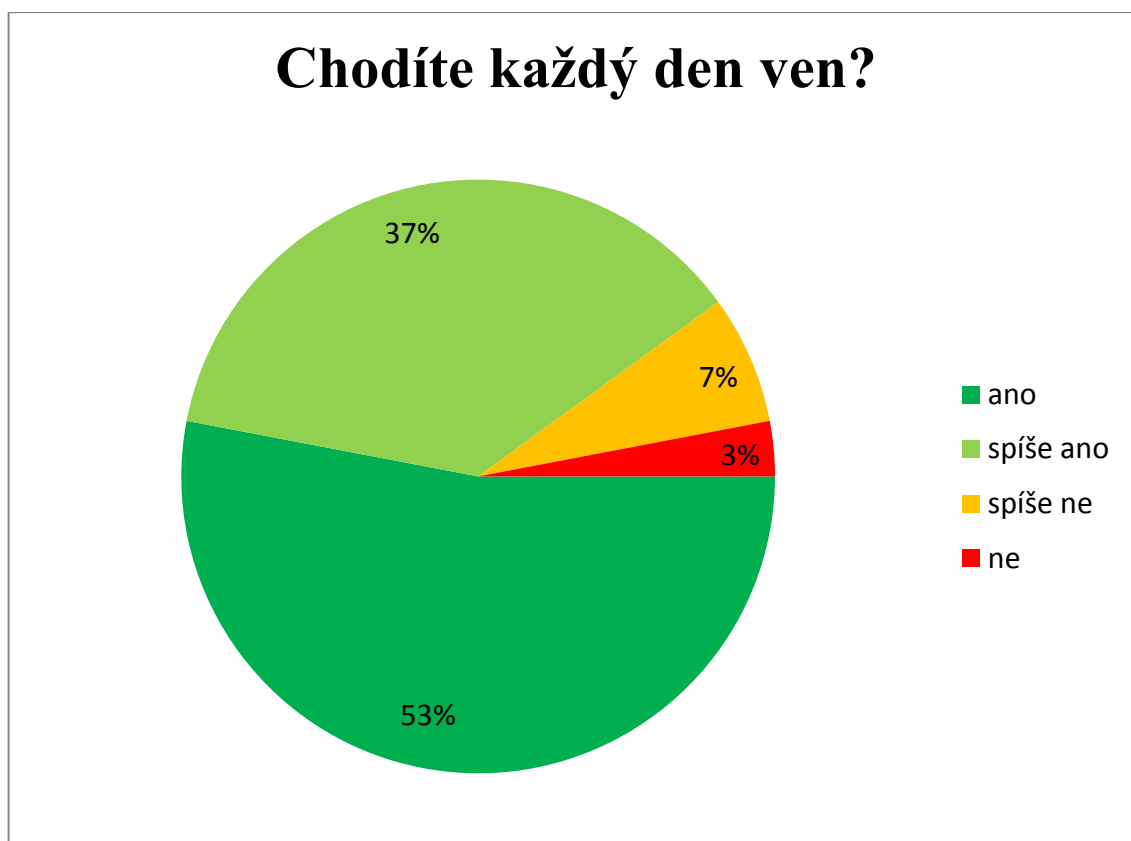


Obr. 20 – Graf k otázce č. 11

S trávením svého času je velmi spokojeno 20 seniorů, 59 je spokojeno a 3 nespokojeni. 18 seniorů není ani spokojeno ani nespokojeno.

Tab. 16 – Otázka č. 12

12. Chodíte každý den ven? Např. na procházky, na výlety, posedět s přáteli, pracovat na zahradě:	Respondentů (celkem 100)
ano	53
spíše ano	37
spíše ne	7
ne	3

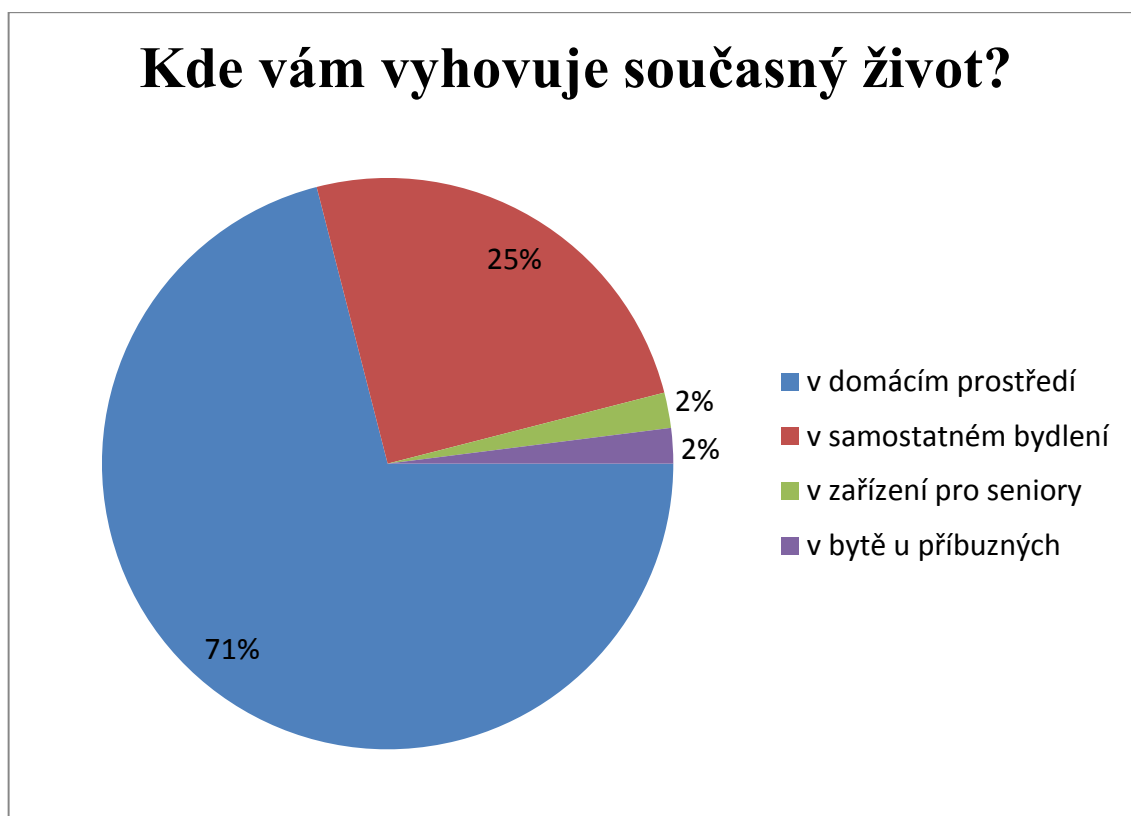


Obr. 21 – Graf k otázce č. 12

Každý den chodí ven 53 seniorů, spíše ano 37, spíše ne 7 a 3 senioři ne.

Tab. 17 – Otázka č. 13

13. Vyhovuje vám současný život:	Respondentů (celkem 100)
v domácím prostředí	71
v samostatném bydlení	25
v zařízení pro seniory	2
v bytě u příbuzných	2

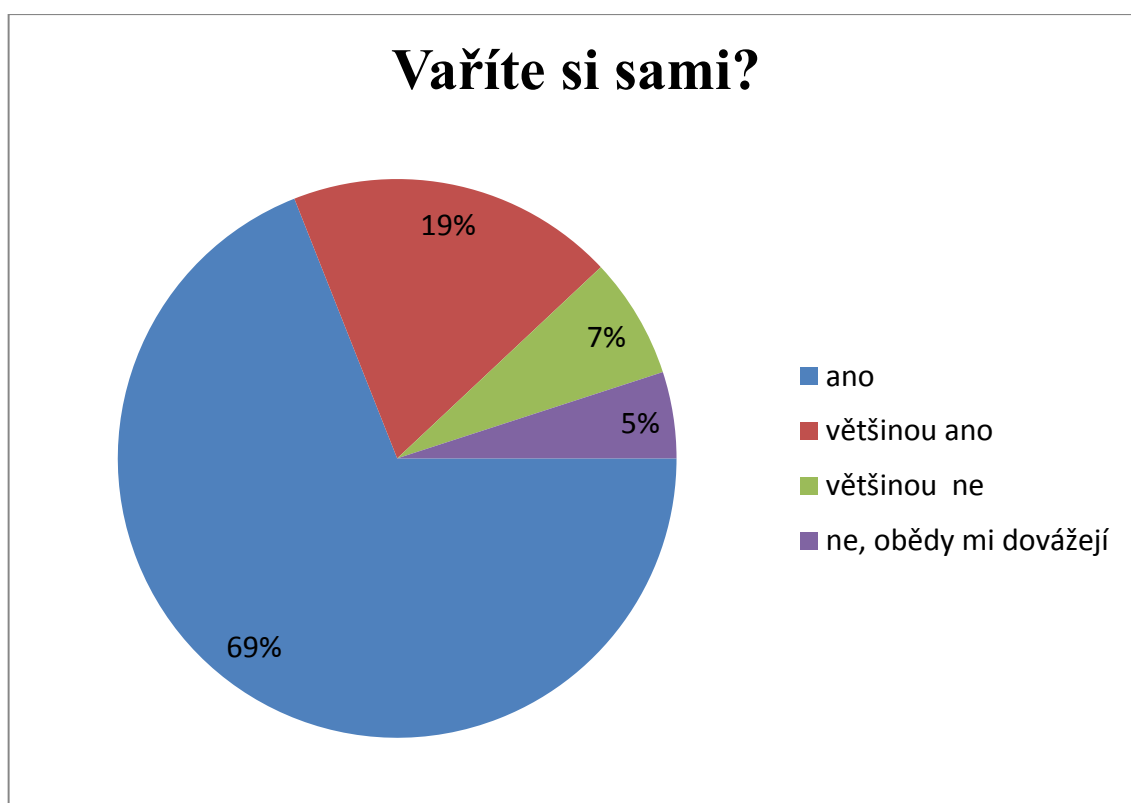


Obr. 22 – Graf k otázce č. 13

Z vyhodnocených dat vyplývá, že 71% dotázaných vyhovuje současný život v domácím prostředí, 25% v samostatném bydlení, pro 2% je vyhovující zařízení pro seniory a pro 2% byt příbuzných.

Tab. 18 – Otázka č. 14

14. Vaříte si sami?	Respondentů (celkem 100)
ano	69
většinou ano (např. občas si necháte jídlo dovézt, nebo si zajdete do restaurace)	19
většinou ne (např. jen o víkendu)	7
ne, obědy mi dovážejí	5

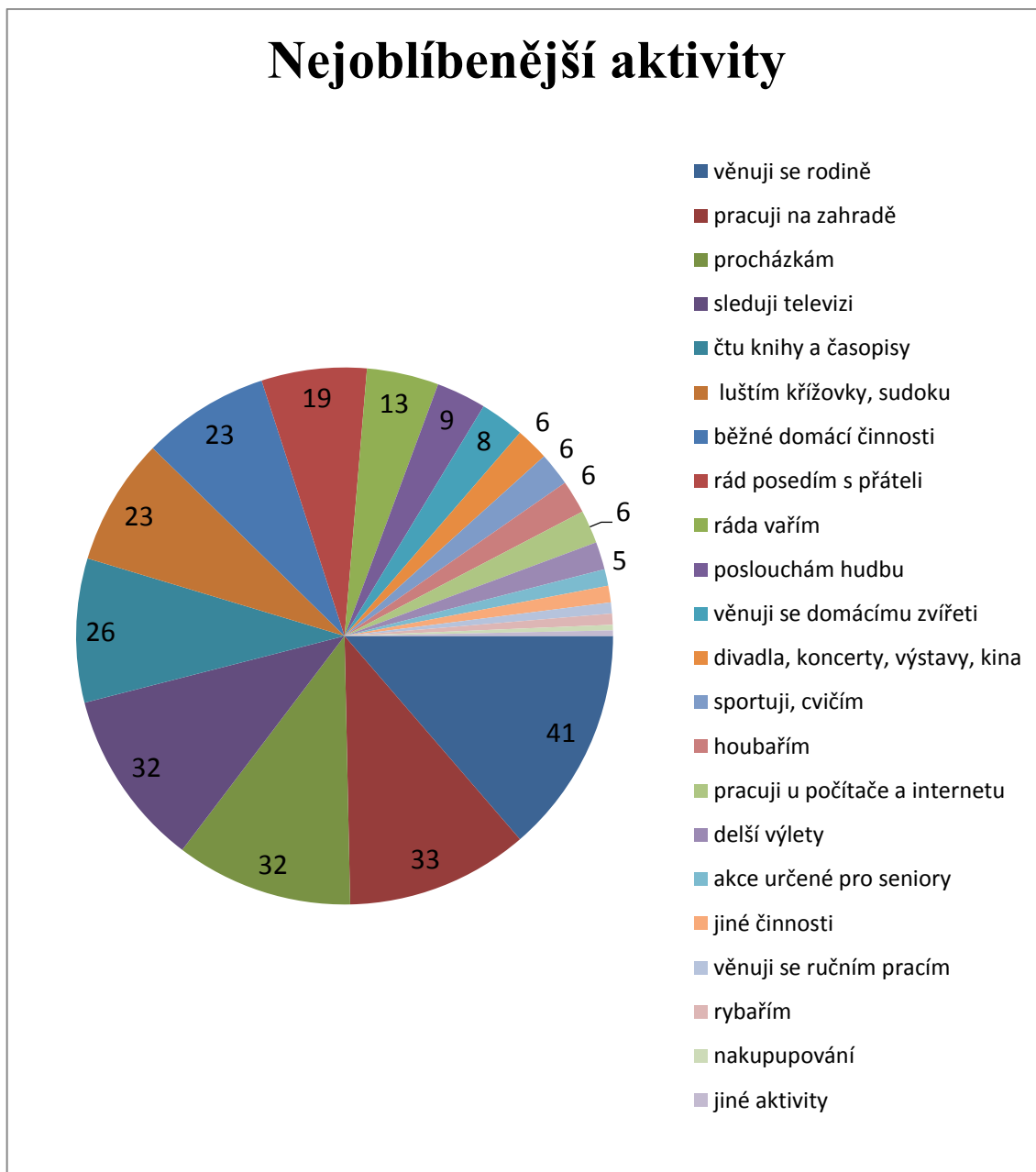


Obr. 23 – Graf k otázce č. 14

Samo si vaří 69 seniorů, 19 většinou ano, 7 většinou ne a 5 seniorům oběd dovážejí.

Tab. 19 – Otázka č. 15

15. Označte 3 aktivity, kterým se věnujete nejraději:	Hlasů
věnuji se rodině	41
pracuji na zahradě	33
procházkám	32
sleduji televizi	32
čtu knihy a časopisy	26
luštím křížovky, sudoku apod.	23
věnuji se běžným domácím činnostem	23
rád posedím s přáteli	19
ráda vařím	13
poslouchám hudbu	9
věnuji se domácímu zvířeti	8
navštěvuji divadla, koncerty, výstavy, kina	6
sportuji, cvičím	6
houbařím	6
pracuji u počítače a internetu	6
delším výletům, tzn. 5 km a více	5
zúčastňuji se akcí určených pro seniory	3
jiné oblíbené činnosti	3
věnuji se ručním pracím	2
rybařím	2
rád/a nakupuji	1
jiné zájmové aktivity	1

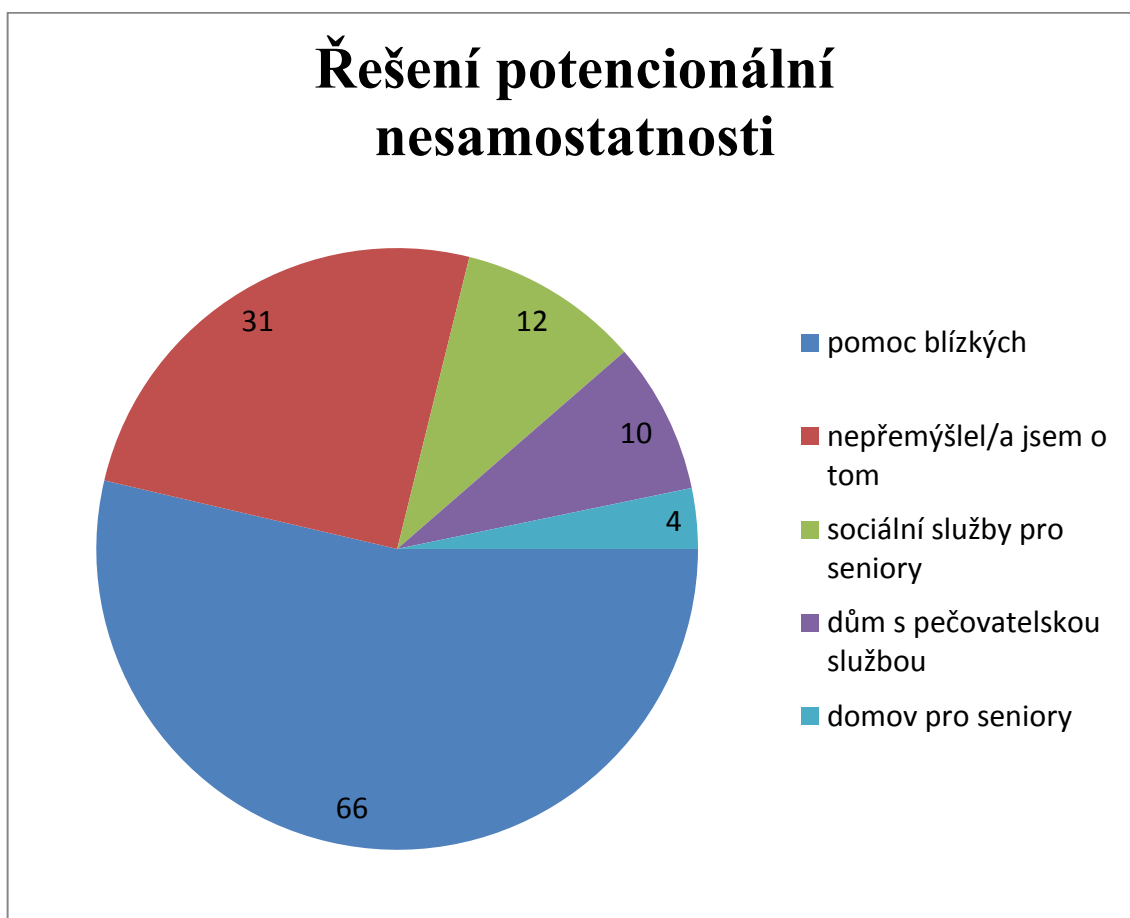


Obr. 24 – Graf k otázce č. 15

Z grafu a tabulky vyplývá, že mezi nejoblíbenější aktivity seniorů patří starost o rodinu, práce na zahradě, procházky, dále senioři rádi sledují televizi, čtou, luští křížovky a věnují se běžným domácím činnostem. Mezi nejméně oblíbené aktivity uvedli senioři delší výlety, práci s počítačem, nákupy a rybaření.

Tab. 20 – Otázka č. 16

16. Jak byste řešili situaci v případě, že nebudete zcela samostatní?	Hlasů
počítám s pomocí svých blízkých	66
nepřemýšlel/a jsem o tom	31
využiji sociálních služeb určených pro seniory	12
odejdu do domu s pečovatelskou službou	10
odejdu do domova pro seniory (domova důchodců)	4
jiné řešení	0

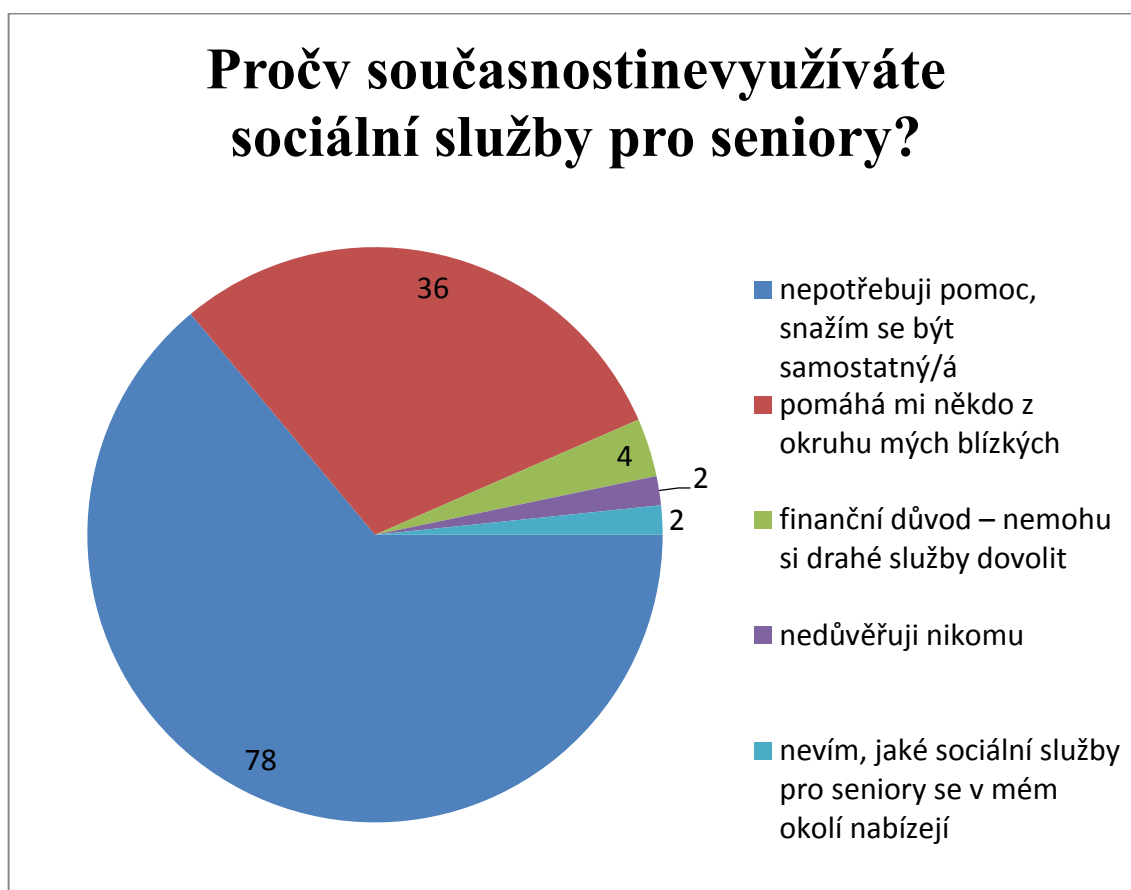


Obr. 25 – Graf k otázce č. 16

Z výzkumného šetření vyplývá, že v případě nesamostatnosti by 66 seniorů vyhledalo pomoc blízkých, 31 o tom nepřemýšlelo, 12 by využilo sociální služby pro seniory, 10 dům s pečovatelskou službou a 4 domov pro seniory.

Tab. 21 – Otázka č. 17

17. Pokud v současnosti nevyužíváte žádné sociální služby určené pro seniory, uveďte proč?	Hlasů
nepotřebuji pomoc, snažím se být samostatný/á	78
pomáhá mi někdo z okruhu mých blízkých	36
finanční důvod – nemohu si drahé služby dovolit	4
nedůvěřuji nikomu	2
nevím, jaké sociální služby pro seniory se v mém okolí nabízejí	2



Obr. 26 – Graf k otázce č. 17

V současné době nevyužívá podle průzkumu žádné sociální služby pro seniory 78 respondentů, protože pomoc nepotřebují, 36 pomáhá někdo z blízkých pro 4 je tato služba z finančních důvodů nedostupná, 2 nikomu nedůvěřují a 2 neví, jaké sociální služby se v okolí nabízejí.

Tab. 22 – Otázka č. 18

18. Když se zamyslíte nad vztahovou, rozumovou, tělesnou a duchovní stránkou svého života, která z nich má vaši nejmenší pozornost?	Respondentů (celkem 100)
duchovní (víra, náboženství, život podle desatera, čtení bible, návštěva bohoslužeb, jógy apod.)	42
tělesná (turistika, cvičení, sportování, jízda na kole apod.)	27
rozumová (doplňování vědomostí a vzdělanosti čtením a studiem)	16
vztahová (přátelství, láska, závist, nenávisť...)	15



Obr. 27 – Graf k otázce č. 18

Ze 100 dotázaných seniorů nejmenší pozornost věnuje (42%) duchovní stránce života, následuje tělesná (27%), dále rozumová (16%) a nejméně pozornosti věnují senioři (15%) vztahové stránce života.

Tab. 23 – Otázka č. 19

19. Jak tento nedostatek můžete změnit ve vztahové oblasti?	Respondentů (celkem 100)
najdu si přítele (přítelkyni) kamarádku (kamaráda)	29
odpustím svým známým (příbuzným) stará příkoří	26
vyhledám si kolektiv sobě rovných v klubech důchodců apod.	24
budu vyhledávat přítomnost malých dětí a pomáhat při jejich hlídání	16
naučím se ovládat svoji zlost a závist	5

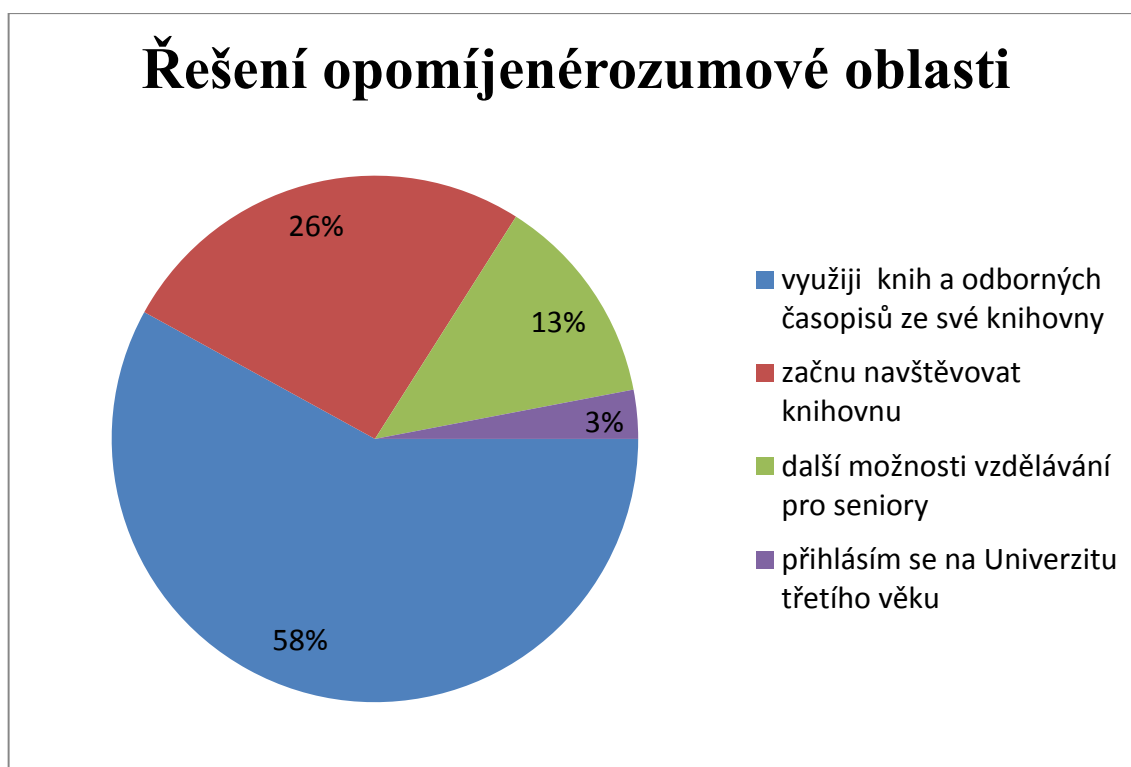


Obr. 28 – Graf k otázce č. 19

Opomíjenou vztahovou oblast by senioři podle výzkumu řešili nejčastěji tím, že si najdou přítele, kamaráda, odpustí svým známým stará příkoří, vyhledají si kolektiv sobě rovných a budou vyhledávat a pomáhat při hlídání malých dětí. Nejméně seniorů by řešili opomíjenou vztahovou oblast tím, že se naučili ovládat svoji zlost a nenávisť.

Tab. 24 – Otázka č. 20

20. Jak tento nedostatek mohu změnit v rozumové (intelektuální) oblasti?	Respondentů (celkem 100)
využiji knih a odborných časopisů ze své knihovny	58
začnu navštěvovat knihovnu	26
vyhledám v místním či okresním Zpravodaji další možnosti vzdělávání pro seniory (kurzy práce s počítačem, muzejní kurzy, přednášky o zdraví apod.)	13
přihlásím se na Univerzitu třetího věku	3

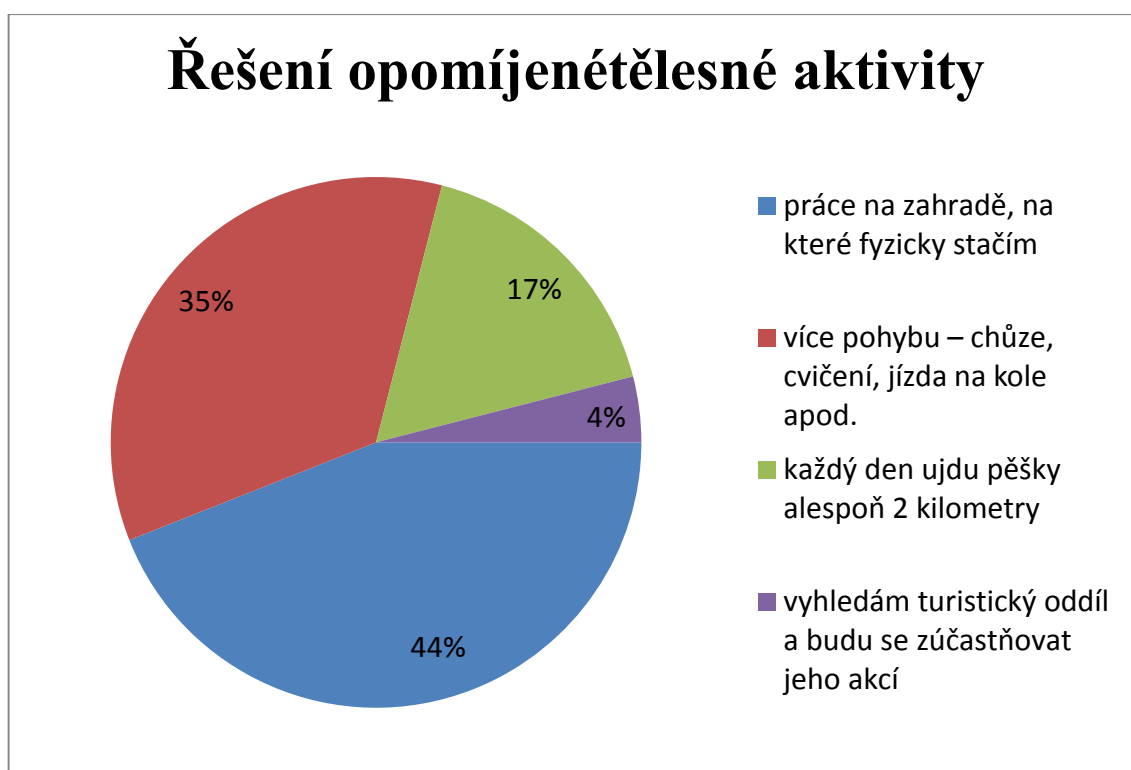


Obr. 29 – Graf k otázce č. 20

Z grafu a tabulky vyplývá, že opomíjenou rozumovou oblast nejčastěji řeší senioři využitím knih a odborných časopisů ze své knihovny (58), knihovnu by navštívilo 26, 13 by využilo další možnosti vzdělávání pro seniory a 3 by se přihlásili na U3V.

Tab. 25 – Otázka č. 21

21. Jak tento nedostatek mohu změnit v pěstování tělesné aktivity a zdatnosti:	Respondentů (celkem 100)
na své zahradě či zahrádce budu dělat práce, na které fyzicky stačím	44
zařadím do svého denního programu více pohybu – chůze, cvičení, jízda na kole apod.	35
každý den ujdu pěšky alespoň 2 kilometry	17
vyhledám turistický oddíl a budu se zúčastňovat jeho akcí	4

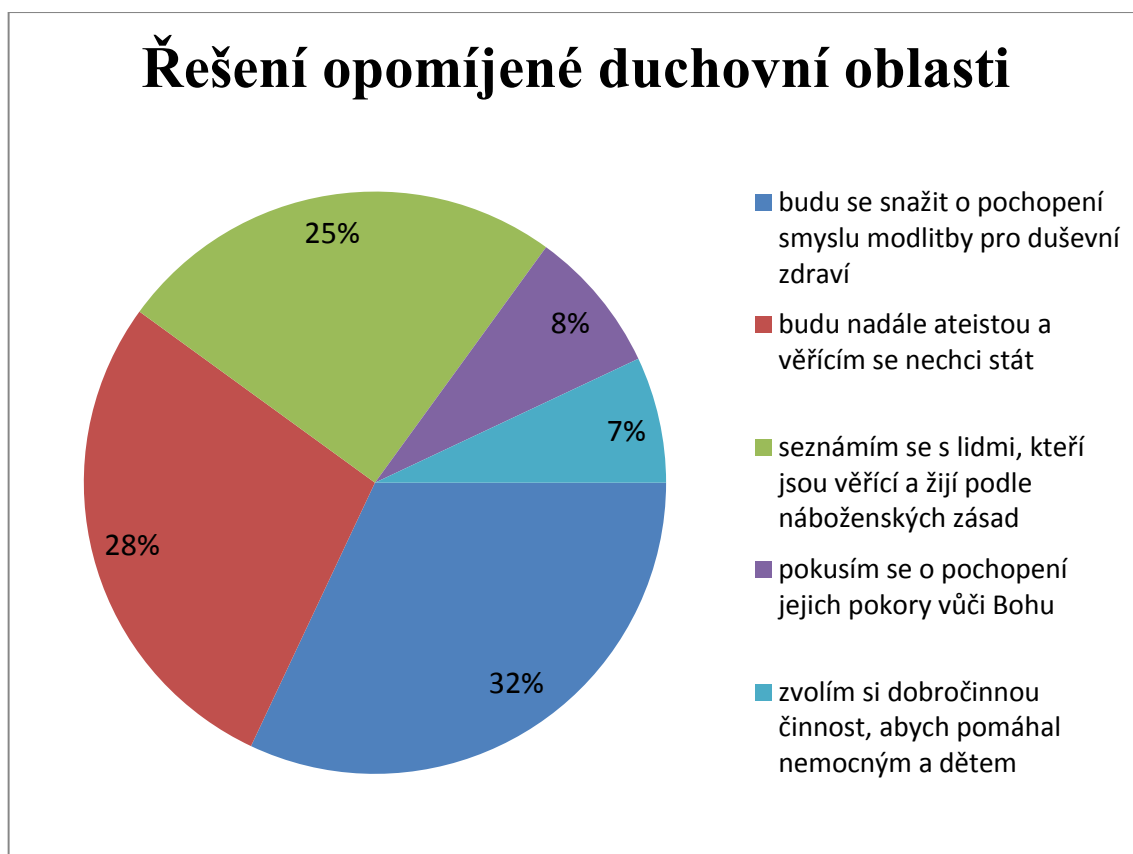


Obr. 30 – Graf k otázce č. 21

Z opomíjených tělesných aktivit by se senioři nejvíce věnovali práci na zahradě (44), následuje více pohybu (35), dále by se věnovali pěší turistice a 4 by se zúčastňovali akcí s turistickým oddílem.

Tab. 26 – Otázka č. 22

22. Jak tento nedostatek mohu změnit v duchovní oblasti:	Respondentů (celkem 100)
budu se snažit o pochopení smyslu modlitby pro duševní zdraví	32
budu nadále ateistou a věřícím se nechci stát	28
seznámím se s lidmi, kteří jsou věřící a žijí podle náboženských zásad	25
pokusím se o pochopení jejich pokory vůči Bohu	8
zvolím si dobročinnou činnost, abych pomáhal nemocným a dětem	7

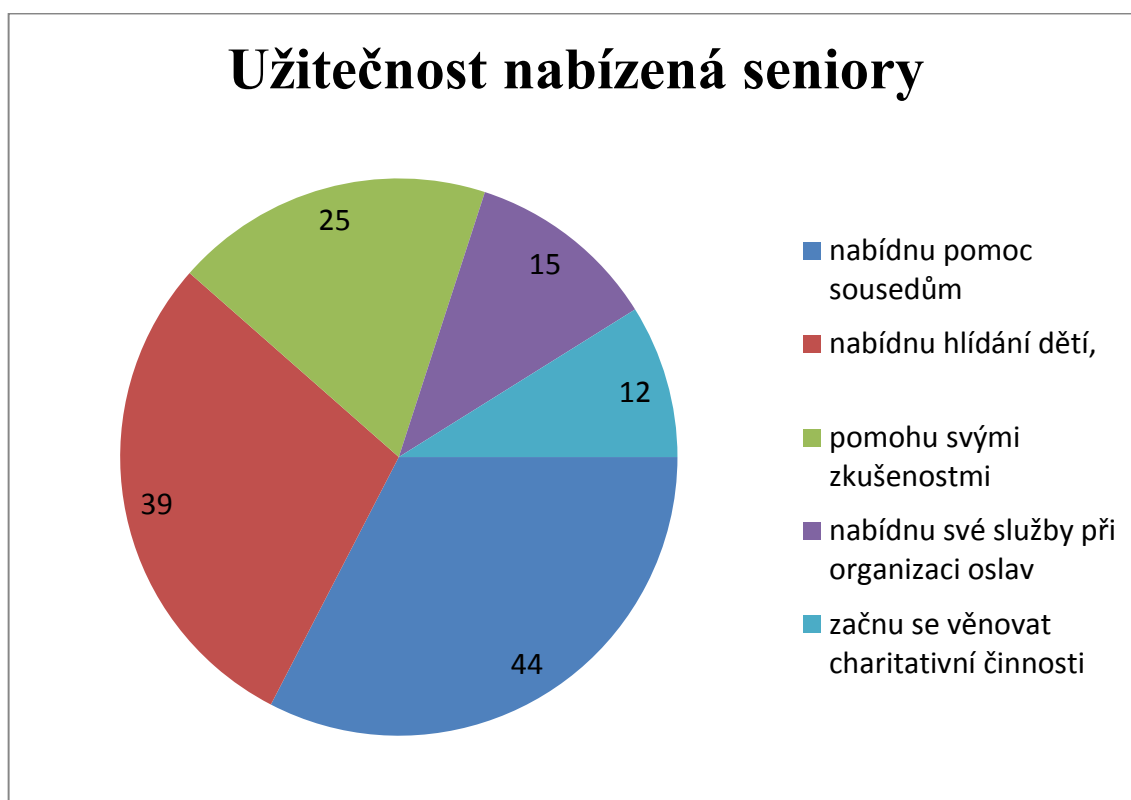


Obr. 31 – Graf k otázce č. 22

Ze získaných dat vyplývá, že opomíjenou duchovní oblast by 32 respondentů řešilo snahou o pochopení smyslu modlitby pro duševní zdraví, ateisty si přeje zůstat 28 dotázaných 25 by se seznámilo s věřícími lidmi, 8 by se pokusilo o pochopení pokory vůči Bohu a 7 by si zvolilo dobročinnou činnost.

Tab. 27 – Otázka č. 23

23. Co můžete udělat pro to, abyste byli druhým užiteční?	Hlasů
nabídnu pomoc sousedům	44
nabídnu hlídání dětí,	39
pomohu svými zkušenostmi např. v klubu šikovných žen, ve sportovních klubech mládeže...	25
nabídnu své služby při organizaci oslav – v obci i na soukromých akcích	15
začnu se věnovat charitativní činnosti	12

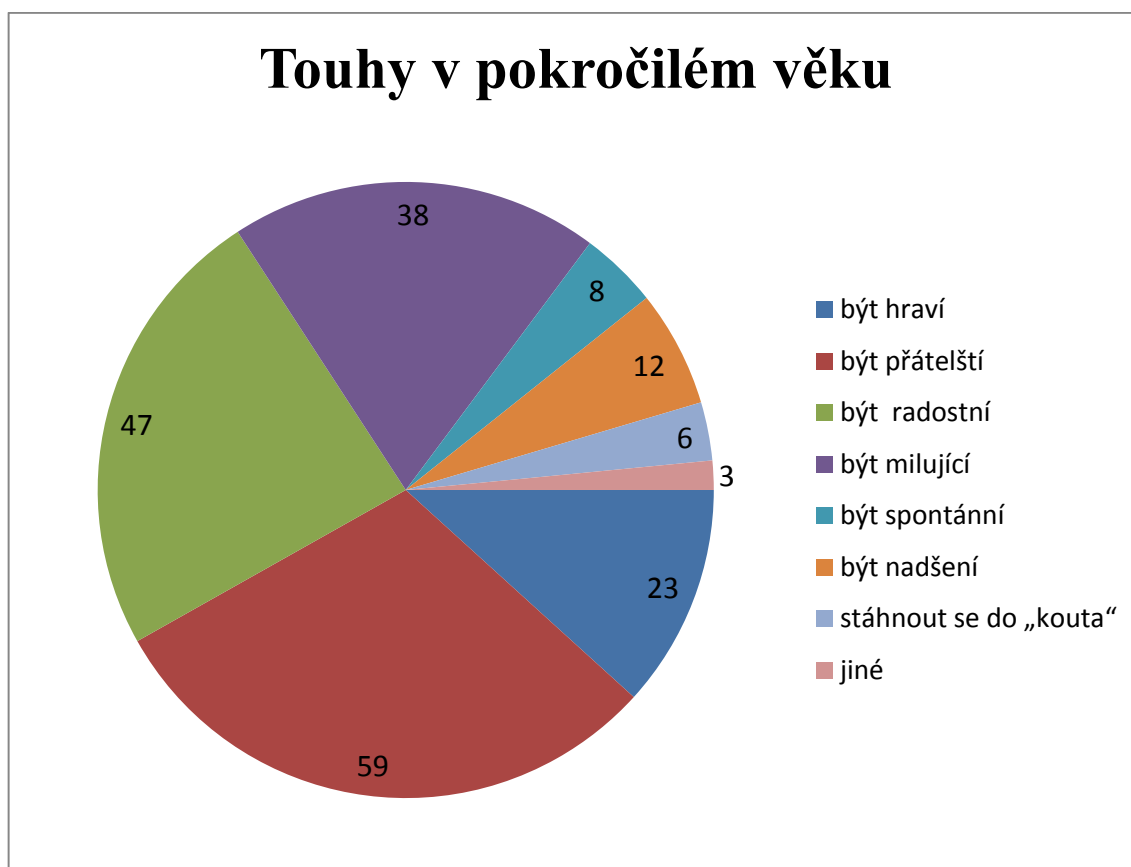


Obr. 32 – Graf k otázce č. 23

Podle průzkumu užitečnosti druhým by 44 seniorů nabídlo pomoc sousedům, 39 by nabídlo hlídání dětí, 25 by pomohlo svými zkušenostmi, 15 by nabídlo své služby při organizaci akcí a 12 by se věnovalo charitativní činnosti.

Tab. 28 – Otázka č. 24

24. Po čem toužím nejvíce i ve svém pokročilém věku?	Hlasů
být hraví – smích, legrace apod.	23
být přátelštější – úsměv, veselí apod.	59
být radostní – radovat se z přítomného okamžiku	47
být milující - mít radost z kontaktu s druhými	38
být spontánní – nežít v přílišném pohodlí a klidu	8
být nadšení – dávat do každé akce sebe celého	12
stáhnout se do „kouta“ a být jen sám pro sebe	6
jiné	3

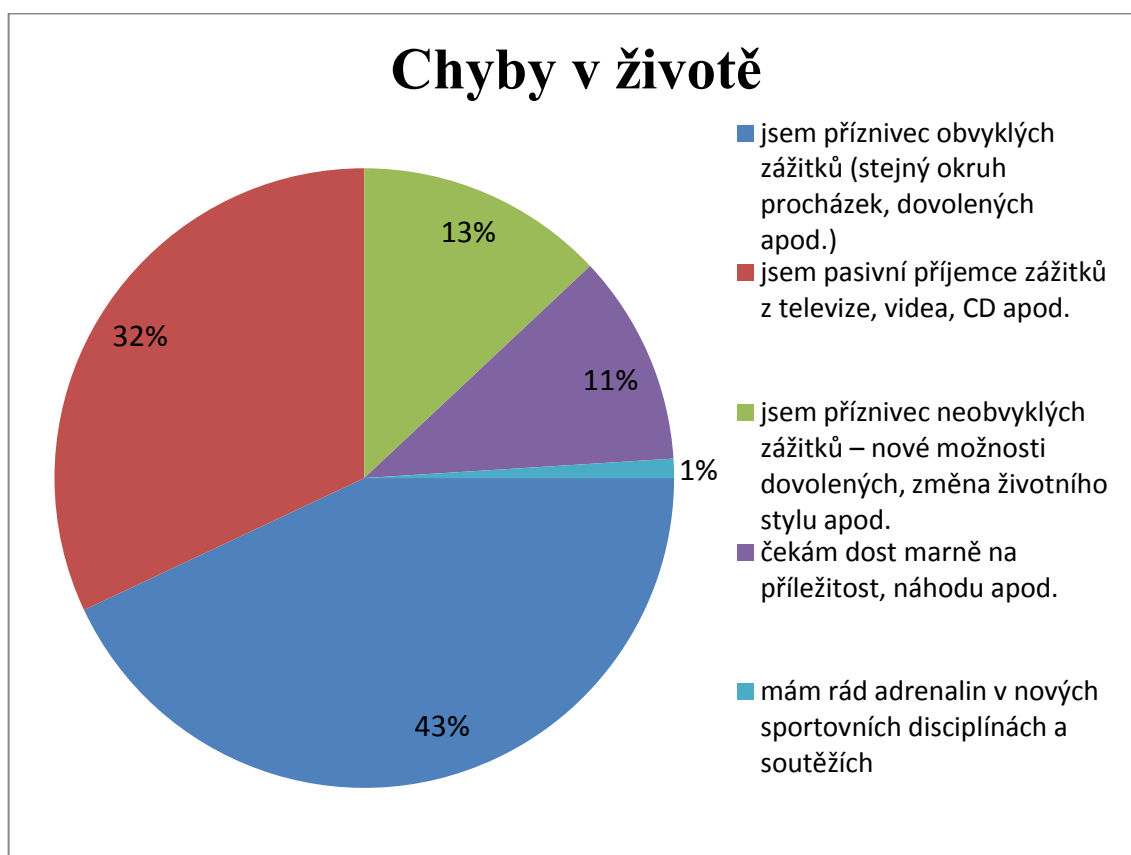


Obr. 33 – Graf k otázce č. 24

Nejvíce seniorů touží být přátelštější, radostní a milující, nejméně by se stáhli do „kouta“ a byli spontánní.

Tab. 29 – Otázka č. 25

25. Chyby v mém životě:	Respondentů (celkem 100)
jsem příznivec obvyklých zážitků (stejný okruh procházek, dovolených apod.)	43
jsem pasivní příjemce zážitků z televize, videa, CD apod.	32
jsem příznivec neobvyklých zážitků – nové možnosti dovolených, změna životního stylu, nové chutě, nové výstřelky módy apod.	13
čekám dost marně na příležitost, náhodu apod.	11
mám rád adrenalin v nových sportovních disciplínách a soutěžích	1



Obr. 34 – Graf k otázce č. 25

Za chybu ve svém životě označilo 43% respondentů to, že jsou příznivci obvyklých zážitků, 32% je pasivními příjemci zážitků z televize, 13% jsou příznivci neobvyklých zážitků, 11% seniorů čekají marně na příležitost a 1% považuje za chybu v životě náklonost k adrenalinu.

Tab. 30 – Otázka č. 26

26. Co udělám pro to, aby můj současný život byl zajímavější?	Hlasů
budu vyhledávat nové informace – ve světě i v domově	42
začnu pomáhat i druhým s novým zápallem pro život	38
začnu vyhledávat novinky v oblasti technologie (mobil, počítač, internet, mikrovlnka, fotografování, řízení auta, vozíčku apod.)	30
budu stavět modely ze stavebnic, obrazy z puzzly, slepovat modely lodí, letadel apod.	6
budu kreslit a malovat obrázky a zúčastňovat se výstav	5
budu psát verše, příběhy, vzpomínky z mládí	4
zapojím se do některé politické strany nebo hnutí	3
vyhledám zájemce o amatérské divadlo a naučím se nějakou roli	1

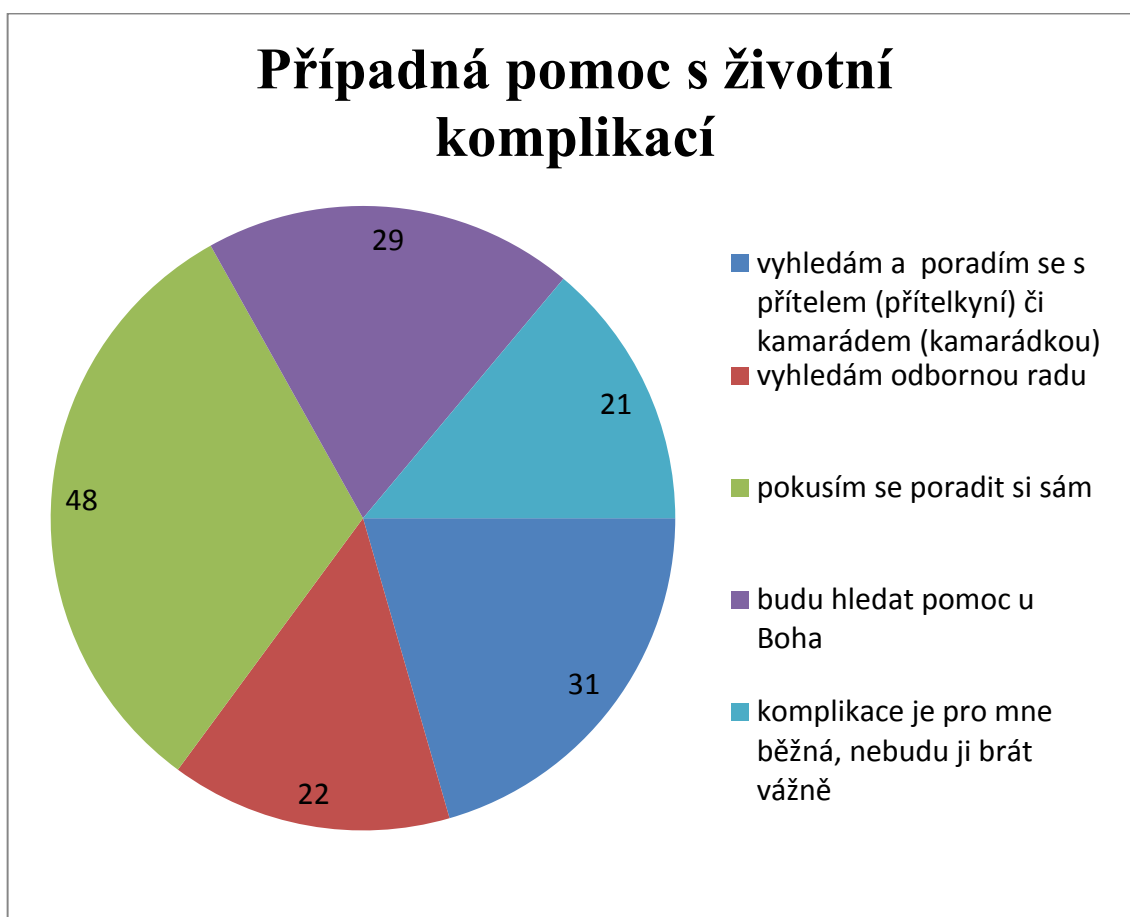


Obr. 35 – Graf k otázce č. 26

Z výše uvedených dat vyplývá, že z možností, jak si vytvořit zajímavější život nejvíce senioři preferují vyhledávání nových informací (42 hlasů), pomoc druhým (38 hlasů), vyhledáváním technologických novinek (30 hlasů), nejméně preferované jsou stavby modelů, kreslení, psaní veršů a příběhu, zapojení se do činnosti amatérského divadla a zapojení se do politického dění.

Tab. 31 – Otázka č. 27

27. Co by mi pomohlo vypořádat se s případnou životní komplikací?	Hlasů
vyhledám a poradím se s přítelem (přítečkyní) či kamarádem (kamarádkou)	31
vyhledám odbornou radu	22
pokusím se poradit si sám	48
budu hledat pomoc u Boha	29
komplikace je pro mne běžná, nebudu ji brát vážně	21

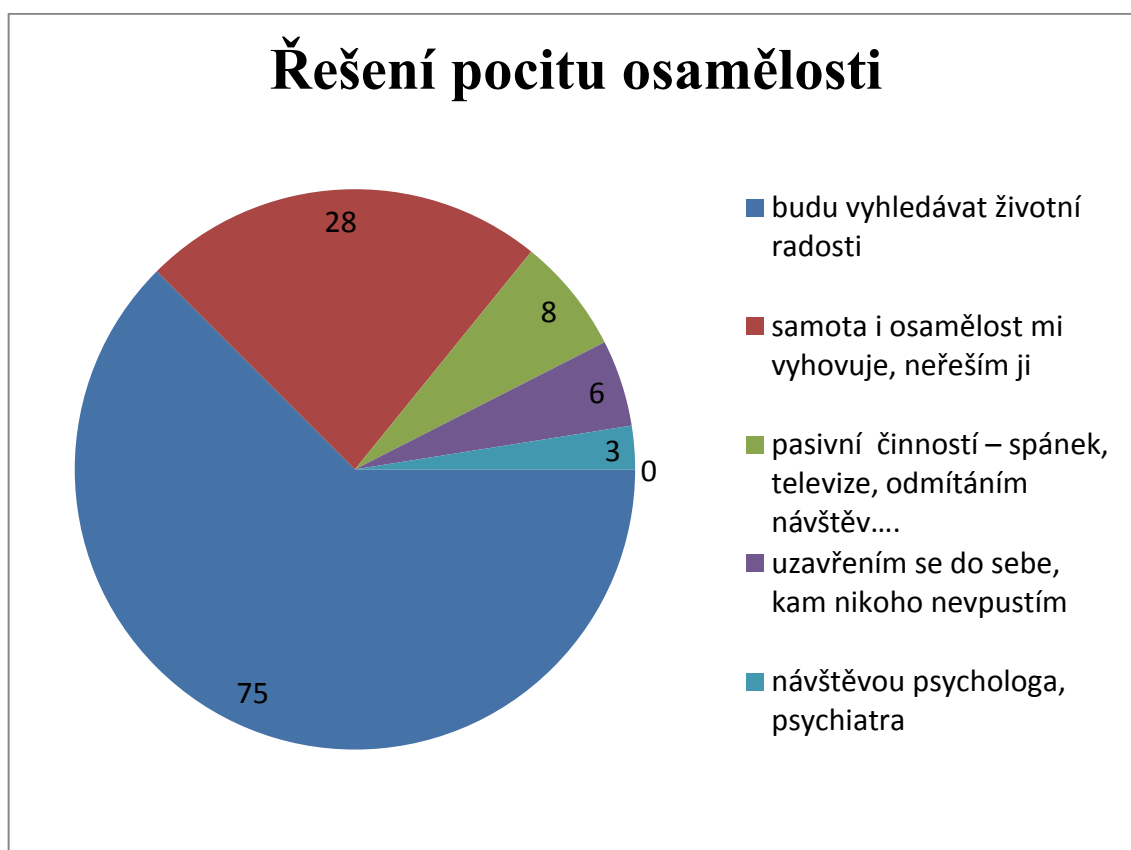


Obr. 36 – Graf k otázce č. 27

S případnou životní komplikací by se podle průzkumu 48 dotázaných pokusilo poradit si sami, 31 by se poradilo s přítelem/přítečkyní, 29 by hledalo pomoc u Boha, 22 by vyhledalo odbornou pomoc a pro 21 dotázaných jsou komplikace běžné a nebudou je brát vážně.

Tab. 32 – Otázka č. 28

28. Krutý pocit osamělosti budu řešit:	Hlasů
budu vyhledávat životní radosti a činnosti, které mi na osamělost dají zapomenout (kolektiv přátel, jóga apod.)	75
samota i osamělost mi vyhovuje, neřeším ji	28
pasivní činností – spánek, televize, odmítáním návštěv....	8
uzavřením se do sebe, kam nikoho nevpustím	6
návštěvou psychologa, psychiatra	3
vyřeším to alkoholem, drogami	0



Obr. 37 – Graf k otázce č. 28

Z tabulky a grafu vyplývá, že osamělost nejvíce seniorů (75) bude řešit vyhledáváním životních radostí, osamělost vyhovuje 28 seniorům, pasivní činností ji bude řešit 8, 6 se uzavře do sebe a 3 navštíví psychologa, psychiatra. Alkoholem, drogami neřeší osamělost žádný z respondentů.

Tab. 33 – Otázka č. 29

29. Proti vzniku samoty a osamělosti zvolím především strategii sociálního kontaktu:	Respondentů (celkem 100)
budu udržovat kontakty s rodinou a příbuznými	70
začnu vyhledávat kulturní a společenské akce	12
zamyslím se nad svými zálibami a začnu je aktivně uplatňovat	9
vyhledám pozitivní a vstřícné jedince pro kamarádství	7
nové poznatky budu konzultovat s mladými lidmi i vrstevníky	2

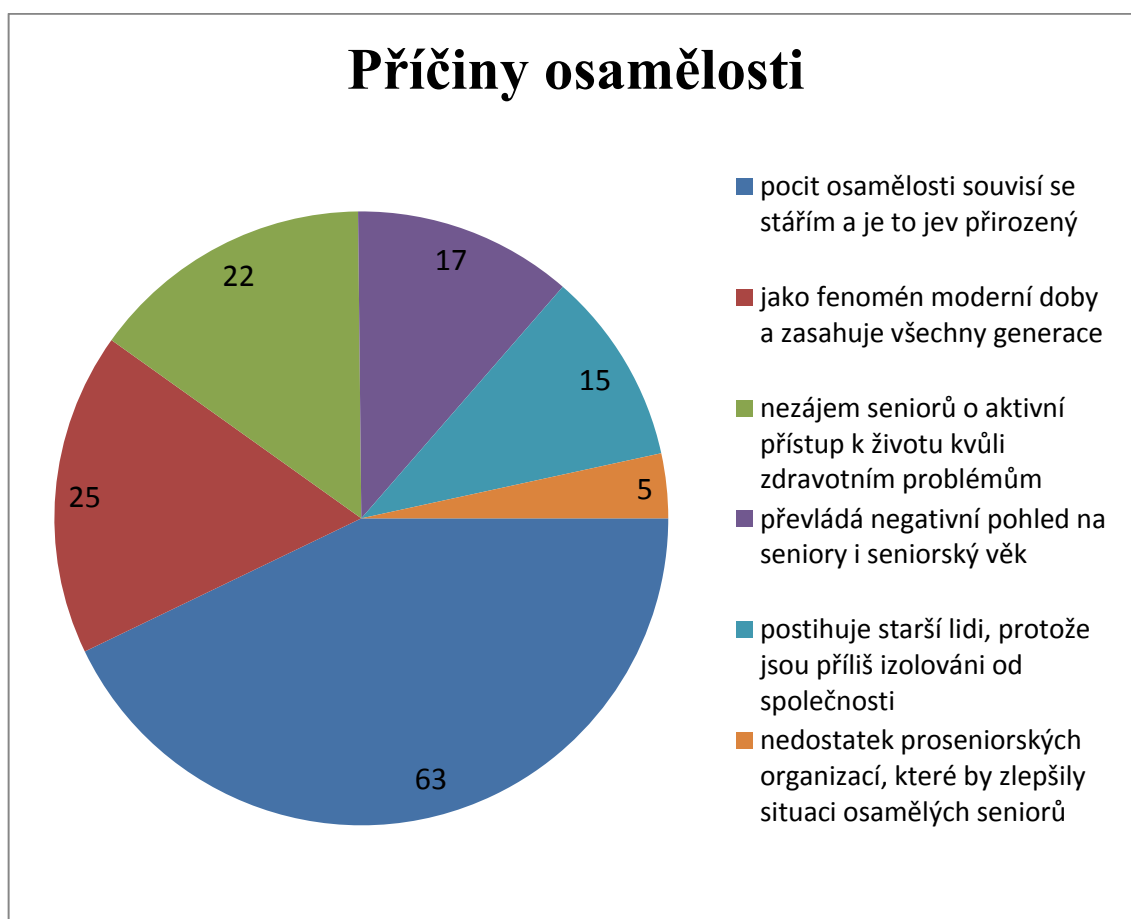


Obr. 38 – Graf k otázce č. 29

Za strategii sociálního kontaktu proti vzniku osamělosti si 70% seniorů zvolilo udržování kontaktů s rodinou a příbuznými, 12% začne vyhledávat kulturní a společenské akce, 9% začne aktivně uplatňovat své záliby, 7% vyhledá pozitivní kamarády a 2% budou nové poznatky konzultovat s mladými lidmi i vrstevníky.

Tab. 34 – Otázka č. 30

30. V čem vidíte příčinu osamělosti?	Hlasů
pocit osamělosti souvisí se stářím a je to jev přirozený	63
jako fenomén moderní doby a zasahuje všechny generace	25
nezájem seniorů o aktivní přístup k životu kvůli zdravotním problémům	22
převládá negativní pohled na seniory i seniorský věk	17
postihuje starší lidi, protože jsou příliš izolováni od společnosti	15
nedostatek proseniorských organizací, které by zlepšily situaci osamělých seniorů	5



Obr. 39 – Graf k otázce č. 30

Z výzkumu vyplývá, že za hlavní příčinu osamělosti považuje 63 seniorů stáří a považuje ji za přirozený jev, 25 vidí osamělost jako fenomén moderní doby, 22 seniorů označilo za příčinu osamělosti nezájem o aktivní přístup k životu ze zdravotních důvodů, 17 vidí příči-

nu v negativním pohledu na seniory a jejich věk, 15 seniorů si myslí, že postihuje starší lidi z příčiny izolace od společnosti a pro 5 respondentů je příčinou nedostatek organizací, které by zlepšily situaci osamělých seniorů.

6. SHRNUTÍ

6.1 PRVNÍ. DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: Jaký význam má fyzické zdraví na prožitky osamělosti z perspektivy seniorů?

K této otázce se vztahovaly v dotazníku položky č. 5, 7, 18, 21 a 30. Z uvedených odpovědí je zřejmé, že 67 dotázaných seniorů z celkového počtu 100 mimo jiné nejvíc chybí dobré zdraví. Ale jen 19% seniorů je nespokojeno se svým zdravotním stavem a 27% dotázaných věnuje nejmenší pozornost tělesné stránce života. Nezájem seniorů o aktivní přístup k životu kvůli zdravotnímu stavu jako příčinu osamělosti uvedlo 22 respondentů. Domníváme se proto, že fyzické zdraví není hlavní příčinou pocitu osamělosti z perspektivy seniorů.

6.2 DRUHÁ. DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: Jaký význam má psychické zdraví na prožitky osamělosti z pohledu seniorů?

Na tuto otázku jsme se v dotazníku zaměřili u položek č. 4, 7, 27 a 28. Z dotazníkového šetření vyplynulo, že 56% z respondentů je spokojeno se svým současným životem, 17% dokonce velmi. Pouze 5 seniorů vypovědělo, že jim chybí chuť do života. V 22 případech by senioři v případné životní komplikaci vyhledali odbornou pomoc. Osamělost by řešili 3 senioři vyhledáním odborníka – psychologa nebo psychiatra, 6 seniorů by se uzavřelo do sebe a 8 respondentů by osamělost řešilo pasivní činností, jako je spánek, sledování televize atd. Z průzkumu vyplývá, že na prožitky osamělosti z pohledu seniorů psychické zdraví není nejdůležitějším faktorem.

6.3 TŘETÍ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: Jaký význam má rodina na pocity osamělosti dle názorů seniorů?

Podle zpracovaných dat z dotazníku vyplývá, že rodina, vztahy v rodině a s blízkými lidmi mají pro seniory velký význam na pocity osamělosti. K této otázce se vztahovaly v dotazníku položky č. 5, 8, 10, 15, 16, 17, 18 a 29. Z odpovědí respondentů vyplynulo, že s rodinnými vztahy je spokojeno 39% a velmi spokojeno 40% seniorů z celkového počtu. Se stárnutím a odchodem do důchodu získává také více osob více času pro rodinu a přátelé – 48 dotázaných z celkového počtu 100. Největší oporou v současnosti jsou pro seniory jejich děti (36% dotázaných), vnoučata (13%) a v první řadě je to manžel/ka (38%).

Jako nejoblíbenější aktivitu označilo 41 seniorů věnování se rodině. A také v opačném případě počítá nejvíce starších lidí (66%) s pomocí svých blízkých v případě, že nebudou

zcela samostatní. V 36 případech již dotázaným seniorům pomáhá někdo z okruhu blízkých. Hlavní odpověď na význam rodiny na pocit osamělosti jsme zaznamenali v dotazníkové položce č. 29, kdy proti vzniku samoty 70% respondentů bude udržovat kontakty s rodinou a příbuznými.

6.4 ČTVRTÁ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: Jaký význam mají zájmy (koníčky) na pocity osamělosti dle názoru seniorů?

Význam zájmů (koníčků) je samozřejmě důležitý a hraje velkou roli v životě všech věkových skupin. Nejinak je to i podle průzkumu u seniorů. V dotazníku jsme se zaměřili na jejich význam v položkách č. 8, 11, 12, 15, 18-23, 25, 26, 28 a 29. Bylo zjištěno, že 42% z respondentů má ve stáří více času pro sebe a 79% je spokojeno s tím, jak tráví svůj čas v důchodu. Jen 10% z dotázaných nechodí často ven (na procházky, práce na zahrádce, posezení s přáteli, výlety) a pouze 14% seniorů si nevaří sami. U otázky č. 15 jsme zjišťovali, kterým aktivitám se senioři nejvíce věnují. Mimo péči o rodinu jsou nejvíce preferované kratší procházky, četba, luštění křížovek, sudoku a také sledování televize. Také v otázkách, kde se senioři zamýšleli nad vztahovou, rozumovou, tělesnou a duchovní stránkou svého života mají zájmy a různé aktivity velký vliv na odstranění některých nedostatků v těchto oblastech. Mezi nejvíce zmiňované zájmy senioři opět uváděli četbu, vyhledávání nových informací, ale také např. pomoc sousedům, pomoc při hlídání dětí ale také lehčí práci na zahrádce a pohybové aktivity. Z odpovědí na otázky 28-29 vyplývá, že osamělost by senioři řešili ze 75% vyhledáváním životních radostí a činností, které jim na osamělost dají zapomenout. A k těm zájmy, koníčky bezesporu patří.

6.5 PÁTÁ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: Jaká je míra schopnosti změnit svůj dosavadní životní styl z pohledu seniorů?

Tuto dílčí otázku objasnily položky z dotazníku č. 2, 3, 5, 11, 19-23, 26, 28, 29. Ze zjištěných údajů lze usuzovat, že celých 79% všech dotázaných je spokojeno s tím, jak tráví svůj čas v důchodu, pro necelou polovinu dotázaných nebyl odchod do důchodu obtížný a 68% dotázaných by se již nevrátila do zaměstnání. U již zmíněných otázek 19-22 byli senioři dotazováni na změnu nedostatků ve vztahové, rozumové, tělesné a duchovní oblasti svého života. Ze získaných odpovědí lze usoudit, že senioři nemají větší potřebu měnit svůj dosavadní životní styl, ale vyhledávají aktivity, které jejich život zpestří. Mezi nejvíce preferovanými změnami jsme zaznamenali vyhledávání nových informací (42 respondentů),

zájem o novinky z oblasti technologie, ale i ochota pomáhat přátelům, setkávat se s nimi a trávit s nimi více času.

6.6 ŠESTÁ DÍLČÍ VÝZKUMNÁ OTÁZKA: Jak je schopen senior z jeho pohledu řešit případnou osamělost?

K této otázce se vztahovaly položky č. 9, 26-29 v dotazníku. Překvapivý je fakt, že 51% všech dotázaných se nikdy necítí osamělí a 45% jen občas. Také jedna čtvrtina seniorů považuje samotu a osamělost za vyhovující a neřeší ji. 70% seniorů by řešilo případnou osamělost udržováním kontaktů s rodinou a příbuznými a 12% by začalo více vyhledávat kulturní a společenské akce. Zajímavý je fakt, že 63 dotázaných seniorů považuje pocit osamělosti za přirozený jev související se stářím a 25 seniorů vnímá tento stav jako fenomén moderní doby, který zasahuje všechny generace.

ZÁVĚR

Cílem této práce a hlavní výzkumnou otázkou bylo zjistit, jak vnímají osamělost lidé v raném stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů. Snahou bylo zmapování významu fyzického a duševního zdraví na pocity osamělosti, zjistit význam rodiny a zájmů na prožitky osamění. Osamělost je považována za fenomén moderní doby a dotýká se všech věkových kategorií, proto bylo dalším cílem zjistit, jak je senior schopen případnou osamělost řešit a změnit svůj dosavadní životní styl.

V teoretické části jsem se nejprve zaměřila na vymezení pojmu stáří, na faktory, které ovlivňují stáří. Popsala jsem stáří z pohledu psychologie, sociologie, demografie a smysl a kvalitu života v raném stáří. Bakalářská práce se zabývá osamělostí mladších seniorů, proto byly vymezeny pojmy z odborné literatury týkající se osamělosti z různých pohledů a možnosti jejího řešení z pohledu odborníků i seniorů.

V praktické části práce jsem se orientovala na zjištění vnímání osamělosti u mladších seniorů a možnosti řešení. V úvodu byl analyzován průběh výzkumu. Byl použit kvantitativní výzkum, otázky byly zodpovězeny formou dotazníku.

Problémem osamění a samoty byl pro mne velmi zajímavý, a proto před hlavním výzkumem a rozděním dotazníků jsem se v rámci předvýzkumu snažila získat co nejvíce informací. Setkala jsem se se spoustou seniorů, kteří mi ochotně odpovídali na mé otázky a vyprávěli mi své životní příběhy. Jelikož samotný výzkum probíhal v obci, určitě by bylo zajímavé zjištění, zda existuje patrný rozdíl na vnímání osamělosti seniorů na vesnici a ve městě. I když se asi může jevit, že lidé ve městě mají větší možnosti kulturního a sportovního vyžití, přesto se domnívám, že lidé a hlavně starší lidé mají na vesnici vřelejší vztahy, pomáhají si, a jak již bylo v průzkumu zmíněno, necítí se většinou osamělí.

Také zjištění, že mnoho seniorů, kteří žijí sami, by tento stav nechtěli měnit, bylo pro mne dost překvapující. Za největší výhodu samotného bydlení uváděli svou volnost, možnost výběru činností, které je baví, nepřizpůsobování se a naprostý klid tehdy, kdy ho potřebují. Většina z těchto lidí prožili svůj život s jedním partnerem a po jeho ztrátě nebo rozvodu nemají potřebu s novým partnerem sdílet domácnost. Ojedinelými případy byli i senioři, kteří žijí celý život sami a na tomto stavu nehodlají nic měnit.

I přes všechna tato zjištění zůstává i nadále, podle výzkumu, pro seniory hlavní oporou v životě jejich partner, děti, vnoučata, rodina. Přejme si proto, aby to tak bylo i nadále, aby bylo co nejméně lidí, kteří zažívají kruté pocity osamělosti.

A to je také jedno z poslání sociální pedagogiky. Nabízet seniorům aktivity, povídat si s nimi, umožnit jim plnit si své sny, aspoň ty malé.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] ALAN, Josef. *Etapy života očima sociologie*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1989. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-044-6.
- [2] BEDNÁŘOVÁ, Dagmar. *Vybrané aspekty života seniorů*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Zemědělská fakulta, 2003. ISBN 80-7040-641-0.
- [3] BLANCHARD, Kenneth; SHAEVITZ, Morton. *Tvůrce je lepší než důchodce: udělejte ze zbytku vašeho života nejlepší léta*. Překlad Petr Sumcov. Hodkovičky: Pragma, 2015. ISBN 978-80-7349-473-5.
- [4] BRUNO, Frank Joe. *Nebud'te sami, aneb, Jak si získat přátele*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2002. Periskop (Lidové noviny). ISBN 80-7106-436-X.
- [5] ČÁP, Jan; MAREŠ, Jiří. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X.
- [6] ČEVELA, R.; KALVACH, Z.; ČELEDOVÁ, L. *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-3901-4.
- [7] DESSAINT, Marie-Paule. *Nezačínajte stárnout: [jak žít co možná nejdéle příjemně, samostatně a důstojně]*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-255-6.
- [8] DVOŘÁČKOVÁ, D. *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4138-3.
- [9] GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-605-6.
- [10] GULOVÁ, L. *Sociální práce: pro pedagogické obory*. Praha: Grada, 2011. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3379-1.
- [11] HAŠKOVCOVÁ, H. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama, 1990. Pyramida (Panorama). ISBN 80-7038-158-2.
- [12] CHRÁSKA, M. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.
- [13] CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2007. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-1369-4.

- [14] KOHOUTEK, Rudolf; OCETKOVÁ, Irena; ŠTĚPANÍK, Jaroslav. *Základy sociální psychologie*. Brno: CERM, 1998. ISBN 80-7204-064-2.
- [15] KOMÁRKOVÁ, Růžena; SLAMĚNÍK, Ivan; VÝROST, Jozef. *Aplikovaná sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2001. Psyché (Grada). ISBN 80-247-0180-4.
- [16] KOPECKÁ, Ilona. *Psychologie: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2015. ISBN 978-80-247-3877-2.
- [17] KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004. Psychologie (Portál). ISBN 80-7178-835-X.
- [18] KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- [19] LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- [20] LANGMEIER, Josef; KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9.
- [21] MATOUŠEK, Oldřich; KODYMOVÁ, Pavla; KOLÁČKOVÁ, Jana. *Sociální práce v praxi: specifika různých cílových skupin a práce s nimi*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7367-002-X.
- [22] MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.
- [23] OŠÓ. *Láska, svoboda, samota: kóan vztahů*. Bratislava: Eugenika, 2007. ISBN 978-80-8100-009-6.
- [24] ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- [25] PEIFFER, Vera. *Neboj se být sám: umění žít sám a šťastný*. Překlad Dana Šimonová. Praha: Práh, 1997. ISBN 80-85809-69-9.
- [26] PEKAŘOVÁ, Lidmila. *Jak žít a nezbláznit se: [psychologie dítěte od předškolního věku do dospělosti]*. Olomouc: Poznání, 2006. ISBN 80-86606-49-X.
- [27] PETROVÁ KAFKOVÁ, Marcela. *Šedivější hodnoty?: aktivita jako dominantní způsob stárnutí*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, Fakulta sociálních studií, 2013. ISBN 978-80-210-6310-5.

- [28] PICHAUD, C.; THAREAU, I. *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-184-3.
- [29] POKORNÁ, A. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada, 2010. Sestra (Grada). ISBN 978-80-247-3271-8.
- [30] PROCHÁZKA, M. *Sociální pedagogika*. Praha: Grada, 2012. Pedagogika (Grada). ISBN 978-80-247-3470-5.
- [31] PRŮCHA, J.; WALTEROVÁ, E.; MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 6., aktualiz. a rozš. vyd. Praha: Portál, 2009. ISBN 978-80-7367-647-6.
- [32] ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. Vyd. 2., přeprac., V Portálu 1. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
- [33] STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.
- [34] SUCHÁ, J.; JINDROVÁ, J.; HÁTLOVÁ, B. *Hry a činnosti pro aktivní seniory*. Praha: Portál, 2013. ISBN 978-80-262-0335-3.
- [35] VACÍNOVÁ, M.; TRPIŠOVSKÁ, D.; FARKOVÁ, M. *Psychologie*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-47-1.
- [36] VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
- [37] VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. (eds.). *Aplikovaná sociální psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1998. ISBN 80-7178-269-6.

Učebnice/skripta:

- [38] PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky*. 2. vyd. Praha: SPN, 1974. Učebnice vysokých škol (SPN).
- [39] KURIC, Jozef. *Ontogenetická psychologie: celostátní vysokoškolská učebnice pro studenty filozofických a pedagogických fakult studijních oborů učitelství a studijního oboru psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1986. Učebnice pro vysoké školy (Státní pedagogické nakladatelství). ISBN 80-214-1844-3.

Časopisy:

- [40] *IMMACULATA - NEPOSKVRNĚNÁ*. Dolní Bojanovice: Tiskárna Lenka, 2015, 2015(6). ISSN 1210-5732.
- [41] *MF DNES: MAGAZÍN+TV*. Praha: Tiskárny MAFRAPRINT, 2016, 2016(6).

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

aj. a jiné

např. například

U3V Univerzita třetího věku

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1 – Rozdělení respondentů podle ukončeného vzdělání.....	39
Obr. 2 – Rozdělení respondentů podle rodinného stavu.....	40
Obr. 3 – Rozdělení respondentů podle způsobu bydlení	41
Obr. 4 – Graf k otázce č. 1	42
Obr. 5 – Graf k otázce č. 2.....	43
Obr. 6 – Graf k otázce č. 3.....	44
Obr. 7 – Graf k otázce č. 4.....	45
Obr. 8 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost se zdravotním stavem“.....	46
Obr. 9 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost se zdravotní péčí“	47
Obr. 10 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s kvalitou bydlení“	47
Obr. 11 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s finanční situací“	48
Obr. 12 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s rodinnými vztahy“.....	48
Obr. 13 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s mezilidskými vztahy“.....	49
Obr. 14 – Graf k otázce č. 5 „Spokojenost s užitečností pro druhé“	49
Obr. 15 – Graf k otázce č. 6.....	50
Obr. 16 – Graf k otázce č. 7.....	51
Obr. 17 – Graf k otázce č. 8.....	52
Obr. 18 – Graf k otázce č. 9.....	53
Obr. 19 – Graf k otázce č. 10.....	54
Obr. 20 – Graf k otázce č. 11.....	55
Obr. 21 – Graf k otázce č. 12.....	56
Obr. 22 – Graf k otázce č. 13.....	57
Obr. 23 – Graf k otázce č. 14.....	58
Obr. 24 – Graf k otázce č. 15.....	60
Obr. 25 – Graf k otázce č. 16.....	61
Obr. 26 – Graf k otázce č. 17.....	62
Obr. 27 – Graf k otázce č. 18.....	63
Obr. 28 – Graf k otázce č. 19.....	64
Obr. 29 – Graf k otázce č. 20.....	65
Obr. 30 – Graf k otázce č. 21.....	66
Obr. 31 – Graf k otázce č. 22.....	67
Obr. 32 – Graf k otázce č. 23.....	68

Obr. 33 – Graf k otázce č. 24.....	69
Obr. 34 – Graf k otázce č. 25.....	70
Obr. 35 – Graf k otázce č. 26.....	71
Obr. 36 – Graf k otázce č. 27.....	73
Obr. 37 – Graf k otázce č. 28.....	74
Obr. 38 – Graf k otázce č. 29.....	75
Obr. 39 – Graf k otázce č. 30.....	76

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 – Rozdělení respondentů dle pohlaví.....	39
Tab. 2 – Rozdělení respondentů podle ukončeného vzdělání.....	39
Tab. 3 – Rozdělení respondentů podle rodinného stavu.....	40
Tab. 4 – Rozdělení respondentů podle způsobu bydlení	41
Tab. 5 – Otázka č. 1	42
Tab. 6 – Otázka č. 2	43
Tab. 7 – Otázka č. 3	44
Tab. 8 – Otázka č. 4	45
Tab. 9 – Otázka č. 5	46
Tab. 10 – Otázka č. 6	50
Tab. 11 – Otázka č. 7	51
Tab. 12 – Otázka č. 8	52
Tab. 13 – Otázka č. 9	53
Tab. 14 – Otázka č. 10	54
Tab. 15 – Otázka č. 11	55
Tab. 16 – Otázka č. 12	56
Tab. 17 – Otázka č. 13	57
Tab. 18 – Otázka č. 14	58
Tab. 19 – Otázka č. 15	59
Tab. 20 – Otázka č. 16	61
Tab. 21 – Otázka č. 17	62
Tab. 22 – Otázka č. 18	63
Tab. 23 – Otázka č. 19	64
Tab. 24 – Otázka č. 20	65
Tab. 25 – Otázka č. 21	66
Tab. 26 – Otázka č. 22	67
Tab. 27 – Otázka č. 23	68
Tab. 28 – Otázka č. 24	69
Tab. 29 – Otázka č. 25	70
Tab. 30 – Otázka č. 26	71
Tab. 31 – Otázka č. 27	73
Tab. 32 – Otázka č. 28	74

Tab. 33 – Otázka č. 29	75
Tab. 34 – Otázka č. 30	76

SEZNAM PŘÍLOH

PŘÍLOHA P1 - Dotazník

PŘÍLOHA P I: DOTAZNÍK

Dobrý den,

jmenuji se Jitka Novotná a jsem studentkou Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, obor Sociální pedagogika. V současné době vypracovávám bakalářskou práci s názvem „Osamělost v období raného stáří a možnosti řešení z pohledu seniorů“.

Dovoluji si Vás poprosit o anonymní vyplnění tohoto dotazníku. Je určen seniorům od 65 do 74 let, kteří žijí jak v domácím prostředí, tak v zařízeních pro zdravé či nemocné seniory. Všechny informace jsou důvěrné a budou použity pouze pro mou bakalářskou práci.

Prosím o odpovědi na všechny otázky. Pokud není uvedeno jinak, vyberte si, prosím, pouze jednu odpověď a označte ji křížkem.

Předem Vám moc děkuji za spolupráci a za upřímnost a otevřenost při vyplňování dotazníku.

Jitka Novotná

OSOBNÍ ÚDAJE:

Pohlaví: muž žena

Věk:.....

Nejvyšší ukončené vzdělání:

- základní
- učební obor, střední bez maturity
- střední s maturitou
- vysokoškolské

Rodinný stav:

- svobodný/á
- ženatý/vdaná
- žijí v partnerském svazku
- žijí odděleně
- rozvedený/á
- ovdovělý/á

Bydlení:

- byt
- rodinný dům

1. Těšil/a jste se do důchodu?

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

2. Co pro vás bylo nejobtížnější po nástupu na důchod? Můžete označit až 3 možnosti:

- změna denního režimu

- ztráta sociálních kontaktů spojených se zaměstnáním
- pocit nepotřebnosti
- smíření se s odchodem do důchodu
- příliš mnoho volného času
- menší finanční příjem
- odchod do důchodu nebyl pro mne obtížný
- něco jiného, uveďte prosím co.....

3. Kdybyste mohl/a, vrátil/a byste se do svého zaměstnání?

- ano
- ne

4. Jak jste spokojen/a se svým životem v současnosti?

- velmi spokojený/á
- spíše spokojený/á
- ani spokojený/á , ani nespokojený/á
- spíše nespokojený/á
- velmi nespokojený/á

5. Jak jste Vy osobně spokojen/a s následujícími faktory v důchodu?

Ohodnoťte známkami od 1 do 5 jako ve škole, kdy 1 znamená nejvyšší spokojenost:

- | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| • váš zdravotní stav | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • zdravotní péče | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • kvalita vašeho bydlení | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • dost peněz k uspokojení Vašich potřeb | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • spokojenost s rodinnými vztahy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • spokojenost s mezilidskými vztahy | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| • užitečnost pro druhé | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

6. Jak vnímáte stárnutí?

- považuji ho za přirozené
- nepřemýšlím nad ním
- stárnutí vnímám hodně nepříjemně
- nejsem se svým stárnutím smířený/á
- jiný vlastní názor.....

7. Co vám nejvíce chybí? Můžete označit 3 odpovědi :

- dobré zdraví
- chuť do života
- dostatek financí
- soběstačnost
- užitečnost pro druhé
- více úcty
- častější sociální kontakty (s rodinou, přáteli)
- lepší mezilidské vztahy
- něco jiného – uveďte.....

8. Co vám přináší stáří dobrého? Můžete označit 3 odpovědi:

- nadhled – odstup od problémů
- úctu
- méně odpovědnosti
- větší klid, pohodu
- více času pro sebe
- více času pro rodinu, přátele
- zkušenosti
- něco jiného – uveďte.....

9. Cítíte se osamělá/ý ?

- nikdy
- občas
- často
- stále

10. Kdo vám je v současnosti největší oporou?

- manžel
- partner
- vaše děti
- vnoučata
- přátelé
- někdo jiný, uveďte kdo.....
- nikdo, nemám žádnou oporu

11. Jak jste spokojen/a s tím, jak trávíte svůj čas v důchodu?

- velmi spokojený
- spíše spokojený
- ani spokojený, ani nespokojený
- nespokojený
- velmi nespokojený

12. Chodíte každý den ven? Např. na procházky, na výlety, posedět s přáteli, pracovat na zahradě:

- ano
- spíše ano
- spíše ne
- ne

13. Vyhovuje vám současný život:

- v domácím prostředí
- v zařízení pro seniory

- v bytě u příbuzných
- v samostatném bydlení

14. Vaříte si sami?

- ano
- většinou ano (např. občas si necháte jídlo dovézt, nebo si zajdete do restaurace)
- většinou ne (např. jen o víkendu)
- ne, obědy mi dovážejí

15. Označte 3 aktivity, kterým se věnujete nejraději:

- věnuji se rodině
- procházkám
- delším výletům, tzn. 5 km a více
- sleduji televizi
- čtu knihy a časopisy
- luštím křížovky, sudoku apod.
- navštěvuji divadla, koncerty, výstavy, kina...
- rád posedím s přáteli
- zúčastňuji se akcí určených pro seniory
- poslouchám hudbu
- věnuji se běžným domácím činnostem
- ráda vařím
- věnuji se ručním pracím
- pracuji na zahradě
- věnuji se domácímu zvířeti
- sportuji, cvičím
- houbařím
- rybařím
- pracuji u počítače a internetu
- rád/a nakupuji
- mám své zájmové aktivity – vypsát jaké.....
- jiné oblíbené činnosti.....

16. Jak byste řešili situaci v případě, že nebudete zcela samostatní? Můžete označit více odpovědí:

- počítám s pomocí svých blízkých
- využiji sociálních služeb určených pro seniory
- odejdu do domu s pečovatelskou službou
- odejdu do domova pro seniory (domova důchodců)
- nepřemýšlel/a jsem o tom
- napište jiné řešení.....

17. Pokud v současnosti nevyžíváte žádné sociální služby určené pro seniory, uveďte proč?

Je možné zaškrtnout více odpovědí:

- nepotřebuji pomoc, snažím se být samostatný/á
- pomáhá mi někdo z okruhu mých blízkých
- finanční důvod – nemohu si drahé služby dovolit
- nedůvěřuji nikomu
- nevím, jaké sociální služby pro seniory se v mém okolí nabízejí

18. Když se zamyslíte nad vztahovou, rozumovou, tělesnou a duchovní stránkou svého života, která z nich má vaši nejmenší pozornost?

- vztahová (přátelství, láska, závist, nenávisť.....)
- rozumová (doplňování vědomostí a vzdělanosti čtením a studiem)
- tělesná (turistika, cvičení, sportování, jízda na kole apod.)
- duchovní (víra, náboženství, život podle desatera, čtení bible, návštěva bohoslužeb, jógy apod.)

19. Jak tento nedostatek můžete změnit ve vztahové oblasti? Označte i více možností:

- najdu si přítele (přítelkyni), kamarádku (kamaráda)
- odpustím svým známým (příbuzným) stará příkoří
- vyhledám si kolektiv sobě rovných v klubech důchodců apod.
- budu vyhledávat přítomnost malých dětí a pomáhat při jejich hlídání
- naučím se ovládat svoji zlost a závist

20. Jak tento nedostatek mohu změnit v rozumové (intelektuální) oblasti? Označte i více možností:

- přihlásím se na Univerzitu třetího věku
- vyhledám v místním či okresním Zpravodaji další možnosti vzdělávání pro seniory (kurzy práce s počítačem, muzejní kurzy, přednášky o zdraví apod.)
- začnu navštěvovat knihovnu
- využiji knih a odborných časopisů ze své knihovny

21. Jak tento nedostatek mohu změnit v pěstování tělesné aktivity a zdatnosti:

- zařadím do svého denního programu více pohybu – chůze, cvičení, jízda na kole apod.
- vyhledám turistický oddíl a budu se zúčastňovat jeho akcí
- na své zahradě či zahrádce budu dělat práce, na které fyzicky stačím
- každý den ujdu pěšky alespoň 2 kilometry

22. Jak tento nedostatek mohu změnit v duchovní oblasti:

- seznámím se s lidmi, kteří jsou věřící a žijí podle náboženských zásad
- pokusím se o pochopení jejich pokory vůči Bohu
- budu se snažit o pochopení smyslu modlitby pro duševní zdraví
- budu nadále ateistou a věřícím se nechci stát
- zvolím si dobročinnou činnost, abych pomáhal nemocným a dětem

23. Co můžete udělat pro to, abyste byli druhým užiteční? Označte i více možností:

- nabídnu hlídání dětí,
- začnu se věnovat charitativní činnosti
- nabídnu pomoc sousedům
- pomohu svými zkušenostmi např. v klubu šikovných žen, ve sportovních klubech mládeže...
- nabídnu své služby při organizaci oslav – v obci i na soukromých akcích

24. Po čem toužím nejvíce i ve svém pokročilém věku – označte i více možností:

- být hraví – smích, legrace apod.
- být přátelští – úsměv, veselí apod.
- být radostní – radovat se z přítomného okamžiku
- být milující - mít radost z kontaktu s druhými
- být spontánní – nežít v přílišném pohodlí a klidu
- být nadšení – dávat do každé akce sebe celého
- stáhnout se do „kouta“ a být jen sám pro sebe
- jiné.....

25. Chyby v mém životě:

- jsem příznivec obvyklých zážitků (stejný okruh procházek, dovolených apod.)
- jsem příznivec neobvyklých zážitků – nové možnosti dovolených, změna životního stylu, nové chutě, nové výstrelky módy apod.
- mám rád adrenalin v nových sportovních disciplínách a soutěžích
- jsem pasivní příjemce zážitků z televize, videa, CD apod.
- čekám dost marně na příležitost, náhodu apod.

26. Co udělám pro to, aby můj současný život byl zajímavější – vyber víc možností:

- začnu vyhledávat novinky v oblasti technologie (mobil, počítač, internet, mikrovlnka, fotografování, řízení auta, vozíčku apod.)
- budu stavět modely ze stavebnic, obrazy z puzzlí, slepovat modely lodí, letadel apod.
- budu psát verše, příběhy, vzpomínky z mládí
- začnu pomáhat i druhým s novým zápallem pro život
- budu vyhledávat nové informace – ve světě i v domově
- zapojím se do některé politické strany nebo hnutí
- vyhledám zájemce o amatérské divadlo a naučím se nějakou roli
- budu kreslit a malovat obrázky a zúčastňovat se výstav

27. Co by mi pomohlo vypořádat se s případnou životní komplikací – uveď více odpovědí:

- vyhledám a poradím se s přítelem (přítečkou) či kamarádem (kamarádkou)
- vyhledám odbornou radu
- pokusím se poradit si sám
- budu hledat pomoc u Boha
- komplikace je pro mne běžná, nebudu ji brát vážně

28. Krutý pocit osamělosti budu řešit (uved' více možností):

- uzavřením se do sebe, kam nikoho nevpustím
- pasivní činností – spánek, televize, odmítáním návštěv....
- vyřeším to alkoholem, drogami
- návštěvou psychologa, psychiatra
- samota i osamělost mi vyhovuje, neřeším ji
- budu vyhledávat životní radosti a činnosti, které mi na osamělost dají zapomenout (kolektiv přátel, jóga apod.)

29. Proti vzniku samoty a osamělosti zvolím především strategii sociálního kontaktu:

- začnu vyhledávat kulturní a společenské akce
- zamyslím se nad svými zálibami a začnu je aktivně uplatňovat
- nové poznatky budu konzultovat s mladými lidmi i vrstevníky
- vyhledám pozitivní a vstřícné jedince pro kamarádství
- budu udržovat kontakty s rodinou a příbuznými

30. V čem vidíte příčinu osamělosti? Označte více odpovědí:

- jako fenomén moderní doby a zasahuje všechny generace
- postihuje starší lidi, protože jsou příliš izolováni od společnosti
- převládá negativní pohled na seniory i seniorský věk
- pocit osamělosti souvisí se stářím a je to jev přirozený
- nezájem seniorů o aktivní přístup k životu kvůli zdravotním problémům
- nedostatek proseniorských organizací, které by zlepšily situaci osamělých seniorů

Závěrem bych vám ráda poděkovala za čas, který jste vyplnění dotazníku věnovali.
Prosím, zkontrolujte si ještě, zda jste odpověděli na všechny otázky.

Jitka Novotná

Pokud byste rádi ještě něco doplnili, zde máte prostor pro váš komentář:

.....

.....