

# **Kvalita života ve stáří**

**Bc. Radoslava Peterková**

---

Diplomová práce  
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií

---

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně  
Fakulta humanitních studií  
Ústav pedagogických věd  
akademický rok: 2011/2012

## **ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Radoslava PETERKOVÁ**  
Osobní číslo: **H10684**  
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**  
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Kvalita života ve stáří**

Zásady pro vypracování:

**Zpracování rešerše a studium odborné literatury.**

**Vymezení pojmů a teoretických východisek z oblasti života seniorů, stárnutí, kvality života.**

**Příprava metodiky výzkumné části.**

**Realizace kvalitativního výzkumu.**

**Zpracování a vyhodnocení získaných dat, včetně jejich interpretace.**

**Prezentace výsledků výzkumu, jejich shrnutí a doporučení pro praxi.**

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

**ČÍŽKOVÁ, J. et al. Přehled vývojové psychologie. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1999. ISBN 80-7067-953-0.**

**HAŠKOVCOVÁ, H. Fenomén stáří. Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.**

**RABUŠIC, Z. Česká společnost stárne. Brno: Masarykova univerzita, Georgetown, 1995. ISBN 80-210-1155-6.**

**VAĐUROVÁ, H., MUHLPACHR, P. Kvalita života: teoretická a metodologická východiska. Brno: Masarykova univerzita, 2005. ISBN 80-210-3754-7.**

**VIDOVIČOVÁ, L. Stárnutí, věk a diskriminace- nové souvislosti. Brno: MU, Mezinárodní politický ústav, 2008. ISBN 978-80-210-4627-6.**

Vedoucí diplomové práce:

**Mgr. Jarmila Šťastná**

Ústav pedagogických věd


Datum zadání diplomové práce:

**30. listopadu 2011**

Termín odevzdání diplomové práce:

**27. dubna 2012**

Ve Zlíně dne 17. ledna 2012



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





Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.  
ředitel ústavu



## PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové 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 <sup>1)</sup>;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou 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 <sup>2)</sup>;
- podle § 60 <sup>3)</sup> 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 <sup>3)</sup> odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou 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 diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

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

Ve Zlíně .....  
12. března 2012

.....  
Petr Kovář Radolava

*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 nevdělečně 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 nahlížení 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 jím 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**

Abstrakt česky

Diplomová práce se zabývá kvalitou života starších lidí. Zaměřuje se na zjištění životní spokojenosti seniorů po odchodu do starobního důchodu.

V teoretické části je vymezen obsah pojmů tohoto tématu. První kapitola se zabývá problematikou stáří, biologickými, psychickými a sociálními aspekty stárnutí. Druhá kapitola popisuje formy adaptace jedince na stáří a vyrovnávací strategie. Ve třetí kapitole jsou uvedeny různé přístupy ke kvalitě života a kvalita života ve stáří.

V praktické části práce je cílem zjistit, jak lidé subjektivně vnímají kvalitu svého života po odchodu do penze.

Klíčová slova: stárnutí, stáří, adaptace na stáří, vyrovnávací strategie, kvalita života

## **ABSTRACT**

My master diploma thesis deals with a life quality of elder people. It is focused on determination of a life satisfaction of seniors in retirement.

There is defined a list of terms related to this theme in the theoretic part of my thesis. First chapter is dealing with issues of ageing and an old age, biological, psychological and social aspects of the ageing. Second chapter deals with the adaptation of an individual to an old age and the balancing strategies. There are stated different attitudes to the quality of life and problems with life quality in an old age in the third chapter.

The main objective of the practical part is to determine how retired people evaluate different aspects of the quality of their life.

Keywords: ageing, old age, adaptation to an old age, balancing strategies, quality of life

Tímto bych chtěla poděkovat Mgr. Jarmile Šťastné za vedení diplomové práce, manželovi za pomoc a pochopení a přátelům za morální podporu během celého studia.

Motto:

Mojžíš řekl: *Všechno je zákon.*

Ježíš řekl: *Všechno je láska.*

Marx řekl: *Všechno jsou peníze.*

Freud řekl: *Všechno je sex.*

Einstein řekl: *Všechno je relativní.*

Zdeněk Dienstbier

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>10</b>
<b>I TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	<b>11</b>
<b>1 STÁŘÍ JAKO ETAPA VE VÝVOJI JEDINCE</b> .....	<b>12</b>
1.1 VYMEZENÍ POJMU STÁŘÍ.....	12
1.1.1 Vývojová periodizace stáří.....	13
1.2 ZDRAVOTNÍ A PSYCHOSOCIÁLNÍ ASPEKTY STÁŘÍ .....	15
1.2.1 Biologické projevy .....	16
1.2.2 Psychické změny .....	17
1.2.3 Emoční změny.....	18
1.2.4 Sociální aspekty stáří.....	19
1.3 SENIOR VE SPOLEČNOSTI .....	21
1.3.1 Ageismus.....	22
<b>2 KONCEPCE ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ</b> .....	<b>24</b>
2.1 PROCES STÁRNUTÍ .....	24
2.2 PŘÍSTUPY KE STÁRNUTÍ .....	26
2.3 PŘÍPRAVA NA STÁŘÍ.....	27
2.4 VYROVNÁVACÍ STRATEGIE .....	29
<b>3 KVALITA ŽIVOTA</b> .....	<b>32</b>
3.1 ROZDÍLNOST PŘÍSTUPŮ KE KVALITĚ ŽIVOTA .....	33
3.1.1 Vymezení z pohledu sociologie .....	34
3.1.2 Kvalita života a subjektivní pohoda v psychologii .....	35
3.1.3 Fyziologický/ medicínský přístup ke kvalitě života .....	35
3.2 KVALITA ŽIVOTA VE STÁŘÍ .....	36
<b>II PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>40</b>
<b>4 VÝZKUM KVALITY ŽIVOTA</b> .....	<b>41</b>
4.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM .....	41
4.2 VÝZKUMNÝ CÍL .....	41
4.3 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	42
4.4 VÝZKUMNÝ DESIGN.....	42
4.5 METODY SBĚRU DAT .....	42
4.6 VÝBĚR VZORKU.....	45
4.6.1 Charakteristika výzkumného vzorku.....	45
4.7 REALIZACE VÝZKUMU .....	47
4.7.1 Předvýzkum.....	47
4.7.2 Průběh výzkumu.....	48
4.8 ZPRACOVÁNÍ DAT Z FORMULÁŘŮ .....	49
4.8.1 Analýza dat z formulářů .....	49



4.9	ZPRACOVÁNÍ DAT Z ROZHOVORŮ .....	51
4.9.1	Analýza kategorie Svoboda.....	52
4.9.2	Analýza kategorie Potřeba být aktivní .....	53
4.9.3	Analýza kategorie Ztráty důchodu .....	56
4.9.4	Analýza kategorie Potřeba někam patřit.....	59
4.9.5	Analýza kategorie Společnost .....	61
4.10	ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	62
4.10.1	Výzkumná otázka č. 1 .....	63
4.10.2	Výzkumná otázka č. 2. ....	63
4.10.3	Výzkumná otázka č. 3 a č. 4.....	64
4.10.4	Výzkumná otázka č. 5 .....	65
4.10.5	Výzkumná otázka č. 6 .....	66
4.11	CELKOVÉ SHRnutí VÝSLEDKŮ.....	67
<b>ZÁVĚR .....</b>		<b>69</b>
<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....</b>		<b>70</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK .....</b>		<b>74</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ .....</b>		<b>75</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>		<b>76</b>

## ÚVOD

V diplomové práci se pokouším o zmapování problematiky počínajícího stáří a kvality života jedinců po ukončení aktivního pracovního života v zaměstnání. Teoretická část tvoří východisko pro empirický výzkum. Je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole vymezuji pojem stáří z pohledu několika autorů vývojové psychologie. Pro lepší pochopení uvádím podrobně řadu psychosociálních změn, které tuto životní etapu provází. Samostatná podkapitola je věnována postavení seniorů v současné společnosti a fenoménu ageismu.

Druhá kapitola představuje jednotlivé přístupy ke stárnutí, vyrovnávací strategie a nutnost celoživotní přípravy jedince na stáří. Vzhledem k výzkumným cílům považuji tato témata za důležité.

Obsahem třetí kapitoly je nastínění několika možných přístupů ke kvalitě života obecně. Samostatná podkapitola se zabývá odlišnými potřebami starých lidí.

V praktické části jsou shrnuty výsledky výzkumu celkové spokojenosti se životem i spokojenosti ve stanovených oblastech života u jedinců po odchodu do starobního důchodu.

K výběru tématu mě inspirovali jednak kolegové v práci, kteří se chystají k odchodu do penze a vyjadřují obavy z budoucnosti. A pak několik přátel z turistického kroužku, kteří si již důchod užívají a jsou velmi spokojeni.

O problematice stáří se v poslední době hodně mluví a píše. Důvodem tohoto zájmu je měnící se struktura naší společnosti. Stárnoucích lidí na celém světě přibývá, protože se prodlužuje lidský věk a klesá porodnost. Z médií můžeme dokonce zaslechnout reportáže o epidemii stáří. Na úrovni legislativy se diskutují otázky stanovení věku odchodu do důchodu či financování důchodců. Dalším závažným tématem je přibývání lidí tzv. čtvrtého věku, které s sebou nese zvýšení počtu chronicky nemocných a nesoběstačných.

Po celém světě probíhá řada studií, které se snaží najít odpovědi na otázky, jakým způsobem přispět k tomu, aby byl lidský život kvalitní až do pozdního věku. Většina výzkumů se zaměřuje na období pokročilého stáří, prožívání života chronicky nemocných a nesoběstačných jedinců. Problematikou lidí po odchodu do starobního důchodu se zatím nikdo nezabýval.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

## 1 STÁŘÍ JAKO ETAPA VE VÝVOJI JEDINCE

*„Každý rád stárne, když je mu osmnáct“.*

Seneca

Téma stárnutí a stáří se týká každého dospělého jedince, někoho aktuálně, jiného perspektivně. Znamená důležitou osobní zkušenost, se kterou se dříve nebo později setká každý z nás. Většina lidí chápe stáří jako proces degradace, úbytku sil a opakovaných ztrát. I toto životní období však má své radosti a smutky, naděje i zklamání, má své hodnoty i trápení.

### 1.1 Vymezení pojmu stáří

Stáří je často spojováno se slovy jako nemoc, zoufalství, bezmocnost nebo samota či sociální izolace. Mnozí lidé pak mají strach ze stáří a to především v době, kdy normou západní společnosti je mládí a krása.

Bromley (1999, cit. podle Vágnerová, 2007, s. 299) chápe stáří jako *„poslední etapu života, která bývá označována jako postvývojová, protože již byly realizovány všechny latentní schopnosti rozvoje. Přináší nadhled a moudrost, pocit naplnění, ale také úbytek energie a nezbytnou proměnu osobnosti směřující k jejímu konci“*.

Podobnou, ale více rozšiřující definici podává Mühlpachr. (2009, s. 18) Podle něj je stáří *„obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory (především chorobami, životním způsobem a životními podmínkami) a je spojeno s řadou významných sociálních změn (osamostatnění dětí, penzionování a jiné změny sociálních rolí). Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají“*.

Stáří jsme si definovali jako závěrečnou fázi lidského života, ale je třeba ho posuzovat jako součást postupné proměny. Proto je nesnadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří.



### 1.1.1 Vývojová periodizace stáří

Už v nejstarších civilizacích lidé vnímali stáří jako konečnou etapu v lidském životě a zpravidla uznávali věk, kdy se člověk starcem či stařenou stává.

Hippokrates (Lenderová, 2009, s. 259) přirovnal životní etapy ke čtyřem ročním obdobím, kde stáří, obrazně zimu lidského věku, položil k šestapadesátému roku. Aristoteles šel ještě níže: stáří podle něj začíná padesátkou.

Středověk přejímá vesměs modely antických učenců, ale život vnímá jako dvě fáze, z nichž vzestupná končí ve 35 letech, tedy ve věku, kdy byl údajně Adam vyhnán z ráje. Ještě na počátku 20. století se obecně za hranici stáří považovala padesátka, věk biblického Abraháma. Nikoli však ve smyslu práva na odpočinek, ale s ohledem na jistou fyzickou sešlost, kdy, řečeno slovy Agnáta Hermanna, „*pobolívá tuhle, pobolívá tamhle, mnohdy již vlasů ani zubů není nazbyt, zažívací ústrojí provozuje obstrukce*“. (Lenderová, 2009, s. 260)

Jelikož nelze určit přesně okamžik, kdy člověk zestárne, uvádí se v souvislosti s věkem termíny kalendářní stáří (dosažením určitého stanoveného věku) a biologické stáří (podmínečně zdatností seniora, jeho vitalitou, zdravím). Kalendářní věk vůbec nemusí odpovídat věku biologickému. Někdy můžeme slyšet ještě pojem sociální stáří.

Z pohledu Říčana (1990, s. 44) by bylo ideální rozdělit lidský život na řadu stádií a zabývat se vždy dominantním vývojovým úkolem příslušného stádia, případně jeho klíčovou krizí, jak to navrhl Ericson.

#### **Chronologický – kalendářní věk**

Obecně se autoři, kteří se zabývají problematikou stáří a stárnutí, např. Tvaroh, Wolf, Pacovský, Heřmanová, Haškovcová shodují, že stáří a stárnutí je relativní pojem. Všechny změny příčinné i následné se vzájemně prolínají, mnohé jsou protichůdné a jednotné vymezení a periodizace stáří je obtížné.

K nejstarším názorům na periodizaci tohoto období patří Komenského sedmileté dělení lidského věku, ve kterém poslední dvě kategorie označuje termíny starý muž a kmet. (Šimíčková Čížková, 2005, s. 18)

Pro sjednocení věkové kategorizace gerontologické populace určuje komise Světové zdravotnické organizace šedesáté narozeniny jako věk, který zahajuje vývojovou etapu stáří. (Mühlpachr, 2009, s. 18)

Snaha po komplexní periodizaci, která by zachytila nejen biologický, ale i psychologický a sociální obraz vývoje člověka najdeme v Příhodově *Ontogenezi lidské psychiky*. (1974, s. 62). Poslední etapu lidského života- senium rozděluje na tři etapy.

- senescence od 60 do 75 let
- kmetství od 75 do 90 let
- patriarchium od 90 let

Toto dělení vychází z doporučení, které používá od šedesátých let minulého století Světová zdravotnická organizace (Mühlpachr, 2009, s. 20) a označuje je jako:

- 60-74 let rané stáří
- 75-89 let vlastní stáří
- 90 let a více – dlouhověkost

Zjednodušené rozdělení na třetí a čtvrtý věk uvádí Baltes. (2009, cit. podle Gruss, 2009, s. 11- 12) Třetí věk odpovídá ranému stáří, tedy šedesát až osmdesát let, čtvrtý věk osmdesát až sto let. Toto rozdělení není striktní, používá se v současnosti spíše pro výzkumné a vědecké účely.

Stuart-Hamilton (1999, s. 20) přispívá k periodizaci další variantou členění na mladší stáří 65-75 let a pokročilé stáří nad 75 let. Jako synonymum pro mladší stáří používá také označení třetí věk a charakterizuje jej jako aktivní a nezávislý život ve stáří. Čtvrtý věk, tedy pokročilé stáří, znamená období, kdy je člověk při zajišťování základních potřeb odkázán na druhé.

Chronologický věk řada autorů odsuzuje jako nedostatečný indikátor věkové identity. Přestože nevystihuje přesně individuální charakteristiky jedince, mohu souhlasit s Pokornou (2010, s. 51- 52), že ovlivňuje jeho zařazení do života společnosti, vnímání jedince okolím a v neposlední řadě i hodnocení seniorů. Proto má řada lidí tendenci, jak naznačily výzkumy, svůj věk zlehčovat, skrývat či manipulovat s ním.

A na závěr uvádím jako zajímavost, jak se posunulo vnímání věku za posledních 20-30 let. Říčan v publikaci z roku 1990 hovoří o čtyřicátnících jako generaci nastávajících prarodičů, a dále na s. 353 píše: „*k šťastným padesátým létům patří vnoučata*“. Dnes je běžné, že čtyřicátníci vychovávají vlastní malé děti a současní padesátníci pracují, studují, cestují, sportují a jen velmi malé procento z nich se dočká v tomto věku vnoučat.

### **Biologické stáří**

Biologicky lidé stárnou různě a odlišnou rychlostí a vnímání věku je velmi subjektivní. Některé studie poukazují na vyšší subjektivně prožívaný věk penzionovaných seniorů ve srovnání s jejich ekonomicky aktivními vrstevníky.

Z výsledků výzkumů Sýkorové (2007) vyplývá, že i sami senioři definují stáří spíše zhoršeným zdravotním stavem než kalendářním věkem nebo penzionováním. Nerovnováha mezi chronologickým a subjektivním věkem se obvykle s postupujícími léty prohlubuje. Můžeme tedy shrnout, že začátek stáří není dán počtem let, která uplynula od narození, ale celkovým stavem opotřebování psychofyzického organismu.

## **1.2 Zdravotní a psychosociální aspekty stáří**

S přibývajícím věkem dochází nejen v našem organismu, ale i v našem životě k řadě změn. V biologické oblasti přináší stáří chátrání těla, úbytek funkcí i mnohé psychické změny. Setkáváme se mnohem častěji než dříve s chronickými nemocemi, mnohdy i několika současně. V oblasti sociální je člověk nucen stále častěji se vyrovnávat se ztrátami a těžkými životními situacemi.

Rané stáří je obdobím života, v němž sice dochází k evidentním změnám daným stárnutím, které ale nemusí být ještě tak velké, aby staršímu člověku znemožnily aktivní a nezávislý život, konstatuje Vágnerová. (2007, s. 299) K tomu přidává ještě Kuric (1986, s. 259), že i přes pokles dílčích výkonových schopností může v tomto stadiu tzv. třetího věku docházet k rozvoji osobnosti jedince a směřovat k vrcholu svého života.

Období čtvrtého věku nás ale nutí čelit zcela jiným situacím. Možnosti prodloužení života se zdaleka nekryjí s jeho kvalitou, konstatuje Virt. (2000, s. 21) V tomto životním období

přestává platit pozitivní spojení mezi dlouhým a dobrým životem. Výstižně to charakterizuje Baltes. (2009, cit. podle Gruss, 2009, s. 23) „*Daří se nám sice zůstat déle naživu, ale zbytek lidského systému za naší tělesnou schránkou výrazně zaostává a dochází tak ke stále větší diskrepanci*“.

Vyzrálé, jasné stáří, kterým rozumíme kategorii stařeckého věku, tedy 75-89 let, má své typické poznávací znaky. Nelze je zakrýt ani přehlédnout.

### 1.2.1 Biologické projevy

Biologické stárnutí lze pozorovat ve všech tkáních a v jejich buňkách. Nejčastěji bývají popisovány různé degenerativní změny a pokles základního metabolismu.

Průvodní znaky stárnutí charakterizuje Langmeier a Krejčířová (2006, s. 202) jako „*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*“. Tyto myšlenky ještě dále rozvádí Kuric. (1986, s. 259) „*U jedince můžeme prokázat takové změny biologických a psychických funkcí, že z jejich souhrnu vyplývají určité důsledky, vedoucí ke změnám pracovní činnosti a způsobu života. Tyto změny jsou důsledkem celoživotního procesu stárnutí jednotlivých složek organismu a jsou ireverzibilní*“.

Uvádím pouze stručně výčet tělesných změn, zpracované podle Tvaroha (1984, s. 54-65), protože se hodlám zabývat jedinci raného stáří, kde změny nejsou ještě tak patrné.

Výška těla se stářím zmenšuje. Vazivo ztrácí pružnost. Ubývá svalové síly. Pohyby starých lidí jsou pomalejší než v mládí. Kostí řídnu, odvápnují se. Oči ztrácejí svou pružnost a tím schopnost akomodace. Dostavuje se vetchozrakost, zhoršuje se zraková ostrost. Poměrně brzy se objevuje šedivění ve vlasech a lysiny. Vypadávají zuby a tím se mění vzhled obličeje. Slábne sluch, často se objevuje tzv. psychická hluchota, sluch je celkem dobrý, ale dlouho trvá, než jedinec pochopí význam slov. Žádá opakování věty, vzápětí mu však význam věty dojde a člověk odpoví na otázku dříve, než mu ji zopakují.

Někteří gerontologové soudí, např. Šipr (1997, s. 34), že řada změn je způsobena spíše nemocemi než stárnutím samotným.

Zajímavé výsledky výzkumné studie prezentuje Sýkorová. (2007) Starší ženy nahlížejí na tělesné změny vyvolané stárnutím pozitivněji než muži. Ve srovnání s nimi se cítí méně deprivované a více se angažují v kreativních respektive sociálních aktivitách. Čerpají jisto-



tu, sebeúcty a sebedůvěry z úspěšného zvládnutí mnohonásobných rolí v předchozích životních fázích. Základ jejich Self-image se již dříve začal přesouvat od fyzického vzhledu k jiným, na mládí méně závislým kvalitám. Muži se hůře vyrovnávají se stárnutím, které s sebou nese ztrátu placené práce, snížení moci, statusu, veřejného uznání.

Tyto závěry potvrzují Eriksonovu vývojovou teorii: lidé, především muži, si vytváří své sebehodnocení prostřednictvím práce.

### 1.2.2 Psychické změny

Dříve se soudilo, že duševních schopností s věkem ubývá. Moderní výzkumy prokázaly, že některé duševní vlastnosti se s věkem zhoršují, jiné se nemění, a některé se dokonce zlepšují.

Typickým signálem stárnutí je podle Vágnerové (2007, s. 318) zpomalení psychických funkcí, ale mezi změnami a projevy jsou značné individuální rozdíly. Může klesat pružnost myšlení či psychická vitalita. Mozek starších lidí zpracovává některé informace jinak než dřív, funguje spíše komplexněji.

Vtipně a výstižně označuje Mühlpachr (2009, s. 26) psychickou involuci jako „*demontáž osobnosti, která probíhá více či méně sporádaně*“ a Říčan (1989, s. 378) k tomu dodává: „*člověk se někdy stává karikaturou sebe sama*“.

Zhoršuje se paměť<sup>2</sup> - především pro nové události. Dávno minulé zážitky zůstávají většinou v paměti dobře uchovány, avšak obsahově i emočně zkráceny. Starý člověk hodnotí minulost spíše pozitivně a lpí velmi silně na tom, čím byl a co měl, ať už je to postavení, majetek, výsady. Většinou jde o určitou obranu proti pocitu ohrožení ze strany mladších, soudí Langmeier a Krejčířová. (2006)

Nezměněna zůstává slovní zásoba, jazykové dovednosti, způsoby vyjadřování myšlenek. Většina pečovatelů o staré lidi však uvádí, že zhoršení zrakového a sluchového vnímání často významně ztěžují dostupnost komunikace s druhými lidmi, což může být provázeno podezíravostí, nejistotou, úzkostí nebo hněvivostí.

Některé psychické pochody naopak zaznamenávají zlepšení. Např. vytrvalost, trpělivost, schopnost úsudku, rozvaha. Integrita osobnosti zůstává zachována, zpravidla se mění pouze její dílčí schopnosti. Mohou se měnit některé osobnostní rysy a vlastnosti jedince. To vede dle Vágnerové (2010, s. 105) ke zvýraznění některých vlastností nebo rysů, jiné ztrá-

cejí na intenzitě (smysl pro pořádek). Stuart-Hamilton (1999, s. 150-153) ještě dodává, že žádný typ osobnosti typický pro stáří neexistuje. Určité typy rysů však usnadňují člověku vyrovnat se lépe se stářím než jiné.

Další změnou, o které hovoří řada psychologů i lidí pečujících o seniory, je horší přizpůsobení se životním změnám. Senior má rád svůj stereotyp a při nedostatku motivace k jiným, novým činnostem jej nerad mění. S novými problémy a stresy se vyrovnává primitivnějším způsobem a tím se podobá dítěti. Dovede popřít skutečnost nebo velmi průhledně uniknout do nemoci.

Typickou psychickou poruchou ve stáří je demence, již definuje Říčan (1989, s. 379) jako „*větší úbytek rozumových schopností, než odpovídá věku*“.

Stáří lidé si podle tradičních představ i uskutečněných výzkumů zachovávají svoji moudrost (krystalickou inteligenci), ale ztrácejí důvtip či bystrost (fluidní inteligenci). Úsudky bývají až do vysokého věku správné, ale myšlení je zpomalené. (Stuart- Hamilton, 1999, s. 54-55, s. 87)

Je už všeobecně známé, že tělesná cvičení mohou zlepšovat určité intelektuální výkony starých lidí. Podle mého soudu moderní způsob života vyžaduje ustavičné přizpůsobování se změnám, což působí na seniory jako cvik.

### 1.2.3 Emoční změny

Afektivní prožívání nabývá ve stáří jiné kvality, stává se méně bezprostředním a snižuje se intenzita emocí. To vede dle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 205) k větší lhostejnosti vůči vnějšímu světu, člověk se tak snadno nenadchne pro nové, řadu situací dovede hodnotit klidněji a racionálněji, stává se emočně stabilnějším.

Na počátku období bývá „*velmi silná potřeba seberealizace a potřeba být užitečný pro druhé, později vystupuje do popředí spíše potřeba emočního zakotvení a pozitivního přijetí v okruhu blízkých osob*“ (Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 207) Zejména v pozdějším stáří jsou lidé méně zaujati událostmi okolního světa a jsou soustředěnější na sebe a na své problémy. Osud druhých lidí je jim často vzdálený, dodává Vágnerová (2009, s. 341), jejich vlastní přecitlivělost může být naopak vystupňována až v hypochondrii.

### 1.2.4 Sociální aspekty stáří

Sociálním mezníkem stáří je zákonem stanovený věk odchodu do starobního důchodu. Starší člověk získává novou roli důchodce, který dostává od státu penzi a svou práci již našemu společenství nijak nepřispívá. Tím může dojít ke snížení společenské prestiže a autority. Velmi často jsou takové postoje podporovány reportážemi a články v médiích. Penzionování s sebou nepřináší pouze změny v sociálních rolích, mění se i ekonomická situace seniorů. Zpravidla dochází k zásadní změně životního stylu často s převahou volného času, chybí náplň dne, pravidelné kontakty se spolupracovníky i profesní prestiž. Člověk se stává seniorem, dostává potvrzení ztráty výkonnosti a s ní související společenské neužitečnosti.

Všeobecně se soudí, že chronologický věk je pro klasifikaci lidí jako *starých* problematický i z biologického a psychologického hlediska. Jedinci v tomto věku disponují značnými fyzickými i psychickými rezervami.

Plně souhlasím s Haškovcovou (1989), která označuje odchod do starobního důchodu jako *nálepku* a nespravedlivé synonymum vyzrálého stáří v době, kdy lidé skutečně staří nejsou.

Také Řičan (1990, s. 360) vtipně glosuje: „*samotný výraz odchod do důchodu je minusové slovo*“.

Přikláním se k názoru Vágnerové (2007, s. 359), že „*postoj k důchodu i jeho sociální dopad je genderově podmíněn*“. Ztráta profesní pozice více ovlivňuje mužskou sociální atraktivitu. Řičan (1990, s. 360) na základě vlastních prožitků toto téma uzavírá slovy: „*Pro muže je představa důchodu někdy opravdu hroznější, než představa smrti*“.

Instituce důchodu je podle mínění Vágnerové (2007, s. 355) „*společensky vykonstruovaná*“ a v rámci dané společnosti se rozvíjí určitým způsobem. Tuto myšlenku dále rozvíjí teorie nazvaná *politická ekonomie stárnutí*. (Sýkorová, 2007, s. 31-32) Podle ní je stárnutí v kapitalistických společnostech určeno potřebami pracovního trhu. „*Se snižující se kapacitou starších lidí dostát jeho nárokům se vyrovnává pomocí instituce penzionování, která je současně prostředkem k uvolnění pracovních míst pro mladé*“.

Přesto však podle různých průzkumů značná část české populace chápe odchod do důchodu jako pozitivní změnu života, protože lidem umožňuje věnovat se činnostem, které jsou pro ně více zajímavé.

### Další sociální změny v životě seniorů

Velká psychická až traumatizující změna je ztráta životního partnera. Po jeho smrti prožívá druhý partner pocit nenahraditelné ztráty, prázdnoty, samoty a opuštění. Většina lidí se s touto ztrátou naučí žít, někteří tuto emocionálně náročnou situaci neunesou, nesmíří se s ní, což nejednou může urychlit jejich vlastní úmrtí. Demografické údaje posledních desetiletí ukazují mnohem vyšší úmrtnost mužů.

Z tohoto důvodu je pro evropskou seniorskou populaci typická převaha žen se závažnou problematikou osamělosti. (Mühlpachr, 2009, s. 38)

Kromě partnera mizí postupně také stejně staří přátelé.

Jinou událostí, která poznamená rodinný život, je odchod dětí z domova. Tato změna nutí partnery nalézat nový způsob manželského života bez dětí. Přikláním se k názoru Pichauda a Thareauové (1998, s. 28), že tato situace může partnery sblížit a upevnit jejich vztah, nebo naopak vyprovokovat či zhoršit už existující konflikty. Ztráta rodičovské role obvykle bývá kompenzována novou rolí prarodičů.

Pro stáří je typická vyšší pravděpodobnost ztrát zdraví, partnera, odchod do důchodu, ale i „definitivnost“, uzavírá své úvahy Vágnerová. (2007, s. 334) Ztracené hodnoty již nelze nahradit, a v důsledku toho dochází ke snížení kvality zbývajících života, k ochuzení a zhoršení emočního ladění, především depresivního charakteru. Nepříznivé změny mohou u starších lidí posilovat takové vlastnosti jako je úzkostnost, sklon k pesimismu a celkové nespokojenosti. Podle teorie psychosociálního vývoje E. H. Eriksona (2002, cit. podle Vágnerová, 2007, s. 299) je „*hlavním vývojovým úkolem stáří dosáhnout integrity, což se projevuje přijetím svého života jako celku, který měl určitý smysl. Vyrovnání s vlastním životem usnadňuje i přijetí smrti jako jeho nevyhnutelného důsledku*“. Starší člověk by měl svůj život akceptovat takový, jaký byl, bez velké lítosti nad tím, co se neuskutečnilo nebo mohlo být jinak.

Tyto myšlenky dále rozvádí Řičan. (1990, s. 60) „*Minulost nabývá na váze, stává se rozměrem našeho životního příběhu. Začínáme chápat, že jsou věci a lidé, kteří se už nevrátí.....Učíme se žít v čase svých dětí, které nás přežijí*“. A dále na straně 303 doplňuje: „*Určitě se nesplní už nic z toho, co se nesplnilo dosud. A s tím se člověk musí smířit mlčky, beze strachu a je-li to možné i bez zoufalství*“.



Nezvládnutí vývojového úkolu stárí se projevuje nespokojeností s vlastním životem, soudí Hájková (1998, cit. podle Vágnerová, 2007, s. 300) a „*zoufalstvím nad ztrátou možnosti prožít jej znovu, lepším způsobem*“.

Dosažení uspokojivé integrity se u starších lidí projevuje převahou pozitivního hodnocení vlastního života: Většina lidí ve věku od 60 do 90 let považuje svůj život za dobrý.

### 1.3 Senior ve společnosti

Hodnotový systém současné společnosti klade důraz na zachování všech, především biologicky podmíněných projevů mládí. Oslavuje se krása, zdatnost, výkon. Tuto tendenci podporují i sdělovací prostředky, které různým způsobem potvrzují důležitost vnějšího vzhledu a svěžesti jako současnou normu.

V televizi, filmu či reklamě vidíme jen zřídka stárnoucí lidi, což vede podle Schirrmachera (2005, s. 74) k tomu, že je „*proces stárnutí pocíťován jako anomálie, která signalizuje prohřešek proti estetickým a tělesným zvyklostem*“.

Stále se zvyšující důraz na problematiku věku a jeho všudypřítomnost ve společnosti má i další projevy. Jedním z nich je popření věku (age denial), v jehož důsledku, jak míní Palmore, (2005, cit. podle Vidovičová, 2008, s. 57) „*se stalo dokonce neslušné se lidí zeptat na věk*“.

Může nabývat různých forem jako zatajování nebo lhaní o skutečném věku, či jednání, vedené snahou zastříti nastupující biologické změny tzv. anti-ageing. Snaha dělat se mladším, ať už věkem, vzhledem či jiným způsobem, svědčí o odmítnutí příznaků daného věku, kdy jeho číslo přesáhne určitou hodnotu.

Přikláním se k názoru Vidovičové (2008, s. 57), že odmítání stárí je „*nezřídka odmítnutím negativních věkových stereotypů vázaných na tuto kategorii*“.

Stárí se v našich představách stalo obávaným, nepříjemným, ale pouze zdánlivě vzdáleným. Nové výzkumy ukazují toleranci společnosti ke starým pouze 68 %. Také výsledky zahraničních výzkumů zjišťují, že senioři jsou prezentováni výrazně častěji v negativních souvislostech, jako násilné trestné činy nebo ekonomické problémy společnosti, případně

jsou vizualizováni jako nemohoucí a nemocné osoby. Totéž uvádí i naše sdělovací prostředky.

V důsledku takového postoje dochází k symbolické či faktické diskriminaci pouze na základě stáří, kterou mnozí z nás považují za společensky vysoce nebezpečnou.

### 1.3.1 Ageismus

Pojem ageismus poprvé užil R. Butler, ředitel amerického Institutu pro stárnutí v roce 1968 při diskuzi o bytové politice. V současnosti se v české sociologii tímto tématem výzkumně zabývá Lucie Vidovičová.

Ageismus vychází z výše uvedeného hodnotového systému a nejlépe jej charakterizuje Vágnerová (2007, s. 308), jako „*obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří*“.

V podstatě můžeme říct, že společnost od starých lidí už nic nečeká. Odklízíme je do penzionů a tváříme se, jako by tato věková skupina ani neexistovala.

V současnosti se uskutečnilo několik výzkumů na téma věkové diskriminace. Podle zjištění Sýkorové (2007, s. 61) senioři negativně hodnotí mýty a stereotypy o stáří a různé projevy nepřátelství, za jejichž objekt považují sami sebe a celou seniorskou populaci.

Terénní výzkum Ageismus 2003 provedený Vidovičovou (2008, s. 146-149) přinesl zářející výsledky: třetina mladých lidí si myslí, že senioři žijí na úkor mladé generace.

S projevy ageismu se můžeme setkat v každodenním životě. Na individuální úrovni to jsou kreslené vtipy a seriály, otevřené opovržení a averze nebo jednoduše vyhýbání se kontaktu. Běžně i v institucích sledujeme diskriminační praktiky u lékařů, v bydlení, v zaměstnání, službách všeho druhu.

Staří lidé, zvláště ve špatném zdravotním a funkčním stavu, jsou relativně snadnou obětí trestné činnosti, především díky své osamělosti a společenské nevšímavosti. Motivem může být majetkový prospěch či pouhá agresivita narušených pachatelů.

Viktimnost seniorů je dána podle Mühlpachra (2009, s. 73) jejich menší schopností úniku i obrany, úrazy a pády, osamělosti, někdy jejich odlišným způsobem chování, např. nezvládnutí nebezpečné situace na silnici.

Bugentalová a Hehmanová (2007, cit. podle Vidovičová, 2008, s. 113) zmiňují termín „*benevolentní ageismus*“, který by se dal stručně charakterizovat jako dobře míněné, neúměrně ochranné postoje vůči seniorům, které je staví do pasivní a submisivní role.

Můžeme se s ním setkat třeba v nemocnicích nebo v domovech pro seniory, kde personál oslovuje pacienty jako dědo, babi. Tvoří opak k hostilnímu ageismu.

Zvyšující se počet starých lidí ve společnosti je třeba nejen akceptovat, ale i přizpůsobit další vývoj moderní civilizované společnosti, v níž má každý jedinec právo na kvalitní život. Péče o staré občany by měla být zájmem a aktivitou každé civilizované společnosti. Je potřeba nejen diskutovat, ale i vytvářet možnosti, jak pomoci starým lidem, aby zůstali nezávislí a aktivní.

### **Shrnutí**

Stárnutí znamená postupné ubývání sil, přibývání a kumulaci poruch a nemocí, zejména chronických, a výsledné celkové oslabení organismu člověka. Přináší anatomické i fyziologické změny, změny psychických funkcí, osobnosti, emocionálního stavu, motivace. Některé vlastnosti se nemění, nebo dokonce zlepšují. Vhodná duševní a tělesná aktivita může zpomalit nástup fyziologických změn a tím prodloužit aktivní věk.

Dochází k mnoha sociálním změnám a ztrátám, se kterými se musí člověk vyrovnávat. Stáří však nemusí nutně přinášet úpadek. Je možné dokonce dospět k novým poznatkům a využít nových možností, které přináší osvobození od pracovních povinností. Méně známým faktem je, že ve stáří stoupá zájem o všeobecnou informovanost a rozhled.

V naší současné společnosti je postoj ke starým lidem spíše negativní, odmítavý a podceňující. Stáří je chápáno jako období, kdy může člověk pouze chátrat, v nejlepším případě si zachová část z toho, co uměl dříve. Jeho zkušenosti i kompetence ztrácejí význam a takový člověk není ničím přínosný.

Pro vytváření negativních postojů ve společnosti je velmi významné, jak se o stáří hovoří. Veřejný komunikační prostor médií hraje zcela klíčovou úlohu.

## 2 KONCEPCE ÚSPĚŠNÉHO STÁRNUTÍ

Hrozba populačního stárnutí nás nutí zamýšlet se nad tím, zda je zdravotní a funkční stav ve stáří pozitivně ovlivnitelný. Současné celospolečenské programy kladou hlavní důraz nikoliv na další prodloužení života, ale zejména na podporu kvality života ve stáří.

V této souvislosti zmiňuje Mühlpachr (2009, s. 34), že očekávaný nárůst starší populace nemusí nutně znamenat zvýšení počtu osob závislých a nemocných, je-li společností dostatečně zajištěna prevence vzniku závislosti.

Taktéž Baltes (2009, cit. podle Gruss, 2009, s. 22) soudí: *„Období raného stáří je na nejlepší cestě stát se pozitivním a aktivním životním úsekem. Během tohoto období se stále více lidem daří zůstat autonomními a aktivními a přispívat tak k sociálnímu životu a celospolečenské produktivitě“*.

Pokud jde o pracovní aktivitu, zůstávají mnozí lidé až do vysokého věku plně aktivní. Staří lidé mohou také přispívat ke společenskému vývoji svými bohatými zkušenostmi.

### 2.1 Proces stárnutí

Víme, že stárnutí je celoživotní proces, jehož počátek kladou někteří autoři již do doby po narození. Toto téma je pro mladé nevídané, ve středním věku většinou opomíjené, a když pak přijde, člověk se cítí zaskočen. V posledním desetiletí bylo vydáno množství publikací, které probírají populárně – naučnou formou otázku zdravého stárnutí.

Uvádím zde pro lepší pochopení několik definic, jak různí autoři chápou proces stárnutí.

Nejvýstižněji definuje stárnutí Encyklopedie Universum z roku 2003 jako *„zákonitou etapu vývoje jedince, kdy dochází k úbytku fyzických a psychických schopností. Příčinou je genetické opotřebenání a poruchy schopnosti dělení buněk. Stárnutí je individuální (u různých jedinců nastupuje v různém věku a má jiný průběh) a asynchronní (jednotlivé orgány jsou opotřebávány nestejně)“*. (Dienstbier, 2009, s. 14)

Hayflick (1997, s. 28) velmi stručně shrnuje: *„stárnutí není pouhé plynutí času. Je projevem biologických dějů, které nastávají v čase a po určitý čas trvají“*.

A ještě příspěvek Topinkové a Neuwirtha (1995, cit. podle Ondrušová, 2011, s. 13): „*stárnutí je specifický, nevratný a neopakovatelný biologický proces, univerzální pro celou přírodu*“.

Velmi pravdivě se zamýšlí Dessaintová. (1999) Člověk opravdu zestárne ve chvíli, když ztrácí zájem na životě, přestává snít a jeho mysl se uzavírá novým myšlenkám.

Aristoteles považoval stárnutí za důsledek ztráty tepla, Hippokrates za důsledek ztráty vlhkosti. Pravděpodobně nejobsáhleji se v antickém období věnoval tomuto problému Galénos, považovaný až do konce středověku za lékařskou autoritu. Ve spise „*O udržení zdraví*“ chápe stáří jako „*stav mezi zdravím a nemocí navozený výměnou tělních šťáv a úbytkem vlhka a tepla*“. Průběh stárnutí považoval za ovlivnitelné zvláště životosprávou a dietou. (Mühlpachr, 2009, s. 8)

Podle současných poznatků vývojové psychologie je proces stárnutí podmíněn jednak genetickými předpoklady, nejméně z poloviny však i vlivy okolního prostředí a životním stylem. Jedinci mají ve svém genetickém programu zakódován jeho počátek a průběh a pravděpodobnou délku života.

Na základě výsledků moderních studií se předpokládá, že proces stárnutí lze ovlivnit. Nemoci v dětství i v pozdějším věku zřejmě jeho průběh urychlují, stejně jako nesprávná životospráva, výživa, kouření, abúzus alkoholu a životní zátěže. Přikláním se k názoru Langmeiera a Krejčířové, (2006, s. 203) kteří soudí, že „*i sklon k různým pro stáří typickým nemocem je založen celým předchozím životem*“.

Výše uvedené údaje dokazují i výsledky studie Helgy Vollmerové z roku 1977. (Vollmerová, 1997, s. 27) Říká, že šest z deseti hlavních příčin chorob stáří je vyvoláno výživou.

Stanislav Čech (2005, s. 24) apeluje na své čtenáře: „*Záleží jen na nás, jak rychle se rozhodneme zestárnout, a kdy připustíme stát se pro své okolí přítěží. Svě zdraví i věk může pozitivně ovlivňovat každý. Nikoliv až léčbou nemocí, ale myšlenkami, vírou, prevencí a s ní související změnou životního stylu*“.

Oborem, který se zabývá biologickými, psychologickými a sociologickými aspekty stárnutí je gerontologie. Pojem zavedl na přelomu 19. a 20. století mikrobiolog a imunolog I. I. Mečnikov, nositel Nobelovy ceny. V Československu byla založena už v roce 1929 klinika nemocí stáří jako jediná a jedinečná v celém světě. Mnozí odborníci již v té době upozor-

ňovali na nutnost studia gerontologie a geriatricie pro potřeby budoucnosti. (Tvaroh, 1984, s. 5).

V současnosti o medicínských a sociálních aspektech stárnutí publikují např. Pacovský, Heřmanová, Topinková, Kalvach aj.

## 2.2 Přístupy ke stárnutí

Stárnutí přináší mnoho změn a ztrát. Každý člověk se s nimi vyrovnává jiným způsobem. V posledních letech se mnohé studie snaží odpovědět na otázku, které faktory, události a vývojové období jsou podstatné pro utváření toho či onoho konkrétního typu stáří.

Na základě rozsáhlého výzkumu *Senioři 2002* zformulovala Sýkorová (2007, s. 224-225) následující strategie zvládání stáří.

**Přístup mladé stáří-** je založen na subjektivním pocitu mladosti, fyzické i finanční soběstačnosti, samostatném rozhodování a schopnosti. Za podpory rodiny a přátel senioři zůstávají samostatní a respektují autonomii druhých. Základní strategií je pokračování aktivit středního věku, tj. placené práce, alespoň občasné, *mladých* koníčků a zájmů, například sportu či cestování.

**Přístup vyrovnané stáří-** charakterizuje moudré a vyrovnané přijetí stáří a omezení, která jsou již zřetelně dána úbytkem zdraví. Důchod je chápán jako čas svobody, možnosti myslet na sebe i být užitečný druhým. Senioři vyhledávají kladné stránky života, v rámci svých omezení jsou aktivní: cestují, pěstují kulturu. Přístup odpovídá konceptu *nových seniorů*.

Zvláštním typem vyrovnaného stáří je stáří *věřící*, v němž se strategie odvíjejí od žití podle Desatera.

**Přístup ambivalentní stáří-** je typický překonáváním negativního postoje k penzionování a stáří. Senioři ostřeji vnímají ohrožení fyzické a finanční soběstačnosti.

**Přístup popírání stáří** – se vyznačuje distancí od starých, od vlastních zdravotních potíží. Možnost budoucí nesamostatnosti zůstává zamlčeno, naopak je kladen důraz na výkonnost, uznání od druhých. Senioři nápadně vyzdvihují vlastní pozitivní vlastnosti a úspěchy.

**Přístup vážně nemocné, imobilní stáří**- dochází ke ztotožnění se slabými a nemocnými. Obtíže stáří nejsou bagatelizovány ani zveličovány. Do popředí se dostává rodina, která je zdrojem pomoci a podpory seniora.

**Přístup zvládnání čtvrtého věku** – znamená přijetí role starého, nemocného a závislého. Senior má snahu vykonávat pasivní činnosti, dokud nevyčerpá rezervy. Vytváří si stereotyp režimu dne a každodenních činností. Do popředí se dostává potřeba zajistit osobní bezpečí. Nastává únik od reality a mezi hlavní témata patří umírání a smrt.

Správný přístup označuje výstižně Pichaud a Thareauová (1998, s. 25) jako realismus, který není rezignací, a optimismus, který není iluzí.

Zvládnutí všech situací, které stáří přináší, spočívá v promyšlené přípravě na stáří a na pensionování. Mnozí autoři soudí, že příprava by měla být celoživotní záležitostí.

### 2.3 Příprava na stáří

Odchod do penze označuje konec jednoho období a počátek dalšího. Je to jedna ze zásadních změn v životě, která může člověka ovlivnit v negativním i pozitivním slova smyslu. Není snadné se s tím vyrovnat, protože v naší společnosti je to vstupenka do stáří, přiřazení ke skupině starých, nemocných, blízkost smrti. Člověk ztrácí zaměstnání, ztrácí kontakt s lidmi, je nucen k novému uspořádání života. V aktivním životě je čas řízen prací, v důchodu je to naopak. Každý si musí svůj čas organizovat sám, musí si vymýšlet činnosti, nějak se zaměstnat. Většina odborníků se shoduje na tom, že na všechny tyto změny je třeba se včas připravovat.

Vlastní zkušenosti shrnuje Dienstbier: „*má-li být stáří radostné, je třeba začít se mu věnovat včas, abychom si uchovali co nejvíce duševních i fyzických sil.*“ (2009, s. 56) Vágnerová (2007, s. 361) navíc dodává, že k dosažení vyrovnanosti stáří si musí člověk pomoci sám, k tomu mu nikdo nepomáhá. V současné době kultu věčného mládí je tomu spíš naopak.

Mühlpachr (2009, s. 132), stejně jako mnoho jiných autorů zdůrazňuje, že „*přípravu na důchod nelze brát jako přizpůsobení se vzniklým podmínkám, ale je nutné ji chápat jako proces během celého, vědomého lidského života*“. K tomu dává příklad *Komenského školy stáří*. Hlavní myšlenkou je, že člověk se má učit, pokud žije, tedy i ve stáří.



Mlýnková (2011, s. 17- 18) a Mühlpachr (2009, s. 133) rozlišují tři stádia přípravy na stáří:

**Dlouhodobá příprava** – začíná v dětství, kdy učíme děti úctě ke stáří a správným formám chování k seniorům. Haškovcová (1989) považuje za prokázané, že zejména rané fáze lidského života jsou významné pro budoucí stáří.

Praktické informace o tom, jak se chovat ke starým lidem, poskytují rodiče dětem tím, jak se chovají k vlastním rodičům, jak o nich hovoří, jak se tváří, jak s nimi komunikují. Příkladem je také řešení péče o seniora v rodině, celkový postoj k situaci.

**Střednědobá příprava**- by měla začínat již ve středním věku, který označuje Dienstbier (2009, s. 19) jako start ke stárnutí a doporučuje začít s cílenou přípravou na stáří. Může se týkat životosprávy, cvičení, kontaktů s přáteli, ujasnění pracovních možností, posilování dobrých mezilidských vztahů, posilování pozitivního vztahu k sobě i k životu. Nezbytným krokem je sociální příprava zahrnující finanční zajištění svého stáří z vlastních zdrojů, neboť výška penze nemusí být u všech dostatečná. Dospělí lidé se celkově zamýšlí nad tím, jak bude jejich stáří vypadat. Uvažují o tom, kde budou žít, s kým, kdo se o ně bude moci postarat, až nebudou mít dostatek vlastních sil.

Staří lidé by neměli očekávat, že se o ně postarají členové rodiny, míní Matoušek. (2003, s. 72) Tak jako moderní člověk svěřuje své děti velmi brzy školám a školám, stejně ochotně pak svěřuje staré členy rodiny do péče institucí. S tímto tvrzením úplně nesouhlasím. Ve svém okolí spatřuji lidi středního věku, kteří obětavě pečují o své přestárlé rodiče.

**Krátkodobá příprava**- zahrnuje období zhruba tří let před odchodem do důchodu. Má být ryze praktická a týká se např. úpravy bytu a prostředí, výměny opotřebovaných spotřebičů apod. Některé jsou poměrně finančně náročné a kupovat je v době, kdy je senior již v penzi, nemusí být pro pár seniorů jednoduché. Haškovcová (1989, s. 36) v souvislosti s úpravami bytu používá pojem „*ekologie stáří*“.

Součástí krátkodobé přípravy je i plán, jak vyplnit svůj volný čas, jak shodně tvrdí Šimíčková Čížková (2005, s. 147), Říčan (1990, s. 383) a mnoho dalších autorů, neboť člověk bez přiměřené a pro něj zajímavé činnosti chátrá duševně i tělesně.

Na základě výše uvedeného textu stručně shrnuji následující doporučení.

- pěstovat zdravý životní styl pro zachování dlouhodobé soběstačnosti
- přijat stáří jako nedílnou a zákonitou součást života z důvodu psychické pohody
- připravit si druhý program, který může a nemusí být pokračováním profesního

Autoři publikací z 80. let doporučovali, aby se padesátníkům poskytovaly předpenzijní kurzy s všestranným poučením o pracovně-právních záležitostech, problémech manželského a rodinného života ve stáří, o zdravé výživě a rekreaci a také o všech psychických změnách, se kterými musí počítat. Tato doporučení se opakují i v dílech současných autorů, přestože si myslím, že současní padesátníci vlastní počítače a dokážou používat internet k vyhledávání aktuálních informací.

Zakončím toto pojednání slovy Grüna (2009, cit. podle Ondrušová, 2011, s. 40). *„Pěkné a naplněné stáří nepřijde jen tak samo od sebe. Umění stárnout znamená neustále na sobě pracovat“*.

A toto samozřejmě neplatí jen pro seniory.

## 2.4 Vyrovnávací strategie

Stáří představuje v životě jedince velkou změnu. Na každou změnu, která nás v životě potká, je třeba se adaptovat, zvyknout si na ni, přijmout ji jako hotový fakt. Jak se člověk s vlastním stárnutím vyrovná, závisí na mnoha faktorech, z nichž asi nejvíce záleží na tom, jakým způsobem se člověk vyrovnává s problémy během celého života, jeho aktivita, zkušenosti a vlastní životní filozofie.

Většina autorů uvádí, že lidé, kteří se již v mládí obtížně přizpůsobovali, trpí často neschopností adaptace i ve stáří (srov. např. Pacovský a Heřmanová, 1981, s. 83; Mlýnková, 2011).

*„Adaptace na stárnutí může mít různý průběh v čase, zpravidla v závislosti na vnějších stresorech i změnách psychického a somatického stavu. Zvládnutí této zátěže je závislé na schopnosti i motivaci aktivizovat přiměřené a účelné obranné mechanismy“*, uzavírá Vágnerová. (2007, s. 305)

Bromley (cit. podle Šimíčková Čížková, 2005, s. 144) rozlišuje pět strategií adaptace na stáří. Z tohoto členění vychází i Haškovcová (1989), Jarošová (2006) a řada dalších autorů.

**Konstruktivní způsob** – jde o pozitivní postoj k životu. Senioři jsou přizpůsobiví, realizují své zájmy, zajímají se o dění kolem sebe, jsou činorodí. Jsou smíření se svým stárnutím a s potenciálním omezením svých možností a schopností. Vyhledávají aktivní formy trávení času a udržují si duševní i tělesnou svěžest.

**Obranný postoj**- tuto reakci lze spatřit u osob, které byly velmi aktivní, realizovali své pracovní ambice a budovali si kariéru. Nemohou se smířit se stárnutím, úbytkem sil, mohou mít strach ze závislosti na druhých osobách. V nemoci nebo při postižení odmítají pomoc, nejsou schopni o ni požádat a přijmout ji, tají sníženou schopnost sebezpečí.

**Závislost** – sklon k závislosti mají lidé, kteří bývali po celý život spíše pasivní, spoléhali se na druhé, nechali se vést druhými lidmi. I ve stáří očekávají, že je někdo povede, vyhoví jejich žádosti, vykoná činnosti za ně. Okolí se může zdát, že své potíže často zveličují.

**Nepřátelský postoj**- neshody tvoří součást dosavadního života těchto seniorů. Mají sklon ke svalování viny na druhé, bývají agresivní, zlostní, mrzutí, nespokojení. K ostatním lidem se mohou chovat nepřátelsky. Není výjimkou, že tito senioři žijí osaměle, protože se jim okolí včetně vlastní rodiny vyhýbá.

**Sebenávist** – na rozdíl od předcházející skupiny, tato skupina gerontů obrací svou nenávist vůči sobě. Nejsou schopni zaujmout konstruktivní postoj ke stáří, i když jsou smíření s faktem smrti. Nemají koníčky, mohou být lítostiví, pesimističtí, jejich život se jim zdá nedostatečně naplněn. Mají pocit, že jej promarnili. Cítí se osaměle, ale sociální kontakty nevyhledávají. U této skupiny nejvíce hrozí, že si mohou ublížit.

Langmeier a Krejčířová (2006, s. 208) uvádí podobné členění, ale dodávají, že ve skutečnosti existuje daleko větší variabilita strategií vyrovnávání se s vlastním stářím. Způsob zvládnutí změn je vždy zcela individuální, a pokud odpovídá osobnosti starého člověka, měl by být okolím akceptován.

Bez ohledu na svůj skutečný věk, podotýká Vidovičová (2008, s. 55) na základě uskutečněných výzkumů, „*lidé, kteří o sobě smýšlejí jako o ne-starých, lépe zvládají objektivní změny stáří, navíc věří, že i okolí je spíše vidí jako ne-staré*“.

Některé starší teorie stárnutí, např. Cummingsová a Henry (2002, cit. podle Langmeier a Krejčířová, 2006, s. 210) viděli nejpodstatnější znak stáří ve stále výraznějším pozbývání sociální angažovanosti a ve ztrátě společenských vztahů. Úspěšné stárnutí spočívalo v tom, že se člověk dobrovolně vzdává dřívějších rolí a funkcí a může tak klidně prožít své stáří, aniž by byl konfrontován s mladšími, dravějšími.

S tím nesouhlasí Langmaier a Krejčířová (2006, s. 212-214), kteří dokazují, že nečinnost je patogenní tělesně (atrofie svalů), psychicky i sociálně. Negativní důsledky nečinnosti nebo podnětové, ale i emoční deprivace jsou přitom ve starším věku daleko závažnější než dříve a vedou k urychlení involučních změn.

I nové empirické studie uvádí, že je nezbytné vytvářet programy na udržení dostatečné aktivity lidí vysokého věku, zaměřit se na posilování kvality života a pozitivní adaptaci.

Sýkorová (2007, str. 38- 39) upozorňuje na význam prostředí pro vyjádření aktivity seniorů. V průběhu stárnutí jedinců se jeho úloha stále zvyšuje, je zdrojem podpory nebo naopak vytváří bariéry osobní svobody. Jakou roli hraje prostředí pro (ne)závislost seniorů nám více přibližuje model nazvaný *person environment fit*.

### **Shrnutí kapitoly**

Člověk může přistupovat ke stárnutí různým způsobem. Od aktivního, soběstačného stáří, přes vyrovnané, smířené s určitými omezeními až po negativní postoje, vnímající omezení a popírání stáří. Ke konci života dochází ke smíření s nemocí, závislostí, úniku od reality a očekávání smrti.

Stáří přináší mnoho nových zkušeností, se kterými je potřeba se vyrovnat. Rozlišujeme několik typů vyrovnávacích strategií. Je žádoucí, aby člověk zůstal co nejdéle aktivní a soběstačný. Proto je nutné, aby se na toto životní údobí dlouhodobě připravoval. Ideální by byla příprava během celého lidského života. Změnám, které nastanou, se přizpůsobuje každý jedinec podle svých možností a dispozic. Člověk zůstává vždy součástí své skupiny, jeho vztahy se mění, ale nikdy docela nezanikají. Ke spokojenému stárnutí v zásadě přispívá smíření se s omezeními a se snižováním zodpovědnosti bez smutného pocitu ztráty. Poněkud méně úspěšnou strategií je neustálý strach z příchodu stáří a boj proti němu prostřednictvím přílišné aktivity. Nejhorším řešením však je nemít vůbec žádnou strategii a vinit ze své současné situace všechny možné nepříznivé faktory.

### 3 KVALITA ŽIVOTA

V několika posledních desetiletích narůstá všeobecný zájem o kvalitu života nejen u odborné, ale i laické veřejnosti. Z oborů jako je politologie a ekonomie se přesunul i do oblasti sociálních věd. V současnosti se výzkumy zaměřují na hledání faktorů, které přispívají k dobrému a smysluplnému životu a k pocitu lidského štěstí. V souvislosti s problematikou stárnutí populace se ve všech vyspělých zemích dostávají do popředí snahy nalézat možnosti, jak pomoci lidem zůstat aktivní a soběstační co nejdéle.

Výzkumem kvality života se zabývají desítky organizací a institutů po celém světě, především pod záštitou Světové zdravotnické organizace. V České republice se hlavně medicínským oborům věnuje Psychiatrické centrum v Praze, kde působí E. Dragomirecká a I. lékařská fakulta UK v Praze – centrum lékařské etiky, kde pracuje tým J. Křivohlavého. Byla uskutečněna řada zajímavých projektů, např. Vidovičová, Zavázalová (výzkum ageismu), Haškovcová, Kuchařová (postoje společnosti ke starým lidem) a další.

V současnosti je dostupné široké spektrum nástrojů pro měření kvality života. Tato oblast je velmi rozsáhlá a není v možnostech této práce se jí zabývat. Jako zajímavost uvádím pouze informaci Gurkové (2011, s. 44), že internetová databáze PROQOLID registrovala v roce 2009 přibližně 667 nástrojů v souvislosti s hodnocením kvality zdraví.

Pojem kvalita života poprvé zmínil Pigou v roce 1920 v souvislosti s ekonomikou a sociálním zabezpečením. Thorndike zavádí pojem do psychologie od konce 30. let 20. století. V Evropě se tento termín objevil v programu Římského klubu, založeného jako nevládní organizace v roce 1968. Používal se nejprve v souvislosti se zhoršujícím se životním prostředím a jednou z hlavních aktivit bylo programové zvyšování životní úrovně lidí a tím i kvality jejich života. (Vařurová a Mühlpachr, 2005, s. 7- 8)

V roce 1974 Evropská komise OSN systematizovala sociální indikátory do osmi skupin: zdraví, kvalita pracovního prostředí, nákup zboží a služeb, možnosti trávení volného času, pocit sociální jistoty, možnost rozvoje osobnosti, fyzikální kvalita životního prostředí, možnost účasti na společenském životě. (Halečka, 2001, cit. podle Vařurová a Mühlpachr, 2005, s. 8).

### 3.1 Rozdílnost přístupů ke kvalitě života

Přestože je pojem kvality života velmi frekventovaný, názory na jeho obsah se velmi různí. Zasahuje do mnoha vědních oborů a má značně individuální a subjektivní charakter. Představuje různé věci pro různé lidi a v různém čase, skládá se z mnoha oblastí.

Gurková (2011, s. 22-23) konstatuje, že v důsledku neexistující univerzálně platné definice, neexistuje ani shoda, které oblasti by měly být do měření zahrnuty. Stejně i většina dalších autorů vidí ve zjišťování a hodnocení individuální kvality života složitý metodologický problém, který se týká jak definice, tak i druhu a počtu indikátorů.

#### Posuzování kvality života v dimenzi objektivní a subjektivní

Vymětal (2001, cit. podle Vaďurová, Mühlpachr, 2005, s. 17) rozlišuje:

- Rovina objektivní označuje souhrn ekonomických, sociálních, zdravotních a environmentálních podmínek, které ovlivňují život člověka.
- Rovina subjektivní se týká jedincova vnímání svého postavení ve společnosti v kontextu jeho kultury a hodnotového systému.

Podle Gurkové (2011) jde o vyjádření subjektivní pohody a spokojenosti se životem, ve vztahu k jeho osobním cílům, očekáváním, zájmům, hodnotám a životnímu stylu vůbec. Mnohé studie uvádí, že lidé mohou navzdory nepříznivým vnějším podmínkám (nemoc, finanční těžkosti apod.) pozitivně vnímat kvalitu svého života a naopak.

#### Křivohlavý uvažuje o kvalitě života v těchto rovinách (2002, s. 163-164)

- Makro-rovina zahrnuje velké společenské celky, země, kontinenty zahrnuje politické úvahy např. problematika boje s terorismem, hladomor, epidemie.
- V mezo-rovině se jedná o měření úrovně v malých sociálních skupinách, škola, podnik, zde vystupují také otázky sociálního klimatu, vzájemných vztahů mezi lidmi, sdílení.
- Personální rovina staví do centra zájmu život jednotlivce, zdravotní stav, spokojenost, osobní hodnoty, očekávání.

- Rovina fyzické existence zkoumá pozorovatelné chování druhých lidí např. chůze před a po ortopedické operaci.

Každá vědní disciplína přistupuje k měření kvality života jiným způsobem a hodnotí odlišné parametry.

Gurková (2011, s. 29) uvádí tři metodologické přístupy k individuální kvalitě života.

Sociologický	Psychologický	Medicínský
--------------	---------------	------------

### 3.1.1 Vymezení z pohledu sociologie

Sociologické aspekty kvality života se zaměřují především na materiální podmínky společnosti, regionů, společenských skupin, rodiny, jednotlivce. Základem těchto přístupů je dostupnost určitých parametrů životní úrovně.

Různé charakteristiky životní úrovně se uvádějí jako materiálně-ekonomické identifikační znaky kvality a Payne (2005, s. 211) zdůrazňuje úzkou provázanost s životním stylem, životní úrovní a podmínkami. Jsou zkoumány atributy sociální úspěšnosti jako status, majetek, vzdělání.

Poněkud jiný názor zastává Možný (2002, s. 68). Sociologie zkoumá spíše welfare, což je překládáno jako blahobyť, tedy stav úrovně kvality celé společnosti, nikoliv individuální prožívání.

Velký sociologický slovník (Maříková, Petrušek a Vodáková, 1996, s. 557) definuje kvalitu života jako „*kvalitativní parametry lidského života- způsobu života- životního stylu- životních podmínek společnosti. Je posuzována především podle indikátorů životního prostředí, zdraví a nemoci, úrovně bydlení a rekreace, mezilidských vztahů, volného času, možností podílet se na řízení společnosti, podle kolektivní a osobní bezpečnosti, sociálních jistot a občanských svobod*“.

Tato definice je ze sociologického hlediska nejkompexněji pojatá a zahrnuje všechny výše uvedené pojetí.



### 3.1.2 Kvalita života a subjektivní pohoda v psychologii

Psychologický přístup operuje s termínem „*well-being*“ neboli spokojenost s vlastním životem, subjektivní pohoda. Objektem zájmu je prožívání, myšlení, potřeby a přání člověka, sebehodnocení, seberealizace, sebeaktualizace. (Vařurová a Mühlpachr, 2005, s. 29)

V současnosti je výzkum osobní pohody v psychologii podle Gurkové (2011, s. 32) zaměřený na dva hlavní přístupy. První sleduje pocit štěstí, životní spokojenosti a zažívání pozitivních emocí. Druhý přístup zkoumá vývoj lidského potenciálu.

Spokojenost s vlastním životem chápe Ehteld (1998, cit. podle Křivohlavý, 2002, s. 169) jako „*důsledek dlouhodobé zkušenosti daného člověka s dosahováním jeho životních cílů*“.

Kvalitu života jako „*pocit životního štěstí*“ označuje taktéž psychologický slovník. (Hartl, 2000, s. 284) „*Ke znakům patří soběstačnost, míra seberealizace a duševní harmonie*“.

Payne (2005, s. 201) se pokouší nastínit, co zahrnuje pocit štěstí:

- kompetence - pocít, že umím, jsem s to dělat něco smysluplného
- autonomie - rozhoduji o svém vlastním životě, mám ho pod kontrolou
- nalomenost- cítím se být svázán s jinými lidmi a to vyúsťuje v sebeúctu

Skutečná kvalita je vždy hodnocena tím, jak je určitá oblast osobně důležitá pro jedince a do jaké míry je naplňována v reálném životě.

### 3.1.3 Fyziologický/ medicínský přístup ke kvalitě života

Vychází z definice zdraví jako „*dobrého fungování*“ (fitness). Z pohledu medicíny se jedná o snahu poskytovat co nejefektivnější léčbu a zkoumat kvalitu života pacientů.

Dragomirecká (1997, cit. podle Vařurová, Mühlpachr, 2005, s. 11) upozorňuje na současné snahy chápat kvalitu života jako dosažení souladu mezi jedincem a okolím, zaměření se na pozitivní charakteristiky života nemocných a také upřednostnění duchovních aspektů před konzumní stránkou života v ekonomicky vyspělých zemích. Tady je nutné, aby kvalitu života posuzoval vždy sám pacient, nikoliv lékař.

Nejčastěji se v literatuře uvádí vymezení Světové zdravotnické organizace, která zahrnuje všechny přístupy: psychologický, sociologický i medicínský. Je odvozena z pojetí zdraví

jako „stav úplné fyzické, psychické a sociální pohody, ne pouze absence choroby“. Definiuje pak kvalitu života jako „jedincovo vnímání jeho pozice v životě v kontextu jeho kultury a hodnotového systému a ve vztahu k jeho cílům, očekáváním, normám a obavám“. (Vaňurová, Mühlpachr, 2005, s. 11)

Za účelem měření rozeznává čtyři základní oblasti, které vystihují dimenze lidského života bez ohledu na věk, pohlaví, etnikum nebo postižení.

- fyzické zdraví a úroveň samostatnosti
- psychické zdraví a duchovní stránka (sebepojetí, pocity, myšlení, učení, paměť)
- sociální vztahy – osobní vztahy, podpora
- prostředí- finanční zdroje, svoboda, bezpečí, dostupnost zdravotnické a sociální péče, domácí prostředí

Podle rozmanitosti výše nastíněných přístupů je definiční vymezení kvality života velmi obtížné a můžeme říct, že neexistuje žádné, obecně přijímané a dostatečně konkrétní vymezení. A navíc mezi pojetími různých autorů jsou velké rozdíly. Pro neodborníka je velmi těžké se v této spleti definic a přístupů orientovat.

### 3.2 Kvalita života ve stáří

Individuální tempo stárnutí vede k rozdílnému prožívání kvality života v postproduktivním věku. V souvislosti s kvalitou života ve stáří úzce souvisí uspokojování potřeb seniorů.

Potřeba je podle Vágnerové (2010, s. 274) „*projevem nedostatku, ale může být také projevem nadbytku něčeho. Pocity nedostatku nebo nadbytku nejsou příjemné, avšak slouží jako motivační síla, která nás vede k určitému jednání a chování*“.

Potřebami zdravých lidí se zabýval představitel humanistické psychologie A. H. Maslow. Lidské potřeby uspořádal hierarchicky od těch nejnaléhavějších, převážně pudových, zaměřených na zajištění biologické existence, přes potřeby psychosociální až po zdánlivě nejméně naléhavé potřeby růstu a rozvoje. Všechny lidské potřeby tvoří celek, který spojuje fyzickou, psychickou a sociální stránku člověka. (Ondrušová, 2011, s. 41)

POTŘEBY ČLOVĚKA							
sebe realizace	sebeaktualizace	duchovní potřeby	pohybové	estetické	kulturní	pracovní	zájmy
uznávání sebe sama	důstojnost	neudělat ostudu	úspěchu	poznávání sebe sama	sociální postavení	učení	
láska (pozitivní vztah)	důvěra	kommunikace	přátelství	moci dominance	podřízenosti	pečovat o druhé	rodiny
bezpečí	jistoty	zdraví	vyhnout se ohrožení	soběstačnost	ekonomické jistoty	potřeba informací	míru a klidu
výživa voda	vyprazdňování	fyzická aktivita duševní	vyhýbání se bolesti	spánek odpočinek	teplo pohodlí	hygiena	sexuální potřeby

Obr. č. 1 Dům životních potřeb (Chloubová, H., in Mlýnková, 2011, s. 47)

Potřeby se v jednotlivých věkových obdobích života mění. Chápeme-li stárnutí jako proces, při kterém dochází postupně ke změnám zdravotního a funkčního stavu, musíme připustit, že se v průběhu stárnutí mění i potřeby jednotlivců a jejich uspokojování.

Odchod do důchodu většinou ovlivňuje strukturu potřeb, styl života i některé složky osobnosti. Může vést ke „kognitivnímu zpohodlnění“, říká Vágnerová (2007, s. 364), ale i k rozvoji některých schopností v rámci nových aktivit.

Mnozí senioři stále pracují až do vyššího věku a realizují se v zaměstnání. Dohánějí to, co nestihli v době ekonomické aktivity. Jiní se účastní akcí klubů seniorů, mají v oblíbené výlety nebo kulturní programy.

Mlýnková (2011, s. 49) vtipně shrnuje: „Je třeba zdůraznit, že vyšší věk jednoznačně nezahrnuje pouze starost o bolavá kolena, zácpu nebo nenaplněný čas“.

Někteří lidé si dokonce stěžují na nedostatek času, a že by na uskutečnění svých plánů potřebovali dalších dvacet let čilého života. Intelektuální potřeby lze podporovat prostřednictvím univerzit třetího věku (U3V) a jinými vzdělávacími programy a kurzy. Pro osoby pa-

desátileté a starší jsou určeny projekty Evropské unie, které jsou zaměřeny na celoživotní vzdělávání, což má pozitivní důsledky pro mentální svěžest ve stáří.

Aktivní život starších občanů podporuje unikátní projekt Jihomoravského kraje Senior pas poskytováním finančních slev na kulturní a společenské akce, dopravu vlakem, návštěvy hradů apod. I senioři vyššího věku už jsou dnes schopni získat mnohé informace na webu, zajímavé programy, přednášky, pobyty.

Vágnerová (2007, s. 352) si všímá, že specifickým znakem stáří je zaměřenost na vztahy k lidem a s tím související potřeba být pro ostatní nějak užitečný. Autorka upozorňuje, že pocit nepotřebnosti představuje pro starého člověka silnou emoční zátěž a snižuje jeho sebevědomí.

Můžeme si všimnout, že většina starých lidí si zachovává svá pouta k manželskému partnerovi, ke svým dětem a k jejich rodinám, k přátelům a sousedům, i když s pokračujícím věkem jich ubývá a starý člověk se stále častěji musí vyrovnávat s odchodem nebo ztrátou nejbližších.

U osob nad 75 let dochází k určitým změnám v životních potřebách oproti mladší generaci. Mění se hodnotová orientace, v popředí jsou potřeby zdraví, klidu, spokojenosti.

*„Senioři jako by se vraceli z výšek Maslowovy pyramidy k jejím základům“*, říká Mlýnková (2011, s. 48).

Zhoršuje se přizpůsobení životním změnám, klesá potřeba nových podnětů a zkušeností, přednost má klidnější stereotyp a důraz na jistotu a stabilitu. Nové informace a změny mohou navozovat pocit nejistoty a dezorientace. Jedinec se více koncentruje na sebe sama, na uspokojení vlastních potřeb. (srov. např. Vágnerová; 2010; Jarošová 2006)

Mnozí autoři soudí, že starší lidé potřebují nejenom dostatek sociálních podnětů, ale hlavně své soukromí. Potvrzují to i ošetřovatelé, pracující se starými lidmi.

Tuto potřebu by jim měla uspokojovat především vlastní rodina a okruh známých. V praxi to někdy bývá jinak, zvláště u velmi starých a nesoběstačných jedinců. Někteří senioři, často obyvatelé penzionů, marně čekají na své děti, které se objeví pouze v den výplaty důchodu.

S pokračujícím stářím se okruh lidí zmenšuje a člověk se může cítit osamělý. Pocit prázdnoty a izolace je jednou z častých zátěží stáří. Pichaud a Thureauová (1998, s. 77) uvádí, že

49 % starších lidí se obává závislosti na jiném člověku, ale na druhé straně 36 % lidí tohoto věku má strach ze samoty. Potřeba citové jistoty a bezpečí bývá ve stáří intenzivnější a její uspokojení významnější.

Senioři si uvědomují ubývání sil a postupně dochází ke smíření s určitou mírou závislosti. (Vágnerová, 2007, s. 345)

Jedinci v závěrečné fázi života bilancují, hodnotí svůj dosavadní život a kladou si otázky po jeho smyslu. Přemýšlí, zda splnili všechno, co si kladli za úkol a cíl. Rádi by se svěřili někomu, kdo je ochoten jim naslouchat. Ale jen málokdy si jejich děti a vnuci pro ně najdou čas.

### **Shrnutí**

Kvalita života je velice široký a nejednoznačný pojem. V humanitních vědách neexistuje ani přibližná shoda, co tento pojem znamená. Zjednodušeně můžeme říci, že existují tři přístupy. Sociologie se zabývá atributy sociální úspěšnosti jako vzdělání, majetek, rodinný stav apod., psychologický přístup je spojen s pojmy osobní pohoda a štěstí a medicínské hledisko je zaměřeno na hodnocení efektivity léčby. Kvalita života má dimenzi subjektivní, která souvisí s psychickou pohodou a všeobecnou spokojeností se životem a dimenzi objektivní, která se týká sociálních a materiálních podmínek života a fyzického zdraví.

V souvislosti se změnami, které přináší stárnutí, může docházet k neuspokojování potřeb seniorů a tím ke zhoršování kvality jejich života. Pro kvalitu života seniora je důležité, jak se dovede smířit se stárnutím a jeho projevy a jaký zaujme postoj k novému způsobu života.

## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VÝZKUM KVALITY ŽIVOTA

Kvalitu života si člověk často uvědomí, když se změní jeho okolní podmínky. Takovou událostí může být odchod do starobního důchodu. Dochází k mnoha změnám ve všech oblastech lidského života, a každý se s nimi musí vyrovnat po svém. Ztrátou profesní pozice jsou poznamenány i hodnoty jedince.

Zajímá mě, jak vnímají kvalitu života lidé po odchodu z aktivního pracovního života. Jaké radosti i problémy jim penze přináší a které hodnoty se stávají pro ně nejdůležitější.

### 4.1 Výzkumný problém

Problémem, na který budu hledat odpověď v této práci je otázka.

#### **Jaký je obsah kvality života seniorů po odchodu do penze?**

Abych se mohla hlouběji zabývat tímto problémem, uvedu nejdříve klíčové pojmy, ze kterých budu nadále vycházet.

**Senior** (Hartl, 1996, s. 187)

- a) označení výzkumné skupiny osob starších na rozdíl od skupiny mladších, juniorů
- b) starší ze dvou nositelů téhož jména

#### **Kvalita života**

Definiční vymezení kvality života jsou uvedeny v podkapitole 3.1.2. Pro účely této práce jsem vycházela z psychologického pojetí, které sleduje pocit štěstí, životní spokojenosti a zažívání pozitivních emocí. Gurková (2011, s. 32)

### 4.2 Výzkumný cíl

V souladu s výzkumným problémem je cílem mé diplomové práce zjištění, jak senioři subjektivně hodnotí kvalitu života po odchodu do penze.

Dílčím cílem je zjistit jaká je míra jejich vnitřní spokojenosti v jimi stanovených oblastech.

Vytyčila jsem si osobní cíl: zachytit pocity a očekávání lidí na prahu stáří a porozumět jejich pohledu na život.



### 4.3 Výzkumné otázky

1. Kterým oblastem života přikládají senioři největší význam?
2. Jaká je míra spokojenosti v daných oblastech?
3. Jaký je celkový index kvality života?
4. Jaká je celková míra spokojenosti se životem?
5. Jaké faktory přispívají k větší spokojenosti?
6. Jaké faktory negativně ovlivňují spokojenost?

### 4.4 Výzkumný design

Na základě takto formulovaných cílů jsem zvolila kvalitativní design výzkumu částečně s využitím prvků posuzovacích škál. V průběhu kvalitativního výzkumu je možné hlouběji proniknout do zkoumané problematiky, porozumět, jak lidé chápou určité situace, proč jednají určitým způsobem a nasbírat rozsáhlé množství informací.

Kvalitativní výzkum podle Švaříčka a Šed'ové (2007, s. 24) začíná rozsáhlým sběrem dat bez toho, že by na začátku byly stanoveny hypotézy, které je nutno ověřovat. Teprve po nasbírání dostatečného množství dat pátrá výzkumník po pravidelnostech a formuluje předběžné závěry.

Na začátku jsou předpoklady, se kterými výzkumník do procesu vstupuje, pak dochází k „*cirkulárnímu cyklu*“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 51), ve kterém jsou současně vybírány případy do vzorku, prováděn sběr dat a současně jsou tato data analyzována a interpretována.

Výhodou tohoto typu výzkumu je, že při sběru dat průběžně vytváříme analýzy a můžeme případně vybírat nové případy a sbírat další data. V kterékoli chvíli je možné se vrátit k některé z předcházejících fází a provádět změny.

### 4.5 Metody sběru dat

Protože mým záměrem bylo zjistit, jak kvalitu života chápe dotazovaná osoba a které aspekty jsou pro ni důležité prostřednictvím jejích názorů a přesvědčení, zvolila jsem následující metody.

- Při sběru dat jsem využila metodu subjektivního hodnocení kvality života SEIQoL při zjišťování odpovědí na výzkumné otázky č. 1, č. 2 a č. 3.
- Metodu VAS při zjišťování odpovědí na výzkumnou otázku č. 4.
- Metodu rozhovoru pro získání odpovědí na otázky č. 5 a č. 6 a pro celkový hlubší vhled do problematiky kvality života seniorů.

V následujících odstavcích jsou metody blíže popsány.

### **Metoda SEIQoL - Schedule for Evaluation of Individual Quality of Life**

Metodiku u nás zavedl ve svých pracích Jaro Křivohlavý. (Gurková, 2011, s. 114) Jedná se o individuální nástroj měření, který neobsahuje předem definované oblasti kvality života. Tyto určuje sledovaný jedinec, hodnotí je podle vlastních kritérií a zároveň jim z hlediska svého subjektivního pohledu přisuzuje důležitost, jakou mají pro jeho celkovou kvalitu života. Výhodou je zachycení jedinečnosti specifické lidské zkušenosti.

#### **Tato metoda spočívá v provedení tří úkolů.**

1. Dotázaný pojmenuje pět oblastí, které považuje za nejdůležitější ve vztahu ke kvalitě svého života a zapíše do řádku pod sebou.
2. Vyznačí u každé oblasti intenzitu pocitu spokojenosti na škále od nuly do sta. Nula znamená, že není vůbec spokojen a sto naopak znamená nejvyšší spokojenost. Tento číselný údaj se zapíše do pravého sloupce tabulky označené nadpisem „*míra spokojenosti*“.
3. Ve třetím kroku je úkolem zhodnotit důležitost každé oblasti, opět na škále od nuly do sta. Tento údaj se zapíše nalevo do rubriky označené „*důležitost daného tématu*“. Daných sto procent je nutné rozdělit mezi uvedených pět oblastí tak, jak je to či ono téma pro respondenta důležité. Součet čísel ve všech řádcích daného sloupce musí dávat dohromady sto.

Podle vzoru Vrátníkové (2007, s. 32) jsem si vytvořila formulář k zapisování údajů. Tento je uveden v příloze P1.

Vyhodnocení SEIQoL provedeme vynásobením čísla, udávající důležitost oblasti číslem pro míru spokojenosti. Výsledná hodnota se rovná součtu takto zjištěných součinů pro všech pět řádků (největší zjištěná hodnota může mít hodnotu deset tisíc). Součet se vydělí

stem, aby výsledný údaj byl v rozmezí od nuly (nejnižší možná hodnota) do sto (nejvyšší možná hodnota). Výsledkem této numerické operace získáme celkový index kvality života.

### **VAS - Visual Analogous Scale** (Křivohlavý, 2004, s. 78)

Toto metodu jsem využila k získání odpovědi na otázku č. 4 – zjištění celkové míry spokojenosti se životem. Na 10 cm dlouhé úsečce jsou označeny jen krajní body (nepředstavitelně špatně – mimořádně dobře). Úkolem dotázaného je udělat ležatý křížek na této úsečce, kde se - podle vlastního zhodnocení - nachází jeho subjektivně vnímaný pocit spokojenosti. Vyznačená hodnota v mm udává celkovou míru spokojenosti v %. Analogová škála je součástí formuláře SEIQoL, uvedeného v příloze P1.

Křivohlavý (2004, s. 78) uvádí, že navzdory vši jednoduchosti existuje dost velká shoda těchto údajů s tím, co je možné zjistit jinými metodami, např. hloubkovými rozhovory.

### **Rozhovor**

Pro získání hlubšího vhledu do problematiky jsem v další fázi použila hloubkový polostrukturovaný rozhovor. Hloubkový rozhovor umožňuje zachytit výpovědi a slova v jejich přirozené podobě. Výzkumník tak může porozumět pohledu jiných lidí, aniž by je omezoval pomocí výběru položek v dotazníku.

Švaříček a Šedřová (2007, s. 159-160) doporučují využít v konverzaci hlavních, navazujících a pátracích otázek.

Pro polostrukturovaný rozhovor jsem si předem vytvořila otázky. Vycházely z oblastí:

fyzické zdraví, psychické zdraví, aktivity, rodina, sociální vztahy, ekonomická situace, prostředí

Při vlastní realizaci jsem vždy vycházela z oblastí, které si každý účastník určil jako důležité pro něj osobně.

Během rozhovoru jsem použila i metodu pozorování, k dokreslení celkového psychického stavu respondenta, jeho verbálních a neverbálních projevů, ale i jeho životního prostředí.

## 4.6 Výběr vzorku

Kvalitativní výzkum má odlišná pravidla pro výběr vzorku než výzkum kvantitativní. Nevybíráme reprezentativní vzorek celé populace, ale zaměřujeme se na malý počet jedinců, se kterými pracujeme do hloubky. Výsledky pak nemůžeme zobecnit na celou populaci. Výhodou je, že původní vzorek můžeme v průběhu sběru dat a jejich analýzy stále rozšiřovat a měnit.

Vzorkování je podle Hendla (2005, s. 151) ukončeno, jakmile je dosaženo teoretické nasycenosti, což znamená, že nově zahrnuté případy již nepřinášejí žádné nové informace.

Provedla jsem **záměrný výběr**, kde jsem si vymezila tato kritéria:

- muži a ženy pobírající starobní důchod
- nepřítomnost závažných zdravotních problémů
- žijící v domácím prostředí
- věkovou hranici jsem vymezila 60-70 let, protože mým záměrem bylo zabývat se problémy seniorů po odchodu do penze

Při realizaci vlastního výzkumu se však toto vymezení ukázalo jako značně problematické, neboť relativně zdraví šedesátníci byli tak přetíženi aktivitami, že domluvené schůzky stále odsouvali na další dny či týdny. Některé z domluvených schůzek se z důvodu časového zaneprázdnění seniorů vůbec neuskutečnily. Jedna žena chtěla poslat otázky e-mailem, aby mohla odpovědět, až bude mít konečně čas.

Hlavního výzkumu se zúčastnilo 5 respondentů, tři ženy a dva muži. Nakonec jsem do celkové analýzy výsledků zahrnula ještě dva muže, kteří se účastnili předvýzkumu.

V první fázi jsem si vybrala muže a ženu z okolí bydliště. Při dalším výběru jsem počítala s tím, že využiji metodu „*sněhové koule*“. (Hendl, 2005, s. 152) Tato metoda spočívá v tom, že již získané účastníky požádáme o kontakty na jejich známé.

### 4.6.1 Charakteristika výzkumného vzorku

- **R1 pan Miloš** - 63 let, dělník ve strojírenském podniku, ženatý, dvě dospělé dcery, které bydlí s rodinami v Praze, má dvě vnučky ve věku jeden rok a tři roky. Dcery

navštěvuje jednou za rok a říká, že to stačí. Žije v rodinném domě s manželkou, nyní také v penzi.

Náš rozhovor probíhal ve veselém tónu, pan Miloš se pohodlně usadil v křesle a očekával zábavu. Vyzařovala z něj celkově pohoda a uvolněnost, snažil se o to, aby působil bezprostředně. Občas zavtipkoval a každou chvíli se své řeči zasmál.

- **R2 pan Ladislav** – 69 let, vedoucí oddělení, svobodný, bezdětný, nejbližší rodina je bratrova žena a dva synovci. Tři dny v týdnu žije ve městě ve svém bytě. Další čtyři dny tráví na vesnici v domku švagrové, která je vdova. Pomáhá s hospodářstvím a stará se převážně sám o větší vinohrad.

Pan Ladislav byl sdílný, mluvil hodně o svých zdravotních problémech. Poznala jsem, že si potřebuje s někým popovídat.

- **R3 paní Maruna** – 64 let, projektantka, vdaná, žije s manželem v rodinném domě, má dvě dospělé děti. Téměř všechn svůj čas věnuje péči o vnuky a svou matku, která u ní střídavě pobývá vždy po dva měsíce. Za vnuky dojíždí každý den do městečka vzdáleného 15km.

Paní je velmi rázná a upovídaná, ale z hovoru jsem vycítila, jak je citlivá a dělá si velké starosti o všechny blízké.

- **R4 pan Emil** – 68 let, voják z povolání, do penze odcházel v 56 letech, poté si našel další zaměstnání. Je ženatý, žije s manželkou v rodinném domě na okraji malého města. Má dvě dospělé děti, které žijí v Hradci Králové a tři vnuky ve věku deset, sedm a jeden rok. Vnuky pravidelně navštěvuje i s manželkou jedenkrát za měsíc.

Odpovídal na mé dotazy rázně, stručně, neodbíhal od tématu, působil klidně, uvolněně. Chování vojáka z něj bylo patrné i po letech.

- **R5 paní Zdenka** – 61 let, osoba samostatně výdělečně činná (OSVČ), pracuje v pojišťovnictví, vdova, žije s rozvedeným synem v bytě. Dcera je vdaná v Anglii, každý den si telefonují, paní má čtyři vnuky. Navštěvují se nepravidelně.

Dávala při rozhovoru najevo, jak by mě co nejlépe uspokojila. Projevovala mírnou nervozitu. Často přemýšlela a hledala vhodnou odpověď. Občas hovor sklouzl na její rodinné problémy.

- **R6 pan Zdenek** – 68 let, technik, rozvedený, před deseti lety se přistěhoval kvůli přítelkyni z Plzně, nyní bydlí v jejím bytě. Má dva dospělé syny, kteří žijí s rodinami v Čechách, stýkají se velmi málo, má dva vnuky. S bývalou manželkou nemá pěkné vztahy, nekontaktují se.

Zdenek působil poněkud nervózně, občas prohodil, že o sobě a svých pocitech nikdy nepřemýšlel, tak neví, co mi má říct.

- **R7 paní Jaroslava** – 61 let, prodavačka, vdova, žije sama ve třípokojovém bytě. Starosti jí dělá rozvedený syn, který má sklon k alkoholismu. Paní věnuje všechn čas péči o desetiletého vnuka s mírným postižením, který žije s rodiči ve vedlejší vesnici. Je na něj velmi fixovaná, další tři vnuci jí vyčítají nezám.

Paní Jaroslava hodně povídala, odbíhala od tématu. V době našeho rozhovoru měl v Alpách úraz na lyžích přítel její dcery. Byla hodně rozrušená a neustále se k tomu vracela. Jinak na mě působila velmi mile a vstřícně.

V následujícím textu budu označovat respondenty pouze písmenem R a příslušným číslem.

## 4.7 Realizace výzkumu

Výzkumník se nejprve ponoří do studované reality, do života zkoumaných subjektů, a tak získá hluboké pochopení studovaného jevu. Posléze provede analýzu a interpretaci dat. „*Úkolem badatele je vypátrat, jak sami aktéři rozumějí sociálním situacím, a které důvody je vedou k určitému jednání*“. (Švaříček a Šedřová, 2007, s. 18) Validita je zabezpečena přímým kontaktem s realitou a rozsáhlým, přesným popisem všedních detailů každodenní reality, často s použitím autentických citátů. Výroky komentujeme vlastními slovy.

### 4.7.1 Předvýzkum

Vzhledem k tomu, že jsem neměla žádné zkušenosti s takovým typem výzkumu a dlouhou dobu jsem jen tápala a trápila se s přípravou výzkumných otázek, rozhodla jsem se provést předvýzkum. Chtěla jsem si ověřit, zda jsou otázky správně zvolené, jak jim respondenti rozumí a v neposlední řadě, zda mi dají odpověď na to, co chci zjistit. Provedení předvýzkumu mi přineslo řadu užitečných zjištění. Oslovila jsem dva bývalé kolegy pana L a pana M a požádala je o spolupráci. Vysvětlila jsem jim, o co jde, oba souhlasili s rozhovorem. Rozhovor probíhal v přátelském duchu, protože jsme se léta znali. Blízký vztah se ukázal

jako nevýhoda. Některé odpovědi na otázky zněly krátce „*jak víš, tak já jsem dělal...*“ nebo „*vždyť víš, jak jsem tenkrát...*“. Pan L má 69 let a je již 7 let v důchodě. Na základě jeho odpovědí jsem stanovila rozmezí respondentů na věk 60-70 let, protože mým záměrem bylo zjistit, jaká je kvalita života po odchodu do penze. Také jsem se rozhodla, že při výběru vynechám jedince, se kterými mám blízký vztah. Ovlivňuje to obsah sděleného, neboť známí automaticky předpokládají, že některé věci nemusí objasňovat, že to vím. Dalším výsledkem bylo, že jsem jisté otázky úplně vypustila, protože mi nedaly odpověď na to, co jsem potřebovala vědět a jiné jsem vhodněji přeformulovala. A nakonec jsem se zamyslela nad způsobem vedení rozhovoru a vyvodila z toho závěry. Z nahrávky jsem zjistila, že netrpitelivě vstupují do vyprávění a respondenty při výkladu doplňují vlastními slovy, pokud se nemohli rychle vyjádřit.

#### 4.7.2 Průběh výzkumu

Samotná realizace probíhala v měsíci březnu. Nejprve jsem telefonicky kontaktovala účastníky, na které jsem dostala doporučení. Vysvětlila jsem jim, o co se jedná, a domluvila si schůzku. Kontakty se uskutečnily u dotyčných lidí v domácím prostředí. Všichni projevíli ochotu, být mě nápomocní. Paní Maruna byla velmi potěšena návštěvou a uvítala mě slovy: „*No, já ti toho povykládám, jenom pojd' dál*“.

Při realizaci výzkumu jsem nejprve požádala respondenty, ať sami určí pět oblastí života, které jsou pro ně nejdůležitější. Poté vyznačili míru spokojenosti s konkrétní oblastí pomocí číslice 1 až 100 a dále bylo nutné přidělit hodnotu důležitosti dané oblasti.

Nakonec na analogové čáře vyznačili hodnotu celkové míry spokojenosti se svým životem.

Poté jsme přistoupili k rozhovoru. Měla jsem předem připravené otázky z již výše uvedených oblastí života, ale vždy jsem vycházela z toho, co respondent označil jako důležité pro něj samotného.

Před započítáním práce jsem pro zachování etiky požádala o písemný souhlas s nahráváním na diktafon a ubezpečila jsem každého o zachování důvěrnosti informací. Žádný další rozhovor nebyl úplně stejný, protože poznatky z předchozího poznamenaly formu některých otázek. Dalo by se říci, že každý následující rozhovor byl zdokonalením předchozího. Veškerá konverzace probíhala v soukromí, nikdo nás nerušil. V každé domácnosti jsem se zdržela v průměru 45 minut.

## 4.8 Zpracování dat z formulářů

Nejprve jsem vyhodnotila data z formulářů získaných metodou SEIQoL a VAS. Provádí se vynásobením čísla, udávající důležitost oblasti, číslem pro míru spokojenosti. Výsledná hodnota se rovná součtu takto zjištěných součinů ve všech pěti řádcích. Tento součet se vydělí stem, aby výsledný údaj byl v rozmezí od nuly do sta. Číslice nám udává celkový index, tedy souhrnné hodnocení kvality života. Uvádím postup práce.

1. seřadila jsem u každého respondenta oblasti ovlivňující kvalitu jeho života podle důležitosti
2. uvedené oblasti jsem seřadila dle míry osobní spokojenosti
3. vypočítala jsem celkový index kvality života podle uvedeného návodu a porovнала jsem celkovou hodnotu QL s celkovou mírou spokojenosti zaznačenou respondentem na analogové škále VAS

### 4.8.1 Analýza dat z formulářů

#### Vyhodnocení R1 – Miloš, 63 let

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života jsou pro R1: 1. zdraví (40 %), 2. finanční zajištění (20 %), 3. vztahy s blízkými osobami a možnost pracovat mají shodně (15 %), 4. přátelé (10 %).
2. Míra spokojenosti je uvedena v pořadí: 1. finanční situace (100 %), 2. zdraví a vztahy v rodině (80 %), 3. mít přátele a pracovní aktivity (70 %).
3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 81 % a mírně se rozchází s mírou spokojenosti se životem, vyznačené respondentem na analogové škále na pozici 70mm.

#### Vyhodnocení R2 – Ladislav, 69 let

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života R2: 1. zdraví a bydlení (25 %), 2. psychická pohoda (20 %), 3. ekonomické zajištění a vztahy v rodině (15 %).
2. Míra spokojenosti je uvedena v pořadí: 1. bydlení (100 %), 2. psychická pohoda a vztahy v rodině (90 %), 3. ekonomické zajištění (80 %), 4. zdraví (50 %).
3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 81 % a je téměř shodná s mírou spokojenosti se životem, vyznačené respondentem na analogové škále na pozici 80mm.



**Vyhodnocení R3 – Maruna, 64 let**

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života jsou pro R3: 1. zdraví (50 %), 2. rodina (20 %), 3. peníze (15 %), 4. vztahy s kamarády (10 %), 5. prostředí (5 %).
2. Míra spokojenosti je uvedena v pořadí: 1. rodina a kamarádi (80 %), 2. zdraví a peníze (70 %), 3. prostředí (50 %).
3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 72 % a je téměř shodná s mírou spokojenosti se životem, vyznačené na analogové škále na pozici 70mm.

**Vyhodnocení R4 – Emil, 68 let.**

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života jsou pro R4: 1. zdraví (50 %), 2. rodina (30 %), 3. přátelé (10 %), 4. cestování a peníze (5 %).
2. Míra spokojenosti s uvedenými oblastmi: 1. rodina, přátelé, cestování (100 %), 2. zdraví, peníze (80 %).
3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 89% a je téměř shodná s mírou spokojenosti vyznačené na analogové škále na pozici 90 mm.

**Vyhodnocení R5 – Zdenka, 61 let**

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života R5: 1. zdraví a rodina (30 %), 2. práce, která baví (20 %), 3. přátelé a ekonomické zajištění (10 %).
2. Míra spokojenosti s uvedenými oblastmi: 1. přátelé (100 %), 2. rodina (85 %), 3. ekonomické zajištění a práce, která baví (80 %), 4. zdraví (60 %).
3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 77,5 % a jen mírně se odlišuje od hodnoty, vyznačené na analogové škále pro míru spokojenosti na pozici 80mm.

**Vyhodnocení R6 – Zdenek, 68 let**

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života R6: 1. zdraví (40 %), 2. rodina-zázemí (30 %), 3. ekonomické zajištění (20 %), 4. aktivity a sledovat vývoj (5%).
2. Míra spokojenosti s uvedenými oblastmi: 1. možnost sledovat vývoj (100 %), 2. zdraví a rodina (90 %), 3. aktivity (80 %), 4. ekonomické zajištění (70 %).

3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 86 % a rozchází se s mírou spokojenosti vyznačené na analogové škále na pozici 95mm.

#### **Vyhodnocení R7 – Jaroslava, 61 let**

1. Nejdůležitější oblasti ovlivňující kvalitu života R7: 1. rodina a zdraví (30 %), 2. psychická pohoda a vztahy (15 %), 3. ekonomické zajištění (10 %).
2. Míra spokojenosti je uvedena v pořadí: 1. vztahy s okolím (100 %), 2. zdraví (95 %), 3. rodina a psychická pohoda (90 %), 4. finance (75 %).
3. Celková úroveň kvality života má hodnotu 91,5 % a mírně se rozchází s mírou spokojenosti se životem, vyznačené na analogové škále na pozici 99mm.

#### **4.9 Zpracování dat z rozhovorů**

Audiozáznam jsem si nejprve přehrála do počítače a poté doslovnou transkripcí přenesla do textového materiálu. Veškerý textový materiál jsem si vytiskla pro další analytickou práci. Jako velmi efektivní a poměrně univerzální způsob, jak nastartovat analýzu dat, doporučuje Švaříček a Šedřová, (2007, s. 211) skrze otevřené kódování. Obecně představuje operace, jimiž jsou údaje rozebrány a znovu složeny novým způsobem. Zjištěná data se nejprve rozbíjí do tzv. fragmentů, a ty se potom rozřazují příslušným konceptům. Tyto koncepty jsou dále kategorizovány. Kategorie vzešlé z kódování představují základní stavební kameny budoucí teorie.

Nejprve jsem si text rozdělila na jednotky. Někdy to bylo slovo, jindy slovní spojení. Při analýze jsem text zvýrazňovala, kódovala a komentovala různými poznámkami. Ze získaného textu jsem vybrala kódy, které jsem začlenila do následujících kategorií, jež považuji za stěžejní pro zjištění odpovědí na výzkumné otázky.

- 1. svoboda**
- 2. potřeba být aktivní**
- 3. ztráty důchodu**
- 4. potřeba zázemí**
- 5. společnost**

#### 4.9.1 Analýza kategorie Svoboda

Kategorie byla vytvořena na základě následujících kódů:

žádné povinnosti, pánem svého času, nikam nespěchat, toto dneska můžu odložit, psychická úleva, mít klid, nemusíš, stresy, shon

Pro většinu respondentů bylo očekávání penze ve znamení těšení se na odchod ze stresového pracovního prostředí.

R2 *„tak já v podstatě, jak se blížila ta hranice, tak už jsem byl tak znechucen tady těmi různými praktikami, všichni ti manažeři, kteří hledali a hledali nějaké úspory, a byl jsem tak psychicky znechucený a už jsem byl rád, že končím“.*

Všichni dotázaní zdůrazňovali osvobození od pracovních povinností jako největší přínos.

R3. *„Protože jsem měla v práci stres, tak jsem se celkem těšila, že z práce vypadnu a budu mít klid. Nepřemýšlela jsem o tom, že kdybych zůstala rok, dva, budu mít o stovku víc. Já jsem byla ráda, že jdu do důchodu, že budu mít ten klid, těšila jsem se, že budu mít čas na sebe“.* I když došlo ke snížení ekonomického standardu, převažuje psychická úleva.

Často popisují svobodu jednání či rozhodování o svém čase. Odchodem do důchodu nastala varianta *„dělat si, co chceš“*. Největší radost z možnosti svobodné volby své činnosti vyjadřoval R1. *„V první řadě nemám žádné povinnosti ráno. Jsi pánem svého volného času, co si uděláš, uděláš, když to neuděláš, neuděláš, tak uděláš příští den. No, když to zjednoduším, tak si můžeš dělat, co chceš, nemusíš se na nikoho ohlídat. Zkrátka svoboda, klídek, lehárko“.*

Je vyjádřena radost z trávení času podle svých představ. R5 charakterizuje odchod do penze jako *„oprotštění od pracovních povinností a ve zdraví si užívat a stíhat to, co jsem nestíhala, když jsem pracovala“.*

Senioři si dopředu promýšleli, jak svůj volný čas využijí. R1 *„No, vzhledem k tomu, že opravuju barák, tak jsem věděl, co mě čeká“.* Zpravidla předpokládali, že nějakým způsobem budou zaměstnáni, ale v jiném režimu. R5 *„...jenom jsem zpomalila práci. To znamená, že už mě to tak nějak nežene, abych musela hodně pracovat“.*

Dřívější obavy ze ztráty pracovní náplně se nepotvrdily. Spíš naopak, převládá radost z nově nabyté svobody a možnosti řídit si své činnosti sami. R1 „*Jako důchodce se cítím spokojeně, těšil jsem se na to, akorát to mělo přijít o deset roků dřív*“.

Senioři se těšili na klid, výlety a čas na své koníčky. Realita je jiná. Ženy převážně pečují na plný úvazek o své přestárlé rodiče nebo o rodiny svých zaměstnaných dětí. Muži pracují na pozemcích či renovují domy. Přesto vyjadřují se svým životem velkou spokojenost.

#### 4.9.2 Analýza kategorie **Potřeba být aktivní**

Vznikla na základě těchto kódů:

pomoc rodině, opravy domu, mít práci, hlídat děti, brigádníčení, radost z dobře vykonané práce, nuda, izolace, pocit důležitosti, stále v jednom kole, co jsem dřív nestihl
---

Všichni s předstihem přemýšleli o tom, co budou dělat ve svém volném čase. Mít činnost, náplň dne, být pro někoho prospěšný je pro staršího člověka obzvlášť důležité. R1 „*Důležité je mít práci, já to vidím na sobě, protože jak ten člověk práci nemá, to je každá minuta jak hodina, to chodím jenom od okna k oknu*“. Všichni si uvědomují, že určitý druh aktivity je pro ně důležitý. Při nečinnosti se rychleji stárne, člověk chátrá fyzicky i psychicky.

R6 to vyjádřil takto. „*No, člověk by měl relativně přijít do klidu, ale do klidu stejně nepříjde, ani není záhodno, aby chodil, jako do toho klidu*“. Tím, jak jsou zdatní a schopní pracovat pak hodnotí své stáří. R6 „*... člověk tím, že skončí v nějakém zaměstnání, nemůže skončit pracovat, a nejenom pracovat, ale i pokračovat v nějakém tom vzdělávání. Protože nemůže přece zakrýt na stáří, zblbnout, jak se říká*“.

R1 se pustil do renovace domu po rodičích. Je zručný a většinu stavebních prací si udělá sám. Může si svůj pracovní den organizovat podle svých potřeb, cítí se užitečný a vyjadřuje nad tím velké uspokojení. „*Su spokojený, že mám práci, aspoň to utíká a je za tím člověkem něco vidět, že ten den neprofláká*“.

R2 je svobodný a celý život jezdil o víkendech pomáhat příbuzným na vesnici. Teď cítí povinnost se postarat o dům a pozemek svého bratra, protože sám žádnou rodinu nemá. „*No, žádné plány jsem nedělal, protože brácha onemocněl, a když jsem šel do důchodu, tak on zemřel. Tak na mě zbyla práce, mám tam kousek vinohradu na vesnici*“. Tato činnost jej

zaměstnává od jara do podzimu. Na víkendy si jezdí odpočinout do městského bytu. Také si uvědomuje nutnost, postarat se o rodinu svého zemřelého bratra „...švagrová na vesnici když má barák a nemá chlapa, tak je to horší...člověk musí něco opravit, je potřeba pomoci“.

I R4 věděl, že ho čeká práce, na kterou v minulosti nebyl čas. „...tak když jsem odešel do důchodu, tak v první řadě jsem dal dohromady barák. Za šest let jsem dohnal to, co jsem za celou pracovní činnost zameškal .... No, a pak jsem šel znovu pracovat, už při důchodě“.

Senioři jako kdyby měli pocit, že čím více budou pracovat, tím víc je to bude vzdalovat od stáří. Přílišnou aktivitou se často projevuje snaha zamaskovat nastupující příznaky stáří. Jsou i takoví, kteří se s věkem nesmíří a dělají všechno pro to, aby působili mladě. Jedna žena mně na žádost o rozhovor odpověděla. „Já si myslím, že nejsem vhodný případ pro tvůj výzkum, protože já vlastně ani nejsem jak typický důchodce, ani se tak necítím. Dva roky jsem přesluhovala a pořád chodím na záskoky. Teď jedu na kurz na táborové vedoucí do Prahy a hodlám se tam ještě týden zdržet u syna. Takže budu mít čas až tak za tři týdny“. Jiná žena mi na dotaz, jak se cítí jako důchodce, odpověděla: „Nehlásím se k tomu“.

Muži jsou pyšní na všechno, co dokážou zvládnout a kolik mají síly. R4 na otázku, zda využívá nabídky klubu seniorů, dotčeně odpověděl: „Na tu školku pro přestárlé mám ještě čas. Já, co jsem si usmyslel, to jsem si vždycky udělal sám“.

Kromě práce se dostalo i na rozvoj koníčků. Aktivit mají opravdu hodně a plně se potvrdilo rčení, že „důchodci nemají čas“. R6 „Já těch zálib mám hodně a nestihám pro jednu druhou, ono je těch oblastí moc a člověk musí ten čas rozdělit. No, plánoval jsem si víc věcí, otázka je...potom s tou realizací.“. Většinou si lidé nenacházejí nové aktivity, ale snaží se prohlubovat dřívější zájmy. Jak říká R6 „...ted' je víc času, můžu se do toho víc zabít“. R2 má na starosti vinohrad po bratrovi, kam jezdil pomáhat celý život. V současnosti se stal pro něj „tak trošku jako koníček, ale spíš jako povinnost, protože to tam nikdo nechce ani zadarmo“.

Někteří senioři také pokračují v práci, kterou dělali celý život. R5 pracovala v pojišťovnictví a tak pouze předpokládala, že jí důchod přinese určitou finanční jistotu a může si další činností přilepšit. R5 „...že budu při tom dělat dál v tom svém oboru ještě navíc, v tom pojišťování. Takže to člověk tak nějak neutnul, ten svůj život“. Na otázku, co jí přináší radost R5 odpovídá: „Vypadá to sice, že by to měla být fráze, ale ona to není fráze.“

*Radost mi dělá dobře vykonaná práce. Když se mi podaří sjednat nějaké dobré pojištění, člověk je spokojený, nebo když pomůžu, když pomůžu děčkám“.* Každý kontakt s dětmi či vnuky, jakákoliv drobná pomoc blízkým, dělá radost.

Potvrdily se zde úvahy z odborné literatury, že starý člověk potřebuje být pro někoho užitečný. Přináší mu to pocit určité emoční pohody. Z toho důvodu se především ženy starají o své nejbližší. R7 věnuje celý den péči o nemocného vnuka a cítí se ve své roli pečovatelky velmi šťastná. *„Kdyby mě nepotřebovali děti s vnukem, tak bych si připadala taková zbytečná, hrozně“.* Pro R3 se péče o vnuky stala i novým stresem, který se snaží statečně zvládat. Paní si představovala, že bude chodit na procházky, cvičit, jezdit na výlety, na zájezdy a všechno je jinak. *„No, napřed to bylo fajn, to sem si užívala doma. Ale potom jsem se začala starat o maminku, každé dva měsíce jsme se střídaly se sestrou. Pak nastoupila dcera do práce, tak jsem začala opatrovat děčka a vlastně jsem začala chodit na.....jak dyž odpolední, víš. Takže všechno je jinak, víš, takže nejsem pánem svého času“.* Ženám přináší péče o vnuky mnoho starostí, starají se o jídlo, píší s dětmi úkoly a sami přiznávají, že už nemají takovou trpělivost. Prarodiče jezdí s vnuky i na výlety, tráví s nimi celé prázdniny. Snaží se ulehčit situaci svým příliš zaměstnaným dětem. To přináší velkou únavu a některým novou psychickou zátěž. Jako prarodiče pocítují větší zodpovědnost a strach o vnoučata. R3 *„...spíš si všechno zabírám moc. Že by to beze mě neklapalo, jestli jsou děčka naučené, aby nebyly nemocné, to jsou hrozná šoky, to nespíš, furt si v tech starostách...“.*

Ne všem přináší prarodičovství starosti a stresy. Pro R5, která má vnuky v Anglii, poskytuje penze vytoužený klid. *„...tak nějak v klidu si obhospodařuju ty své ovečky. Je tam větší pohoda a jsem ráda, že už ten důchod mám, aspoň malá jistota, přináší to takový klid“.*

Všichni respondenti určitým způsobem přemýšleli o vyplnění času v budoucnu. Některé plány byly skromné, chodit na procházky, jezdit na výlety, dělat si v klidu dál svou práci. Zpravidla se neobjevily nové aktivity, ale došlo na splnění dříve zanedbávaných koníčků i pracovních aktivit. Ženy se ve velké míře soustředí na péči o své nejbližší. To jim přináší velké uspokojení na jedné straně, ale na druhé straně i únavu a psychickou zátěž.

Jakákoliv činnost pomáhá překonávat příznaky stáruní. Pro seniory je důležité něco dělat, být užitečný. Sami poukazují na případy, kdy člověk z neschopnosti nalézt nový program dne začal hledat uspokojení v alkoholu. Veškerou činnost si přizpůsobují svým fyzickým možnostem.

### 4.9.3 Analýza kategorie Ztráty důchodu

Po odchodu do penze dochází ke kombinaci několika sociálních změn, způsobu života i ekonomického zajištění. Člověk ztrácí profesní pozici, dostává oficiální označení senior a s tím i potvrzení ztráty výkonnosti a společenské neužitečnosti. Společnost od důchodců už nic neočekává, jejich úkolem je „odpočívat“ po celoživotní práci. V povědomí veřejnosti přetrvává výraz pro odchod do penze „jít na zasloužilý odpočinek“. Mezi možné ztráty důchodu lze uvést i opuštění trvalého pracovního kolektivu. Pouze jeden respondent zmínil, že „v sezónním zaměstnání už ten kolektiv nikdy nebyl takový jako dřív“ R4.

V kategorii **Ztráty důchodu** vplynulo rozdělení na dvě podkategorie.

#### Podkategorie: Zdraví

Vznikla na základě kódů:

neomezuj mě to, cítím se úměrně věku, na sebe nemyslím, strach z nemocí, smíření, stre-  
sy, přetížení, zvládnou všechno, žijí zdravě

Většina lidí považuje za nejdůležitější ve svém životě zdraví. Od určitého věku je to hodnota stále vzácnější. Už koncem středního věku se člověk začíná setkávat ve větší míře s chronickými onemocněními a nutností pravidelně užívat léky. R6 „.....to člověka zlobí ty klouby, ale zase mám to zvíře (psa z útulku), a to mě skutečně drží pohromadě. Chodím na procházku tak pět kilometrů denně, zvíře dovede člověku prodloužit život až o pět let“.

Většina teorií stárnutí dnes uznává životní styl jako faktor přispívající či oddalující choroby. Senioři si většinou uvědomují nutnost pečovat o své zdraví, což znamená určitá dietní omezení i dostatek pohybu a snaží se o různé aktivity. R4 říká. „Tak já žiju zdravě, jím zeleninu, čisté maso, dobré víno, (smích). Hýbeme se, jezdím na kole, cvičím, sportuju, pracuju, sem tam si zajdu do posilovny“.

R2 „No, v podstatě, člověk se snaží, jako, no, já se hýbu furt, v podstatě váhu si udržuju, nejsu ani obézní ani toto, navíc se pohybuju, to dělá hodně. Ten index, jak se to jmenuje? .....no, ten BMI, ten mám výborný, já mám 70 kilo, no tak mě to vychází na takovou dobrou formu“.

Jsou i případy opačné. R1 zatím žádné zdravotní problémy nemá a s velkým smíchem odpověděl na otázku, zda se zajímá o zásady zdravého životního stylu: „To teda vůbec ne, to

se vůbec nezajímám. Protože já říkám, jak mě chutná a táhne klapka, tak je to v pořádku. O zdravém jídle ne, to teda vůbec nepřemýšlím a ani přemýšlet nebudu“. Takové řeči nejsou ojedinělé, především u mužů. Je to dle mého názoru potvrzení nezodpovědnosti dosud zdravých lidí. Krátkozraké myšlení, že mám nezlomné zdraví.

Zvyšující se věk přináší postupně úbytek fyzických sil a rozvinutí chronických onemocnění. R1 „S přibývajícma rokama tech, v podstatě sil už není tak, jak to bylo kolem čtyřiceti. Práca už také jde pomalej, není to takový fofr, jak to bývalo“.

Přesto, že se už některé onemocnění ozývají hodně silně, senioři se snaží brát situaci optimisticky a nepřipouštět si problémy. R5 „Tak jelikož mám diabetes druhého stupně od padesáti let, hypertenzi, astma, tak bych řekla, že se svým zdravím moc spokojená nejsem. Ale beru to tak, že to....prostě to přišlo a musí se s tím člověk vyrovnat, musí s tím bojovat. Musí se naučit vypořádat se s tím, tak hlavou proti zdi nic nespravím. Prostě to tak přišlo, tak se s tím musím naučit žít“. Tato respondentka uvedla, že je se svým zdravím spokojená na 60 %, což je poměrně vysoké číslo, vzhledem ke všem vážným chorobám, které ji ztěžují život. Je patrné, že se snaží svou vůlí překonávat problémy a nepoddávat se.

Lidé si většinou uvědomují, že musí sami přispět k udržení zdraví. V tomto jim lékař, ani tabletky nepomůže. R7 „Já bych se měla léčit se štítnou žlázou, teď jsem přestala chodit k paní doktorce. Ona je sice hodná, ale já nemám peníze na ty léky....už nemám ty peníze, abych je cpala lékařům a za léky“. Od té doby, co vysadila léky, se cítí ve skvělé formě.

Zhoršené zdraví šedesátníky příliš netrápí. Většinou si ale uvědomují, že situace se může změnit velice rychle. Téměř všichni vyjadřují obavy o budoucnost. R2 „já jsem celkem spokojený, jak dlouho to bude trvat, než se mně to zdraví rozsype“. Strach ze ztráty zdraví vyjadřuje i R4. „Mám strach z nemoci a ze stáří, jo, toho bych se nechtěl dožít. Bojím se, že by došla nějaká zákeřná nemoc, a že bych zůstal ležet. ... a snažím se dělat pro to všechno, aby k tomu nedošlo“. Obavu ze ztráty soběstačnosti má i R1 „....nechtěl bych se toho dožít, abych byl na někom závislý, to by byla hrůza. Být ležákem, nekomu na krku...“.

Opět ženy jsou v jiné pozici. Mají tolik starostí se svou rodinou, že drobné zdravotní problémy vůbec nevnímají. Na otázku: „Co vaše zdraví?“, odpovídá R3 „... já na sebe vůbec nemyslím“.

Být zdravý je pro šťastný život hodně důležité. To si uvědomuje každý. V tomto věku se u většiny seniorů projevují určité zdravotní problémy. Někteří se snaží k ochraně svého zdra-



ví přistupovat aktivně. Zajímají se o správnou životosprávu a provozují dle svých možností tělesné aktivity. České potraviny velmi kritizovala R5, která jezdí pravidelně za dcerou do Anglie „...*ty naše potraviny, to je pravda, že jsme popelnice Evropy*“.

Odchod do důchodu sám o sobě není příčinou zhoršení zdraví, ale může být jedním z faktorů. Někteří lidé se těžce vyrovnávají se ztrátou zaměstnání, kolektivu a to pak ovlivňuje celkový pocit pohody. Všeobecně lze vysledovat optimismus a smíření se svým zdravotním stavem. Je patrná snaha využít maximálně všech dostupných sil pro aktivní život. I přes objektivně zhoršený zdravotní stav uvádí všichni subjektivně dobré pocity a spokojenost se svým zdravím.

### **Podkategorie: Finanční situace**

Tato kategorie byla vytvořena na základě kódů:

možnost pracovat, brigáda, zajištění, uskromnit se, důchod je na přežívání, proměna hodnot, přehodnocení potřeb, dluhy
--

Snížení příjmu představuje pro seniory někdy citelnou ekonomickou ztrátu. Na otázku, zda jsou pro něj peníze důležité, odpovídá R1. „*Jasně, že jsou důležité, pokud nemáš peníze, můžeš být zdravý jak chceš, a co chceš dělat, když nemáš prachy*“?

Shodují se v tom, že je potřeba se uskromnit a přehodnotit svoje potřeby. „...*musím ještě víc šetřit....., vypínám karmu, z konvice nevyleju vodu jenom tak*“. Všichni vyjadřují snahu vyjít s tím, co mají. Utrácí se jen za to základní.

Ne všechno je založené na práci a na penězích. Jsou hodnoty, které vyváží nižší ekonomický standard. R6 „*Je tady i nějaký jiný život, i nějaká ta kultura, koníčky a jiné věci*“.

R2 žije sám a s penězi vychází celkem dobře „*z toho důchodu co mám, tak stačím utáhnout jak byt, tak nájemné, ještě zbyde. Aji něco málo ušetřím, ne sice moc...*“.

R3 vyjadřuje nespokojenost s výší penze a nutnost uskromnit se. Přesto je vděčná za všechno, co má. „*Důchod je pouze na přežívání, ale zaplat' pámbůh za to, že máme na chleba, na zaplacení inkasa, na topení, že můžeme zajet ke klukovi do Liberce. Ale na víc to není*“. Kdyby se nemusela starat o vnuky a matku, určitě by šla na brigádu. Chtěla by dělat nějakou jednoduchou práci, protože jako projektant si užila hodně stresů na bývalém pracovišti. Říká k tomu: R3 „*Brala bych nějakou práci, kde je vymytý mozek. A když tě někdo*

*naštvte, tak řekneš: zítra mě neuvidíte“.* Většina respondentů uvádí, že si příležitostnými brigádami přilepšují k penzi, kterou považují za nedostatečnou.

R4 hodnotí jako jediný zádrhel důchodu v nízkém příjmu. Potřeboval by tak o 20-25% víc. Tak jako mnoho jiných to řeší přivýdělkem. Pokud je nějaký zvláštní výdaj, najde si brigádu. Pracuje vlastně pořád, takže se jako důchodce ani necítí. *„Já zvládnu všecko fyzickou práci. Když si představím, jak vypadali staří lidé za našeho mládí...“.* V jeho hlase je patrná pýcha na svou kondici a schopnosti. Po skončení rozhovoru mě provedl po svém zrenovovaném domě. Projevil radost nad stavbou nové pergoly, která je v současnosti terčem závidění sousedů.

Po odchodu do důchodu se sníží ekonomický standard seniorů. Pokud spolu žijí dva, dá se říct, že mohou žít slušně a dovolit si to, co dřív. Samostatně žijící jedinci obvykle pocítují větší či menší nedostatek. Všichni dotázaní uváděli nutnost přehodnotit svoje nároky a uskromnit se. Převažuje však celkově spokojenost, protože mají zase jiné hodnoty.

#### **4.9.4 Analýza kategorie Potřeba někam patřit**

Sociální vazby, emocionální podpora a sounáležitost mají pro starší lidi zásadní význam. Po přerušení pravidelných kontaktů s pracovním kolektivem se projevuje snaha rozvíjet vztahy k vlastním dětem a jejich rodinám. Všichni respondenti uvádí i značnou frekvenci kontaktů s přáteli. Tuto kategorii jsem opět rozdělila na dvě podkategorie:

##### **Podkategorie: Ti nejbližší**

Vznikla na základě těchto kódů:

blízká osoba, děti, vzájemná pomoc, nemá rodinu, dobré zázemí, problémy mých lidí
---

Jednou z nejdůležitějších věcí pro každého z nás je rodina. Pro seniory je potřeba bezpečí a zázemí, kterou představují jejich blízcí, ještě větší. Při hodnocení důležitosti zaujímá druhé či třetí místo, následující po zdraví. Pro ženy, pečující o vnuky a dožívající rodiče, je vlastní rodina a dobré vztahy s blízkými prioritou. Všichni respondenti se snaží více či méně angažovat v rodinách svých dětí. Na otázku *„Co pro vás znamená rodina?“* popisují velmi emotivně R1 *„no, tak v každém případě všecko. Je to to nejdůležitější, co člověk má“.* I R4 se smíchem odpovídá *„...všecko, neleníme i za tou nejmladší vnučkou a za synem do*

*Hradce. Jezdíme tam aspoň jednou za měsíc se podívat“. Častější návštěvy si z finančních důvodů nemůže dovolit, ale přesto je velmi spokojen. Kontakty s blízkými hodnotí R4: „To mně vyhovuje, to mám největší radost. Děcka mají práci, vnuci jsou hodní, i když bych je někdy zřezal, ale dobré to je, pohoda, dělá mě to radost“.*

R6 má svou bývalou rodinu v Plzni. Nyní žije už deset let v bytě své přítelkyně. K jeho spokojenosti přispívají dobré vztahy s jejími dětmi i vnuky, což pro něj není samozřejmostí. R6 *„Máme dobré vztahy, je velmi dobrá komunikace, kupodivu, i z Jančiny strany si rozumíme celkem dobře s děckama i širší rodinou. I Jana je pro mě velice důležitá“.*

I přesto, že mají děti různé problémy ve svých nových rodinách, jsou rodiče vesměs spokojení a pyšní na své děti. R5 *„...že prostě rodina pro mě znamená hodně. Hodně, a v tom směru si myslím, že i když ten Jirka má teďka ten rozvod, jak dopadl,.... myslím si, že když máš děti, které nemají problémy, nedrogují, nejsou alkoholicí, mají práci a jsou spokojení, no tak mě to uspokojuje teda tak, jak to je“.*

R3 si velmi cení dobrého zázemí široké rodiny. *„...já ani nemám někoho, s kým bych měla konflikty, vzájemně si pomáháme, je to bez starostí“.*

Senioři mají snahu, udržet si co nejdéle dobré zdraví a soběstačnost. Uvědomují si, že jejich děti, převážně už ve středním věku, nemohou odejít z pracovního procesu a starat se o ně. R3 *„No, já bych ani nechtěla, aby se o mě děcka staraly, protože oni jsou ve věku, kdy už ten zájem o ně přestane být. Aby pak nenašly práci, a dneska bez té práce to nejde“.*

Sociální kontakty a emocionální podpora v okruhu rodiny je pro seniora velmi důležitá. Dochází k častým setkáváním s dětmi a vnoučaty. Také vzájemná podpora partnerů je nezbytná. Tito „mladí“ důchodci, a zvláště ženy, věnují téměř všechnu svou energii a čas péči o své blízké a to na dvou „frontách“. Na jedné straně je potřebují jejich přestárlí rodiče a na straně druhé jejich vnuci.

### **Podkategorie: Přátelé jsou někdy víc, než rodina**

Vznikla na základě těchto kódů:

kamarádi, společné akce, pomoc, sousedky, dobrá parta, vyjít se všema
---

Kromě rodinných vztahů přispívá ke spokojenosti seniorů i možnost kontaktů s okolím. R2 je svobodný, jeho nejbližší rodina je švagrová a synovci. „...sem tam jim něco opravím, pomůžu a tím pádem si s nima aji povykládám“.

Pokud jsou vlastní děti daleko a člověk potřebuje pomoci, je možnost se obrátit i na sousedy. R1 „Kdybych něco potřeboval, tak si myslím, že by mně pomohli“. I pro R5 jsou posilou sousedi „není nad to, mít dobré sousedy, to je výhra v loterii, soused je někdy víc, jak rodina“. Také R6 si pochvaluje dobré vztahy se sousedy. „Když jedou na dovolenou, tak jim zalíváme kytky a krmíme rybičky a naopak. Necháme jim klíče a bez obav, nemáme problémy, vím, že se nic nestane, že mi to pohlídají“.

Mnoho seniorů má pravidelné a kvalitní vztahy i mimo rodinu. Dlouhodobé, přátelské kontakty pomáhají překonávat všechny těžkosti. R3 „My jsme tak stará partyja, teďka jdeme na sedmdesátiny. Nikdy jsme se nepohádali, už moc roků se stýkáme, aji naše děcka to tak spolu prožívají dohromady. Jsme fakt dobří“. Také R4 si velmi pochvaluje dobré přátele a vzpomíná na společně prožívané chvíle radosti. „výborné.....společné turistiky, společné oslavy, společné živáně, my držíme pět rodin dohromady. Každá rodina dělá něco typického, u nás se griluje, u Nováků se udí, u Venci se vaří gulášky, to je prostě pravidelné setkávání, jen tak“. Přátelé jsou tu od toho, aby pomáhali zvládat problémy života. Jednoduše a výstižně to uzavírá R4 „...v podstatě, s těma kamarádama se žije líp“.

Nejenom nejbližší rodina, ale i přátelé a sousedi jsou ve stáří posilou. Dobré vztahy s širším společenstvím zlepšují kvalitu života starších jedinců.

#### 4.9.5 Analýza kategorie Společnost

Vznikla na základě těchto kódů:

destabilizace politiky, bezcharakterní lidi, drzá mládež, lidské vlastnosti, vlastní prospěch
---

Pokud se zabýváme faktory, které působí na spokojenost či nespokojenost lidí, nemůžeme opomenout naši politickou situaci a českou společnost vůbec. Jsou to oblasti, které nenechávají v klidu žádného občana, natož seniory, kteří vše prožívají s větším západem. R2 „...vidím, že ti politici prostě slibují a potom lžou. Oni si s tím neví rady, tak ať jdou do kelu. Jenom se tam pořád střídají, jedna strana, druhá strana, to jsou analfabeti“. Nespokojenost s politickou scénou vyjadřuje i R7. „... su zhnusená. Já říkám, třeba za těch ko-

*munistů byl binec, ale teďka je ultra binec. To jsou tam bezcharakterní lidi, že se vám můžou dívat do očí a lhat“.*

Zaznívá i kritika nastupující generace. R1 se znepokojuje nad tím, jak *„ta mládež je čím dál drzejší, třeba počmárané zdi, bordel všude...a tak“.*

Muži častěji než ženy vstřebávají negativní informace z médií, což přispívá k jejich nepohodě. R6 říká: *„večeřím u televize, tam se zdravě rozčílím, pak se mně zvedne tlak.“*

R7 se dříve vůbec nezajímala o politiku, ale teď jí to nenechá v klidu. Nedávný zážitek z televizního zpravodajství komentuje slovy: *„To jsou blbiny, ale to vás tak vytočí. To mě ubírá pohody, ti mafíáni nahoře“.* Ze zkušenosti s vlastními rodiči vím, že staří lidé věří všemu, co slyší. Nedokážou kriticky zhodnotit naservírované informace. Ale možná, že to není problém jen starých lidí, ale celé naší společnosti.

R5 se vyjadřuje k současné společenské situaci velmi skepticky. Na závěr našeho rozhovoru pocítila potřebu shrnout svou celkovou nespokojenost: *„Jako jednašedesátiletá důchodkyně, která má už to svoje jisté, nezávidím těm mladým. Měli jsme totalitu, ale nebylo takové darebáctví. Nebylo tolik té zákeřnosti, ale tato doba nééé, toto nééé. Měli by se znotýrovat“.*

Senioři se neubrání vzpomínání na staré dobré časy. R2 si nostalgicky povzdechne: *„... ale dřív lidé byli hodnější, měli k sobě blíž“.* Nejedni vzpomínají na pracovní soboty, kdy všichni dobrovolně uklízeli své okolí a ještě se při tom bavili. R7 *„Já si pamatuju, když jsme měly malé děti, tak jsme se navštěvovaly, dělaly jsme brigády. Vzaly jsme kočárky s miminama, udělaly práci, pouklízely kolem baráku, pak jsme se sesedly, někdo donesl víno a bylo to fajn. A teď, sousedi se už ani neznají“.*

Nejenom otravná politika a kritická situace ve společnosti, ale i negativní lidské vlastnostem dovedou pokazit radost ze života. Kdo je pracovitý a má víc než druhý, potkává závist. R4 *„Mě by ta politika ani tak neštvala, něco se mě líbí, něco nelíbí. Co mě ale štví v této naší společnosti je lidská závist. To když si člověk něco pořídí...hned, ježíšmarjáá, kde na to vzal, kde to nakradl“.*

#### **4.10 Odpovědi na výzkumné otázky**

Výzkum hledal odpověď na otázku:

Jak vnímají senioři kvalitu svého života po odchodu do penze?

Jaká je míra jejich spokojenosti se životem?

#### 4.10.1 Výzkumná otázka č. 1

##### **Kterým oblastem života přikládají senioři největší význam?**

Kvalitu života ve stáří ovlivňuje celá řada faktorů. Pro seniory z mé studie je nejdůležitější oblastí zdraví a rodinné zázemí. Tyto dvě položky se vyskytují na prvním či druhém místě u všech dotázaných. Na dalších místech je uvedena finanční situace, širší sociální vztahy (přátelé, sousedi), psychická pohoda, bydlení, aktivity, které přináší uspokojení. Nachází se na třetím až pátém místě v pořadí důležitosti. Jedenkrát se objevila položka možnost cestovat a příležitost dál se vzdělávat.

#### 4.10.2 Výzkumná otázka č. 2.

##### **Jaká je míra spokojenosti v uvedených oblastech?**

Respondenti překvapivě uvádí vysokou míru spokojenosti téměř ve všech oblastech, které jsou pro kvalitu jejich života důležité. Z hodnocení na škále 0-100 vyplývá:

Oblast zdraví, která se objevuje nejčastěji na prvním či druhém místě důležitosti, má hodnoty 95, 90, 80, 80, 70. Nižší hodnotu 60 uvádí R5, která trpí současně několika chronickými chorobami a hodnotu 50 uvádí R2, který prodělal v nedávné době léčbu nádorového onemocnění. I přesto se dá říci, že spokojenost se zdravím je u seniorů v průměru velmi vysoká.

Oblast rodiny a blízkých příbuzenských vztahů, které je uváděno na prvním či druhém místě důležitosti, má hodnoty 100, 90, 90, 90, 85, 80, 80. Vysoké hodnoty míry spokojenosti svědčí o tom, že buď v rodinách funguje vše ideálně, nebo mají starší lidé jiný úhel pohledu na své nejbližší. Po analýze rozhovorů se přikláním ke druhé možnosti. Rodiče milují své děti a jejich nedostatky hodnotí benevolentněji (syn holduje alkoholu, syn se rozvádí). Je tady ještě třetí možnost, starší lidé vzhledem ke svým zkušenostem a zralosti hodnotí život s větším nadhledem a netrápí se tím, co nemohou změnit.

Mezi důležité oblasti, kde došlo navíc k výrazným změnám po odchodu do penze, patří ekonomické zajištění. Uváděné hodnoty jsou přesto velmi vysoké, 100, 80, 80, 80, 75, 70, 70. Nejnižší hodnotu 70 uvádí R6, který má větší spotřebu financí na množství různorodých koníčků, a dále R7, která je vdova a touží dělat radost svým šesti vnukům. S finanční situací jsou dotázaní nadprůměrně spokojeni.

Nezbytnost širších sociálních vztahů pro spokojený život (přátelé, sousedi) uvedlo pět dotázaných ze sedmi. Hodnoty 100, 100, 100, 80, 70 svědčí o téměř stoprocentní spokojenosti s kontakty se svými přáteli.

Možnost být aktivní, nebo mít práci, která baví, uvedli čtyři respondenti. Hodnoty 100, 80, 80, 70 svědčí opět o velké spokojenosti s touto oblastí. Mít práci nepovažuje za důležité R2, který je přetížen péčí o dům a vinohrad svého zemřelého bratra a prodělal nedávno onkologickou léčbu. Dále tuto položku neuvedly dvě ženy R7 a R3, které celodenně pečují o své vnuky a pocítují velkou únavu a R3 i stresy z nadměrného psychického zatížení.

U dvou dotázaných se jako důležitá oblast objevila psychická pohoda s mírou uspokojení na hodnotách 90, 90. V rozhovorech pak hodnotí všichni senioři odchod do penze jako úlevu od příliš zatěžujícího pracovního režimu. Tedy v současnosti vysokou míru pohody.

Pro R3 je důležité okolní prostředí s mírou spokojenosti na hodnotě 50 a pro R6 možnost se vzdělávat a sledovat vývoj s hodnotou 100, kterou mu zajišťuje množství koníčků.

#### **4.10.3 Výzkumná otázka č. 3 a č. 4**

##### **Jaký je celkový index kvality života?**

##### **Jaká je celková míra spokojenosti s životem?**

Celkový index QL zjištěný pomocí dotazníku SEIQoL se pohybuje od hodnoty 72 % po hodnotu 91 %. Největší počet údajů se pohyboval kolem hodnoty 80 %. Na základě zjištěných výsledků mohu konstatovat, že celková úroveň kvality života u vzorku seniorů je hodnocena převážně kladně a dosahuje poměrně vysokých hodnot.

Také celková míra spokojenosti se životem vykazuje převážně kladné hodnocení, kterému odpovídají vysoké hodnoty, vyznačené na analogové škále od 70 do 99mm.

U všech respondentů se vypočítaná hodnota indexu kvality života téměř shoduje nebo jen mírně liší od subjektivně vnímané míry spokojenosti se životem, uvedené na škále VAS. Výsledky jsou u každého jednotlivce podrobněji popsány v kapitole 4.8.1.

Pro hlubší pochopení problematiky spokojenosti se životem po odchodu do starobního důchodu uvádím zobecněné závěry z rozhovorů.

#### 4.10.4 Výzkumná otázka č. 5

##### **Faktory, které přispívají ke spokojenosti po odchodu do penze.**

Na prvním místě je to psychická úleva, únik ze stresového pracovního prostředí, kterému se lidé v tomto věku již hůře přizpůsobují.

Všichni respondenti vidí velký přínos penze v možnosti svobody rozhodování. Svobody ve smyslu nemít žádné povinnosti, jako když se chodí do práce. Být pánem svého času a volit, co se mi líbí. Mít čas věnovat se rodině, zájmům, vzdělávání. Vyjadřuje to celkem přesně věta: „*Když řeknu, že dneska nepůjdu, tak nepůjdu*“ (R4). Potěší i taková drobnost jako zůstat v posteli, když prší.

Seniorům přináší radost jejich koníčky, jiné uspokojuje pomoc zaměstnaným dětem a jejich rodinám nebo klidné procházky a výlety. Radost udělá, když „*tady ty kvítečka pod pergolou pěkně kvetou*“ (R3), „*když můžu telefonovat s dcerou každý den půl hodiny, to už pak není taková dálka do Velké Británie*“ (R5), „*když udělám radost někomu jinému*“ (R6), „*takové ty drobnosti, třeba chodit na procházky*“ (R1), „*když to dobře roste (víno), když to nenapadne žádná choroba a když se to potom podaří sklídit, i když je to hromadu práce*“ (R2). Zdrojem radosti a spokojenosti jsou všechny ty obyčejné věci každodenního života. Mnohým přináší pohodu i zvolnění životního tempa.

Ke spokojenosti přispívá jistota stálého příjmu, když se člověk uskrovní, stačí to. Všichni udávají, že museli přehodnotit své potřeby a uskromnit se. Snaží se vyjít s tím, co mají a jsou za to vděční. Pokud jsou peníze potřeba na neobvyklý výdaj, mohou jít na brigádu a přivydělat si. Potvrdil se zde názor psychologů, že peníze mají vliv na pocit štěstí jen do určité ne příliš velké výše. Jsou důležité jen na to, aby člověk skromně přežil.

Práce, ať placená či neplacená, jako třeba pomoc rodině či přátelům, přináší velké uspokojení a pocit užitečnosti. Mnozí udávají, že jim dělá radost, když mohou pomoci zvláště svým nejbližším. A většina z nich to také dělá. Senioři jsou spokojeni, když mohou vykonávat činnost, která je baví. Muži si většinou našli uplatnění při renovaci domu nebo bytu. Více času věnují i zahradě a pěstování plodin. Také koníčkům, na které dříve nebyl čas, se věnují intenzivněji. „*...co mě baví, tomu se věnuju vyčerpávajícím způsobem*“ (R6).

Ženy převzaly péči o rodiny svých dětí, starají se o vnuky a současně i o své přestárlé rodiče. V současné době jsme svědky nového fenoménu, kdy můžeme vidět v rodině vedle sebe čtyři generace. Velkou radost přináší seniorům jejich děti a vnuci, a to často i v případě,



kdy není v jejich rodinách všechno bez problémů. Rodiče jsou spokojeni, když jejich děti jsou zdravé, mají práci, nebo je „jen“ normální komunikace v rodině. Respondenti shodně vyjadřují, že rodina a zdraví je jejich priorita. Pro všechny je velmi důležité pravidelné setkávání s blízkými, posezení a přátelské debaty. Ženy jsou ochotné připravit pohoštění, jen když mají všechny blízké kolem sebe. A není to jenom nejbližší rodina, ale i sourozenci a jejich příbuzní.

Mnozí senioři udržují dlouholetá přátelství, která také přispívají k jejich pocitu šťastného života.

#### 4.10.5 Výzkumná otázka č. 6

##### **Faktory, které přispívají ke zhoršení kvality života ve stáří**

Nejčastější odpovědí bylo: „*Mě netrápí celkem nic*“. Mezi hlavní faktory, které zhoršují kvalitu života seniorů, patří obavy ze ztráty zdraví a soběstačnosti, být na někom závislý, být někomu na krku. Zaznívá přání: „*Jenom abych byl/a zdravá*“.

Ženy jsou celoživotně zatíženy starostmi o rodinu ve větší míře než muži. Často myslí na to, aby měly jejich děti práci, nedostaly se do finančních problémů, „*aby něco nebylo*“, „*aby k něčemu nepřišlo*“. R3 si každý večer vzpomene „*...na problémy mých lidí. To se kvůli nim stresuju*“. V tomto věku jim péče o vnuky přináší větší neklid, prožívají strach, aby vše fungovalo, „*aby se děti neutopily*“, „*aby se nezatoulaly*“. R3 to jednoznačně vyjadřuje: „*Víš, to už ti začíná ta hlava šrotovat úplně jinak*“. Pro ženy je dobrovolná pomoc svým příbuzným zdrojem radosti, ale často i zvýšených stresů. Svým dětem pomáhají, jak mohou, ale shodují se v tom, že množství radosti váží stejně jako starost o děti.

Důležitá je pro seniory psychická pohoda, kterou někteří zařazují v hodnotách na druhé místo důležitosti. K psychické nepohodě přispívá velkou měrou nestabilní politická situace v naší zemi a vůbec celková atmosféra ve společnosti, líčená sdělovacími prostředky tragickým tónem. Starší lidé tráví hodně času před televizními obrazovkami a nekriticky přijímají všechny sdělené informace, často s manipulativním charakterem.

Častěji ženy vyjadřují nespokojenost a obavy nad dalším vývojem naší společnosti. O své budoucnosti nepřemýšlí, spíš litují „*ty mladé*“.

#### 4.11 Celkové shrnutí výsledků

Do stanoveného věkového rozmezí spadali lidé, kteří velkou část svého pracovního života prožili v relativním klidu socialistických organizací. Důležitým znakem byla jistota zaměstnání a z toho plynoucí celoživotní finanční zajištění. Politické i ekonomické změny devadesátých let prožívali jako lidé staršího středního věku, kteří se již hůře přizpůsobují. Možnost ztráty všech stávajících jistot působila některým jedincům velké stresy a nástup mnohých onemocnění. Z tohoto důvodu také všichni netrpělivě očekávali odchod do starobního důchodu.

Na otázku, jak senioři hodnotí svůj život po odchodu do penze, se mi nabízí odpověď jednou větou. Život jde dál, jen se zvolní tempo. Nejde o nic jiného, než navázání na celý předchozí život. Respondenti z mé studie uvádí, že si nepřipouští svůj věk. Cítí se fyzicky zdatní a schopní vykonávat téměř jakoukoliv práci, pouze s časovým omezením. Přiznáním penze jim sice společnost přiznala statut starého člověka, ale oni se tak nevnímají a snaží se od stáří pokud možno distancovat. Patrné je to obzvlášť z množství aktivit a snahy dokázat, co všechno zvládnout. Všichni uvádí aktivitu jako jednu z pěti nejdůležitějších oblastí života. Někteří ještě blíže specifikují tento pojem jako mít „*smysluplnou činnost*“ či „*práci, která baví*“. Být čínorodý je podle jejich názoru ztotožňováno s mládím. Když člověk může pracovat, všechno si kolem sebe opatří, ještě se postará o druhé, tak není přece starý. Občas se objeví menší či větší potíže, ale berou to tak, že to patří k věku. I žena, která má astma, hypertenzi, píchá si inzulin, se hodnotí jako zdravý důchodce. Dospěla jsem k názoru, že zdraví je pro každého velmi důležitá kategorie, ale kvalitu života ovlivňuje jen v malé míře. Senioři vidí své potíže jako úměrné věku, jako přirozenou součást stáří. Je patrné jisté smíření se vším, co život přináší. Tento postřeh odpovídá poznatkům vývojové psychologie. I přes mnohé zdravotní problémy se označují za šťastného či spokojeného člověka. Oceňují klid a pohodu důchodu. Jistota penze jim přinesla svobodu v rozhodování o svém volném čase. Mezi nejdůležitější oblasti svého současného života řadí kromě zdraví a možnosti pracovat ještě svou rodinu a přátele. Velkou radost přináší seniorům jejich děti a vnuci, a to často i v případě, kdy není v jejich rodinách všechno bez problémů. Převážně žijí přítomností, nepřemýšlí nad budoucností. Využívají možností každého dne. Plány do budoucna nedělají. Důležité je pro ně, aby byli co nejdéle zdraví, soběstační. Začínají si uvědomovat konečnost svého života a většinou vyjadřují, aby to proběhlo klidně. „*A pak*

*když to přijde, tak aby to bylo rychle, naráz, aby to nebylo trápit se s rakovinou a tak“*, říká R5.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že senioři jsou po odchodu do penze se svým životem nadprůměrně spokojeni. I faktory, které zhoršují kvalitu jejich života, přijímají smířlivě, jako fakt, který nelze ovlivnit.

### **Doporučení pro praxi**

Současná společnost je dravá a silně ageistická. Klade se důraz na mládí, krásu, výkon. Tuto tendenci podporují i sdělovací prostředky, které různým způsobem potvrzují důležitost vnějšího vzhledu a mládí jako současnou normu. Staří lidé jsou prezentováni v negativních souvislostech. Dráždí nás svou pomalostí, svým zevnějškem, svou zdánlivou nebo opravdovou neschopností.

Je nutné se nejenom zamýšlet, ale i hledat způsoby, jak změnit společenské přijímání stáří. Vztah ke starým lidem a k vlastnímu stáří se utváří v průběhu života každého z nás. Velký význam mají vlivy uplatňující se v dětství. Proto je potřeba si klást otázky. Co současné dítě může vidět ve své rodině, ve svém okolí? Co formuje jeho vztah ke starým lidem, a tudíž i ke stáří? Myslím si, že ani mladí lidé, kteří dnes vychovávají malé děti, jim nejsou dobrým vzorem.

Tady musíme začít. Pokud odkládáme staré rodiče do bezpečí penzionů (moderní gheta), abychom je neměli na očích, můžeme čekat, že jednou to udělají naše děti nám.

## ZÁVĚR

V této práci jsem se zabývala kvalitou života lidí po odchodu do penze, tedy v období, které všeobecně chápeme jako počátek stáří. Pomocí rozhovorů a posuzovacích škál jsem zjišťovala, jak jsou senioři spokojeni s oblastmi svého života, které si sami určili jako nejdůležitější. Výzkum mně umožnil dostat se do jejich soukromí a seznámit se s radostmi i problémy, které prožívají, což bylo mým osobním cílem. Se všemi se mi příjemně pracovalo. Ocenila jsem, že přistupovali k mému výzkumu vážně a zodpovědně, snažili se mně vyjít vstříc i přes jejich poměrně velkou zaneprázdněnost. Oslovila jsem více, než jen sedm zúčastněných, ale ti ostatní si nedokázali najít čas v množství svých aktivit.

Myslím si, že se mi podařilo vytvořit určitý model člověka, který spadá do období raného stáří. Všichni účastníci zaujali konstruktivní strategii vyrovnávání se s odchodem do starobního důchodu. Na větším výzkumném vzorku by se patrně objevily i jiné typy vyrovnávacích strategií. Výsledek nelze zevšeobecnit na celou populaci, ale také něco napovídá.

Senioři mají subjektivní pocit mladosti, fyzické i finanční soběstačnosti. Základní strategií je pokračování aktivit středního věku, placené práce, koníčků a zájmů, sportu a cestování. Jsou čínorodí, zajímají se o dění kolem sebe a užívají plně života. Důchod chápou jako čas svobody, možnosti myslet na sebe a být užitečný svým blízkým. Jednoznačně vyjadřují pozitivní postoj k životu. Jsou smíření se svým stárnutím a s potenciálním omezením svých možností a schopností.

Došla jsem k závěru, když vám důchodce řekne: „*Já nemám čas*“, tak mu můžete opravdu věřit, že pro vás čas nemá.

**SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY**

CESARI LUSSO, Vittoria, 2011. *Prarodiče, rodiče a vnoučata*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0003-1.

ČECH, Stanislav, 2005. *Jak se dožít 100 let v České republice*. Brno: Čechovo nakladatelství. ISBN 80-903648-0-2.

Český statistický úřad. [online]. ©2012. [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: [http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/obyvatelstvo\\_lide](http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/obyvatelstvo_lide).

ČORNANIČOVÁ, Rozália, 1998. *Edukácia seniorov – Vznik, rozvoj, podnety pre geragogiku*. Bratislava: FF UK. ISBN 80-223-1206-1.

DESSAINTOVÁ, Marie-Paule, 1999. *Nezačínajte stárnout*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-255-6.

DIENSTBIER, Zdeněk, 2009. *Průvodce stárnutím aneb jak ho oddálit*. Praha: Radix. ISBN 978-80-86013-88-0.

DISMAN, Miroslav, 2006. *Jak se vyrábí sociologická znalost*. Praha: Karolinum. ISBN 80-246-0139-7.

GRUSS, Peter, ed., 2009. *Perspektivy stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-605-6.

GURKOVÁ, Elena, 2011. *Hodnocení kvality života. Pro klinickou praxi a ošetrovatelský výzkum*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3625-9.

HARTL, Pavel, 1996. *Psychologický slovník*. Praha: Tercie. Vyd. 3. ISBN 80-90 1549-0-5.

HARTL, Pavel a Helena Hartlová, 2000. *Stručný psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-1.

HAŠKOVCOVÁ, Helena, 1989. *Fenomén stáří*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-158-2.

HAUSEROVÁ – SCHÖNEROVÁ, Isabella, 1996. *Děti potřebují prarodiče*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-105-3.

HENDL, Jan, 2005. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-040-2.

JAROŠOVÁ, Dana, 2006. *Péče o seniory*. Ostrava: Ostravská univerzita. ISBN 80-7368-110-2.

- KOPŘIVA, Karel, 1997. *Lidský vztah jako součást profese*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-150-9.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2004. *Pozitivní psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-835-X.
- KURIC, Jozef, 1986. *Ontogenetická psychologie*. Praha: SPN.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ, 2006. *Vývojová psychologie*. Vyd. 4. Praha: Grada. ISBN 80-247-1284-9.
- LENDEROVÁ, Milena. Reflexe stáří: „stará paní“ v pramenech osobní povahy. In: HOJDA, Z., M. OTTLOVÁ a R. PRAHL, eds. *Vetché stáří nebo zralý věk moudrosti? Sborník příspěvků z 28. ročníku symposia k problematice 19. Století*. Praha: ACADEMIA, 2009. s. 259-270. ISBN 978-80-200-1691-1.
- MAŘÍKOVÁ, Hana, Miloslav PETRUSEK a Alena VODÁKOVÁ. 1996. *Velký sociologický slovník. 1. svazek*. Praha: Univerzita Karlova. ISBN 80-7184-164-1.
- MATOUŠEK, Oldřich, 2003. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Vyd. 3. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 80-86429-19-9.
- Mediální analýza obrazu seniorů*. [online]. ©2012. [cit. 2012-02-23]. Dostupné z: <http://www.spvg.cz/medialni-analyza-obrazu-senioru>.
- MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. *Péče o staré občany*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
- MOŽNÝ, Ivo, 2002. *Česká společnost: nejdůležitější fakta o kvalitě našeho života*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-624-1.
- MÜHLPACHR, Pavel, 2009. *Gerontopedagogika*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-5029-7.
- MÜHLPACHR, Pavel a Petr STANÍČEK, 2001. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Paido. ISBN 80-210-2510-7.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina, 2011. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PACOVSKÝ, Vladimír, 1990. *O stárnutí a stáří*. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
- PACOVSKÝ, Vladimír a Hana HEŘMANOVÁ, 1981. *Gerontologie*. Praha: Avicenum.

- PAYNE, Jan a kolektiv, 2005. *Kvalita života a zdraví*. Praha: Triton. ISBN 80-7254-657-0.
- PICHAUD, Clément a Isabelle THAREAU, 1998. *Soužití se staršími lidmi*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-184-3.
- POKORNÁ, Andrea, 2010. *Komunikace se seniory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3271-8.
- PŘÍHODA, Václav, 1974. *Ontogeneze lidské psychiky. IV. díl*. Praha: SPN.
- RABUŠIC, Ladislav, 1995. *Česká společnost stárne*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1155-6.
- ROTTER, Hans, 1999. *Důstojnost lidského života*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-302-7.
- ŘÍČAN, Pavel, 1990. *Cesta životem*. Praha: Panorama. ISBN 80-7038-078-0.
- SCHIRRMACHER, Frank, 2005. *Spiknutí metuzalémů. Stáří má zelenou*. Praha: Knižní klub. ISBN 80-242-1496-2.
- STUART-HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- SÝKOROVÁ, Dana, 2007. *Autonomie ve stáří. Kapitoly z gerontosociologie*. Praha: Sociologické nakladatelství. ISBN 978-80-86429-62-5.
- ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, Jitka a kol., 2005. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0629-2.
- ŠIPR, Květoslav, 1997. *Jak zdravě stárnout*. Rosice: Gloria. ISBN 80-901834-1-7.
- ŠVARŤÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ, 2007. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TOŠNEROVÁ, Tamara, 2009. *Jak si vychutnat seniorská léta*. Brno: Computer Press. ISBN 978-80-251-2104-7.
- TVAROH, František, 1984. *Všichni stárneme*. Praha: Avicenum. Vyd.2.
- VAĐUROVÁ, Helena a Pavel, MŮHLPACHR, 2005. *Kvalita života. Teoretická a metodologická východiska*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3754-7.
- VÁGNEROVÁ, Marie, 2007. *Vývojová psychologie. II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, Marie, 2010. *Psychologie osobnosti*. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1832-6.

VEENHOVEN, Ruut. The four qualities of life. Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 2000, Vol. 1, No. 1, p. 1-39.

VIDOVIČOVÁ, Lucie, 2008. *Stárnutí, věk a diskriminace – nové souvislosti*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4627-6.

VIRT, Günter, 2000. *Žít až do konce*. Praha: Vyšehrad. ISBN 80-7021-330-2.

VOLLMEROVÁ, Helga, 1997. *Když člověk přichází do let*. Praha: Ivo Železný. ISBN 80-237-3447-4.

VRÁTNÍKOVÁ, Olga. *Kvalita života seniorů*. Zlín, 2007. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně, Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd. Vedoucí práce Vlastimil Švec.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. EUROPE. *Healthy ageing in focus on World Health Day*. [online]. ©2012 [cit. 2012-03-30]. Dostupné z: <http://www.euro.who.int/en/what-we-do/health/topics/Life-stages>.



**SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK**

aj.	a jiné
atd.	a tak dále
apod.	a podobně
BMI	Body Mass Index
cm	centimetr
č.	číslo
mm	milimetr
např.	například
OSN	Organizace spojených národů
OSVČ	osoba samostatně výdělečně činná
QoL	Quality of Life
R	respondent
resp.	respektive
SEIQoL	Schedule for Evaluation of Individual Quality of Life
srov.	srovnej
tj.	to je
tzv.	tak zvaný
UK	Univerzita Karlova
U3V	univerzita třetího věku
VAS	Visual Analogous Scale
WHO	Světová zdravotnická organizace

## SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Dům životních potřeb

## SEZNAM PŘÍLOH

P1 formulář kvality života SEIQoL

P2 rozhovor R1

## PŘÍLOHA P I: FORMULÁŘ SEIQOL

Jméno:		
Důležitost dané oblasti pro kvalitu života, rozdělení 100 % mezi 5 oblastí	Seznam pěti nejvýznamnějších oblastí ve vztahu ke kvalitě života	Hodnocení míry spokojenosti s danou oblastí 0-100 %
<p>Celková míra spokojenosti se životem: analogová škála VAS</p> <p style="text-align: center;">X.....X</p> <p>nepředstavitelně špatně <span style="float: right;">mimořádně dobře</span></p> <p>Celková hodnota QL:</p> <p>Celková spokojenost se životem:</p>		

## **PŘÍLOHA II: ROZHOVOR**

R1 Miloš

### **Co se vám vybaví, když se řekne důchod?**

No, tak v podstatě si člověk vybaví spíš člověka, který má už víc roků a který dosáhl věku, že může jít do důchodu na zasloužilý odpočinek.

### **Jak by se měla určovat hranice odchodu do důchodu?**

Ten kdo sedí ve vládě nebo sedí v kanceláři tak může být v práci aji do sto roků a ten, kdo kope kanály, tak je hotový ve 40-45.

Je fakt, že když se člověk dívá a ty hranice, tak já bych řekl, že nad 65let je to už dost, protože i pro lidi, kteří nedělají těžce fyzicky, když vezmu to zdraví, tak člověk nad 65 už začne mít problémy, řekl bych až existenční, takové ty existenční, protože ta výkonnost ...jak není zdraví, tak není výkonnost.

### **Jak se vnímáte jako důchodce?**

Jako důchodce se vnímám normálně. Spokojeně, těšil jsem se na to, no a všechno záleží na okolnostech, jak se budou věci vyvíjet dál, no, ale jinak je to zatím úplně v pohodě.

### **Obával jste se, co bude?**

Ne, obavy jsem žádné neměl, akorát to mělo přijít o deset roků dřív.

### **Připravoval jste se na důchod?**

No, vzhledem k tomu, že opravujeme barák, tak jsem se na to nijak nepřipravoval, protože ...věděl jsem, co mě čeká. Chodím na barák, připravuje se to pomalu na stěhování.

### **A nějaké finanční rezervy?**

No tak spoření nějaké mám, ale jinak nevím teda co bych k tomu řekl no, tak zatím jako vycházíme, no a všechno záleží, jak se to vyvine dál, podle toho jestli se bude přidávat na důchody, záleží jak porostou ceny, které zatím rostou, takže je to výhled do budoucnosti, zatím su spokojený.

### **Můžete mě popsat, co se pro vás změnilo po odchodu do penze.**

V první řadě, že nemám žádné povinnosti ráno, tak jak dyž se chodí do práce. Za druhé jsi pánem svého volného času, když, co si uděláš, uděláš, když to neuděláš, neuděláš, tak uděláš příští den. No když to zjednoduším, tak si můžeš dělat co chceš, tak svoboda, klídek, jsi pánem svého času, svoboda, klídek, lehárko, nemusíš se na nikoho ohlídat.

### **Takže to pro vás znamená svobodu.**

Tak. Svoboda, klídek, lehárko.

### **Ještě nějaké pozitivní změny?**

No, že člověk nemusel vstávat tak brzo, hlavně v zimě, když je škaredě a vstávat před pátou hodinou. Když jsem se probouzel a dívám se ven, já venku prší, tak ještě budu ležet a v takové pohodě sem byl v té posteli.

### **Měl jste z něčeho obavy?**

Ne, ne.

### **Takže všechno je jako dřív?**

S přibývajícímá rokama tech v podstatě sil už není, tak jak to bylo kolem 40 let. Práca už také jde taky pomalej, není to takový fofr, jak to bývalo dřív, takové omezení díky zdraví.

### **Popište mě váš obvyklý den.**

No, tak to bude náročné, vzhledem k tomu, no protože su postižený přes 40 roků stáváním, tak už žiju od půl čtvrté ráno. Vstávám před sedmou hodinou a podle počasí... teďka v zimě je to horší, to nedělám nic, ale jinak vezmu pracovní oděv, sednu na kolo za každého počasí a jedu na barák něco dělat, který opravujem. Buď tam topím, nebo něco dělám, uklízím. Pak jedu na oběd, přijedu okolo dvanácté na oběd. A tak po obědě, když je potřeba, tak tam jedu zase něco dělat.

**Máte z toho radost?**

Su spokojený, že mám práci, aspoň to utíká a je za tím člověkem něco vidět, že ten den neprofláká, vyloženě mět práci. Důležité je mět práci, já to vidím na sobě, protože jak ten člověk práci nemá, to je každá minuta jak hodina, to chodím jenom od okna k oknu, já to vidím po sobě.

**A až dáte barák do pořádku?**

Zatím je tam tolik práce, že nemyslím na to, co budu dělat pak. Nejaký ten rok se ještě nudit nebudu.

**Co vám ještě dělá radost?**

Cestování, no to mě nějak nebere, asi zas chodit, tak podle zdraví jaké bude, chodit na procházky, nekde autem zajet, podívat se, takové výlety, drobnosti.

**Jak jste spokojený se svým zdravím?**

Tož zatím spokojený su, že tak jak sem říkal, že nekde něco pichne, zabolí, to už se bere řekněme tím věkem, ale jinak zatím je to v pohodě.

**Necítíte se na svůj věk?**

Na šedesát si nepřipadám, no na kolik roků se cítím to nevím, protože nevím, jestli s tadyma odejdu vůbec.

**Máte zdravotní problémy?**

Mám nějaký tlak, neomezuje mě to, jedenkrát za čtvrt roku na kontrolu, uvidíme dál, cítím se úměrně věku. Dobře.

**Co děláte pro udržení zdraví?**

Pro udržení zdraví chodím na procházky, pohybu mám taky dost kvůli baráku, občas si zajdu na pivo...

**Zajímáte se o zásady zdravého životního stylu?**

To teda vůbec ne, to se vůbec nezajímám, protože říkám, jak mě chutná a táhne klapka, tak je to v pořádku, o zdravém jídle, ne to teda vůbec nepřemýšlím ani přemýšlet nebudu, ne to teda vůbec nepřemýšlím.

**Takže zdraví vám slouží, jste zdatný a co paměť?**

Nekdy si nemožu na něco vzpomnět, ale vzpomenu si, trvá to chvíli déle, ale pak si vzpomenu, v podstatě to funguje. Su spokojený.

**Co kdybyste onemocněl?**

To člověka napadne, ale nechtěl bych se toho dožít, abych byl na někom závislý, to by byla hrůza.

**Bojíte se toho?**

Bojím se, že abych nebyl ležákem a nekomu na krku, protože já kolem sebe nikoho nepotřebuju.

**Co pro vás znamená rodina?**

No tak v každém případě všechno, no tak, je to to nejdůležitější, co člověk má. Já mám vztahy dobré, v pohodě, stačí. Mohlo by to být někdy lepší.

**Co děti?**

S dětma normální, jsou obě v Praze. Stýkám se s něma 1x za rok, jsou daleko, zatím je nepotřebuju, ani nevyužívám ani nezneužívám.

**Kdybyste byl nemocný, koho byste požádal o pomoc?**

Tak to by bylo asi horší, to asi nevím, obě tam mají malé děcka, mají tam zaměstnání, bývají tam, .....no na ženu to je jasné to v první řadě, samozřejmě a kdyby ta nemohla, tak nějaká ta charita, eldenka.

**Máte kamarády?**

Sousedí jsou dobří, kamarády co mám, tak s tema se taky občas setkám, tak ti jsou taky v pohodě. No tak pravidelné aktivity, občas se sejdeme spolu, povykládáme, popřípadě zajdeme na to pivko. Jednou za rok děláme ty pochody, jak sem říkal kolem Bílých Karpat, taková větší banda.

Ale tady to setkávání s tema kamarádama, to je občas, jak se domluvíme.

**Je pro vás důležité mít kamarády?**

Tož já si myslím, že jo. Kdybych něco potřeboval udělat, tak si myslím, že by mě pomohli, dalo by se to nějak domluvit. Já si myslím, že by měl mět každý aspoň jednoho nebo ze dva, takové důvěryhodné osoby, někoho na povyklání.

**Trápí vás něco?**

No, to už sem říkal, ta nemoc no, aby člověk nebyl odkázaný na druhého. To je nejhorší, co může být.

**Jste spokojen s vaší finanční situací?**

Dá se to, průměrně, já su nenáročný člověk, nepotřebuju žádné takové věci, které bych za chvíli nepotřeboval, a musel to mět, žádné zbytečnosti nekupuju, kupuju jenom to, co potřebuju.

**Jsou pro vás peníze důležité?**

No tak v podstatě jo. Jasně je to důležité, pokud nemáš peníze, můžeš být zdravý jak chceš a co chceš dělat, když nemáš prachy.

**Pokud by bylo potřeba, šel byste ještě pracovat?**

Pokud by se něco naskytlo, nebo tak, tak na nějakou malou brigádu bych na brigádu šel, ale zatím mám brigádu tady, cha, cha, cha.....smích, no zadarmo.

**Jak hodnotíte naši společnost?**

Čím dál větší bordel, když to tak řeknu, to si tam zapište, politika byla a je a bude dycky špinavá věc za každého režimu. Proto se nikde nezapojuju, žádné společenské aktivity,

**Setkal jste se s tím, že by se k vám někdo choval špatně kvůli věku?**

To sem zatím, to sem zatím nezažil, akorát žena mě dycky diskriminuje, když si jdu do peněženky pro prachy.

**Myslím třeba, že by vás nechali někde čekat.**

Tak zatím jsem se tady s tímto nesetkal, takže, na to je těžko odpovědět. Zatím jsem se s tím nesetkal, záleží, na koho narazíš, takže je fakt, že ta mládež je čím dál drzejší.

**Něco se vám přihodilo?**

No spíš z doslechu, třeba počmárané zdi, bordel všude a tak.

**Chtěl byste něco změnit kolem sebe?**

No, to je těžko. V první řadě by měla být asi pořádná vláda a ne tady tato banda, co vlastně rozkradla republiku, jenomže na to bych byl moc malý pán, na to změnění.

**Jak hodnotíte svůj život celkově?**

No tak, zatím vzhledem k tomu, že mě nic netrápí, nebolí, tak to hodnotím zatím celkem kladně, záleží, jak to půjde dál, těžko říct. Ale zatím je to dobré, věk mě netrápí, já znám den jenom podle kalendáře, kolikátého je to taky nevím. Takže žiju si v podstatě den ze dne, takže jestli mám 63 nebo 50, nebo mám 70, pokud to bude fungovat tak, jak to funguje, tak je mě to úplně jedno. Žádné plány nemám, nic si nedělám, když sem si dřív dělal, tak to stejně nevyšlo, tak co můžeš udělat, tak hned udělej. Nakonec jsem došel k závěru, že pokud něco půjde, tak to udělat hned.

Nejdůležitější je pro mě zdraví, od toho se to všechno odvíjí, no a love jak se říká nebo prachy.

**To se říká many.**

Tak many?

**Takže jste šťastný člověk.**

Šťastný su, ale su po tom hovoru vyčerpaný.

**Děkuji za rozhovor. Ať to štěstí vydrží.**