

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Bakalářská práce

Životní spokojenost seniorů

Barbora Švancarová

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta filozofická

Katedra filozofie

Studijní program Humanitní studia

Studijní obor Humanistika

Bakalářská práce

Životní spokojenost seniorů

Barbora Švancarová

Vedoucí práce:

Mgr. Lada Veverková Ph.D.

Katedra filozofie

Fakulta filozofická Západočeské univerzity v Plzni

Plzeň 2015

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně a všechny použité prameny jsem uvedla v seznamu použitých zdrojů.

V Plzni dne: 11. 5. 2015

.....

Vlastnoruční podpis

Poděkování:

Touto cestou děkuji Mgr. Ladě Veverkové Ph.D. za odborné vedení mé bakalářské práce, za trpělivost, shovívavý přístup a poskytování cenných odborných rad a připomínek.

Obsah

ÚVOD	1
1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ.....	2
1.1. Vymezení pojmu stáří.....	3
1.2. Charakteristika pojmu stárnutí	6
1.2.1. Biologické aspekty stárnutí	8
1.2.2. Sociální aspekty stárnutí.....	9
1.2.3. Psychické aspekty stárnutí.....	9
2. KVALITA ŽIVOTA	11
2.1. Aspekty kvality života.....	12
2.1.1. Objektivní aspekty kvality života.....	12
2.1.2. Subjektivní aspekty kvality života	13
2.2. Model kvality života podle Ruuta Veenhovea	13
2.3. Kvalita života seniorů	14
2.3.1. Teorie a výzkumy faktorů ovlivňujících kvalitu života ve stáří	14
2.4. Vyrovnávání se stárnutím.....	16
2.4.1. Model selekce, optimalizace a kompenzace	17
2.4.2. Příprava na stárnutí a stáří	19
2.4.3. Úkoly pro dosažení integrity podle R. Havighursta.....	21
2.4.4. Duševní životospráva ve stáří podle J. Švancary	21
3. SMYSL ŽIVOTA.....	26
3.1. Hodnotová soustava.....	26
3.1.1. Rozdělení hodnot podle V. E. Frankla	27
3.2. Smysl života ve stáří.....	28
3.2.1. Spiritualita a religiozita	28

ZÁVĚR.....	32
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	33
SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ	34
RESUMÉ.....	35
SUMMARY	35

ÚVOD

Stárnutí a stáří je nevyhnutelným jevem vyskytujícím se u každého člověka. Každý jedinec postupně směřuje ke stáří, které je považováno za vrchol života. Stárnutí a stáří se tedy nutně týká každého jedince. Vlivem zvyšování věku dožití populace, se také rok od roku zvyšuje počet starých jedinců, je tedy velmi důležité tomuto období věnovat dostatek pozornosti.

Se stářím se všichni setkávají každý den. V každodenním životě lidé seniory vidají a slyší o nich v rodině, okruhu přátel, na ulici, v médiích, ve zdravotnictví apod. Mnoho lidí se v dnešní době na období stáří dívá jako na nehezkou a nešťastnou etapu života, ve které se zvyšuje výskyt zdravotních, sociálních i psychických problémů. Spousta lidí stáří považuje za pochmurné období, které nepřináší nic dobrého, nemá smysl se na tuto fázi života těšit a člověk musí období stáří jen přečkat.

Cílem této bakalářské práce bude zaměření se na stáří a stárnutí, přiblížení kvality života lidí ve stáří a poukázání na aspekty ovlivňující kvalitu života a smysluplnost života u seniorů. Není zde vynechána ani oblast hodnotová a spirituální. Hlavním úmyslem této bakalářské práce je ukázat, že stáří není nutným zlem, za jaké ho mnoho lidí považuje. A že i senioři mohou vést šťastný a smysluplný život.

V bakalářské práci se autorka zabývá vymezením pojmů stáří a stárnutí pomocí porovnávání několika teorií od různých autorů. Dále se zaměřuje na biologické, psychické a sociální aspekty stárnutí.

Poté je v bakalářské práci věnována pozornost kvalitě života. Z počátku je přiblížena kvalita života obecně společně s jejími aspekty a posléze se autorka snaží o vymezení kvality života konkrétně u seniorů a přiblížení vyrovnání se stářím. Autorka uvádí rady od různých autorů, které mají jedinci pomoci s přijetím stárnutí a stáří.

Na závěr se autorka věnuje vysvětlení pojmu „smysl života“. V této kapitole je kromě obecné charakteristiky smyslu života, rozebrána smysluplnost života ve stáří a s tím související spiritualita a religiozita.

Při psaní bakalářské práce byly využity metody analýzy, komparace a kompilace.

1. STÁŘÍ A STÁRNUTÍ

„Vědět, jak zestárnout, je mistrovské dílo moudrosti a jedna z nejdůležitějších kapitol velkého umění žít.“

Henry Amiel

Stárnutí i stáří jsou nevyhnutelnou součástí života člověka. Stáří je jev projevující se na tělesné, sociální, psychické i duchovní stránce člověka. Slovo stáří označuje období pozdních fází vývoje, jedná se o projev a důsledek stárnutí.

Dříve stárnutí a stáří nebyla věnována taková pozornost, jako je tomu dnes. Stárnutí je převážně záležitostí moderní doby. Je tomu tak, protože v minulosti se stáří dožíval málokdo. Postupem času se věk dožití zvyšoval a tím se zvyšoval i počet otázek na dané téma a odpovědí na ně. Existují odhady, podle kterých se v prehistorických dobách stáří nedožíval nikdo a až do sedmnáctého století se pětadesátého roku nedožilo více než jedno procento obyvatelstva. V devatenáctém století se tento údaj zvýšil na čtyři procenta. Dnes jsou procenta dožití se stáří zcela jiná. V dnešní době se stáří dožívá přibližně dvanáct procent populace a lze předpokládat, že i nadále se tento počet bude zvyšovat.¹

Problém současné doby je tzv. šednutí populace. Jedná se o vyšší podíl starších lidí než mladších dospělých, kteří pracují, platí daň z příjmu a odvádějí státu peníze, které zajišťují důchody a sociální a lékařskou péči seniorům. Pro vyjádření tohoto faktu existuje tzv. koeficient závislosti stáří, což je poměr lidí starších šedesáti let a lidí v rozmezí 20 – 64 let. Ve 20. století se tento koeficient ve většině západních zemí držel okolo jedné pětiny, ale předpokládalo se, že se do poloviny příštího století zvýší a spolu s tím dojde v jednadvacátém století k zatížení ekonomiky velkými finančními nároky.²

Přestože většině mladých, popřípadě i lidí středního věku, se zdá nedůležité zaobírat se stářím, jelikož je v nedohlednu, opak je pravdou. Je velmi důležité se

¹ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*, přel. J. Krejčí, Portál s. r. o., Praha 1999, s. 13.

² *Tamtéž*, s. 14.

stářím zabývat a dozvědět o problematice této životní etapy, co nejvíce informací. Stáří je totiž v každém z nás. Pro spokojený život je nezbytné, abychom toto pochopili. Uvědomění si, že každý stárne, není důležité jen k pochopení stáří v nás, ale také k porozumění starým, kteří nás obklopují. Vztah ke starým lidem i k vlastnímu stáří se utváří během života každého z nás.³

1.1. Vymezení pojmu stáří

Stáří je poslední etapou ve vývoji člověka. Jedná se o důsledek a projev involučních změn. Na involuci a na její průběh působí mnoho vlivů. Mezi tyto vlivy patří například zdravotní stav, prostředí, životní styl, ekonomické vlivy, sebehodnocení, sociální vlivy, atd. Veškeré změny se mezi sebou prolínají a reagují na sebe, z tohoto důvodu se jednotné vymezení stáří stává velmi složitým. Existuje spousta různých způsobů jak definovat pojem stárnutí a spousta periodizací stáří.

Jan Amos Komenský v novověku charakterizoval několik životních období. Jako staré označil muže ve věku od 35 do 42 let, od 42 let výše se jednalo o kmety. Vlivem zvýšení životních standardů a zkvalitnění zdravotní péče se hranice stáří v historii posouvá nahoru.

Dle Z. Kalvacha se kvůli individuálnosti a mnohočetnosti projevů stáří rozlišuje na kalendářní stáří, sociální stáří a stáří biologické. V tomto rozdělení stáří se shoduje i s Ianem Stuartem-Hamiltonem, který toto dělení ve svém díle *Psychologie stárnutí* uvádí také.

Kalendářní neboli chronologické stáří je dáno datem narození a lze jasně vymezit. Výhodou chronologického stáří je jednoduchost a snadné porovnání, naopak nevýhodou se stává nemožnost plně postihnout interindividuální rozdíly. Věková hranice se neustále posouvá, protože se prodlužuje doba dožití a zlepšuje se zdraví nově stárnoucích generací. Jako počátek stáří se dnes uvádí 65. rok života a ve věku 75 let se již mluví o vlastním stáří.

Sociální stáří se odvíjí od sociálních rolí, potřeb, životního stylu a ekonomického zajištění. Zde se klade velký důraz na společenské zájmy a rizika seniorů. Ve stáří jsou lidé vystavováni velkému množství sociálních problémů, jako jsou pokles životní

³ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Panorama, Praha 1990, s. 21 - 25.

úrovně, ztráta společenského postavení, osamělost, nadbytek času, strach ze ztráty soběstačnosti a strach z diskriminace věku. Za počátek sociálního stáří je považován vznik nároku na starobní důchod.

Jako biologické stáří se označuje přesná míra involučních změn konkrétního jedince. Tělesné a duševní známky stárnutí jsou posuzovány právě biologickým věkem. Involuční změny se projevují na různých částech těla v různých obdobích. Biologické stáří tedy probíhá u lidí různým tempem a není možné přesně určit, kdy biologické stáří začíná.⁴

Ian Stuart-Hamilton se při definování stáří zaměřuje na charakteristiky, které je možné u starého člověka vyzorovat. Efekty stárnutí rozděluje na vzdálené (distální) efekty stárnutí a časově blízké (proximální) efekty stárnutí. Vzdálené efekty jsou znaky, které lze přičíst poměrně dávným událostem, druhé jmenované jsou naopak znaky, které vznikly na základě aktuálnějších dějů. Tyto charakteristiky lze poté rozdělit podle toho, zda jsou společné i ostatním vrstevníkům, na univerzální znaky stárnutí a probablistické znaky stárnutí. Mezi univerzální znaky stárnutí patří znaky objevující se u všech starých lidí jako vrásčitá kůže a šedivé vlasy. Oproti tomu probablistické znaky jsou znaky pravděpodobné, ale ne nutně se vyskytující, například artróza.⁵

Helena Haškovcová uvádí, že dnešní společnost považuje člověka za starého, pokud mu podle jeho kalendářního věku vznikl nárok na starobní důchod. Jelikož každý starobní důchodce je pokládán za starého, je považován odchod do důchodu za počátek stáří. Kalendářní věk se ale nemusí shodovat s funkčním neboli skutečným věkem jedince. Každý člověk stárne jinak a rychlost stárnutí je ovlivňována mnoha faktory, které se u různých jedinců liší. Velmi často se setkáme s lidmi, u kterých je jejich kalendářní věk vyšší než funkční nebo naopak. Lidé odchází do důchodu, který je synonymem raného stáří, přestože skutečně staří nejsou. Jsou neprávem spojováni se všemi starobními důchodci. V podvědomí veřejnosti je stáří spojené s ubýváním sil, zapomínáním, špatným sluchem a zrakem, inkontinencí, nemocemi atd. Pokud se lidé

⁴ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 47-48.

⁵ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*, přel. J. Krejčí, Portál s. r. o., Praha 1999, s. 18.

setkají se stářím, které z této představy vybočuje, považují to za vzácnost. I přes veřejné podvědomí stáří nemusí být jen neštěstím, ale může se stát nejšťastnějším obdobím života.⁶

Jednou z neznámějších periodizací stáří je Příhodova periodizace, o které se zmiňuje ve svém čtvrtém díle *Ontogeneze lidské psychiky*. Příhoda období stáří nazývá „senium“. Jedná se o relativně dlouhé období, které začíná věkem 60 let. Senium rozděluje ho do tří fází.

První fází je časné stáří neboli senescence, období od 60 do 75 let. V senescenci se projevy involuce odvíjí od dané kvality zárodečné buňky a působení vnějších vlivů. Organismus je v tomto období převážně odolný a výkonný. Přesto již v prvním stádiu stáří úmrtnost lidí příkře stoupá a v rozmezí 70. až 74. roku života dosahuje výše až 6,5 % u mužů a 4,2 % procent u žen.

Druhé stádium začíná 75. rokem a končí 90. rokem života. Tuto fázi nazývá jako vlastní stáří nebo také kmetství. Senior se potýká s prohlubujícími se involučními změnami, kterých si začíná být více vědom. Na rozdíl od senescence, ve které si involučních změn všimlo více okolí než samotný jedinec, v tomto stádiu člověk změny působené vlivem stárnutí pozoruje sám na sobě. Základním psychologickým znakem druhého stádia je přechod od materiálních hodnot k hodnotám duchovním, od extroverze k introverzi, od pozorování druhých k pozorování sebe samotného, od altrocentrismu k egocentrismu.

Poslední stadium začínající věkem 90 let je nazváno jako dlouhověkost neboli patriarchum. Tohoto období se dožívá jen minimum starých lidí. Období po 90. roce života se doužívají pouhá 2 % populace, která se s blížícím se 100. rokem neustále snižují. Václav příhoda o lidech dožívajících se kmetství hovoří jako o biologické elitě.⁷ Tato elita sice tvoří jen nepatrnou část populace, ale počet lidí, kteří se dožívají tohoto věku, roste. Příčinou stoupaní počtu lidí starších 90 let je zvyšování životní úrovně, snižování nároků životního prostředí na tělesnou zdatnost člověka a lékařské pokroky.⁸

⁶ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Panorama, Praha 1990, s. 21 - 27.

⁷ PŘÍHODA, V., *Ontogeneze lidské psychiky IV*, Státní pedagogické nakladatelství, Praha 1974, s. 229 - 230.

⁸ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 21.

Současné orientační členění je odvozeno z pojetí stáří Neugartenové. Tato autorka navrhla pojem „mladí senioři“ pro věk 55 – 74 let a pojem „staří senioři“ pro staré od 75 let. Současné členění je rozděleno na tři období: mladí senioři, staří senioři a velmi staří senioři. Za mladé seniory jsou pokládáni lidé ve věkovém rozmezí 65 – 74 let. Mladí senioři se potýkají s problémy, jako je přebytek volného času, penzionování, problém seberealizace. U starých seniorů přibývá dále problematika adaptace, stonání a osamělost. Do období nesoucí název staří senioři, patří lidé starší 75 let a mladší 84 let. Poslední fáze je nazvána jako velmi staří senioři, do tohoto období spadají všichni starší 85 let. Velmi staří senioři již mají problémy se soběstačností a zabezpečeností a potřebují, aby se o ně staral někdo jiný.⁹

Ve výsledku se vybraní autoři zabývající se problematikou stáří a stárnutí (Wolf - Umění žít a stárnout, Příhoda - Ontogeneze lidské psychiky, Mühlpachr - Gerontopedagogika, Pacovský - O stárnutí a stáří, Křivohlavý - Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie) shodují, že stáří a stárnutí jsou relativní pojmy podmíněné mnoha dalšími vlivy. Tito autoři pro sjednocení věkové kategorizace vytyčují věk 60 let (popřípadě 65 let) jako rok, kterým začíná stáří.¹⁰

1.2. Charakteristika pojmu stárnutí

Stárnutí je celoživotní biologický proces, který se projevuje u všech živých organismů a nelze odvrátit.¹¹ Podle společného kořenu ve slovech stárnutí i stáří je zcela jasné, že slova spolu souvisejí. Avšak při zamyšlení se nad tím, jak spolu souvisejí, je velmi těžké na otázku odpovědět. Jaro Křivohlavý uvádí několik příkladů, ze kterých je jasné, do jaké složité situace nás právě tato otázka zavádí a že není jednoduchá a jednoznačná odpověď na ni.

„Je stará žena, které je 39 let a je babičkou? Stala se matkou v 18 letech a její dcera ji v tom obdobně následovala.“

„Je stará žena, která je ve svých 93 letech schopna naučit se ze dne na den Ludolfovo číslo na 100 číslic a k tomu úspěšně zvládne i úkol naučit se z paměti vyjmenovat ve

⁹ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 47.

¹⁰ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 27.

¹¹ *Tamtéž*, s. 27.

správném pořadí všechny české i americké vládcy (knížata, panovníky, krále a prezidenty)?¹²

Další otázkou, na kterou nelze dát jednoznačnou odpověď, je otázka, kdy člověk začíná stárnout. K tomuto tématu existují dva naprosto protichůdné názory.

První říká, že člověk stárne v průběhu celého života a že proces stárnutí je biologický děj, který začíná počítím.¹³ Stárnutí je celoživotní proces, jehož projevy se zřetelněji objevují zhruba na přelomu 40. a 50. roku. Tempo a stárnutí a míra jeho projevů jsou ovlivňovány vnějšími vlivy a náročností prostředí.¹⁴

Druhý názor, který zastává například Švancara, říká, že stárnutí se vztahuje až k pozdější fázi života. Z druhého stanoviska vyplývá, že stáří je sestupným obdobím vývoje (involucí), které začíná již v dřívějších vývojových stádiích.¹⁵ K druhému názoru se dá přiřadit i tvrzení z knihy *Psychologie stárnutí*, jejímž autorem je Ian Stuart-Hamilton. Dle autora je stárnutí pozvolný proces začínající již v rané dospělosti. Stárnutí se po třicátém roce kalendářního věku projevuje nepatrným zhoršením funkcí tělesných soustav. Jelikož se jedná pouze o drobné změny funkcí, běžný pozorovatel není ve většině případů schopen zhoršení zpozorovat až do šedesátého roku.¹⁶

V procesu stárnutí jsou velké individuální rozdíly. Stárnutí každého jedince je ovlivňováno mnoha faktory. Velmi důležitým faktorem je stravování. Studie pojišťoven v USA prokázala, že obezita výrazně zkracuje délku života. Nadváha o 67% může vést ke snížení délky života až o 15,1 let. Tělesný pohyb má také vliv na stárnutí. Není prokázáno, že prodlužuje délku života, ale zcela jistě se jeho vliv projevuje v délce aktivní části života. Neméně důležité vlivy v procesu stárnutí jsou například finanční situace, sociální postavení, psychický i fyzický stav jedince a další. Změny v důsledku stárnutí je možné rozdělit na tělesné, sociální a duševní změny.¹⁷

¹² KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 17 - 18.

¹³ *Tamtéž*, s. 19 - 20.

¹⁴ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 18.

¹⁵ KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 19 - 20.

¹⁶ STUART-HAMILTON, I., *Psychologie stárnutí*, přel. J. Krejčí, Portál s. r. o., Praha 1999, s. 23.

¹⁷ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 29.

1.2.1. Biologické aspekty stárnutí

Tělesné projevy a změny, díky kterým se lidé ve stáří odlišují od ostatních, bývají označovány jako fenotyp stáří. Jedná o změny mající obecné rysy, jejichž projevy, načasování a rozsah jsou velmi individuální.¹⁸ Biologické změny se ve stáří projevují především snížením tělesné hmotnosti, výšky a svalové výkonnosti.¹⁹ Významnějším aspektem než samotný pokles tělesné hmotnosti je změna tělesného složení. Ve stáří dochází k úbytku aktivní tělesné hmoty a přibývání tuku a vaziva. I starý člověk se stejnou hmotností, jako měl ve dvaceti letech, má odlišné složení těla než v dospělosti. Poměr tuku a svalové hmoty je velice ovlivněn životním stylem daného jedince. Kromě tělesné hmoty v důsledku stárnutí klesá hmotnost orgánů a kostry.²⁰ Dále se vlivem stárnutí snižuje výkonnost orgánů, často se projevuje kornatění tepen, špatná pohybová koordinace, zhoršení imunity, stárnutí kůže, zpomalení hojení apod.²¹ K jednomu z nejvýznamnějších fenotypů stáří patří změna výrazu obličeje. Ve stáří obličej ženy a muže nevykazuje tak znatelné rozdíly jako dříve. Objevují se výrazné vrásky, šedivění vlasů, špičatění nosu, pokles tváří, pokles horního očního víčka a zúžení oční štěrbin. Důsledkem ztráty zubů je změna výrazu dolní části obličeje, která má velmi důležitý význam pro identifikaci a specifikaci osobnosti. Změny spodní části obličeje se projevují poklesem dolní čelisti, ztenčením horního rtu a zkrácením vzdálenosti nosu od brady.²² Vlivem biologických involučních změn dochází ke zhoršení vnímání, motoriky a zpomalení všech částí psychické činnosti (například paměti a koncentrace).²³ Smyslové vnímání se v období stáří prudce zhoršuje. Dochází ke snížení zrakové ostrosti, zhoršení barvocitu, úbytek sluchové ostrosti pro vysoké tóny apod.²⁴

¹⁸ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 99.

¹⁹ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 23 - 25.

²⁰ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 100 - 101.

²¹ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 23 - 25.

²² KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 101.

²³ MÜHLPACHR, P., *Gerontopedagogika*, Masarykova univerzita, Praha 2009, s. 23 - 25.

²⁴ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 101.

1.2.2. Sociální aspekty stárnutí

Kromě biologických faktorů na duševní život ve stáří a schopnost adaptace seniora působí i sociální faktory. To jak bude stárnutí u každého individua probíhat, závisí i na mnoha faktorech sociálního charakteru, jako jsou například vzájemné vztahy mezi stárnoucím jedincem a společností nebo jeho postoj k okolí.²⁵ Sociální periodizace často užívá rozlišení na první (předproduktivní), druhý (produktivní), třetí (postproduktivní) a čtvrtý věk, který je také nazýván obdobím závislosti. Dnešní společnost se staví proti této periodizaci a do značné míry ji prolamuje. Proti pojmům produktivní – postproduktivní, vyvolávajícím dojem stařecké nepotřebnosti a neužitečnosti, staví koncept celoživotního vzdělávání, celoživotního osobnostního rozvoje, celoživotní seberealizace.²⁶

1.2.3. Psychické aspekty stárnutí

Psychika jedince je dána souborem vlivů, které vznikají, zanikají, vzájemně se ovlivňují a působí na sebe již od jeho dětství. Ve stáří se odráží, jaké hodnoty člověk uznával v dospělosti, jaký zastával mravní kodex a jak se vyrovnával s krizemi v průběhu života. Nelze tedy jednoduše stanovit povahové rysy společné všem starým lidem, protože každý člověk měl zcela individuální osud. Jelikož proces stárnutí je odrazem celého života jedince, je velmi důležité poznat jeho životní dráhu.²⁷

Duševní involuce se projevuje častějším výskytem nejistoty a úzkostných stavů v neznámém prostředí nebo při komunikaci s neznámými lidmi. Při přestěhování je starý člověk nedůvěřivý ke svému novému okolí a nemá radost i přesto, že se jedná o stěhování do lepšího. V novém prostředí není schopen ihned navázat sousedské vztahy a raději chodí na místo svého bývalého bydliště navštěvovat jemu dávno známé lidi. Nedůvěra a nejistota se často vyskytuje také při setkání s dosud neznámými věcmi. Je velmi časté, že babička používá staré pomůcky na domácí práce místo nových, které by jí usnadnily spoustu práce, protože na své staré věci je celý život zvyklá, je s nimi

²⁵ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 14.

²⁶ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 47.

²⁷ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Panorama, Praha 1990, s. 86.

spokojená a nemá tedy důvod je měnit za nové, modernější a pro ni neznámé věci.²⁸ Dále se u starých lidí vyskytuje zvýšená opatrnost. Senioři se velice těžko vyrovnávají s faktem, že udělali chybu, naopak na rychlosti činnosti jim tolik nezáleží. Vše dělají pečlivě a pomalu.²⁹

Změny citového prožívání však nemusí být příliš nápadné. Staří lidé mívají často tendence k udržení emočního ladění, tak aby bylo přijatelné společností. V důsledku toho dochází k vyhýbání se problémům nebo jejich zjednodušování. Zároveň se ale ve stáří zhoršuje emoční regulace, která se projeví obvykle až při zátěži.³⁰

Působením fyzické i psychické involuce dochází u starých lidí ke změnám charakteru. Více se u nich projevují negativní vlastnosti a sklony, které dříve dokázali ovládat, tlumit nebo projevovat v míře přijatelné společností. Veškeré typické vlastnosti se umocňují, to znamená například, že z dřívější šetrnosti se ve stáří stává lakota.³¹ Gruberová tvrdí, že „Člověk teprve ve stáří ukáže, jakým byl na dně své duše a přestane hrát svou naučenou roli.“³²

²⁸ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Panorama, Praha 1990, s. 97 – 98.

²⁹ ŘÍČAN, P., *Cesta životem*, Panorama, Praha 1989, s. 377.

³⁰ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31.

³¹ HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, Panorama, Praha 1990, s. 86.

³² ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31.

2. KVALITA ŽIVOTA

„Plný a hodnotný život ve stáří – to je umělecké dílo.“

Karel Čapek

O pojmu kvalita života se ve svých pracích zmínili už klasičtí psychologové jako Carl Gustav Jung. Ovšem do podvědomí širší společnosti se tento pojem dostal především díky medicínským přístupům v psychiatrii. V současné době se otázkou kvality života zabývá především sociologie, psychologie a medicína.

Psychologický pohled se snaží o vytvoření a stanovení teoretických modelů kvality života a o specifikace jednotlivých ukazatelů s možností jejich proměření. Psychologický výzkum se zaměřuje na širokou škálu témat spokojenosti s životem. Mezi nejčastější témata patří pocit životního štěstí, duševní zdraví, emoční rovnováha, zvládání životních situací apod. V rámci shrnutí výše sděleného lze povědět, že pod pojmem kvalita života z psychologického pohledu se rozumí koncept vyvolávající v člověku pocit pohody a spokojenosti s vlastním životem.³³ Člověk je podle psychologického pojetí šťastný, pokud ho těší život, je s ním spokojený a je podle něho smysluplný a cenný.³⁴

Medicínský pohled se zaměřuje na kvalitu života podmíněnou zdravím jedince. Dříve se na kvalitu života pohlíželo jako na objektivní měřítko, které je možné chápat jako míru nezávislosti a normálního fungování v běžném životě. Později se zkoumání medicínského výzkumu přesunulo spíše k subjektivní stránce kvality života a tento pojem se začal používat pro hodnocení zdravotních a sociálních zákroků u dlouhodobých onemocnění a v těžkých životních situacích. Pojem kvalita života se v medicínském přístupu začal používat jako protiklad ke kvantitě života. V dnešní době jsou oba tyto termíny hlavními měřítky pro léčbu vážných onemocnění.³⁵

Sociologický přístup je charakteristický srovnáváním kvality života u různých sociálních vrstev, států, geografických oblastí apod. Sociální výzkumy se orientují na

³³ SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, ALBERT, Boskovice 2004, s. 143.

³⁴ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 46.

³⁵ *Tamtéž*, s. 45 - 46.

určování rozmanitých parametrů životní úrovně jako možných kategorií kvality života daného prostředí.³⁶

2.1. Aspekty kvality života

Zjednodušeně lze říci, že koncept kvality života obsahuje dvě dimenze – objektivní a subjektivní. Subjektivní kvalita života závisí na duševní pohodě a všeobecné spokojenosti s vlastním životem. Objektivní kvalita života je spojena s naplněním potřeb týkajících se sociálního a materiálního života a fyzického zdraví.³⁷

2.1.1. Objektivní aspekty kvality života

Objektivními aspekty kvality života se zabývají především sociologické přístupy. Základem tohoto přístupu je výpočet množství parametrů životní úrovně u sledovaných jedinců. Životní úroveň neboli životní standard ukazuje materiální stránku způsobu života. Životní standard lze považovat za kvantitativní aspekt kvality života. Jako nejčastější znaky životní úrovně se uvádí peněžní a naturální příjmy, výdaje, bydlení, vybavenost domácnosti, vzdělání, podíl rodiny (popřípadě domácnosti nebo jednotlivce) na společenské spotřebě a další. V současnosti se v podrobnějších výčtech sociologických kritérií objevují i aspekty přítomnosti kulturního dědictví a kulturní infrastruktury.

V rámci životní úrovně lze rozlišit tři rámcové úrovně. Úroveň blahobytu nastává, pokud je dosaženo optimálního stavu všeho, co tvoří obsah definice životní úrovně. Úroveň životního standardu vzniká, pokud příjem člena domácnosti je v průměru příjmu společnosti. Poslední úrovní je úroveň chudoby, která nastává, když příjem člena domácnosti se pohybuje ve společnosti daném pásmu chudoby. Kvalita života (z objektivního hlediska) je ve všech státech světa pravidelně kontrolována a monitorována OSN.³⁸

³⁶ SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, ALBERT, Boskovice 2004, s. 143.

³⁷ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 45.

³⁸ SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, ALBERT, Boskovice 2004, s. 144 - 145.

2.1.2. Subjektivní aspekty kvality života

Individuální kvalita života vychází ze subjektivního pocitu spokojenosti nebo nespokojenosti s vlastním životem, představami, přesvědčeními a očekáváními. Subjektivní kvalita života v sobě odráží podmínky, okolnosti a sociální vztahy z celého života. Psychologické koncepty jsou postaveny na hlubší analýze individuálního životního stylu, způsobu života, individuální životní, sociální, rodinné, a zdravotní situaci, osobních postojů a hodnot, které člověk zastává. To jak daný jedinec hodnotí svůj vlastní život, je ovlivněno také celkovou spokojeností s životem (prací, rodinou, manželstvím atd.), to jak se člověk cítí, možností seberealizace, naplněním života, životním stylem a dalšími aspekty.³⁹

Velký význam pro dosažení pocitů pohody a spokojenosti mají individuální rysy osobnosti, jako jsou například důvěra, emoční stabilita, sebekontrola, odolnost stresu a další. Míra schopnosti člověka dosáhnout pohody a spokojenosti je tedy velmi individuální. V pocitu pohody či nepohody se odráží spoustu citových reakcí jednotlivce na uspokojení jeho potřeb a nároků. Na pocit spokojenosti má naopak vliv rozumové hodnocení. Pocit subjektivní pohody a spokojenosti je bezmála také ovlivněn schopností jedince přizpůsobovat se změnám a vyrovnat se s nelehkými životními situacemi.⁴⁰

2.2. Model kvality života podle Ruuta Veenhovea

Na základě svých výzkumů o štěstí, psychické pohodě, spokojenosti a jejich propojení s fyzickým stavem vytvořil vlastní model čtyř kvalit života. Jako čtyři základní kvality života Veenhoven uvádí životní předpoklady neboli šance, životní výsledky, vnější kvality a vnitřní kvality. Podle Veenhovea existují kromě ekologických, sociálních, ekonomických a kulturních podmínek kvality života i další. Mezi ostatní neméně důležité podmínky patří fyzické a psychické zdraví, užitečnost jedince pro jeho okolí, morální vývoj, subjektivní pohoda, spokojenost, štěstí a pocit smysluplnosti.⁴¹

³⁹ SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, ALBERT, Boskovice 2004, s. 144 - 145.

⁴⁰ *Tamtéž*, s. 147.

⁴¹ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 46 – 47.

2.3. Kvalita života seniorů

V důsledku vyššího věku dožití se v dnešní době klade větší pozornost na stárnutí populace a na kvalitu života ve stáří. Díky neustále se prodlužující délce života se stává otázka na téma faktorů pozitivně ovlivňujících stárnutí a kvalitu života ve stáří velmi důležitou. To jaký má kvalita života pro lidi význam a co se v ní nachází za aspekty, se liší podle určitých jedinců, jejich věku, pohlaví, životní situaci apod. Je velmi častým jevem, že jedinec v pubertě hodnotí kvalitu svého života podle jiných kritérií a měřítek než ve stáří.⁴²

2.3.1. Teorie a výzkumy faktorů ovlivňujících kvalitu života ve stáří

Eva Dragomirecká jako hlavní aspekty mající vliv na kvalitu života seniorů uvádí zdravotní stav jedince, možnost zvládat úkony běžného života, materiální zabezpečení a životní spokojenost. Na základě svého výzkumu Eva Dragomirecká tvrdí, že byla prokázána významná souvislost mezi kvalitou života starých lidí a jejich zdravotním stavem, rodinném zázemí, vzdělání a hmotném zajištění. Subjektivní vnímání kvality svého života se odvíjí především od míry depresivity jedince.⁴³

Věra Kuchařová na základě svého empirického výzkumu říká, že přestože mladší generace hodnotí stáří negativně, u seniorů naopak převládá optimistické smýšlení. Životní období stáří není vnímáno jako období těžkých životních podmínek a komplikací, naopak toto období je hodnoceno velmi kladně. Ve výzkumu postojů k vlastnímu životu nebyly nalezeny rozdíly podle pohlaví, věku, místa bydliště ani dle toho, zda dotázaný stále pracuje nebo ne. Faktorem, který má alespoň malý vliv na postoj ke kvalitě života dotázaných seniorů je vzdělání. Vzdělání ovlivňuje faktory obecné spokojenosti, jako jsou příjmy, aktivity, životní postoje a přechod do nové životní fáze (stáří). Jako nejvíce závažné okolnosti ovlivňující životní spokojenost zkoumaní senioři nevnímají materiální aspekty, jak by se dalo předpokládat. Jako daleko důležitější se jim jeví nemateriální stránka života. Do této nemateriální stránky patří především spokojenost se zdravotní péčí, pocit bezpečí, dostatek fyzických sil, pocit zabezpečení v případě oslabení fyzických sil a aktivní přístup k životu.

⁴² ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 48 – 49.

⁴³ *Tamtéž*, s. 48 – 49.

Do hlavních možných problémů seniorů spadá osamělost. Jelikož osamělost je závislá na vnějších faktorech (žijících rodinných příslušnících, charakteru bydliště, formě rodinného soužití atd.) vyskytuje se hlavně u skupiny nejstarších seniorů. Přestože se osamělost netýká všech seniorů, z hlediska subjektivního vnímání se jedná o rozšířený fenomén. Při dotázání osob starších šedesáti let bylo zjištěno, že často osaměle se cítí 12 % osob, občasně osaměle 33 % a 27 % dotázaných seniorů se necítí osaměle vůbec.⁴⁴

Výzkumem kvality života ve stáří se zabírala také Beáta Balogová. Výzkum byl založen na zkoumání dvou skupin lidí žijících na Slovensku. V první skupině byli v různé míře zastoupeni lidé věkových skupin 45-59 let, 60-74 let, 75-89 let a lidé starší 90 let. Druhá skupina byla složena pouze z jedinců ve věku od 45 do 59 let. Výzkum potvrzuje propojení mezi demografickou charakteristikou a vyšší kvalitou života u seniorů. Faktory jako je zdravotní stav, rod, bydlení, finanční situace apod. velmi ovlivňují kvalitu života. Tyto faktory mají velký vliv na kvalitu života, a proto je důležité věnovat jim zvýšenou pozornost jak ze strany seniora, tak ze strany společnosti.⁴⁵

Dalším autorem, který se zabýval kvalitou života seniorů, je Ladislav Rabušic. Podle něho je kvalita života starých lidí ovlivněna celou řadou faktorů, které se z větší části shodují s faktory vyskytujícími se i u autorů výše uvedených. Mezi faktory ovlivňující kvalitu života dle Rabušice patří materiální zabezpečení, zdravotní stav, rodinný stav a situace, kvalita bydlení, dostupnost služeb, možnost věnovat se koníčkům a možnost rozvoje sociálních kontaktů. S nastupujícími generacemi se nároky na kvalitu života ve stáří neustále zvyšují. Do budoucna se tak rozevírají nůžky mezi narůstajícími potřebami a schopností a možnostmi společnosti dané potřeby uspokojit. Kvalita života je seniory hodnocena převážně kladně. Naopak při zaměření se pouze na materiální stránku života ve stáří, jsou senioři dle výzkumu spíše nespokojeni a nespokojenost neustále narůstá. Tuto tezi potvrzují odpovědi na otázku

⁴⁴ KUČAŘOVÁ, V., EHRENBERGEROVÁ, L., RABUŠIC, L. *Život ve stáří* [online]. Praha 2002 [cit. 27. 3. 2015]. Dostupné z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/zivest.pdf>, s. 50 – 52.

⁴⁵ SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, ALBERT, Boskovice 2004, s. 200 - 203.

„Co nejvíce důchodcům schází po odchodu z pracovní aktivity?“, ve kterých senioři nejčastěji vybírali odpověď „Finanční rozdíl mezi platem a penzí.“⁴⁶

2.4. Vyrovnávání se stárnutím

Na otázku, jak se správně vyrovnat se stárnutím a co nejlépe se přizpůsobit změnám existuje celá řada odpovědí a teorií podložených spoustou argumentů. Od těchto teorií se poté odvozuje nespočet zásad o stylu života, duševní životosprávě a péči o staré jedince.⁴⁷

Adaptace je způsob jakým se člověk dovede vyrovnat se změnami, které mohou pocházet z vnější nebo z jeho vlastního nitra. Adaptabilita se vztahuje k tvárnosti lidského jednání, ke schopnosti změnit jednání podle dané situace, času a s ohledem na změny životních podmínek. Pojem adaptace pochází z latiny, kde kořen slova „aptus“ znamená schopný ve smyslu schopný zvládnout situaci, před kterou stojí. Do češtiny se slovo adaptovat překládá jako zvyknout si, změnit, přizpůsobit, upravit atd.⁴⁸

Teorie správné adaptace na stáří můžeme rozlišit na tři skupiny. První skupina je tvořena teorií aktivního stárnutí, která zastává názor, že předpokladem správné adaptace je zachování dřívějších činností a kontaktu s okolím. Druhou teorií je postupné uvolňování z aktivit. Tato teorie stojí v rozporu s teorií aktivního stárnutí, protože naopak tvrdí, že je správné, pokud se jedinec z některých vzdá. Poslední skupinou je substituční teorie. Zastánci této teorie říkají, že senior má činnosti, které již nestačí nahradit novými lehčími a méně zátěžovými aktivitami. Samozřejmě nelze některou z těchto tří teorií považovat striktně za správnou a zbylé dvě za špatné. Optimální adaptace je velice subjektivní a tak se individuálně liší i to, jaká teorie je pro daného jedince nejlepší.

Při výběru optimální adaptace je třeba zohlednit zdravotní, pracovní, rodinný a bytový stav jedince. Na člověka se nelze dívat pouze jako na biologickou bytost, ale je nutné si uvědomit, že se jedná také o bytost poznávající, prožívající, myslící a jednající

⁴⁶ VOHRALÍKOVÁ, L., RABUŠIC, L. *Čeští senioři včera, dnes a zítra* [online]. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004 [cit. 27. 3. 2015]. Dostupné z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf, s. 55 – 56.

⁴⁷ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 106.

⁴⁸ KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 55.

s potřebou seberealizace. I staří lidé jsou takovéto bytosti a mají svou integritu osobnosti, je tedy důležité, aby ostatní lidé (zejména mladší) na integritu starých jedinců brali ohled. I senioři mají právo na adaptaci podle své vlastní volby, která bude respektována ostatními a nikdo je v jejich rozhodnutí nebude omezovat.

Veškeré události v životě probíhají na časové ose a stejně tak i adaptace je záležitostí uskutečňující se v čase. U starých lidí se obvykle projevuje potřeba více času na přizpůsobení se novinkám než u mladých. Pokud nemají senioři dostatek času na adaptaci, mohou změny považovat za nátlak. Proto je velmi důležité, aby se senioři na změny postupně připravovali. Podle tohoto tvrzení přistupoval ke starým pacientům známý zubní lékař. Při první návštěvě ordinace, doktor neprovádí žádný zákrok, pouze si s pacientem povídá. K samotnému zásahu se dostává až při třetím termínu, kdy je starý člověk na zákrok náležitě psychicky připraven.⁴⁹

2.4.1. Model selekce, optimalizace a kompenzace

Všechny tyto tři pojmy jsou latinského původu. Selekcce je odvozena z latinského slova „selectio“ neboli výběr, slovo optimalizace vzniklo z pojmu „optimus“ neboli „to nejlepší“ a pojem kompenzace je vznikl z latinského „compensare“, což znamená vyvážit, vyrovnat nebo také nahradit. S přibývajícím věkem se schopnost adaptace snižuje a lidé jsou nuceni omezit, přehodnotit a upravit počet oblastí, ve kterých dosud fungovali. Tyto tři pojmy jsou metodou, jak lépe zvládnout změny a těžkosti, které v důsledku adaptace vyvstávají.

Pojem selekce, znamená učinit výběr, zvolit si ze škály možností, zredukovat počet možností toho, čemu se člověk bude věnovat a čím se bude zabývat. Staří lidé nestačí na vše, co dělali dříve a je tedy třeba, aby si ujasnili svůj žebříček hodnot a budoucích cílů a věnovali se především tomu, co je pro ně nejdůležitější. Aktivitu, které se vyskytují na konci žebříčku, je již nutné vyškrtnout a vzdát se jich, aby jedinec neplýtvat energií na nepodstatné věci. Senioři se tedy musejí vzdát některých aktivit, které dříve milovali ve prospěch aktivit, jež jsou pro ně momentálně a s vidinou do budoucnosti důležitější. Zde vyvstává otázka, zda je selekce jevem kladným nebo

⁴⁹ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 106 - 107.

záporným. Odpověď na tuto otázku se liší dle daného jedince a jeho schopnosti vypořádání se s tím. Správné je dívat se na změnu jako na dveře, otevírající nové možnosti, které na člověka čekají. Ovšem, není výjimkou, že si lidé neuvědomují nové možnosti, mnohdy se uzavrou do vzpomínek a nařikají nad tím, jak se měli dříve lépe.

Optimalizací se rozumí přinést do života něco nového, co jedinci obohatí život. Nejde pouze o obohacení jen vlastního života, jedinec by se měl snažit rozšířit to, co má rád, na čem mu záleží, výsledky své práce apod. Jde také o realizaci a naplnění potenciálu, který byl jedinci dán.

Kompenzace má stárnoucím lidem pomoci vyrovnat nastávající omezení, která se postupně vyskytují. V průběhu stárnutí se schopnosti lidí snižují a senioři již nejsou schopni vykonávat veškerou aktivitu jako dříve, proto ji musí nahradit jinou aktivitou, která je bude naplňovat taktéž jako aktivita dřívější. Člověk se musí vzdát některých dřívějších aktivit, měl by je však zaměnit za nové aktivity. Křivohlavý ve své knize uvádí příklad paní lékárnice, která se v důchodu začala věnovat hře na varhany a bednáře, který se v důsledku podobné situace stal cvičitelem v Sokole. Tito lidé jsou výborným příkladem toho, že pokud již jedinec není schopný vykonávat dřívější aktivitu, mohou nalézt činnost novou, která jim bude přinášet do života radost stejně velkou.⁵⁰

Problém neschopnosti vykonávat veškeré dosavadní aktivity souvisí také s odchodem do důchodu. Po odchodu ze zaměstnání jedinec nemá možnost dále vykonávat svou práci, která zabírala velkou část jeho času. Najednou se člověk musí vyrovnat se nadměrným množstvím volného času a problémem, že neví, jak ho plnohodnotně strávit. Homola a Petřková radí, že ideální, jak se s touto změnou smířit je zkracovat pracovní čas postupně, aby si jedinec na zvýšení volného času, který bude třeba naplnit novými aktivitami, postupně zvykl. Toto tvrzení je podloženo již zmíněným výzkumem (v kapitole 2.3.1.) dvou skupin seniorů na Slovensku, jehož výsledky prokázaly, že příprava na stáří a odchod do důchodu má velký vliv na životní spokojenost a kvalitu života seniorů. Dotázaní staří lidé, kteří se na život ve stáří

⁵⁰ KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 56 - 58.

postupně připravovali, vykazovali větší míru spokojenosti se svým životem, vyšší míru pozitivních emocí a větší spokojenost s životem na Slovensku.⁵¹

2.4.2. Příprava na stárnutí a stáří

Květoslav Šipr ve svém díle *Jak zdravě stárnout* řekl, že „Příprava na stáří je úkol celoživotní.“. Jaro Křivohlavý ve své knize *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie* uvádí několik rad, které mají lidem pomoci lépe stárnout. Člověk by měl podle něho upravit tělesnou, sociální, duševní, osobní, organizační stránku života a měl by ve svém životě udržovat pořádek.

Z hlediska tělesné stránky doporučuje pohyb (například pravidelné procházky a cvičení), pečování o vlastní tělo (např. v lázních) a opatrnost (nedoporučuje se zvedat těžké věci, lézt na žebřík, povídat si při chůzi na schodech atd.).

Duševní příprava spočívá v poznávání nového, čtení knih, trénování myšlení pomocí křížovek, sudoku, hádanek apod., cvičení paměti (např. navštěvováním kurzů specializujících se na trénink paměti), přemýšlení nad věcmi, rozvažováním a studováním (např. docházením do Univerzity třetího věku).

Jako sociální rady Křivohlavý uvádí úctu ke svému partnerovi, kontakt s přáteli, naslouchání ostatním, navazování kontaktu s lidmi se stejnými zájmy a koníčky, udržování dobrých vztahů v rodině a starání se o vnoučata.

K osobní stránce života přispívá Potthoff, který na základě vlastní zkušenosti říká, že „kvalita dobře prožitého života spočívá v tom, že je dobře prožit každý okamžik života“. Podle něho má být člověk vděčný za každou chvíli života a ta má pro něho mít posvátný význam. Dobrý život se pozná podle toho, jakým způsobem byly prožity právě jeho drobné okamžiky a ne podle velkých originálních gest, jak by si mohli mnozí myslet. Křivohlavý radí, aby se lidé začali na věci dívat s větším nadhledem a měli by se zaměřit především na dlouhodobý cíl svého života. Při retrospektivním pohledu na svůj život mají být senioři vděční za vše, co v životě prožili a za to, co dnes ještě zvládnou i přesto, že mnoho věcí jim nejde tak dobře jako dříve. Další radou je nenamáhat se nad míru svých možností, ale také naopak nevzdávat se veškerých činností a aktivit. Člověk by také neměl bědovat a naříkat, měl

⁵¹ SÝKOROVÁ, D., *Autonomie ve stáří*, ALBERT, Boskovice 2004, s. 198 - 203.

by svoji energii přesunout do smysluplného aktivního života. Čas od času je dobré napsat děkovný dopis lidem, kteří ho naučili něco do života (např. učiteli, faráři atd.). Senioři by se také měli s důstojností rozloučit s tím, co v mládí pro ně bylo darem, milovanou aktivitou, kterou již nemohou vykonávat. Mezi takovéto aktivity patří například sportování, cestování a podobně.

Mezi rady organizační Křivohlavý radí včasné přichystání vhodného bydlení na stáří, finanční zajištění, zjištění si informací o lékařích, kteří budou ve stáří potřební, prozkoumání informací o správné životosprávě seniorů (co mají jíst, pitný režim, jak se správně pohybovat, jak správně vstávat z postele atd.).

Poslední skupinou Křivohlavého rad je udržování pořádku. Nejedná se pouze o pořádek v prostoru, ale také pořádek v čase. Každá aktivita má vyhrazený svůj vlastní čas, ve kterém samostatně probíhá. Autor radí, aby staří lidé nedělali více věcí najednou, ale postupně po sobě. K pořádku v prostoru patří také redukce věcí. Senioři by měli neustále snižovat množství svých věcí, ale zároveň by si vždy měli zachovávat věci, které jim jsou nejmilejší a těch se nevzdávat.⁵²

Kromě Křivohlavého se přípravou na stáří zabýval také Vladimír Pacovský. Tento autor považuje přípravu na stáří za celoživotní úkol jedince. Tvrdí, že každý člověk nese odpovědnost za to, jak jeho stáří bude probíhat.

Pacovský rozlišuje 3 druhy příprav na stáří – dlouhodobou, středně dlouhou a krátkodobou přípravu na stáří.

Dlouhodobá příprava vychází z tvrzení, že stáří je nutně spojeno s životem, jehož kvalitu si z velké části určuje sám člověk. Proto je důležité ovlivňovat ty stránky způsobu života, které později mají vliv na stárnutí a stáří. To znamená dbát na výchovné (výchova k manželství, rodičovství, k úctě ke starým atd.), vzdělávací a zdravotní (správná výživa apod.) působení na obyvatelstvo.

Středně dlouhá příprava na stáří se zahajuje kolem 45. roku věku. Zaměřuje se na tři problémové oblasti, konkrétně biologickou, psychologickou a sociální oblast. V biologické oblasti se doporučuje především dostatek pohybu, snížení škodlivých návyků a aktivní odpočinek. V psychické rovině jde o přijetí a akceptování nové

⁵² KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 131 – 135.

role, která ho čeká spolu s blížícím se stářím. Sociální oblast se soustřeďuje hlavně na udržování vztahů s ostatními, vytváření nových koníčků, hledání mimopracovních aktivit atd.

Krátkodobá příprava na stáří začíná přibližně 3 až 5 let před odchodem do důchodu. V tomto období by měl člověk navštívit lékaře a nechat si udělat preventivní prohlídku, měl by se psychicky připravovat na přijetí role seniora. Dále by si měl jedinec připravit dokumenty vyžadované důchodovou legislativou, uchovávat úspory, upravit bydlení atd.⁵³

2.4.3. Úkoly pro dosažení integrity podle R. Havighursta

Za nejvyšší úroveň kvality života ve stáří je považováno právě dosažení integrity jedince. Robert Havighurst vymezil úkoly, aby se dokázal člověk lépe vyrovnat a ztotožnit se změnami daného vývojového stádia, ve kterém se právě nachází. Úkoly nemají pomoci pouze vyrovnání se s involučními změnami, ale mají také pomoci se sociálním začleněním a seberealizací. Pro seniory Havighurst vytyčil 6 úkolů. Přizpůsobení se poklesu tělesných sil a zdraví (první úkol), přijetí faktu odchodu do důchodu a snížení příjmů (druhý úkol), vyrovnání se s úmrtím životního partnera (3. úkol), vytvoření jednoznačného přiřazení ke stejné věkové skupině (4. úkol), přijetí a přizpůsobení se sociální roli (5. úkol), vytvoření vlastní uspokojivé životosprávy (6. úkol).⁵⁴

2.4.4. Duševní životospráva ve stáří podle J. Švancary

Ve stáří se lidé musí vyrovnávat s klesající schopností adaptace a snížením zájmu o okolí. K udržení hodnotného života se vyjádřil také Švancara a doporučuje „pět pé optimální adaptace“. Jedná se o zásady duševní životosprávy. Pět pé znamená: perspektivu, prozíravost, pružnost, porozumění druhým a potěšení.⁵⁵

Časová a věková perspektiva je velmi důležitá pro adaptaci v období třetího věku. Z pohledu mladších lidí jsou senioři často vnímáni jako obdivovatelé starých časů, přestože existují výjimky. Staří lidé by neměli zabřednout pouze v minulosti,

⁵³ PACOVSKÝ, V. *O stárnutí a stáří*, Avicenum, Praha 1990, s. 55 – 57.

⁵⁴ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 105.

⁵⁵ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31-32.

naopak je pro ně dobré pokud se zaměří na budoucnost. Velmi časté je setkání se s prvním typem seniorů, u kterého převažuje orientace na minulost. Retrospektivní zaměření se projevuje silným poutem na vzpomínky, které jsou pro jedince příjemnější než výhled do nejisté budoucnosti. Opačným typem seniorů jsou ti, u kterých převažuje prospektivní zaměření neboli zaměření na budoucnost. V jejich životě je uplatňována časová perspektiva. Starý člověk si spojuje budoucnost se spoustou očekávání a plánů. Vytvoření věkové perspektivy je velice důležité. Pokud člověk nemá vytvořenou věkovou perspektivu na několik let dopředu, je pro něho příchod stáří nečekaný a vyrovnání se s ním velmi těžké. Perspektivní zaměření je spjato s žebříčkem hodnot. Pravé hodnoty jsou nadosobní a nadčasové. Výhledem do vzdálené budoucnosti vynikají pravé hodnotné cíle, které jsou nadčasové a naopak krátkodobé a pomíjivé problémy každodenního života ustupují do pozadí. Nejhodnotnější pro vytvoření časové perspektivy naděje je láska, ochrana přírody a umění.⁵⁶

Prozíravost je spjata s moudrostí a uměním organizovat si vlastní život, senior si musí umět stanovit přiměřené cíle.⁵⁷ Během každodenního života se člověk setkává se spoustou problémů, se kterými se musí vypořádat, ať už správně nebo nesprávně a úspěšně či neúspěšně. Prozíravostí oplývají lidé, kteří jsou schopni vyřešit i složitější problémy. Jako prozíravost je nazývána vlastnost objevující se u jedince, který většinou jedná obezřetně a s časovým nadhledem. Tato schopnost není jednou pro vždy dána, ale rozvíjí se na základě zkušeností a poučení z dřívějších omylů a proher. V prozíravosti se uplatňuje rozum, jehož úkolem je dávat řešení směr a strategii, zatímco druhá složka prozíravosti, inteligence, je důležitá při taktizování a hledání způsobu řešení. Ve stáří je prozíravost hodnotná, protože velice ovlivňuje umění organizovat si život, přestože věk již nedovoluje jedince dělat vše jako před několika lety. Prozíravý člověk se vyznačuje tím, že se neocitá v situaci nepřipraven, nedělá zbytečné věci a neopakuje své dřívější omyly. Díky prozíravosti je jedinec schopný pracovat úsporněji a dojít k cíli pomocí přímočaré cesty bez chyb a omylů, které by ho

⁵⁶ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 110 - 111.

⁵⁷ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31-32.

od cesty odváděly. Prozíravost souvisí s prvním „pé“, tedy s perspektivou. Prozíravost v sobě obsahuje perspektivu života, prozíravý člověk je tedy připraven i na smrt. Autor knihy uvádí, že s příkladem prozíravosti se setkal při své návštěvě Švýcarsku. Kde Švýcaři mají tři životní úkoly: schaffen, sparen, sterben. Schafen znamená důkladně pracovat. S tímto úkolem souvisí druhý úkol „sparen“, což je v překladu šetřit. A posledním úkolem je sterben neboli zemřít.⁵⁸

Pružnost neboli plastičnost znamená, že člověk by neměl ustrnout, měl by mít neustále chuť učit se něco nového a být schopen přizpůsobit své myšlení a chování novým situacím.⁵⁹ Pružnost se liší v závislosti na věku jedince, neznámá to ovšem, že čím je člověk starší, tím jeho pružnost klesá. I mezi lidmi ve stejném věku se nacházejí velké individuální rozdíly, které ovlivňují i míru jejich plastičnosti. Uchování si pružnosti zajišťuje lepší adaptaci i ve vyšším věku. Projevem dobré adaptace je schopnost jedince přizpůsobit své chování, jednání a myšlení dané situaci i při jejích změnách a schopnost začít se věnovat i novým úkolům. Pro pružnost je důležité zachování schopnosti změnit věci, které jsou změnitelné, pokud je změna ve prospěch věci, na které nám záleží. Nejen v řadách seniorů, je možné se setkat s lidmi, kteří jakékoliv změny radikálně odmítají, protože žijí ve stereotypu, na kterém nechtějí nic měnit. Samozřejmě to neznámá, že lidé vyššího věku oplývající pružností musí na veškeré změny reagovat kladně a souhlasit s nimi, aby dokázali okolí svou přizpůsobivost. Pokud změny stojí v rozporu s představami člověka, může je pružně odmítnout. Druhým projevem správné adaptace je schopnost sebekritiky a ochota vzdát se vlastního postoje, pokud usoudím, že nebyl správný. V případě, že je tohoto senior schopen, svědčí to o jeho vnitřní mobilitě a v té tkví jedno z tajemství „duševní svěžesti“ i ve stáří. Významný vliv na udržení pružné adaptace má také tělesný pohyb. Motorická a duševní aktivita jsou vzájemně propojeny. Pohyby končetin a celého těla v člověku mohou evokovat nové představy nebo zrychlovat vnímání a naopak představy mohou jedince podnítit k pohybu. Příkladem tohoto tvrzení je gymnastika, která přispívá k udržení pružnosti nervového systému a plynulejšímu přizpůsobení se

⁵⁸ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 112 - 113.

⁵⁹ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31-32.

novým nezvyklým situacím. K pružné adaptaci nepřispívá pouze pohyb aktivní, ale také pasivní pohyb. Ve vyšším věku se více vyskytují tělesně postižení jedinci, kteří jsou v aktivním pohybu omezeni. Je tedy velmi důležité, aby byl u nich vyvíjen alespoň pohyb pasivní. I při pasivním pohybu jako je například přemisťování se z místa na místo senioři získávají nové podněty a tím si udržují duševní pohyblivost.⁶⁰

Porozumění je spojeno s tolerancí, jedná se o schopnost pochopení druhých.⁶¹ Způsob, jak jedinec vnímá ostatní lidi, jak se dokáže vcítit do jejich prožívání, jak chápe důvody jejich jednání je velmi důležitým činitelem v začlenění lidí do společnosti. Mladý člověk navazuje vztahy s ostatními bez ostychu, povrchně, je důvěřivý a velmi často se vztahy mění. Navazování nových známostí ve stáří není tak lehké jako dříve, starý člověk je k neznámým lidem nedůvěřivý, pro vznik nového citového pouta potřebuje čas. Velmi častým problémem porozumění je pochopení mladých lidí starými a naopak. Mladí se často o seniorech vyjadřují jako o moc opatrných, pedantských, nepřizpůsobivých a staromódních jedincích naopak starší populace komentuje mladou populaci jako nezkušenou, jednající bez rozmyslu, netrpělivou a citově nestálou. Ze zkušenosti je patrné, že porozumění mezi lidmi se vyskytuje převážně ve společnosti, kde panuje dobrá nálada. Dobrá nálada utváří prostředí pro lepší porozumění, ale sama o sobě nestačí. Je nutné, aby mladí dovedli chápat potřeby seniorů a aby se i staří snažili pochopit dnešní svět a to, jak se od jejich mládí změnil. Je tedy důležité, aby se různé generace snažili o porozumění mezi sebou, protože všichni směřují ke stejnému cíli.⁶²

Poslední z pěti pé, potěšení, je podle Švancary nejhezčí. Ve stáří by se lidé neměli zbavovat zdrojů radosti, kterých je spousta. Právě naopak je potěšení pro správnou a plynulou adaptaci velmi důležité, staří lidé by se měli setkávat s přáteli a rodinou, cestovat, číst knihy, chodit na procházky atd.⁶³ Zdrojů potěšení může být mnoho, záleží na daném jedinci, jeho temperamentu, vkusu a tvořivosti. Radost může člověku přinášet sociální kontakt, příroda, domácí mazlíček nebo například i nový

⁶⁰ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 111 - 112.

⁶¹ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31-32.

⁶² KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 113.

⁶³ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 31-32.

oděv, změna jídelníčku, cestování apod. Staří lidé jsou schopni se mnohého vzdát, ale činností a podnětů přinášejících jim radost by se vzdávat neměli, protože nedostatek radosti se dříve či později projeví. Často se lze setkat se starými lidmi, kteří se svých radostí vzdávají z obavy, že by jimi mohli ostatní obtěžovat nebo z přílišné skromnosti a nenáročnosti.⁶⁴

⁶⁴ KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R. a kol., *Geriatric a gerontologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2004, s. 113 - 114

3. SMYSL ŽIVOTA

Otázky ptající se po smyslu života se objevují během celého života člověka. Opravdovou smysluplnost života nemůže člověku poskytnout pouze moc, slast nebo uskutečnění. Aby jedinec pociťoval, že jeho život má smysl, musí jeho každodenní život obsahovat něco, co jej přesahuje, něco sloužícího i jiným účelům, ne pouze jemu samotnému. Smysluplnost velmi ovlivňuje psychické a fyzické zdraví jedince a tím pádem také kvalitu jeho života. Poznatky několika autorů o smysluplnosti života shrnuje Jiřina Ondrušová ve svém díle *Stáří smysl života*.

Filosof Martin Buber zastává stanovisko, že to jak má jedinec smysluplně žít, je každému vnitřně dáno a záleží jen na daném člověku, jak moc se tímto vnitřním tušením řídí.

Pojem smysl života do psychologie, medicíny a psychoterapie zavedl Viktor Emanuel Frankl, který považoval vůli po smyslu života za motivační sílu v životě člověka. Kromě teorie Viktora Emanuela Frankla existuje mnoho dalších tezí o smyslu života. Heller tvrdí, že je velmi těžké vymezit pojem smysl života a je nutné, aby člověk životní smysl vyhlížel, přijmul a následně prožil. Autoři Reker a Wong zastávají názor, že „Smysluplnosti života je možno rozumět jako uvědomování si řádu, souvislostí a účelu vlastní existence, dosahování hodnotných cílů a s tím souvisejících pocitů naplnění.“ Tavel poukazuje na to, že sám Frankl nikdy vymezení smyslu života neuvedl, ale považoval ho za něco ve smyslu životního cíle, zaměření, úlohy nebo nejlepší možné hodnoty v konkrétní situaci.

Emons, Debat a Prager se shodují na tom, že zdrojem smyslu života může být vše, z čeho dokáže člověk smysl získávat. Takovýmto zdrojem mohou být například životní cíle, aktivity, přesvědčení a další. Tyto zdroje nazývají hodnotami. I podle Maslowa člověk potřebuje ke svému životu určitý hodnotový rámeček.⁶⁵

3.1. Hodnotová soustava

Karel Balcar rozlišuje dva druhy osobního uspořádání hodnot. Osobní soustava hodnot může být uspořádána paralelně nebo pyramidově. Paralelním uspořádáním se

⁶⁵ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 55 – 63.

rozumí stav, kdy více hodnot je pro člověka stejně důležitých. Pokud má více hodnot pro jedince stejný význam, je možné, že mezi nimi nastane konflikt. Opakem je pyramidové uspořádání, u kterého konflikt hodnot nehrozí. V pyramidovém seřazení je vždy na výši jedna hlavní hodnota. Nebezpečí hrozí v případě, pokud tato ústřední hodnota selže, poté člověku nezbyvá nic jiného. Ztráta hodnot může být šancí pro vytvoření hodnot nových nebo také naopak může hrozit ztráta smyslu života.⁶⁶

3.1.1. Rozdělení hodnot podle V. E. Frankla

Právě hodnoty mají nenahraditelnou funkci ve Franklově konceptu smyslu života. Autor rozlišil 3 okruhy hodnot, které vedou jedince k nalezení smyslu života. Tyto tři oblasti hodnot nazývá jako hodnoty tvůrčí, hodnoty prožitkové a hodnoty postojové. Volba hodnoty a její uskutečnění je závislá na situaci, podmínkách a hlavně osobnosti jedince.

Tvůrčí hodnoty jsou vytvářeny samotným člověkem a jeho aktivitou. Patří sem například práce, domácí činnosti, péče o rodinu atd. V uskutečňování tvůrčích hodnot bývají lidé nejčastěji omezováni. Omezení může pocházet z nemoci nebo v pokročilém stádiu z neschopnosti zvládat činnosti jako dříve kvůli nedostatku sil.

V realizaci prožitkových hodnot je daleko méně omezení než u hodnot tvůrčích. Jako prožitkové hodnoty autor označuje vnímání přírody, krásy, umění, radování se z maličkostí, kontakt s ostatními lidmi, dobré sociální vztahy a lásku. Tyto hodnoty je možné vytvářet kdekoliv a kdykoliv, nejsou totiž závislé na zdravotním stavu jedince ani jeho věku. Prožitkové hodnoty společně s hodnotami tvůrčími jsou prostředky k vytvoření smysluplného života jedince.

Pokud jedinec například z důvodu nemoci není schopen hodnoty vytvářet ani užívat, ještě mu zbývá možnost rozhodnout se, jaké stanovisko k dané situaci zaujme. Uskutečnění postojových hodnot je založeno na tom, jak se člověk postaví k situaci, kterou není schopen změnit. Vnitřní spokojenost nemusí být vždy nutně spojena pouze s úspěchem, dobrým zdravím a klidem, stejně tak jako nespokojenost nemusí být

⁶⁶ *Tamtéž*, s. 63 – 65.

spojena s nemocí a neúspěchem. Postojové hodnoty nejsou ničím ovlivňovány, to jak se člověk zachová, záleží pouze na něm samotném a jeho vlastním rozhodnutí.⁶⁷

3.2. Smysl života ve stáří

Stáří je jednou z vývojových etap, ve kterých se nejčastěji objevují otázky po smyslu života. Stáří je obdobím, ve kterém se otázky po naplněnosti života a jeho směřování vyskytují velmi často. Čím více se stáří prodlužuje, tím více otázky nabírají na intenzitě.

Otázky týkající se smyslu života jsou pro vyrovnání se s involučními změnami a úspěšné stárnutí velmi důležité. Wong udává výčet faktorů udržující smysl v životě seniorů. Prvním faktorem jsou vzpomínky, které autor jinak nazývá jako „konstruktivní reminiscenci“. Vzpomínky mají velký význam pro zhodnocení života jedince. Pavel Řičan tvrdí, že senioři nežijí ve vzpomínkách jen z důvodu, že jejich aktuální život není tak naplňující, ale také proto, že díky vzpomínkám mnohdy pochopí věci, které se jim zdály doposud nesmyslné. Mezi další faktory Wong zařazuje účast na aktivitách, v hodnotách, udržování optimismu, tvořivost, vztahy k druhým, přesažení sebe sama, potěšení v životě, naději do budoucna, kultivování duchovní složky života a religiozitu. Velmi důležitá pro staré lidi je možnost pomáhat ostatním, cítit se jako důležití, prospěšní a užiteční pro jiné.⁶⁸

3.2.1. Spiritualita a religiozita

Spiritualita a religiozita jsou dva odlišné pojmy, které bývají často zaměňovány. Existuje spousta teorií a vysvětlení, co vlastně je spiritualita a co znamená pojem religiozita.

Hartl chápe spiritualitu jako duchovnost, zaměřenost pouze na psychickou stránku člověka a klade důraz na co nejmenší závislost duševní stránky na tělesné stránce.

⁶⁷ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 63 – 65.

⁶⁸ *Tamtéž*, s. 86 – 89.

Kenneth Pargament považuje spiritualitu za hledání posvátného a tvrdí, že spiritualita je také důležitá při hledání odpovědi na otázku „Co znamená být člověkem?“⁶⁹

Pavel Říčan spiritualitou rozumí něco ušlechtilého, ideály, mravní řád, umění, kulturu, smysl života, svobodu apod. Spolu s tímto zařazuje do spirituality i prvky z duchovní tradice Západu, přírodních a orientálních náboženství. Dále Pavel Říčan tvrdí, že spiritualitu je možné chápat také jako centrum motivů, postojů, citů a jako srdce osobní identity a smysl života.

Abraham Maslow spiritualitu považoval za nejvyšší hodnotu, o které může člověk snít a toužit po ní. Touha vrcholí v období, kdy si člověk uvědomí, že stárne.⁷⁰

Helena Haškovcová religiozitu definuje jako zbožnost, náboženská víra a víru v Boha. Dodává, že v dnešní době není v České republice religiozita příliš vysoká, přestože dnešní senioři jsou více věřící než aktuální mladší generace.⁷¹

Dle Hartla pojem religiozita znamená náboženské přesvědčení, které může mít různou míru a ta se projevuje se v každodenním životě člověka. Náboženství je širší pojem, který má sám v sobě obsaženou právě spiritualitu a spoustu dalších aktivit, které souvisí s posvátnem. Pod pojmem náboženství se rozumí hlavně konkrétní náboženská tradice, její rituály, instituce a učení, zatímco spiritualita je spojena spíše s individualitou.⁷²

Pomocí empirických studií bylo zjištěno, že spiritualita a religiozita se objevují v daleko vyšší míře u starých lidí než u mladších. Předpokládá se, že je tomu tak, protože ve stáří si lidé více uvědomují krátkost zbývajících života, více se zajímají o smysluplnost života a musejí se vyrovnávat se ztrátami blízkých, konečností lidského života atd.⁷³ Ve stáří je spiritualita a religiozita velmi důležitá, protože Bůh znamená pro seniora jistotu v období, kdy se spousta jeho dřívějších hodnot a jistot ztrácí. Víra pomáhá seniorům zvládat těžkosti, pocity bezmoci, osamělosti, zdravotní problémy a

⁶⁹ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 92.

⁷⁰ KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 114 – 115.

⁷¹ HAŠKOVCOVÁ, H., *Sociální gerontologie aneb Senioři mezi námi*, Galén, Praha 2012, s. 141.

⁷² ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 92 – 93.

⁷³ KŘIVOHLAVÝ, J., *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*, Grada Publishing, a. s., Praha 2011, s. 115 – 116.

další příkoří tohoto období a zároveň tak poskytuje jedinci pocit duchovní vyrovnanosti.⁷⁴

Je obecně známo, jak stárnutí a stáří probíhá a jaké involuční změny se projevují u seniorů. Bohužel informovanost populace o pozitivní stránce stárnutí a stáří je velmi malá. Většina populace si tudíž neuvědomuje, že stáří není jen pouhým souhrnem involučních změn, ale že i stáří může být šťastným obdobím jejich života.

Existují názory, že stáří je nutným zlem a nejhorší etapou života člověka. Lidé mladší věkové kategorie si seniory spojují hlavně s nemocemi, různými omezeními a negativními vlastnostmi jako je podrážděnost, paličatost, vzteklost, urážlivost apod.

Proti tomu lze však argumentovat tvrzením, že i ve stáří mohou lidé vést smysluplný život plný radosti, štěstí a spokojenosti, a že předsudky vůči seniorům jsou mnohdy mylné a neoprávněné.

Stáří samozřejmě není jednoduchým vývojovým stádiem. V tomto období se musí člověk vyrovnat se zhoršením fyzické zdatnosti, s poklesem energie, se změnou svého dosavadního života, s odchodem do důchodu, s neschopností vykonávat veškeré aktivity jako dříve, se zvýšením zapomětlivosti, se zhoršením smyslového vnímání a dalšími změnami, které vlivem stárnutí vznikají. V důsledku těchto změn se u seniorů častěji projevuje podráždění a nervozita. Staří lidé také musejí překonat nedůvěru k novým dosud neznámým věcem, nedůvěra je často vyvolána tím, že svět, ve kterém se ve stáří ocitají, se liší od světa, který znali dříve, a tento nový se jim zdá nepochopitelný.

S obdobím stáří je spojeno i mnoho pozitivních vlastností. Mezi vlastnosti, kterými oplývají především staří lidé, patří moudrost, životní zkušenost, uvážlivost, smíření s nastalými situacemi, chápání relativity času, pečlivost a tolerance. Samozřejmě platí zde i tvrzení, že osobnostní vlastnosti jedince v mládí se v seniorském věku umocňují a stávají se ještě znatelnějšími nežli dříve.

⁷⁴ ONDRUŠOVÁ, J., *Stáří a smysl života*, Karolinum, Praha 2011, s. 93.

Pro šťastný život ve stáří je velice důležité, aby nebyli senioři přehlíženi a byla jim být věnována dostatečná péče a pozornost. Ochota, pomoc, ohleduplnost a zájem ostatních jsou pro spokojený život ve stáří velmi významnými prvky.

ZÁVĚR

Stárnutí a stáří jsou nevyhnutelnými součástmi života člověka, kterým je třeba věnovat pozornost. Pro jedince je velmi důležité uvědomění si faktu, že stárne. Bez tohoto uvědomění není možné, aby byl jeho život spokojený. Pokud si je člověk tohoto faktu vědom, nejen, že jeho život je spokojenější, ale také dokáže lépe porozumět seniorům v jeho okolí.

Je důležité si uvědomit, že stáří neprobíhá u všech jedinců stejně a že existuje nespočetně faktorů, které projevy a rychlost stárnutí ovlivňují. Projevy stárnutí mohou být biologického, sociálního a psychického charakteru v různé míře. Senioři se musejí vypořádat se zdravotními problémy, zhoršením smyslů, zpomalením reakcí, horší adaptací na dosud neznámé, úbytkem sil a dalšími úskalími tohoto období. Je tedy třeba brát na staré lidi větší ohledy, nespěchat na ně, na jakoukoliv změnu by je předem připravit, mít se seniory trpělivost a být jim nápomocní, pokud je třeba.

Okolnosti, za kterých stárnutí a stáří probíhá, mají velký vliv na to, jak jedinec hodnotí kvalitu svého života ve stáří. Hodnocení kvality života je ovlivněno mnoha faktory, jako například zdravotní stav, rodinný stav, sociální kontakty, možnost věnovat se oblíbeným aktivitám, vzdělání, finanční prostředky a další.

S kvalitou života úzce souvisí schopnost adaptace seniora na změny vnikající vlivem stárnutí. To jaký způsob adaptace je pro seniora nejlepší, je velmi individuální a subjektivní. Co je ale pro většinu seniorů společné, je fakt, že staří lidé potřebují na adaptaci více času, nežli tomu bylo dříve. Vždy by jim tedy měl být poskytnut dostatek času, aby změny nevnímali jako nátlak. Velice dobré je, pokud se člověk na stáří připravuje již předem, změny na něj poté nepůsobí tak radikálně a lépe se s nimi dokáže vyrovnat.

Vzhledem k tomu, že ve stáří si lidé uvědomují konečnost života, zvyšuje se v tomto období výskyt úvah o smysluplnosti života. Velmi důležitou se v tomto období stává víra, která jim dává naději a jistotu v období, kdy je vše jiné než v minulosti.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*, Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-158-2.
2. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Sociální gerontologie aneb Seniori mezi námi*, Praha: Galén, 2012. ISBN 978-80-7262-900-8.
3. KALVACH, Zdeněk a kol. *Geriatric a gerontologie*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2004. ISBN 80-247-0548-6.
4. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie. Možnosti, které čekají*, Praha: Grada Publishing, a.s., 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
5. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*, Praha: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5029-7.
6. ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*, Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
7. PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*, Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, n. p., 1990. ISBN 80-201-0076-8.
8. PŘÍHODA, Václav. *Ontogeneze lidské psychiky IV – Vývoj člověka v druhé polovině života*, Praha: Státní pedagogické nakladatelství, n. p., 1974.
9. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*, Praha: Panorama, 1990. ISBN 80-7038-078-0.
10. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*, Praha: Portál, s. r. o., 1999. ISBN 80-7178-274-2.
11. SÝKOROVÁ, Dana a CHYTIL, Oldřich. *Autonomie ve stáří - Strategie jejího zachování*, Boskovice: ALBERT, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

SEZNAM POUŽITÝCH INTERNETOVÝCH ZDROJŮ

1. KUCHAROVÁ, Věra a EHRENBERGEROVÁ, Lucie a RABUŠIC, Ladislav. *Život ve stáří* [online]. Praha 2002 [cit. 27. 3. 2015]. Dostupné v elektronické verzi z: <http://praha.vupsv.cz/Fulltext/zivest.pdf>.
2. VOHRALÍKOVÁ, Lenka a RABUŠIC, Ladislav. *Čeští senioři včera, dnes a zítra* [online]. Brno: Výzkumné centrum Brno, 2004 [cit. 27. 3. 2015]. Dostupné v elektronické verzi z: http://praha.vupsv.cz/Fulltext/vz_149.pdf.

RESUMÉ

Bakalářská práce se zabývá životní spokojeností seniorů. Objasňuje pojmy stáří a stárnutí a poskytuje informace o psychických, fyzických a sociálních involučních změnách.

Velká pozornost je zde věnována kvalitě života ve stáří a aspektům, které ji ovlivňují. V práci je shrnuto několik rad, jak se lépe vyrovnat se stárnutím od autorů zabývajících se tématem adaptace a kvality života v seniorském věku.

V bakalářské práci je vymezen smysl života a přiblížena hodnotová soustava. V práci je příkládán důraz na smysluplnost života ve stáří a zároveň i na spiritualitu a religiozitu seniorů, které jsou s tématem smysluplnosti života úzce spojeny.

SUMMARY

This bachelor thesis deals with life satisfaction in old age. This thesis clarifies old age and aging. This bachelor thesis provides information about psychical, physical and social changes.

Attention is dedicated to quality of life in the old age and it is dedicated to aspects, which affects quality of life. It is summarized several advices in this thesis, which advise how to get over aging.

In bachelor thesis is explained meaning of life and systém of values. In this thesis is very big emphasis on life in old age, spirituality and religiosity, because religiosity and spirituality are connected with meaningfulness of life.