

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Zdravotně sociální pracovník

SMYSL ŽIVOTA SENIORŮ
VE VYBRANÉM POBYTOVÉM ZAŘÍZENÍ SOCIÁLNÍCH
SLUŽEB

Bakalářská práce

Autor práce: Bc. Zuzana Gbelcová

Vedoucí práce: Mgr. Jana Gabrielová, PhD.

Jihlava 2024

Vysoká škola polytechnická Jihlava

Tolstého 16, 586 01 Jihlava

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Autor práce: **Bc. Zuzana Gbelcová**

Studijní program: Zdravotně sociální péče

Obor: Zdravotně sociální pracovník

Garant studijního oboru: doc. PhDr. David Urban, Ph.D.

Název práce: **Smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb**

Vedoucí práce: Mgr. Jana Gabrielová, PhD.

Cíl práce: Zjistit a popsat smysl života seniorů žijících ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá smyslem života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Cílem práce je zjistit a popsat smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Bakalářská práce se skládá se dvou částí, z teoretické a praktické. V první kapitole teoretické části se pojednává o smyslu života, hodnotách a cílesměrné aktivitě člověka. Druhá kapitola je zaměřena na životní etapu stáří, na její smysl, na přípravu ke smysluplnému stáří a smysl života seniorů v pobytové službě. V praktické části je popsán kvalitativní výzkum metodou polostrukturovaných rozhovorů s klienty vybraného pobytového zařízení.

Klíčová slova

Hodnoty; lidské potřeby ve stáří; pobytové zařízení sociálních služeb; smysl života; smysluplnost života; stáří.

Abstract

The bachelor's thesis deals with the older adults' meaning of life in a selected residential social facility. The goal of the work is to identify and describe the Older Adults' Meaning of Life in a Selected Residential Social Facility. The bachelor thesis consists of two parts, theoretical and practical. The first chapter of the theoretical part discusses the meaning of life, values and purposeful human activity. The second chapter is focused on the life stage of old age, its meaning, preparation for a meaningful old age and the meaning of life for elderly in residential care. In the practical part, qualitative research is described by using the method of semi-structured interviews with clients of the selected residential facility.

Keywords

Values; human needs in old age; residential social facility; meaning of life, old age.

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracoval/a jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušil/a autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“).

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Podle § 47b zákona o vysokých školách souhlasím se zveřejněním své práce podle Směrnice pro vedení, vypracování a zveřejňování závěrečných prací na VŠPJ, a to bez ohledu na výsledek obhajoby.

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé bakalářské práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé bakalářské práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědom/a toho, že užít své bakalářské práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mě požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 16. dubna 2024

.....

Podpis studenta/ky

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí práce paní Mgr. Janě Gabrielové, PhD. za vstřícnost, cenné rady a povzbuzení. Svému muži za pochopení a podporu při psaní práce.

Obsah

Seznam zkratk.....	7
Úvod	8
1 Teoretická část	9
1.1 Smysl života	9
1.2 Smysl života ve stáří.....	13
2 Praktická část	21
2.1 Cíl výzkumu	21
2.2 Metodika výzkumu	21
2.3 Výsledky výzkumu a jejich interpretace	23
2.4 Diskuse.....	32
Závěr	37
Seznam použitých zdrojů.....	39
Přílohy.....	41

Seznam zkratek

KP	Komunikační partner
DVO	Dílčí výzkumná otázka
HVO	Hlavní výzkumná otázka
VŠPJ	Vysoká škola polytechnická Jihlava

Úvod

„Kdo má proč žít, snese téměř každé jak.“

Friedrich Wilhelm Nietzsche

Člověk žije třemi způsoby, které tvoří nedělitelnou jednotu. Celost člověka se vyznačuje spojením tří odlišných dimenzí – tělesné, duševní a duchovní. Jako tělesné bytosti jde člověku o uchování a zdraví vlastního těla. Jako duševní bytosti, o uplatnění jeho vitálních sil a o pohodu ve vlastním těle. Jako duchovní osobě jde člověku o smysl a hodnotu v životě. (Längle, 1997)

Smysl života je jedním z nejzákladnějších a nejhlubších lidských témat, které provází jedince po celý život. Pojem smysl života do moderní medicíny, psychologie a psychoterapie zavedl Viktor Emanuel Frankl. Svůj koncept smyslu života postavil na hodnotách. (Frankl, 1995)

Na konci přirozeného vývoje jedince je stáří, kdy otázky po smyslu vlastní existence vystávají naléhavěji. (Ondrušová, 2011)

Kvalita života v pozdním věku a jeho smysl závisí výrazně na individuálním přístupu k této fázi života, na umění stárnout. Starší člověk může tento čas vnímat jako plodné období, které mu pořád něco nabízí, přináší a vede k jeho osobnímu rozvoji, moudrosti a celistvosti. Na druhou stranu může, ale i živořit jako nešťastný, zahořklý a osamělý jedinec, který se denně potýká s připomínáním si vlastních ztrát, neustálou nespokojeností se vším a všemi. (Pacovský, 1981)

Podle Šidla, Křestánové (2018) je všeobecným trendem odklon v sociálních službách od institucionalizované péče, dá se předpokládat, že tento typ zařízení bude pro určitou část seniorské populace i v budoucnu nezbytný. Proto má význam zkoumat, jak toto prostředí ovlivňuje smysl jejich života a jakými způsoby je možné podporovat jejich osobní rozvoj a pocit naplnění a tím přispívat k úspěšnému procesu stárnutí, k vyrovnání se s negativními jevy provázejícími stáří a v konečném důsledku i s vlastní smrtelností.

Cílem práce je zjistit a popsat smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Téma jsem si vybrala s ohledem na cílovou skupinu – seniory, se kterými pracuji a sociální práci s nimi se chci věnovat i v budoucnu. Chci jim lépe porozumět v kontextu jejich životní a sociální situace. Výsledky této práce mohou přispět ke zlepšení péče poskytované ve vybraném zařízení pobytových sociálních služeb a přispět k celkovému blahu a kvalitě života jeho uživatelů.

Tato práce se skládá se dvou částí. Části teoretické a praktické. Teoretická část je rozdělena do dvou podkapitol. První podkapitola se zaměřuje na teoretické základy týkající se smyslu života, na zdroje, hodnoty, které plní důležitou funkci v utváření smyslu života. Na význam cílů v lidském žití. Druhá podkapitola cílí na smysl života ve stáří všeobecně i v kontextu sociálních služeb pro seniory. Pojednává o důležitosti přípravy na stáří a jejímu vlivu na smysluplnost života v tomto období, o smysluplnosti jako lidské potřebě a také oblasti spirituality a religiozity ve vztahu ke smyslu života stárnoucího člověka. Praktická část obsahuje kvalitativní výzkum, jehož cílem je odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: Jaký je smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb? Je zde popsána metodika výzkumu, která byla použita a jakým způsobem výzkum probíhal. Nashromážděná data a výsledky výzkumu byly dále interpretovány a doplněny o diskusi.

1 Teoretická část

V teoretické části jsou zpracovány témata vycházející z cíle bakalářské práce. První podkapitola je zaměřena na objasnění pojmů smysl života, na zdroje, hodnoty, ze kterých ho lze čerpat. Druhá podkapitola se zabývá smyslem života v kontextu stáří a pobytové sociální služby pro tuto cílovou skupinu. Zahrnuje témata jako důležitost přípravy na stáří a jejím vlivu na smysluplnost života v tomto období, charakterizuje smysluplnost jako jednu z lidských potřeb a také se věnuje oblasti spirituality a religiozity ve vztahu ke smyslu života stárnoucího člověka.

1.1 Smysl života

Odpovědi na otázky po smyslu života hledá lidstvo od nepaměti. Člověk se v průběhu svého života ptá: Kdo jsem, proč vlastně žiji? Co je v životě důležité, o co stojí usilovat, bojovat? Vedu dobrý život? A jak to poznám? Hledá smysl vlastní existence, činnosti i toho co se děje kolem něj, jak to zapadá do širšího obrazu světa. Hledání odpovědí na tyto otázky náleží k tomu důležitému v našem životě. (Křivohlavý, 2006)

Definovat pojem smysl života jednou větou, jedním směrem je téměř nemožné. Existuje mnoho názorů a teorií. Význam slova smysl ve spojení s pojmem život je všeobecně chápán jako vyjádření hodnoty, důležitosti, účelu a záměru lidského bytí. (Křivohlavý, 2006)

Významný rakouský lékař a filozof Viktor E. Frankl (1995) označil otázku po smyslu života za specificky lidskou jako výraz toho nejlidštějšího v člověku. Člověk potřebuje hledat ve svém životě smysl, tuto potřebu nazývá vůlí ke smyslu. Vůle přitom chápe jako svobodné rozhodnutí. Nelze po člověku vyžadovat, aby chtěl smysl. Podle psychologa Baumeistera (1991, in Křivohlavý, 2006) by naše chování bez smysluplnosti bylo řízeno impulzy nebo instinkty.

Längle (1991 in Křivohlavý, 2010) přirovnává smysl ke kompasu, který pomáhá člověku orientovat se v životě, tak aby mohl svůj život prožívat jako naplněný, zdařilý a tím dělat svět lepším, krásnějším a radostnějším místem.

Frankl (1995) předpokládá, že život je smysluplný za jakýkoliv okolností, jen ten smysl musíme odkrýt, není třeba ho vynalézat. Za orgán smyslu pokládá svědomí, které pomáhá člověku najít smysl v každé situaci. Svědomí pokládá spíše za záležitost intuice (tušení) nežli intelektu (rozumu). Člověk je svému svědomí odpovědný. Věřící lidé jsou skrz své svědomí odpovědní Bohu. Svědomí nás může nasměrovat správnou cestou, ale může se i mýlit. Pravdu odhalí až na konci svého života. Člověk tuto nejistotu musí přijmout.

Hlas svědomí je utvářen morálními hodnotami člověka. Jsou to hodnoty, se kterými se člověk v životě setkal nebo k nim dospěl, přijal je za vlastní (tzv. interiorizace hodnoty) a nalezl k nim pozitivní vztah (tzv. zamilování si hodnoty). (Křivohlavý, 2010)

Frankl (2022) zaujímá postoj, kdy se člověk nemá ptát co smysluplného mu život přinese, jaký je konkrétní smysl dané situace. Naopak člověk má dát smysl svému životu, protože on je tím dotazovaným. Odpovědí na otázku po smyslu života, by mělo být odpovědné jednání, přijímání výzev od života. V takovém pojetí lze chápat lidský život jako úkol a člověka jako jednajícího ne pasivního tvora, který se musí rozhodovat v neustále měnících se situacích.

V odborné literatuře (Tavel, 2007) se můžeme setkat s rozlišením dvou druhů smyslu života, které se navzájem prolínají a doplňují:

1. Existencionální, specifický nebo každodenní smysl života, který zahrnuje běžné denní cíle, události, děje a činnosti. Tyto cíle mohou být krátkodobé i dlouhodobé. Smysl je přítomen v každém okamžiku a v každé životní situaci. Längle (1994, in Křivohlavý, 2006) podává definici existenciálního smyslu jako nejhodnotnější možnost dané situace. Smysl života je subjektivní pocit, že život člověka má smysl, má cíl a je důležitý pro ostatní. Každý z těchto aspektů smyslu se může objevit v každodenních zkušenostech, jako je naplňování rutinních činností, dosahování cílů a interakce v sociálních vztazích. (King, Hicks, 2021)
2. Ontologický, konečný, také absolutní smysl života se vztahuje k hlubšímu smyslu života, tvoří životní rámec a jeho úkolem je zodpovídat zásadní a konečné otázky lidského života. Křivohlavý (2006) považuje smysluplnost celého života za centrální bod existence člověka, který hledá a snaží se poznat, s vědomím, že jej nelze zcela uchopit. S nalezením absolutního smyslu života může pomoc náboženské přesvědčení a životní filozofie.

1.1.1 Zdroje smyslu života

Tvorba smyslu a nacházení smysluplnosti života je základní a důležitý lidský psychický proces. Smysl lze čerpat z různých zdrojů a je ovlivňován různými požadavky. V určitých ohledech je odpovědí na tyto požadavky, a to nejlépe zvládnutím a vyrovnáváním se s tím, co daný člověk zažil. Zdrojem smysluplnosti života jsou životní cíle, přesvědčení, ideály, aktivity a činnosti, z nichž se smysl života transformuje. Nejzákladnější zdroj tzv. životní témata s velkou pravděpodobností zůstávají po celý lidský život poměrně neměnné a stabilní. (Křivohlavý, 2006)

Počet a různorodost zdrojů vytváří šířku smyslu života. Většina lidí čerpá smysl z více zdrojů a tyto zdroje se v průběhu života člověka mění. Někteří autoři naznačují, že tam, kde je těchto zdrojů více, je i větší míra spokojenosti a pocitu smysluplnosti života čili míra naplnění. (Křivohlavý, 2006). Oproti tomu hloubka smyslu života souvisí s charakteristikou a kvalitou zdroje. (Ondrušová, 2011)

1.1.2 Hodnoty

V utváření smyslu života plní důležitou funkci hodnoty a přesvědčení. Hodnoty (jako psychologický konstrukt) byly definovány jako „váhy cílů našeho snažení“. Hodnoty podněcují člověka k aktivitě. Terminální hodnoty určují člověku, které cíle by si měl zvolit a hodnoty instrumentální, jak by jich měl dosáhnout. Každý člověk si v průběhu života buduje vlastní hodnotový systém, který ovlivňuje jeho chování a rozhodování. Hodnotový systém člověka je určován jeho potřebami, přesvědčením, společností a kulturou ve které žije. Není neměnný, v průběhu života se vyvíjí postupným získáváním nových zkušeností a působením socializačních vlivů. (Křivohlavý, 2006)

Frankl (1995) rozdělil hodnoty, které mohou dát životu smysl do tří oblastí:

Hodnoty tvůrčí

Člověk je vytváří vlastní aktivitou – něco dělá, tvoří jedná. Obohacuje jimi svět. Patří sem především práce, tvorba a lidé ji v současné společnosti oceňují nejvíce. Práci není myšleno

jenom zaměstnání, ale i domácí práce, péče o rodinu. Frankl (1995) zdůrazňuje, že nezáleží na tom, co člověk dělá, ale především na způsobu, jak to dělá, ve kterém se projeví nenahraditelnost, nezastupitelnost, jedinečnost a neopakovatelnost člověka.

Dle Křivohlavého (2010) je pro tvořivou činnost podstatná tzv. vydatnost či oddanost, tj. skutečnost, že dotyčný bere svou aktivitu vážně, a to i tehdy, když ho nikdo jiný nevidí a nehodnotí. Dělat to usilovně a pořádně, protože v tom vidí smysl.

Nemoc a pokročilá stáří mohou negativně ovlivňovat realizaci tvůrčích hodnot, které nejsou ovšem jedinou možností, jak naplnit svůj život. (Frankl, 1995)

Hodnoty prožitkové

Nachází-li se člověk v situaci, kdy už nemůže být aktivní z důvodu věku nebo zdraví, může naplňovat smysluplnost života uskutečňováním prožitkových hodnot, které obohacují náš život. K nejhlubším zážitkovým hodnotám patří dobré mezilidské vztahy. Panuje všeobecná shoda, že nejhodnotnějším lidským prožitkem je láska. Ať už je to láska matky k dítěti nebo láska milenecká. Podle Frankla (1995) je láska mimořádně důležitou příležitostí k naplnění života smyslem. Ale i ten, kdo není milován a nemiluje, může prožít smysluplně svůj život. Avšak ten, kdo miluje a kdo je milován, to má snazší. Lidskou lásku můžeme chápat i jako starostlivý postoj, například jako oddanost odborné práci ve službě společnosti.

Zážitkové hodnoty se netýkají jen lidí. Tykají se i toho, co v nás probouzí kladné emoce, např. umělecké zážitky všeho druhu. Hovoříme o estetických hodnotách, tj. o hodnotě krásy, ať má jakoukoliv podobu. (Křivohlavý, 2010)

Tam, kde prožívané hodnoty v životě chybí, vyskytují se často náhražky, závislosti (drogy, alkohol, jídlo, ...). (Ondrušová, 2011)

Hodnoty postojové

Život člověka může být smysluplným i přesto, když přestane být tvůrčí a bohatý na zážitky. Zbývá mu ještě možnost volit, jaký postoj k dané situaci zaujme. Postojové hodnoty člověk uskutečňuje tehdy, když přijme, co si nevybral, a nemůže to změnit. Je známou skutečností, že dokonce ani v bezvýchodných situacích nelze zlomit vnitřní sílu člověka, která mu pomáhá přesahovat biologicky daný osud. (Frankl, 1995)

Kosová (2014) přirovnává člověka ke stromu, který má v kořenech umístěné hodnoty, ve kmeni se nacházejí emoce, temperament, dovednosti a koruna obsahuje plody života. Za nepříznivého počasí záleží na kořenech, jak strom obstojí. Návrat ke kořenům v náročných životních obdobích usměrňuje emoce a po čase žití postojové hodnoty vždy přinášejí plody.

Lukasová (1991 in Křivohlavý, 2010) uvádí, že postojové hodnoty mohou mít své místo i v situacích běžného života, kdy se rozhodujeme mezi kladnou a zápornou postojovou hodnotou.

Tab. 1: Varianty postojových hodnot v běžném životě

Kladná postojová hodnota	Záporná postojová hodnota
mobilizace vnitřní síly k překonání překážek	litování se
snaha o zachování sebeúcty	ztráta sebeúcty
postavení se čelem nepříznivé situaci	naříkání nad změnou k horšímu
posilování důvěry ve smysluplnou budoucnost	propadnutí zoufalství nad marností všech snah
pomoc v nouzi druhým	netečnost k těžkostem druhých
ochota k odpuštění a smíření	hájení si svého bez ohledů na druhé

Zdroj: Lukasová (1991 in Křivohlavý, 2010), vlastní zpracování

1.1.3 Smysl v žití pro cíl

Křivohlavý (2010) poukazuje na silící trend v psychologii, že smysluplné pojetí hodnot vychází z cílesměrné aktivity člověka. Člověk je tažen silami vlastních cílů, představ, hodnot a plánů. Domnívá se, že jedním z nejdůležitějších úkolů našeho života je poznat to, co má v životě hodnotu nejvyšší a co to v životě znamená. Ujasnění cílů, k nimž směřujeme, nám umožňuje odlišovat věci důležité od méně důležitých až po ty nedůležité. Umožňuje nám vytvářet žebříček hodnot. Jsou cíle a cíle. Hovoříme-li o smyslu života a jeho smysluplnosti, pak obvykle ihned myslíme na velké cíle – své i druhých lidí, národa, lidstva. Dle Frankla (1995) není potřeba ztrácet se při hledání cíle ve velkých perspektivách lidstva, ale spíš klást důraz na malé služby.

Cílem může být nejen to, čeho si přeje člověk dosáhnout, ale také, jakou osobností chce být, tedy zahrnutí nejvyšší možné rozvojové perspektivy. Cíle spíše představují možnosti než skutečnosti. Jejich dosažení není vždy nezbytné. Klíčové je, že se jedinec snaží tyto cíle dosáhnout. Důležitější je proces směřující ke splnění cílů než samotné jejich dosažení, protože cesta k jejich dosažení, dává cílům jejich smysl a smysluplnost. (Křivohlavý, 2016)

Bez stanovení si životního cíle nebo konce (latinské slovo „finis“ znamená konec nebo cíl), nějaké úlohy postrádá život člověka obsah a smysl. Naopak, zaměření na „konec“ a cílový bod v budoucnosti představuje duchovní podporu, která člověka chrání před úpadkem. Pevný bod v budoucnosti tvoří přítomnost člověka. Je to nezbytná podmínka jeho existence. (Tavel, 2007)

Jeden z přístupů k chápání lidského života ho přirovnává k filmu, kdy jednotlivá okénka filmového pásu představují drobné smysluplné činy. Klade si otázku, zda lidský život byl jen náhodný a chaotický sled obrázků, nebo to bylo něco více. Smysluplnost života určitého člověka chápeme obvykle, až je tento život ukončen. (Křivohlavý, 2010)

Při rozhodování o směřování životní cesty je třeba se rozhodnout ve třech oblastech:

- Jaký zaujmeme postoj sami k sobě, zda postavíme sami sebe na první místo a zaujmeme narcistický postoj ke všemu ostatnímu.
- Jaký zaujmeme postoj k lidem, s nimiž jsme v osobním kontaktu. Zda s nimi budeme soupeřit, pohrdat jimi a chovat se k nim namyšleně. Naopak se můžeme snažit vycházet

s nimi po dobrém, spolupracovat s nimi a odpouštět jim, co nám udělali a tím řešit konflikty.

- c) Jaký zaujmeme postoj ke světu a životu. Můžeme po životě požadovat vše, co nabízí, dělat si vše, co budeme chtít, bez ohledu na vše ostatní a bez odpovědnosti komukoli za to, co děláme. Nebo budeme chápat svůj život jako dar a příležitost. Toto vyjadřuje věta: „*Mít nebo být – mít moc či co největší finanční kapitál, nebo být někým – úctyhodným člověkem.*“ (Křivohlavý, 2010, s. 99)

1.2 Smysl života ve stáří

Stáří je završením přirozeného vývojového procesu člověka. Přestože v této životní etapě převažují regredující změny, má svou cenu. Nabízí radosti, ale i smutky, naděje i zklamání, hodnoty i trápení. Velmi výstižně Pacovský (1981, s. 33) označuje na jedné straně stáří jako „*vinobraní života*“, a na druhé jako „*strašlivého protivníka*“. Vedle krizových životních situací, doby těžké nemoci či utrpení, člověk nejvíce hledá odpověď na otázku po smyslu života, právě na sklonku života, ve stáří, kdy otázky spojené se smyslem života na člověka doléhají nejpálčivěji. (Ondrušová, 2011)

Stárnoucí člověk hledá smysl zbývajících života, jehož hodnotu zásadním způsobem ovlivňuje vědomí časové omezenosti a očekávání různých ztrát (např. odchod do důchodu, smrt partnera, umístění do pobytové služby, ztráta soukromí vlastního bytu), které někdy fungují jako životní zlomy. Starší člověk velmi brzy pochopí, že je třeba:

- Zaměřit se jen na to, co je skutečně významné.
- Naučit se těšit z toho, co zůstalo zachováno.
- Akceptovat to, co nelze změnit. (Vágnerová, 2007)

Dle Křivohlavého (2011) je úkolem této životní etapy „být někým“ tj. být úctyhodným charakterem, který svým životem představuje následování hodný vzor. Ujasnění si životního cíle a s tím spojené přesvědčení i postoj ke světu a životu, poskytuje danému člověku smysl života. Má tak pro co žít. Nemá to význam jen pro něj, ale i pro okolí, kterému vytváří vzor života. Tato motivace nemusí být u každého člověka, což může vyústit ve zplanění života s pocitem nedostatku smysluplnosti života. Ve stáří má člověk využívat všechny možnosti, které mu život navzdory náročnosti tohoto období dává, k tomu, aby byl jeho život kvalitní, hodnotný a smysluplný. V období dospělosti jsou to většinou věci vnější, o které člověku jde. Má velké plány, co chce dělat, čeho chce v životě dosáhnout, co od života chce. Ve stáří se objevuje jiná otázka, hlubší smysluplnější: „Co od člověka život ještě chce?“ Přemýšlí nad tím, co chybí, co by měl dodělat, aby to bylo úplné. Obrací se do svého vlastního nitra, které ho může dovést k volbě toho, co se stane smyslem jeho života, co dá jeho životu hodnotu. Jde o to, zjistit, jak dobře prožít a naplnit svůj život. Je to čas výzvy a šance pro duchovní růst. Příležitost smysluplně změnit směřování svého dalšího života.

Jung (1994, 1995 in Vágnerová, 2007) také uvádí, že smysl svého života musí najít starší člověk uvnitř sebe, ve svém nevědomí. Stáří považuje za vrchol osobnostního rozvoje. K dosažení vyrovnanosti ve stáří si člověk musí pomoc sám, k tomu mu nikdo nepomáhá, ani možná pomoci nemůže. V průběhu stárnutí se lidé postupně stále více přesouvají do svého nevědomí a vrací se tak ke svým kořenům.

Ve své vývojové teorii Erikson (1996) nazývá stáří „osmým věkem“ a za důležitý životní úkol, který probíhá v poslední fázi života považuje dosažení integrity, která vstupuje do konfliktu se zoufalstvím a beznadějí. Starý člověk se ohlíží zpět na svůj život a bilancuje své úspěchy a selhání. Pokud má pocit, že jeho život měl smysl a je spokojen se svými zážitky, dosahuje integrity. Smiřuje se s konečností života, se skutečností, že už ho nemůže prožít znovu a jinak. Dosažené zkušenosti, úspěchy a pozitivní zážitky zůstávají staršímu člověku navždycky, jsou nezměnitelnou součástí jeho osobnosti. Frankl (1995) nazývá tuto skutečnost optimismem minulosti. Pokud však má člověk pocit, že selhal, propadá zoufalství, a prožívá pocity beznaděje a zklamání. Předpokladem pro úspěšné splnění osmé vývojové fáze je úspěšné projití předchozími vývojovými etapami.

Z výsledků studií zaměřených na tuto problematiku vyplývá, že vliv na to, nakolik staří lidé prožívají život smysluplně, mají následující charakteristiky:

- Dobrý zdravotní a funkční stav.
- Dobré mezilidské vztahy.
- Pocit užitečnosti, prospěšnosti.
- Služba druhým – sebepřesah.
- Tvořivost.
- Potěšení v životě.
- Udržování optimismu a naděje do budoucna.
- Kultivování duchovní složky života a religiozita.
- Konstruktivní reminiscence. (Ondrušová, Krahulcová, 2019)

1.2.1 Příprava na stáří a její vliv na smysluplnost života ve stáří

Kvalita života ve stáří a jeho smysl závisí ve velké míře na přístupu a postojích každého člověka k tomuto období, na umění stárnout. Z důvodu, aby vstup do tohoto životního období nebyl prudkou a negativní změnou, je nezbytné se na stáří připravovat s předstihem. Příprava na stáří by měla být celoživotním úkolem a zodpovědností každého člověka, ale je i v zájmu celé společnosti, aby současné i budoucí generace seniorů byly zdravější, zdatnější, samostatnější a na stáří připravené. Aby se lidé uměli včas a dobře rozhodovat jak a kde poslední úsek svého života prožijí. S prodlužováním délky lidského života ve stáří se stává tato problematika významnější. Své stáří musí člověk přijmout jako fakt a zajímat se, jak ho smysluplně a aktivně prožít. Připravený člověk ve stáří bude schopný lépe uspokojovat a naplňovat své potřeby. Hlavní roli v dlouhodobé přípravě na stáří má výchova k harmonickému a smysluplnému životu. Ve středním věku by se člověk měl zaměřit na tvorbu náhradního programu (mimopracovní aktivity, interpersonální vztahy mimo pracoviště) a jak smysluplně vyplnit ve stáří volný čas. (Příbyl, 2015)

Absence vůle ke smyslu a zodpovědnosti sama za sebe u stárnoucích lidí, jejich neochota o něco usilovat a spoléhání se ve všem na druhé, představuje jedno ze zásadních nebezpečí pro úspěšné, zdravé a aktivní stárnutí. V naší republice je nízká úroveň existencionalní gramotnosti v oblasti vytváření předpokladů pro vzdálenější životní etapy, zejména pro vlastní stáří. Existencionalní gramotnost zahrnuje především základní otázky o smyslu a hodnotě lidské existence na světě. Nedostatek zřetelných a přitažlivých variant důstojné existencionalní

orientace oslabuje schopnost stárnoucího člověka dát vlastnímu stáří atraktivní a společensky pozitivní smysl. (Čeledová a kol., 2016)

Pacovský (1981) spatřuje klíčový vliv v procesu adaptace na stáří ve faktorech jako je interakce jednotlivce s prostředím, jeho vitalita a zdravotní stav, ekonomická jistota, a také normy a očekávání společnosti. Osobnost jedince během celého života hraje významnou roli při adaptaci na stáří, protože lidský život má svou kontinuitu. Ti, kdo dokážou využít své zkušenosti z celého dosavadního života pro zvládání situací, s nimiž se starší člověk potýká, mají schopnost udržet krok i ve druhé polovině života. Jedinci, kteří měli již v mládí potíže s přizpůsobením se, často zažívají obtíže při adaptaci ve stáří. Úspěšná adaptace souvisí s osobním růstem a perspektivou. Nelze obecně tvrdit, že starší lidé žijí pouze v minulosti. Každý starší člověk má svou vlastní perspektivu.

Dle Petersona a Selingmana (2004, in Křivohlavý 2011) člověku i ve stáří dodávají sílu a moc zvládat měnící se situaci některé ctnosti, které označili jako silné stránky charakteru. S těmito silnými stránkami charakteru se jedinec nerodí, ale získává je v průběhu života, učí se jim. Roztřídili je do následujících skupin:

- Moudrost a znalosti.
- Odvaha, statečnost.
- Lidskost.
- Spravedlivost.
- Umírněnost a sebeovládání.
- Transcendence – sebepřesah, spiritualita, naděje. Do této skupiny zařadili i smysluplné směřování k cílům.

1.2.2 Smysluplnost života jako lidská potřeba ve stáří

Správné rozpoznání a úplné uspokojení potřeb významně ovlivňuje způsob, jakým prožíváme stárnutí. V obecném smyslu lze potřebu chápat jako projev nedostatku nebo absence něčeho, co je třeba vyřešit. Avšak potřeba představuje také sílu, která nás směřuje k interakci s ostatními lidmi, věcmi či činnostmi. Způsob, jakým vyjadřujeme a naplňujeme naše potřeby, je zcela individuální záležitostí. Existují společné potřeby pro všechny lidi, ale i potřeby jednotlivce, které se mění v průběhu života jak z hlediska množství, tak kvality. Mění se jak kvantita, tak i priorita jednotlivých potřeb. Smysluplnost života patří mezi hluboké lidské potřeby. (Příbyl, 2015)

Existuje velké množství teorií, dělení lidských potřeb. Dle hlediska důležitosti potřeb pro zachování života je smysluplnost života zařazována do skupiny vyšších potřeb, holistický přístup řadí tuto potřebu mezi potřeby duchovní. Dle Maslowa (2021) je uspokojování vyšších potřeb stejně důležité pro přežití i růst člověka jako uspokojování nižších potřeb. Život na vyšší úrovni potřeb znamená větší biologickou účinnost, větší dlouhověkost, méně nemocí, lepší spánek, chuť k jídlu atd. Vyšší potřeba je obvykle více ceněna než nižší tím, kdo našel uspokojení obou potřeb. Takoví lidé budou obětovat pro uspokojení vyšších potřeb více a budou dál lépe připraveni čelit deprivaci těch nižších. Možnost uspokojit vyšší potřeby, ale vyžaduje lepší vnější podmínky (rodinné, ekonomické, politické, vzdělávací atd.).

Se stářím nepřichází zásadní změna v potřebách člověka oproti předcházejícím životním etapám. Ke změně dochází ve způsobu jejich naplňování a v jejich hierarchii. S odchodem do důchodu přichází ztráta možnosti naplňovat potřeby prostřednictvím pracovního procesu, co je typické

pro mladší lidi. Ve stáří nejsou důležité jen potřeby biologické a psychosociální, ale na důležitosti se zvyšujícím se věkem nabývá uspokojování duchovních potřeb, kam řadíme potřebu smysluplnosti života. (Ondrušová, 2011).

Taylorová (1983 in Křivohlavý, 2006) vymezuje stáří jako období, kdy dochází ke zvýšení potřeby nacházet smysl, v tom, co se děje, zejména snahu nalézt určitý kladný aspekt v sérii negativních událostí, které život přináší.

Vágnerová (2007) řadí také smysluplnost života mezi potřeby, jejichž naplňování se s postupujícím věkem dostává do popředí. Významnou součástí identity stárnoucího člověka je prarodičovská role. Vnouče může mít pro prarodiče jinou, mnohdy i větší hodnotu než vlastní dítě a může se stát smyslem jeho života. Vnouče přináší mnoho nových podnětů, v jeho společnosti je možný návrat k atraktivním činnostem dětského věku a mnoho prarodičů symbolicky chápe vnouče jako pokračování vlastního života.

Obvykle nejdéle trvajícím vztahem v lidském životě, je vztah sourozenecký. Jeho hodnota s věkem obvykle narůstá, zejména pokud ostatní vazby chybí. Po smrti rodičů jsou jedinými členy rodiny, s nimiž senior sdílí vzpomínky a tím může uspokojovat potřebu smysluplné minulosti. Sourozence také spojují vyhlídky na budoucnost a sdílení úsilí při hledání jejího smysluplného naplnění. (Vágnerová, 2007)

Specifickým znakem stáří je zvýšení potřeby být pro ostatní něčím užitečný prospěšný. Pro seniory je to smysluplný způsob, jak využít svou energii i když omezenou úbytkem vlastních sil a kompetencí. Pocit užitečnosti může dávat životu staršího člověka smysl i v situacích, kdy je to zdánlivě nemožné a může mít velmi rozmanitou podobu. (Vágnerová, 2007)

Naplňování vyšších potřeb (duchovních) může napomoci v období stáří, kdy je v možnost uspokojování nižších potřeb (např. potřeba seberealizace, prospěšnosti) značně omezena. (Ondrušová, Krahulcová, 2019)

Dle autorů Boyden (2009 in Příbyl, 2015) psychomotorické terapie je uspokojování potřeb základním bodem vývoje člověka už od prenatálního období a dává člověku možnost zdárně se vyvíjet, realizovat se a nacházet pocit smyslu života. Autoři teorie rozeznávají pět základních potřeb, které můžeme identifikovat i u lidí ve starším věku:

1. Místa, která u starších osob souvisí s pocitem „tady jsem správně, nejsem „mimo“. Senior má své oblíbené místo u stolu, svoje křeslo.
2. Ochrany. U seniorů si ji lze spojit se záštitou, životní zkušeností, že je chráněn.
3. Výživy. Není myšleno jen jídlo a něžnosti, ale také dostatek kontaktů, podnětů, vztahů a informací. Člověk s pocitem nasycení netrpí pocitem prázdnoty. S věkem, ve stáří potřeba vztahů stoupá.
4. Podpory, jak konkrétní, tak i symbolické. Starý člověk potřebuje mít pocit, že jeho okolí mu v případě potřeby pomůže.
5. Hranic. Definovat, vědět, kdo jsem, jaký je rozsah mého vlivu. Senior potřebuje znát své „kompetence“ a do čeho může zasahovat. V starém člověku je důležité vidět jedinečnou osobnost v kontextu životního příběhu.

Aby potřeby, byly naplněny, je nezbytné je nejdříve pojmenovat, a to u seniorů bývá složité. Nejčastěji bariéry v pojmenování potřeb vytváří ostych, obava ze zklamání, neschopnost

přijmout pomoc, jazyková bariéra, neporozumění sdělovanému, prostředí, kde se jedinec necítí dobře. (Příbyl, 2015)

Míra naplňování lidských potřeb je vymezena dvěma pojmy. Jsou to saturace (uspokojení) a frustrace. Uspokojování jedné potřeby může vést k frustraci jiné (např. saturace potřeby bezpečí při přestěhování seniora do zařízení sociálních služeb může vést k frustraci sociálních potřeb.) Frustrací označujeme situaci, kdy člověk nemá možnost uspokojení subjektivně důležité potřeby. (Příbyl, 2015)

Podle Frankla (2022) specifickou formu frustrace je existencionální frustrace, kdy dochází k neuspokojení potřeby smysluplnosti života, která je v pozadí mnoho psychických poruch a problémů, zejména neuróz. Sám přichází s novým termínem „neogenní neuróza“, jejíž příčiny tkví v bezesmyslnosti života.

Křivohlavý (2010) nastiňuje situace, kdy se člověk setkává se smysluprázdností:

- Když má pocit, že je zbytečný, že je k ničemu.
- Když ho opustí nejdůležitější osoba v životě, přátelé.
- Když mu na nikom a na ničem na světě už nezáleží.
- Když od života nic nečeká.
- Když je obklopen nezájmem a nudou.
- Když se zdá, že pro něj není dostatek atraktivních cílů.
- Když nemusí nic dělat, ani starat se sám o sebe a druzí to udělají za něj.

Ze všemi výše uvedenými situacemi se člověk může potkat ve zvýšené míře v době stáří.

Z dotazníkového šetření mezi seniory v ČR vyplynulo, že hlavním prediktor nízké úrovně smysluplnosti života ve stáří je depresivita. Jako další významné faktory byly identifikovány věk nad 85 let, nesoběstačnost a u seniorů žijících v domácím prostředí osamělost. Některé z uvedených faktorů nelze ovlivnit, ale lze se zaměřit na diagnostiku a léčbu deprese. (Ondrušová, 2011)

1.2.3 Spiritualita, religiozita a smysl života stárnoucího člověka

Spiritualita a religiozita hraje důležitou roli při hledání účelu a smysluplnosti existence. Starší lidé vykazují vyšší míru jak spirituality, tak religiozity. Starší člověk si uvědomuje, že konec jeho života se přibližuje a začíná intenzivněji hledat odpovědi na otázky o smysluplnosti žití, zkoumá duchovní stránky své existence. (Křivohlavý, 2011)

Spiritualita je vlastní každému seniorovi, nezávisle na deklarované víře či příslušnosti k církvi. Na jedné straně spiritualita nebo religiozita podporuje život a dává mu smysl. V náročných životních okamžicích může osobní spiritualita zafungovat jako „nárazník“, jenž pomáhá seniorovi překonávat obtíže. Spirituální nastavení umožňuje smysluplně integrovat do jeho života negativní zkušenosti, což může vést ke zmírnění bolesti či přehodnocení vlastní situace. Na druhé straně může být i přítěží – příčinou obecně negativního životního postoje, hostility či nezdravých mezilidských vztahů. V naší republice je péče o duchovní rozvoj považována za privátní sféru jednotlivce či spadající do kompetence církví, spirituální potřeby jsou zaměňovány za výslovně náboženské. (Elichová, 2017)

Je možné vymezit dva přístupy ke spiritualitě:

1. Spiritualita jako vztah k transcendentnu, který předpokládá individualizovanou vazbu na entitu, která není postihnutelná smysly (nadpřirozená, nepozemská) a velmi často je také v určitém ohledu (rozumem) nepoznatelná. Spiritualita je pak pociťovaný a prožívaný vztah k tomuto nadpřirozenému, který se může projevovat na úrovni hodnot, jednání, myšlení, představ. Otázky smyslu existence a událostí v tomto případě nespádají do konceptu spirituality, ale může být podobou spirituality ovlivňovány.
2. Spiritualita jako vazba ke smyslu a nemateriálním hodnotám je spojená především s hledáním a utvářením smyslu a významu v různých oblastech lidské existence. Na základě tohoto pojetí můžeme konstatovat, že každý člověk je do určité míry a určitým způsobem spirituální, protože je mu vlastní hledání významů a smyslu událostí a života. (Opatrný a kol., 2023)

Canda a Furman (2010 in Opatrný a kol., 2023) předpokládají, že spiritualita se projevuje v těchto oblastech:

- Zkušenosti se zážitky spirituality.
- Přesvědčení, pohled na svět.
- Hodnoty a morálka.
- Vzorce copingu a adaptace.
- Spiritualita ve vztahu k resilienci.
- Spiritualita ve vztahu k osobnímu růstu.
- Spiritualita jako zdroj smysluplného životního rámce.

Zkušenost spirituálního zážitku charakterizuje pocit hlubokého vnitřního míru, harmonie, radosti i útěchy. Cesta ke zkušenosti vyšší reality se může uskutečnit prostřednictvím silného, hlubokého vztahu k jiným lidem, skrze setkání s krásou, např. uměleckého díla, přírody, ale také během každodenních činností a náhodných setkání. V odborné literatuře se setkáváme s pojmem „spiritualita každodennosti“. Časté prožívání každodennosti jako spirituálního zážitku pozitivně ovlivňuje životní spokojenost. Zahraniční studie ukazují, že pohled na svět ve vyšším věku se zaměřuje na existenci dobra a zla. Spiritualita se projevuje také v tendenci k eticky adekvátnímu jednání s druhými. Existuje propojení mezi spiritualitou, adaptací na stáří a zvládáním náročných situací jako je schopnost reflektovat vlastní konec života, hledání smíření. Spiritualita je významným zdrojem resilience a to i v situacích, které jsou subjektivně vnímány jako velmi zatěžující, např. úmrtí blízké osoby. Souvislost spirituality a osobního růstu se objevuje v klasických vývojových teoriích. Výše uvedené poukazuje na významnou roli spirituality při utváření smysluplného životního rámce a směřování. (Opatrný a kol., 2023)

S tématem spirituality souvisí pojem religiozita, který je využíván pro popis míry přináležení či přihlášení se k určitému náboženství. Obsahuje jak předpoklad existence transcendentální entity, tak společensky ukotvená jednání vyjadřující úctu k transcendentální entitě, která se opírá o deklarované hodnoty, jako kolektivní vodítka jednání, rituály, symboly a také specifický systém morálky. Spiritualita a religiozita jsou dva aspekty jednoho obsahu. (Opatrný a kol., 2023)

Náboženství představuje velmi bohatý a složitý fenomén. Existuje celá řada typologií náboženství. Můžeme je dělit na teistická a neteistická. Na základě společných kořenů hovoříme o tzv. abrahámovských náboženstvích (judaismus, křesťanství, islám) nebo karmanových

systémech (indický hinduismus, buddhismus, džinismus a čínský konfucianismus a taoismus). Zásadní rozdíl je především mezi teistickými náboženstvími, vyznávajícího osobního Boha, který dává světu řád a je garantem spravedlnosti a karmanovými systémy, která neznají osobní vztah k Bohu a hledajícími řád a spravedlnost v představě všezahrnujícího bytí a jeho zákona. (Opatrný a kol., 2023)

Většina příslušníků nejstarší generace české populace vyrostla religiózně socializována v některé z křesťanských církví a hlásí se v nějaké podobě ke křesťanství. (Elichová, 2017)

V křesťanské víře je důraz položen na osobní vztah k Bohu, tedy na víru ve smyslu důvěry. Zdůrazňuje, že víra se projevuje bytostně i navenek utvářením života v tělesné i sociální rovině. (Opatrný a kol., 2023)

Za nejvyšší hodnotou, ke které má směřovat lidský život považuje křesťanství lásku typu *agape*, která je zaměřená na duchovní (morální) rovinu milované bytosti, k jádru a hloubce „já“ druhého člověka. Váží si člověka jako něčeho velice vzácného. (Křivohlavý, 2011)

Pro staré lidi je důležitá nejen jejich víra, ale také církevní společenství, k němuž patří. Potřebují sdílet svou víru, s ostatními lidmi. Návštěva bohoslužeb i jiné aktivity v rámci církevního společenství jim nabízejí známé a srozumitelné podněty a poskytují smysluplnou náplň života. (Vágnerová, 2007)

Spirituální potřeby je vždy nutné chápat v kontextu životního příběhu člověka a konkrétní životní situace, ve které se právě nachází. Spirituální potřeby úzce souvisí a vzájemně se překrývají s potřebami v oblasti bio – psycho – sociální. Starší člověk potřebuje vědět, že přes mnohé ztráty v oblasti tělesné, psychické i sociální je to „pořád on“ a jako takový je respektovanou součástí lidské společnosti, že jeho životní příběh měl a má smysl, že má čemu věřit a z čeho čerpat naději a víru, že se má z čeho radovat a že je pro někoho důležitý a jedinečný. Büssing (2009 in Opatrný a kol., 2023) vypracoval dotazník, který doporučuje jako možný nástroj zjišťování nenaplněných spirituálních potřeb v domovech pro seniory. Rozlišuje čtyři hlavní okruhy potřeb:

1. Náboženské potřeby – např. potřeba modlit se, účastnit se duchovních obřadů, číst duchovní literaturu.
2. Existenciální potřeby – např. mít někoho, s kým mohu mluvit o významu života, utrpení a posmrtné existenci, reflektovat svůj život.
3. Potřeba vnitřního míru – např. potřeba žít na klidném a bezpečném místě.
4. Potřeba dávání, generativy – např. potřeba pečovat o druhé, předávat vlastní životní zkušenosti.

1.2.4 Smysluplnost života seniorů v pobytovém zařízení sociálních služeb

Mezi pobytová zařízení sociálních služeb, která slouží k zajištění potřeb seniorů, patří zařízení odlehčovacích služeb, týdenní stacionáře, domovy pro seniory, domovy se zvláštním režimem, centra sociálně rehabilitačních služeb a zařízení následné péče. (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)

V roce 2022 bylo v Česku 525 domovů pro seniory a 396 domovů se zvláštním režimem, ve kterých ke konci roku 2022 žilo 57,6 tisíc seniorů. To představuje 2,8 % ze všech osob ve věku 66 a více let. Se zvyšujícím se věkem se zastoupení osob výrazně zvyšuje. Zatímco ve věku 66 až 75 let žilo v nějakém pobytovém zařízení 1 % osob, ve věkové skupině 76 až 85 to byla 3 %

seniorů, ve věku 86 až 95 let již 14 % a z nejstarších seniorů ve věku 96 a více let téměř třetina (31 %). (Český statistický úřad, 2023)

Primární úlohou poskytovatelů sociálních služeb je uspokojení potřeb seniora v těch úkonech, které již není schopen zabezpečit vlastními silami. Mezi základní činnosti služby patří poskytnutí ubytování a stravy, pomoc při zvládání běžných úkonů péče o vlastní osobu, pomoc při osobní hygieně či poskytnutí podmínek pro osobní hygienu, zprostředkování kontaktu se společenským prostředím, sociálně terapeutické a aktivizační činnosti, pomoc při uplatňování práv, oprávněných zájmů a pomoc při obstarávání osobních záležitostí. (Zákon č. 108/2006 Sb., o sociálních službách)

Pozornost v sociálních službách je mnohem více zaměřena na fyziologické a biologické potřeby člověka, na porušené tělesné zdraví a soběstačnost. Již v roce 1991 vyhlásila OSN priority v přístupu k seniorům s omezenou či ztracenou soběstačností. Jsou jimi důstojnost, autonomie (svěbytnost), seberealizace, participace a zabezpečení. Byla tak vyslovena podpora humanistickému celostnímu přístupu, který znamená přístup úplný, sjednocený, zdůrazňující psychosomatickou jednotu a jedinečnost každého člověka. Byl to jasný signál pro sociální a zdravotní systém, že cílem a naplněním péče nemůže být pouhé uspokojování základních potřeb, ale kvalita života, jeho smysluplnost a lidská důstojnost bez ohledu na zdravotní a funkční omezení. (Čeledová, 2016)

Výsledky studie, která zjišťovala, do jaké míry vnímají a prožívají čeští senioři svůj život jako smysluplný také poukazují na skutečnost, že u starých lidí, kteří žijí v rezidenčních zařízeních je důležité zaměřit pozornost na psychosociální potřeby. Ve stáří, kdy ubývají možnosti uskutečňování tvůrčích hodnot, jsou cenné prožitkové hodnoty – dobré vztahy, setkávání s druhými lidmi, vnímání krásy, umění, přírody, schopnost radovat se z maličkostí. Většina pobytových zařízení nabízí svým klientům dostatek příležitostí k tvůrčím, a především zážitkovým aktivitám např. ve formě výtvarných dílen, divadelních či pěveckých kroužků a kulturních programů. Významnou úlohu zde představují dobrovolníci s nabídkou společného sdílení času pro nesoběstačné, imobilní a multimorbidní seniory, kteří jsou ztrátou smyslu života ohroženi nejvíce. Pokud člověk prochází bolestí, utrpením, oslabením a bezmocí, a není schopen plně uskutečňovat tvůrčí hodnoty a je omezen v realizaci hodnot zážitkových, o to významnější je, jaký přístup zaujme k obtížím ve svém životě a jak si udrží svou lidskou důstojnost. Pokud senioři potřebují a mají zájem, je užitečné poskytnout jim podporu při zvládání jejich minulosti a současného nepříznivého osudu. To zahrnuje pomoc při řešení vztahů a podporu při změně negativního postoje, aby se konstruktivně snažili nalézt něco pozitivního i v obtížné situaci. Zajistit smysluplnost života seniorů v pobytovém zařízení vyžaduje komplexní přístup, který bere v úvahu jejich individuální potřeby a preference. Poskytnutí prostoru pro životní radost, smysluplné interakce a péče je klíčem k tomu, aby se senioři cítili šťastní, naplnění a respektovaní, a to i v pobytovém zařízení sociálních služeb. (Ondrušová, 2011)

2 Praktická část

Praktická část bakalářské práce se věnuje výzkumu, jehož cílem bylo odpovědět na HVO: Jaký je smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Je zde popsána metodika výzkumu, která byla použita a jakým způsobem výzkum probíhal. Nashromážděná data jsou dále interpretována a doplněny o diskusi.

2.1 Cíl výzkumu

Cílem výzkumu je zjistit a popsat smysl života seniorů žijících ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Pro dosažení cíle byla stanovena jedna hlavní výzkumná otázka a tři dílčí výzkumné otázky.

Hlavní výzkumná otázka (HVO):

HVO: Jaký je smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb?

Dílčí výzkumné otázky (DVO):

DVO1: V čem spatřují smysl života senioři žijící ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb?

DVO2: Co seniorům žijícím ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb pomáhá v naplňování smyslu života?

DVO3: Co seniorům žijícím ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb brání v naplňování smyslu života?

2.2 Metodika výzkumu

Pro praktickou část bakalářské práce byla použita data získaná prostřednictvím kvalitativního výzkumu. Tento typ výzkumu byl zvolen z důvodu obsáhlosti a citlivosti tématu a nutnosti osobního přístupu k účastníkům výzkumu.

Kvalitativní výzkum umožňuje detailně a hloubkově popsat zkoumaný jev, získat hlubší porozumění motivacím, postojům a chování lidí. Pomáhá pochopit kontext a složitost lidských interakcí. Kvalitativní přístup umožňuje výzkumníkovi těsnější interakci s účastníky výzkumu v jejich přirozeném prostředí. Výstupem této metody je definování nové hypotézy což umožňuje vytvářet a upravovat teoretické koncepty a modely. Mohou být také použity k získání nových, originálních názorů na známé jevy. (Švaříček, Šedová, 2014)

Jako metoda sběru dat byl využit hloubkový polostrukturovaný rozhovor. Při této metodě lze zachytit nejen sdělovaná fakta, ale i některé vnější reakce dotazovaného, a podle nich pohotově usměrňovat rozhovor potřebným směrem, přizpůsobit jej zvláštnostem situace, např. měnit pořadí otázek, klást sekundární, podněcující otázky. (Miovský, 2006)

Před zahájením výzkumu bylo vytvořeno schéma, jádro rozhovoru, otevřené otázky, které je nutno s komunikačními partnery probrat. Otázky byly zaměřeny na účel zkoumání a rozděleny do tří bloků tak, aby poskytly odpovědi na dílčí výzkumné otázky. Při jejich formulaci byla důležitým kritériem jejich jasnost a srozumitelnost vzhledem k charakteristikám komunikačních partnerů. Seznam otázek je uveden v příloze A.

Výzkum probíhal po dobu jednoho týdne v březnu 2024. Samotný rozhovor proběhl u každého komunikačního partnera, kvůli časové náročnosti s ohledem na věk a zdravotní stav ve dvou dnech. Cílem první úvodní fáze, která trvala 20 minut bylo získání důvěry a motivace k účasti na rozhovoru. Potencionálnímu komunikačnímu partnerovi byl představen výzkum, jeho účel. Byl ujištěn o důvěrnosti a anonymitě výzkumu, informován, jak bude nakládáno se získanými daty. Byly zjištěny základní informace o účastníkovi výzkumu (věk, délka pobytu v zařízení, výše příspěvku na péči). Následovalo předvedení pomůcek (záznamník v mobilním telefonu, notebook) k pořízení automatického zvukového a psaného záznamu rozhovoru. Závěrečným krokem bylo získání písemného informovaného souhlasu k rozhovoru. Jeho vzor je v příloze B.

Dle Miovského (2006) důležitými faktory ovlivňujícími rozhovor jsou denní doba a prostředí, ve kterém rozhovor probíhá. Proto doba a místo hlavní části rozhovoru byly s komunikačním partnerem domluveny při úvodním setkání. Bylo důležité, aby doba rozhovoru respektovala životní styl a zvyklosti, nezasahovala do běžných aktivit dne. Všechny rozhovory proběhly na pokojích seniorů, které poskytovaly klid a soukromí pro rozhovor, což napomáhalo vytvořit příjemnou a důvěrnou atmosféru. Před hlavní částí rozhovoru, byly komunikačním partnerům krátce připomenuty zásadní skutečnosti výzkumu, probírané v úvodním bloku. V závěru byly rozhovory zakončeny shrnutím, v rámci, kterého bylo vyjádřeno seniorům poděkování. Hlavní část rozhovoru trvala od 40 do 60 minut.

Všechny rozhovory byly přepsány a analyzovány pomocí otevřeného kódování. Otevřené kódování je technika, která vznikla v rámci analytického aparátu zakotvené teorie. Kódování představuje takové operace, pomocí nichž jsou údaje rozebrány, konceptualizovány a poté složeny novým způsobem. (Švaříček, Šedová, 2014)

Výzkumný soubor bakalářské práce byl tvořen seniory žijícími ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Výzkum byl realizován s 8 seniory, kteří komunikují a mají zachovány v potřebné míře kognitivní funkce. Pohlaví seniorů nebylo bráno v potaz, protože účelem výzkumu není analyzovat rozdíly ve vnímání smyslu života mezi muži a ženami. Díky dlouhodobé spolupráci s klienty vybraného zařízení znám jejich stav a schopnosti. Výběr klientů byl tedy dle mého osobního uvážení. Oslovila jsem klienty domova, u kterých jsem předpokládala, že jsou schopni na dané otázky při rozhovoru odpovědět.

Tab. 2: Přehled respondentů výzkumu

	Věk	Délka pobytu v zařízení	Stupeň příspěvku na péči
Komunikační partner 1	80 let	3 roky	I.
Komunikační partner 2	77 let	1,5 roku	III.
Komunikační partner 3	90 let	3 roky	III.
Komunikační partner 4	86 let	2,5 roku	I.
Komunikační partner 5	71 let	0,5 roku	III.
Komunikační partner 6	86 let	4 roky	III.
Komunikační partner 7	91 let	2,5 roku	III.
Komunikační partner 8	88 let	2 roky	III.

Zdroj: vlastní zpracování, 2024

Výzkum probíhal v zařízení zřizované krajem, které poskytuje pobytovou sociální službu domov pro seniory a domov se zvláštním režimem. Jedná se o středně velké zařízení. Klienti jsou ubytováni převážně v jednolůžkových pokojích s vlastním sociálním zařízením. Součástí budovy je velká terasa s parkovou úpravou, která nabízí možnosti k posezení. Přímou v budově mohou klienti využívat služby kadeřnictví, pedikúry, kavárnu. Domov nabízí množství volnočasových programů, které vychází z tradic a zvyklostí, jejichž cílem je zachování fyzické a psychické kondice klientů.

Zařízení staví péči o své klienty na těchto zásadách:

- kvalitní péče podle individuálních potřeb a na základě znalosti biografie klientů,
- respekt k lidské důstojnosti a soukromí,
- podpora soběstačnosti a nezávislosti,
- motivace klientů k zapojení se do života společnosti,
- podpora klientů v rozhodování o svém životě v domově,
- podpora vzájemné důvěry mezi klienty a personálem, vstřícný a vlídný přístup.

Ředitelka zařízení byla informována o tématu, cílu a způsobu provedení výzkumu. S realizací výzkumu v zařízení souhlasila a poskytla mu podporu.

Jako každý výzkum i tento má své limity, omezení. Prvním je má nezkušenost s realizací jakéhokoliv výzkumu. I když jsem se snažila na rozhovor dobře připravit, někteří komunikační partneři u některých otázek ne zcela pochopili jejich význam, na co se ptám. Nejčastěji jsem jim podstatu otázky prezentovala na konkrétních příkladech a tím jsem mohla nevědomě ovlivňovat jejich odpovědi. Limitem výzkumu byl určitě i můj výběr komunikačních partnerů. Znáám uživatele vybrané sociální služby, a tak jsem oslovila ty u kterých vím, že jsou schopni komunikace na takové úrovni a v takovém rozsahu, která poskytne data pro splnění cíle výzkumu. Někteří z nich jsou opravdu velmi komunikativní, rádi si povídají. V rozhovorech často odbočovali od daného tématu, já jsem je musela citlivě vracet zpět k dané problematice. Pro mě to bylo náročné vzhledem ke koncentraci se na rozhovor, na položení všech otázek a také, aby délka rozhovoru nepřesáhla mez, po kterou jsou schopni se soustředit. Další skutečností, která mohla výzkum ovlivnit je fakt, že někteří z komunikačních partnerů měli problémy s vyjadřováním, nebyli schopni nalézt správná slova. Musela jsem jim nabízet vhodná slova a tím jsem jim mohla podsouvat svůj názor, pohled na věc. Z mé strany také mohlo dojít k nepochopení nebo špatné interpretaci jejich odpovědí, protože některé z odpovědí neměly zcela logickou strukturu. Do jejich výpovědí jsem nechtěla příliš zasahovat, abych nezvýšila jejich nejistotu, kterou vyjadřovali na začátku, že nebudou umět správně odpovídat. Na základě toho, že dotazované znám jsem do jisté míry jejich odpovědi předjímal a tím mohlo dojít ke zkreslení interpretace a analýze dat. Na druhou stranu znalost komunikačních partnerů pomáhá při formulaci doplňujících otázek.

2.3 Výsledky výzkumu a jejich interpretace

V této podkapitole je provedena analýza získaných dat výzkumem, jehož cílem bylo zjistit smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Jednotlivé části jsou vztaženy k dílčím výzkumným otázkám, pomocí kterých byla hledána odpověď na hlavní výzkumnou otázku.

2.3.1 V čem spatřují smysl života senioři žijící ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb?

Při stanovení kategorií zdrojů smyslu života jsem vycházela z odborné literatury uvedené v teoretické části. (Frankl 1995, Křivohlavý 2010)

Tvůrčí hodnoty

Přes omezení spojená s pokročilým stářím a zhoršeným zdravotním stavem část dotazovaných seniorů naplňuje svůj život stále prostřednictvím tvůrčích hodnot, které člověk vytváří vlastní aktivitou. Nejvýstižněji se význam práce objevil v odpovědi KP 1: *„... já mám ty řetízky, a to mě strašně baví i vlnu si sháním sama. Takže já, já mám dobrou práci, která mě naplňuje, ten den životem. A kdybych já to neměla, tak já bych tady asi, já bych tady nemohla být. Háčkování je můj život.“* Podobně hodnotu práce vnímá i KP 7: *„Mě, tady naplňuje práce, já pořád dělám. Když su nemocná, tak jsem nešťastná z toho, že nemůžu pracovat.“* V dalších odpovědích se objevily mimo ruční práce jako háčkování, pletení i pečení buchet, ale také uskutečňování tvůrčích hodnot prostřednictvím hraní divadla.

Prožitkové hodnoty

Z odpovědí komunikačních partnerů vyplývá, jak jsou pro ně důležité a jak obohacují jejich život dobré mezilidské vztahy, které patří mezi prožitkové hodnoty, kterými lze docílit smysluplnost života. Všichni ve svých odpovědích zmínili vztahy s nejbližší rodinou. Především děti, vnoučata, pravnoučata a jejich životní partnery. Přímý nebo telefonický kontakt s nimi jim přináší do života radost a potěšení, jak je vidět například z odpovědi KP 8: *„Mám dceru a syna. Dcerka je tady jak může, jak může, tak vždycky přijde a něco donese. No a prostě probíráme život z její strany. Ona má svou rodinu anebo co bylo, jako když jsme byli mladí, no ona maličká. A syn zase ten bydlí teďka v O. Tak jak mu to vychází, tak přijede, že anebo zavolá jo, co je nového a tohle. No vždycky s takovým optimismem přijde, takže se vídáváme rádi.“* Dává jim to pocit, že jsou její součástí, i když fyzicky žijí jinde. Z odpovědí některých seniorů je velmi patrná hodnota role prarodiče jako u KP 2: *„Všechny sestřenice jsem předběhla, mám nejvíc pravnoučat.“* Nebo u KP 3: *„Prababička su sedmkrát. A tak je to takové krásné, protože ty děcka jsou kolem mě.“*

Mimo vztahy s rodinnými příslušníky někteří z komunikačních partnerů vyzdvihují hodnotu a význam přátelství, které navázali v domově. KP 7 k tomu uvedla: *„Nedovedu si představit, kdybych měla, kdybych nikoho tady neměla a měla tamhle sedět na chodbě, jak sedí a čekat, až někdo přijde.“* Přátelství, které tady jedna z komunikačních partnerek navázala jí pomohlo překonat pocíťovanou smysluprázdnost po přestěhování do domova. KP 4: *„Přišla jsem bez zájmu o život, úplně vůbec jsem neměla zájem žít. Vůbec, psychicky. Jo, díky, prostě teda sousedce, která mě neustále dopovala nadějí a já nevím, čím vším a která mě tahala, pojď tam a půjdeme na zpívání a půjdeme tam. A já jsem nikam nechtěla chodit. A já jsem byla taková bez zájmu, opravdu. Tak tam jsem se poprvé dostala trošku do takového života.“* V odpovědi KP 4 se objevila i láska, v jejím případě milenecká, která je všeobecně považována za jeden z nejhodnotnějších lidských prožitků: *„Já jsem se strašně zamilovala a připadala jsem si ne jak mladá osmnáctiletá holka, ale jak puberťačka, patnáctiletá. Já jsem byla úplně nemocná z toho. Já jsem byla tak zamilovaná, jak asi nikdy v životě.“*

Kontakt s přírodou, zážitek z krásy jako estetická hodnota je zmiňován v odpovědích seniorů, pro které byl důležitý i dříve a pro KP 1 nabyl věkem vyšší hodnoty: *„...vždyť je to tady načisto*

nádherný. Z jara všechno raší, kvete. Čím je člověk starší, tak snad víc tu přírodu vnímá. Když jsme byli mladí, tak co, vylezli jsme támhle na stráž anebo jsme někomu vlezli na stromu, trhali třešně. Ale čím je člověk starší, tak ho opravdu víc jako ta příroda přitahuje a těší.“

Hodnota zážitku nahrazuje u KP 8 nemožnost realizace tvůrčích hodnot. Dříve háčkovala vánoční zvonečky a v odpovědi uvedla: *„... ale abych si vzala háček, ten hmat nemám v pořádku, takže tam ještě mám nějaký kousky, a tak se s tím vždycky potěším.“*

Všichni komunikační partneři shodně uvedli, jako významný zdroj prožitků aktivity, kulturní a společenské akce, které se pravidelně v pobytovém zařízení konají. Nejčastěji zmiňovaným je hudební prožitek, jak se objevuje i v odpovědi KP 5: *„Líbí se mě ty zábavy, vystoupení hudebníků.“* Anebo KP 7: *„Hlavně muzika, já miluju muziku, kde si můžu zazpívat, zařvat.“*

Postojové hodnoty

Z odpovědí několika seniorů vyplývá, že ve svém věku a se svými zkušenostmi zaujali vyrovnaný postoj ke svému životu. Takto to vyjádřila KP 1: *„...život se neskládá ze samejch radostí. To jsou takové mini okamžiky, kdy máte radost, ale pak vás to pěkně kopne, a zase máte problém nebo smutek. To prostě nezměním, že ten život je tak nastavený. Dobře, že nevíme jak, protože je to daný a že předtím neutečeme, neschováme a nic. Musíme to prostě dožít. A když teda máte ty problémy a nepřijmete je, tak je to horší, jak když to přijmete a s tím žijete dál. Já říkám, podívej se, pokud tu nemoc nepřijmeš, tak to nebude dobrý.“* Stáří vnímají i s jeho neduhy jako přirozenou součást lidského života, neusilují o to, co nelze změnit. KP 8: *„To jsou roky, takže považuju to za přirozené, že s těma rokama to zdraví prostě odchází.“* Ve svých odpovědích dva senioři uvedli, že svůj vysoký věk berou jako dar. Pokud se ve svých odpovědích zamýšleli nad celým životem, nad svým jednáním v odpovědích zaznělo jako důležitá skutečnost, že nikomu neublížili nebo nechtěli ublížit. KP 6 je hrdá na svůj postoj, kdy dokázala zmobilizovat své síly, k tomu, aby se po zdravotních komplikacích, které ji upoutaly na lůžku, dokázala zmírnit svou závislost na druhých. KP 6: *„... v této době je pro mě nejdůležitější, že přes ty všechny problémy, který jsem měla, jsem se tak nějak osamostatnila, že ať su na vozečku, tak teda všude si dojedu sama. ... jsem ráda, že můžu sama, na nikom nebýt závislá. ...protože já jsem byla úplně ležák, takže mi to dalo teda opravdu zabrat. Jsem spokojená, že jsem to dokázala tak, že jsem to prostě nevzdala.“*

V domově pro seniory se jeho obyvatelé častěji než, když žijí v domácím prostředí, setkávají se smrtí. KP 7 uvedla, že se svojí smrtelností je smířená, o smrti mluvila takto: *„Je to tady poslední štace. Na to si musí každý zvyknout, no umřít musíme všichni, to se nedá nic dělat. Musí se s tím každej smířit a kdo se nesmíří, ten má těžkej život, potom. Vedle mě jeden za druhým umírá.“* Na otázku, jak vnímá blízkost smrti odpověděla: *„No špatně. Když jsem prvně viděla, jak tady paní K. odvázejí, tak jsem řvala půl dne, ale teďka už. No, je mně to líto. Třeba teď paní F., velice jsme začaly jako kamarádit. To mě bylo moc líto, no ale. Prostě to tak je. Život jsme prožili tak co, jinýho můžeme čekat.“* KP 6 zvolila jiný postoj: *„... to mě napadá, jak tu ještě budu dlouho. Ale nechcu na to myslet. Spíš se tomu bráním. To už je tady konec, načisto konec. Teď už prostě nikam jinam než na hřbitov. Což je fakt, napadne mě to, ale říkám, já sem celej život naučená na sebe tvrdě. Pryč od toho.“*

Žití pro cíl

V souvislosti se smyslem jejich života byli senioři tázáni na přání, které by si chtěli splnit nebo na cíle, které si kladou do budoucnosti, protože cíle dávají vlastní činnosti účel a smysl. Přání nebo cíle několika komunikačních partnerů, které se objevily v jejich odpovědích mají spojitost s hodnotami, které jsou pro ně důležité.

KP 2 a KP 8, kteří uváděli, že je pro ně důležitá rodina, rodinné vztahy si přejí, aby se dožili narození dalších pravnoučků. KP 2: „*Ted'ka budu ještě dvakrát prababičkou, takže po šesté a po sedmé. Tak to ještě doufám, že se dožiju. Ráda bych viděla, jak pokračuje rod. Máme udělaný rodokmen.*“ V podobné duchu odpověděla i KP 8: „*Čekáme miminko, pravnoučka, hlavně aby se narodil a byl zdravoučký. To by bylo tohle a mělo by to být už tak do 3 měsíců, takže bych se toho chtěla ještě dožít.*“

KP 3, pro kterou je významná hodnota práce, háčkuje řetízky, uvedla tento cíl: „*...mám každé den udělanou představu, co plním. Denně je tam jedna ta velká bakula, musí být udělaná z řetízku.*“ KP 5, který v rozhovoru uvedl, že má rád pohyb, cvičí s činkami a trénuje na motomedu, má přání: „*..., aby mě semka dovezli to elektrický kolo, co jsem si dělal. Chtěl bych vyrazit ven až bude teplo.*“

KP 1 odpověděla, že si přeje zážitek, zúčastnit se srazu spolužáků v létě toho roku. Spoří si peníze na cestu taxíkem. Řekla, že se „*těší nesmírně*“. KP 7 si také přeje prožít zážitek, konkrétně návštěvu divadla.

KP 4, pro kterou je důležitá hodnota přátelství vyslovila toto přání: „*Tak abychom ta naše čtyřka, kamarádi, aby sme byli natolik zdraví, ještě aspoň nějaké rok, dejme tomu. Abychom si, že jsme se takhle dali dohromady, aby sme si to užili.*“

KP 6, která se hodně musela snažit, aby byla v takové kondici, jaké je nyní, má za cíl: „*... abych takhle nějak to vydržela, víc už tady asi nemůžu docílit, že bych si taky postavila, což by bylo moje velký přání, ale to už je marné.*“

2.3.2 Co seniorům žijícím ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb pomáhá v naplňování smyslu života?

Při stanovení kategorií podporujících smysl života jsem vycházela z odborné literatury uvedené v teoretické části. (Ondrušová, Krahulcová 2019, Opatrný a kol. 2023, Příbyl 2015, Vágnerová 2007)

Žití podle vlastního uvážení

Většina komunikačních partnerů ve svých odpovědích uvedla, že vliv na smysluplnost jejich života má skutečnost, že si v domově mohou žít podle svého.

KP 2: „*No, nikdo mě nenutí k něčemu, co by se mě, co bych nechtěla, nebo tak. Celkem si dělám to, co potřebuju sama, můžu se věnovat svým.*“

KP 5: „*Tak tady v domově mě neomezuje nic, nemyslím, že mě tu budou něco zakazovat.*“

KP 8: „*Každý má svůj pokoj, kde si jako může žít dalo by se říct podle svého.*“ V odpovědi seniorka, zmiňuje svůj pokoj, který je jednolůžkový, jako většina v tomto zařízení. Samostatný pokoj

přestavuje optimální životní prostor v pobytovém zařízení sociálních služeb, kdy klient nemusí svoje zvyky, styl života přizpůsobovat další spolubydlící osobě.

Dvě komunikační partnerky ve svých odpovědích uvedly, že je pro ně důležité nejen žít podle svého, ale i skutečnost, že nyní mají více času věnovat se samy sobě.

KP 1: „... protože si dělám to, co mě baví. ...Prvně člověk žije pro děti pak pro vnoučata a ty ostatní. A nakonec, když vám trochu času zbyde, abyste si mohli žít pro sebe, tak proč toho nevyužít.“

KP 7: „Že si můžu dělat co chcu. Co mě baví, to můžu dělat tady až tady. Doma jsem šla pro půl baráku a kdo přišel, tak každému jsem všechno udělala. A tady prostě je. No můžu si dělat, co chci. Můžu víc myslet na sebe. Já jsem se celý život o někoho starala.“

Domov pro seniory, místo, kam patřím

Někteří senioři ve svých odpovědích označili domov pro seniory, za dobré místo k žití, kde cítí, že jsou správně. Dva z nich ho nazývají domovem v pravém slova smyslu.

KP 1: „Cítím se tady a lepší, jak mezi svejma. Takhle jsem se neměla za celý svůj aktivní život, jako se mám tady. Vyžehlíno, vypráno, uklidíno, navařeno, prostě všechno je udělaný. Já se akorát starám o to, abych sebou někde nešvihla. A jít si na činnosti nebo takhle. Prostě já su tady maximálně spokojená.“

KP 4: „A to a když jsem viděla tady lidi, který by chtěli domů a to, tak já jsem to nechápala. Já jsem tady byla tak ráda od začátku, pro mě to mělo smysl života. Já jsem se dostala úplně do nálady, kterou jsem dejme tomu, co umřel manžel, 16 let neměla nikdy doma. Je to tady domov. Kam jdeš? Domů, ne na pokoj, já jdu domů, když někde se potkáme.“

KP 7: „Tady už je doma. Já nemám žádněj jinej domov. I když nemám, no tak do těch V bych mohla, do L bych mohla. Domov je tady. Hotovo. ...že to je má postel, jsem tu ráda. Říkám jdeme dom.“

Dobrý vztah se svou rodinou

Jedna z otázek rozhovoru byla směřována na podporu blízkých, vzhledem k jejich pocitu smysluplného života. Žádný ze seniorů neuvedl, že by necítil podporu rodiny, že by se se svými blízkými nesetkával. Z jejich odpovědí vyplývá, že vztahy s rodinou je podporují po psychické stránce, jak uvedla KP 8: „... řekla bych teda, že to hodně pomůže jako psychice.“ KP 2: „Pomáhají mně psychicky.“ Zmínili, že mají někoho, kdo se o ně stará. KP 3: „Já mám vnučky, který se o mě úžasně starají. Každěj den jim musím zavolat nebo oni mě. Abyste měli ten vztah k sobě, aby sme o sobě věděli.“ KP 7: „...ale pořád se všema, mám styky pořád, když jedou tak se staví. ...ten měl celkem 5 dětí, ti taky za mnou chodí, já nemám nouzi. Musím říct, že se do dneška o mně starají a všechno.“ Osobní nebo telefonický kontakt s blízkými jim přináší potěšení a pocit, že mají někoho, s kým si rozumí. KP 8: „Říkám, těším se na ty návštěvy, případně teda si pokecáme, s rodinou.“ KP 2: „Mě potěší, když přijedou děcka.“ KP 1: „Se zetěm jsi docela dobře rozumím, se snachou si taky docela, fakt si dobře rozumím.“ Pro některé seniory tkví podpora rodiny v tom, že jim zprostředkovávají nebo umožňují kontakt s vnějším světem. KP 6: „Telefonuju si s nima, zajímá mě, co škola, ...“ KP 7: „...tam je chalupa, tak tam když tak s něma. Tam se vidím ze všema.“ KP 8: „...si zavoláme jeden druhému a novinky, jako co je nového, svatba nějaký miminko a tak dále. ... a potom jsme tam byli na hřbitově, mám tam rodiče a manžela, tak jsme s dcerou jeli.“ KP 6 zmínila v rozhovoru vztah se sestrou, kdy až teď se sblížily: „Obě už jsme starý,

obě problémy, už bychom se ani vidět nemohli, telefonujeme si. Teprve teď si dovedeme, rozumíme si. Až teď máme k sobě blízko.“

Přístup personálu domova

Komunikačním parterům byla také položena otázka na podporu personálu domova a jak přispívá k jejich pocitu smysluplného života. KP 2 oceňuje personál za celkovou podporu v jejím životě. *„Děvčat si moc vážím“*. Někteří komunikační partneři zmínili pocit, že personál ho v případě potřeby podpoří, v aktivitách, ve kterých oni vidí smysl. KP 1 zmínila podporu personálu, při realizaci myšlenky na uspořádání Štědrovečerní večeře s ostatními klienty v tradičním rodinném duchu. *„... jednalo se o Štědrej večer, tak já jsem sama předloni navrhla, že bych byla ráda, kdyby to bylo možný, a my si udělali dole na jídelně jako rodinnou večeři. Všichni spolu dohromady. Předloni nás bylo 12 a loni už 20.“* KP 4 zmínila podporu při zlepšování fyzické kondice. *„A co mě tady hodně postavilo na nohy, je chůze po schodech se sestřičkou. Já už ty schody do jednoho patra vyjdu klidně. ... Jak chodíme na ten motomed, ano. Víte, jak já se zlepšuji? ..., už ujedu třeba 2,3 km za těch 5 nebo 6 minut.“* Přišla také s nápadem, že zorganizuje divadelní představení a velmi ocenila podporu personálu při realizaci této aktivity. *„... tu scénku, o těch zvířátkách, to jsem tady nadiktovala, protože nemůžu moc psát s tím okem, ale tam to mám v hlavě. Tak to byla taková prima akce.“*

V odpovědích komunikačních partnerů si objevil i význam pocitu jistoty a bezpečí, který jim personál poskytuje. Pro seniory je důležité, že je tu někdo, kdo jim v případě potřeby pomůže.

KP 3: *„...když já něco chcu, tak mě to splní jo, i když třeba to momentálně není teď, ale splníjou mě to vždycky to můj přání, co si přeju.“*

KP 5: *„Já sem sem šel z nemocnice. My sme se tak s dcerou domluvili. ..., ta je celý den pryč. Tady po tom už sem měl, tady mě aspoň trochu každé den kontrolujou.“*

KP 6: *„Když potřebuji pomoc, jako vždycky dostanu.“*

KP 8: *„Mám být doma v třípokojovém bytě sama, ale už bych nebyla asi schopná a nebyla bych si jistá, že třeba nepadnu. Tady si připadám taková bezpečná.“*

KP 1 a KP 7 považuje za podporu od personálu skutečnost, že s nimi mohli navázat důvěrný vztah. Mezi personálem mají někoho, komu se mohou svěřit. KP 1: *„Když jsem sem přišla, tak jsem si hodně věcí držela v sobě. Všechno jsem neříkala, ...my to potřebujeme vědět, aby sme vám mohli pomoci. ... já tady mám 3 sestřičky vybraný, který teda, opravdu úplně s důvěrou se na ty či sestřičky obracím.“* KP 7: *„Ty pečovatelky, sestřičky jsou perfektní. S nima se dá povídat, některým se můžu i svěřit s tím co mě tíží. Tady M. za náma chodí a K. a R. Prostě těm můžu říct, co bych normálně třeba neřekla, jo, no tak to je.“*

Jako podporu také vnímají vstřícné chování a ochotu personálu, které přispívají k utváření dobrých mezilidských vztahů a pohodové atmosféře v domově. KP 1: *„...přijdete na vrátnici, tam je vrátnej, kterej se na vás usmívá, ... přijďte za paní D., to je první žena, se kterou se potkáte, ta se na vás usměje. Ta vás přivítá jak ztracenýho člena rodiny“*. KP 8: *„No a jinak teda tady personál se snaží vyjít, vyjít nám vstříc ve všem, co jak si požadujeme. Ano, je to tady takové klidné, příjemné prostředí, příjemná atmosféra. Opravdu všichni se snaží, opravdu nám vyhovět. Opravdu, od paní ředitelky až po toho vrátného se snaží všichni tohle ...“*

Nejčastěji v odpovědích komunikačních partnerů na podporu personálu vzhledem k jejich pocitu naplnění života smyslem zaznělo, že jim vytváří nabídku příležitostí k tvůrčím a zážitkovým aktivitám. Zmiňovali oslavy narozenin, hudební vystoupení, společné vycházky, společné cvičení, tréninky paměti, společné pečení, výlety po okolí, prodejní trhy. Pro KP 6 je to možnost být mezi lidmi a nepřemýšlet nad životem. KP 6: *„Vítám všechny aktivity. ..., protože jsou tam lidi. ...naplňuje mě tak nějak spokojeností, všechno prostě jak nějak je víc lidí společně. Nemusím sedět a přemýšlet nad svým životem. Prostě, protože já nemám ani na co pěknýho pomyslet, tak vyhledávám tady takový ty příležitosti.“* KP 1 pomáhají naplnit den a považuje je za významné pro trénování paměti. KP 1: *„Hra bingo, trénink paměti, prostě hrajeme, jak se říká šibenici. Ten den uteče, jak když škrtnete tužkou po papíře. ... má to smysl, udržujeme, trénuje se nám paměť.“*

Prospěšnost druhým

Jedním z faktorů, které ovlivňují smysluplnost života je i vlastní prospěšnost, užitečnost pro druhé. Některým z komunikačních partnerů se to daří, tak jak uvedli v rozhovorech. KP 2 pravidelně navštěvuje a psychicky podporuje imobilní klientku. KP 2: *„Ona pořád říká, až ty budeš v nemocnici, co já tady budu dělat.“* KP 3 mluví o své prospěšnosti takto: *„...dělám ty řetízky. Kdo to jako ode mě nejvíc potřebuje je pan J.... Z těch řetízků se dělají koberečky. Jo a ty se prodávají a jsou vzácný a jsou úplně úžasný. Protože já, když vidím, jak to ta sestra, ta doktorka, jak ona byla ráda, že má sedák na židlu. Mnozí lidi by si řekli, á bože sedák. Moc děkovaly obě, už jsem byla v čekárně, už jsem odcházela, ještě na mě to křičely.“* Cítí se být také užitečná pro své pravnoučata. KP 3: *„... a když ušetřím nějakou tu korunu, tak jim to dám a oni prostě to nežádají, ale jsou strašně rádi, že dostanou.“*

KP 5 přináší prospěšnost do života dobrý pocit. KP 5: *„Tak rád pomáhám. Je to dobrý pocit pomáhat. Su rád, že možu pomoc. ... tady brousím nože do kuchyně, nůžky, když jsou. S údržbářem jsem skládal ty vozejky na ten úklid.“*

KP 7 vidí smysl v prospěšnosti pro druhé, v dobročinnosti. Již několik let podporuje matku s postiženým dítětem. KP 7: *„...tak si zavedli tu mýdlárnu, tak vždycky na Vánoce, mám dárky pro všechny. Já to koupím, ona dělá takový balíčky, a ještě jí dám něco navíc nebo koupím navíc, aby prostě to bylo jako, že dávám. Dává mě to větší smysl, jako když jsem kdysi posílala do Liberce. Pak jsem zjistila, že ale 70 lidí tam úřaduje, kteří z toho mají peníze a že ti malíři nohama z toho dostanou 10 %.“* Dělat radost druhým ji pro ni přínosnější, jak dělat radost sobě. Pro KP 7 je užitečnost něčím zcela přirozeným, k čemu byla vedena celý život. KP 7: *„Háčkuju, pletu, všechno možný. Sobě i tady pro trhy. Pokud můžu tak dělám. ... já, kdybych tady nic nedělala, tak si myslím, že su tady na víc, že tady nepatřím. Tak su ráda, že můžu něco dělat.“*

Víra

Jedna z otázek směřovala k víře, v náboženství v hledání a utváření smyslu různých životních situací. Všichni komunikační partneři byli v dětství religiózně socializováni v římsko-katolické nebo evangelické církvi. Pro čtyři z nich hraje víra velmi důležitou roli po celý jejich život. Pomáhá jim unést, přijmout těžké životní události. KP 1: *„Věřit něčemu musíte, nebo byste se museli regulérně zbláznit. Když se to stalo s tím V., tak kdybych nevěřila, tak už tady nejsu.“* KP 3 víra ukazuje životní cestu. KP 3: *„Já su věřící člověk. Já věřím, že Panenka Maria mě ochrání od všelijakých nepravostí, věcí. Jak bych to řekla. Pomůže mi to jako najít tu cestu, aby ta víra byla k něčemu.“* Pro KP 3 představují praktické věci spojené s vírou známé podněty a smysluplnou náplň života. KP 3: *„Denně poslouchám teda mšu, někdy teda zapomenu. ...důstojný pán chodí*

za mnou, pomodlí se mnou a dá mě hostiju. Takže on mě udržuje v tom jeho kolotoču. Je to pro mě důležité.“ Ve svých modlitbách prosí za zdraví svých blízkých a za sebe, aby vydržela všechny úskalí života, kterými prochází. Pro KP 5 je důležitý osobní vztah k Bohu. KP 5: *„Tak taky, já su věřící. Modlím se sem tam. Rozmlouvám s Pánem Bohem. Já si jenom tak promluví.“* KP 6 hledá smysl zatěžujících situací prostřednictvím víry, poskytuje jí jistotu a naději. KP 6: *„To už jinam nemůžete. Obracím se na něj, teď už je to jediná instance, člověk má vždycky kam jako utíkat. Pomáhá mi to. Taky nemůžu říct, že by mi dal všechno, ale mám naději. ... a taky jsem si říkala, že Pan Bůh udělí tolik bolesti, kolik mužů unést a zase dá tolik síly.“*

KP 8 uvedla, že víra nemá pro ni žádný význam. Často se zamýšlí na otázkami náboženství, vnímá je jako ovládnutí druhých. Spirituální zážitek pro ni představuje setkání s přírodou. KP 8: *„Tady je krásnej vzduch. Já ho obdivuji. Já se vždycky nadejchám. Už od mládí. Ano, je to pro mě každodenní radost a mám takový spokojený zážitek.“*

2.3.3 Co seniorům žijícím ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb brání v naplňování smyslu života?

Při stanovení kategorií představujících překážky při naplňování smyslu života jsem vycházela z odborné literatury uvedené v teoretické části. (Křivohlavý 2010, Ondrušová 2011, Příbyl 2015, Vágnerová 2007)

Špatný zdravotní a funkční stav

Nejčastěji uváděnou skutečností, která brání komunikačním partnerům ve smysluplném žití jsou zdravotní problémy. Velmi často se v jejich odpovědích objevovalo zhoršené vidění, které je omezuje v realizování toho, co by od života ještě chtěli.

KP 1: *„Luštím, ale už na to nevidím, ani když mám brejle a lupu, ...strašně ráda jsem celý život háčkovala a teď už taky nemůžu, protože na to nevidím.“*

KP 4: *„No omezuje mě nejvíc ze všeho, ten zrak. Ten mě omezuje moc, protože já bych uměla dělat ještě různé věci, ale ne, nemůžu. Já třeba zbožňuji křížovky, číst nemůžu. Já víte, co dokážu, když je pěkný sluníčko, vyluštit s brejlema, s lupou, jednu a víc nemůžu.“*

KP 6: *„Špatně vidím, hůř slyším, nechodím, co vám mám víc povídat.“* Velmi ráda by tančila, kdyby mohla. *„Když se okolo tančí, tak to mám co přežít. Já jsem byla taková rychlá tanečnice, já jsem šla polku kolem celého sálu.“*

KP 2 také vnímá velmi negativně svůj špatný zrak. KP 2: *„...už mě toho moc nezbylo, když teď nevidím skoro. ... když nevidíte, co chcete dělat. Jak jsem byla v důchodě, no to jsem mohla vyšívat ještě a mohla jsem dělat i různé práce...“* Mnohem intenzivněji ovlivňuje její žití plným a bohatým způsobem onkologické onemocnění. Ovlivňuje ji po fyzické stránce tak i její duševní rozpoložení. *„Čekám, co bude, jak to dopadne. ...půjdu na to ozařování, takže jak se to bude vyvíjet. Na to myslím pořád. Protože už jsem byla dvakrát ...bylo mě špatně potom, takže nevím. No mám z toho strach, potřetí už. Chudnu. Takže nemám ani na nic náladu.“* Dříve se ráda účastnila aktivit, které ji v domově nabízeli, s nemocí se situace změnila. KP 2: *„Jo teďka tam nechodím. S tou rakovinou, jsem taková na štíru.“* Cítí se omezená v prožívání běžného života. KP 2: *„Teď v poslední době nemůžu ani cestovat, protože mi je špatně, zvracím. Jela jsem si třeba autobusem, kam jsem potřebovala.“* Přesto všechno neztratila pozitivní postoj k životu. KP 2:

„Ještě pořád su takovej optimista. Anebo už su tak oblbená z těch náplastí a prášků, že prostě su jak robot už.“

KP 8 omezuje bolest. V souvislosti si klade existencionální otázky. KP 8: *„ale každou chvilku někde něco zabolí. Bolí mě celý člověk, jak se říká. Proč já tady mám žít ještě případně i s bolestí? Za každou cenu, teda za tuto cenu bych to nechtěla dále. Pokud by to bylo aspoň tak, jak je to teď...“*. Následky po mozkové příhodě ji znemožňují naplňovat život tím, co dělala ráda. KP 2: *„Já jsem hodně dělala ruční práci a po té příhodě, co jsem měla, tak jak já se dyl, soustředím, tak mě začne v uších hučet a už bych už bych padala. Takže proto já teďka vůbec nic nedělám drobného takhle. Neháčkuju. Háčkování, pletení, vyšívání, to všechno jsem. Obrazy, jsem vyšívala.“*

KP 5 se necítí v současnosti být omezen svými zdravotními problémy při naplňování života i když je upoután na invalidní vozík. Je na vozíku už 28 let, a tak si zvykl. KP 5: *„... to mě hodně zasáhlo do života, ale zvykl jsem si. Co má člověk dělat jiného, když to tak dopadne. Těžko jsem se s tím vyrovnával.“* KP 7 také uvedla jako faktor omezování kvality, naplňování smyslu žití, zdravotní problémy, které ale považuje ve svém věku za přirozený stav věcí a akceptuje ho. KP 7: *„Zdraví mě omezuje, ale to je jasné, téma letama. Každý s tím musí být smířenej, že v těch letech, 90 a navrch, že nemůžu být zdravý, jak třeba v 70.“*

Závislost a nesoběstačnost

Další často zmiňovanou skutečností, která komunikačním partnerům brání ve smysluplnosti života je závislost na jiných, nesoběstačnost a pocit být na obtíž.

KP 1: *„Já su prostě špatná z toho, že ty sestřičky se mnou mají práci. Oni říkají, ale od toho my tady jsme. Ale já říkám, já si na to nezvyknu, protože já jsem se snažila všechno si udělat sama a ono mě to nejde. To mě šíleně vadí.“*

KP 3: *„... že člověk není tak soběstačný, že nemůže si udělat prostě všechny věc, kolik chce. Musí čekat, až na ně přijde řada. Tam je to velký až, až. To mě hodně brání.“*

KP 6: *„...je to daleko horší, daleko horší, byt teda závislý, závislá na někom druhém. To se opravdu vůbec nedá srovnat.“*

V odpovědích třech komunikačních partnerů se objevilo, že v plnohodnotném prožívání vlastního života by jim bránilo, kdyby se museli o ně starat vlastní děti.

KP 4: *„A tak jsem si říkala, zaplať pánbůh, aspoň ty děti nebudou se starat.“*

KP 5: *„Dceru, děcka otravovat nechcu, ... na obtíž nechcu bejt, to je jasný.“*

KP 8: *„No, nerada bych byla dětem nějak na obtíž. Proto jsem nechtěla jít ani k synovi ani k dceři. Proto jsem volila tadyhle tu cestu jako. Aby ke mně neměli prostě takovou nutkavou povinnost.“*

Neužitečnost

Jedna z otázek rozhovoru byla směřována na pocit užitečnosti a prospěšnosti druhým ve vztahu ke smyslu života. Více než polovina komunikačních partnerů se cítí nepotřebnými a to zejména, že pod pojmem užitečnost si představují výkon – práci, fyzickou pomoc.

KP 1: *„Já bych chtěla bejt, ale ono s věkem se to, zmenšuje ta užitečnost. Člověk není tak obratný a takovej už prostě ty ruce ho tak neposlouchají...“*

KP 2: „No, byla bych ráda užitečná. Právě proto, že nejsou tak mě dost deptá. Ale jo, já jsem byla zvyklá dělat jinak, chybí mě to, a ještě jsem si nezvykla.“

KP 3: „Už nemůžu tak soběstačně sama pracovat. Já jsem byla celý život úspěšná pro další rodiny a pro lidi, co sem nadělala práce. Já jsem šla pro lidi i zadarmo, mně to bylo jedno ... A teďka už to nejde.“

KP 6: „Ve skutečnosti nevím, že bych tak někomu byla prospěšná.“

KP 8: „Já už nejsem nikomu užitečná, ale samozřejmě, že bych chtěla. Ale děti jsou dospělý, už jsou samostatní. A už i vnučky. Vlastně mám 3 vnučky, už mají svůj život, a tak mě vlastně prakticky nepotřebují.“

Osamocení

Několik komunikačních partnerů uvedlo, že v jistém slova smyslu se cítí v domově osamocení. Tím důvodem je, že už nemají blízkého přítele. Blízkým přítelem myslí vrstevníka, se kterým mají společnou minulost a mohou tak sdílet vzpomínky anebo někoho s kým by navázali hluboké přátelství v domově.

KP 2: „Kamarádi nebo kamarádky, jsou už všichni pryč, teda je to pryč. Zůstala jsem sama. ...taková ta blízká, ne. Co jsou teď, to už ty památky, společné vzpomínky nemáme. Zatím jsem nenarazila na nikoho, s kým bych si padla do oka nebo on ke mně zase. Tady je dost lidí, že mají svoje už známý nebo tak nějak a už takový ty skupiny. A zatím jsem nezapadla.“

KP 4: „Trošku mě vadilo, že tady jsou skoro všichni, ze svého, tady z okolí. A já jsem vlastně byla z obce X. A já jsem tady byla taková hodně sama. Tak jako oni se začali bavit jo ty seš z Březníka a ty seš, znají se třeba z práce, nebo přes někoho a tak dále. A trošičku mě to jako vadilo.“

KP 6: „Já za ty 4 roky nemám k sobě jako nějakou kamarádku, s kterou bych si sedla. V našem věku je to všechno mrtvé. Tady v domově je z té party paní K., ale s tou se nedá mluvit, už bych si s ní nerozuměla. R č. 6 to chybí ale, když potřebuju tak si jde popovídat za paní, která je ze stejné obce. R č. 6: „...ona je náměšťačka, je o rok starší, vídaly jsme se ve škole. Prostě je to Náměšť.“

KP 8: „...co jsme byli, teda jako známý, buď spolužačky anebo z blízkého okolí. Jenomže bohužel jak je život už teda bych řekla a tím myslím z toho nejbližšího okolí jsou už všichni, odešli. No tadyhle na dvojce, tak jsou tam babičky tady z okolí. No, ale my si nemáme co říct. Ta je z Březníku, ta je z Kralic a nemáme. Nemáme stejné téma.“

2.4 Diskuse

Cílem bakalářské práce bylo zjistit a popsat smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Odpověď na tuto otázku jsem hledala pomocí dílčích výzkumných otázek.

Pomocí první DVO byla hledána odpověď na otázku: V čem spatřují smysl života senioři žijící ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb? Z rozhovorů vyplynulo, že seniorům v pobytové službě život pořád nabízí podněty, zážitky, kterými mohou naplňovat svůj život, dávat mu smysl. Teoretická část popisuje utváření smyslu života prostřednictvím hodnot podle konceptu Viktora

E. Frankla. Ten považuje hodnoty za klíčovou součást lidského života, které přispívají k osobnímu rozvoji, naplnění a smysluplnosti života. (Frankl, 1995)

Senioři v rozhovorech zmínili tyto zdroje, ze kterých čerpají životní smysl:

- vlastní tvůrčí aktivita,
- potěšení, zážitky,
- přijetí stáří,
- cíle v budoucnosti.

Vlastní tvůrčí aktivita

Senioři, účastníci rozhovorů patří ke generaci, která od dětství byla vychovávána k tomu, aby něco vytvářela, jak ve prospěch vlastní, tak i ten společenský. Aktivitu a produktivnost vnímají jako základní součást života a má pro ně velkou cenu. Tvůrčí hodnoty realizují v činnostech, které vykonávali již v minulosti a které ještě zvládnou. Jsou to ruční práce, pečení, drobná výpomoc v domově. Zkouší, ale také činnosti, které předtím nikdy nedělali jako je hraní divadla. Frankl (1995) a Křivohlavý (2010) uvádějí, že není podstatné, co člověk dělá, ale jak k tvořivé činnosti přistupuje. Pokud ji dělá vážně a pořádně, má pro něj dobrý smysl.

Potěšení, zážitky

Dle Ondrušové (2010) je člověk ve stáří limitován podstatně méně věkem a zdravím v uskutečňování prožitkových hodnot. Důvodem je, že člověk nemusí takřka podávat žádný výkon, je příjemcem těchto hodnot. Z odpovědí seniorů vyznělo, že potěšení se jim dostává prostřednictvím mezilidských vztahů a zážitků krásy, které v nich probouzí kladné emoce, tak jak uvádí Frankl (1995). Všichni senioři ve svých odpovědích zmiňovali potěšení a radost se vztahů se svými nejbližšími, ať se jedná o kontakty osobní nebo telefonické. Některým z dotazovaných seniorů přineslo velké potěšení do života přátelství, které navázali tady v domově. Jedna ze senierek uvedla, že zde poznala i lásku mileneckou. Dle Boyden (2009 in Příbyl, 2015) psychomotorické terapie s věkem potřeba vztahů stoupá a pokud není nasycena může vyvolat pocity prázdnoty.

Zážitkem pro dotazované seniory je kontakt s přírodou i třeba zdánlivá maličkost jako možnost nadýchat se čerstvého vzduchu. Zážitek jim do života přináší hudba, zpěv, kulturní a společenské aktivity, které se pro ně pořádají v domově. Dle Vágnerové (2007) jsou životní radosti ve stáří zredukovány na maličkosti, které jsou za normálních okolností běžnou součástí života. Staří lidé jsou spokojeni s pozicí pasivního konzumenta zábavy.

Přijetí stáří

Dle Frankla (1995) realizace postojových hodnot spočívá v tom, jak se člověk postaví vůči tomu, co si sám nevybral, v přijetí nevyhnutelného osudu. Stáří, stárnutí si dobrovolně nevybíráme. Dva senioři v rozhovorech vyjádřili, že svůj vysoký věk vnímají jako dar. Jiní uvedli, že považují za přirozené omezení, které jim tato životní etapa přináší, smířili se s nimi. Jedna ze senierek zmobilizovala všechny své síly, aby přijala výzvu od života, kdy ze situace, kdy byla upoutána na lůžku se dokázala stát ve velké míře opět soběstačnou. Pokud se senioři zamýšleli nad svým životem několikrát v odpovědích zazněla důležitost skutečnosti, že nikomu neublížili nebo nechtěli ublížit.

Cíle v budoucnosti

Dvě seniorky si přejí dožít se narození další generace své rodiny. Dle Vágnerové (2007) kromě toho, že vztah s vnoučetem, pravnoučetem přináší mnoho podnětů, tak v něm starý člověk může symbolicky vidět pokračování vlastního života.

Dle Křivohlavého (2016) není prioritou dosažení samotného cíle. Daleko větší význam při utváření smysluplnosti života má činnost, kterou jedinec vykonává, aby cíle dosáhl. Senior, který má za cíl jezdit na elektrokole, si udržuje kondici cvičením. Seniorka, která si přeje zúčastnit se srazu spolužáků, si spoří na cestu. Jedna ze seniorek si stanovila každodenní cíl, uháčkovat jedno vlněné klubíčko, a to ji poskytuje smyslnou náplň každého dne.

Pomocí druhé DVO jsem se snažila zjistit: Co seniorům ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb pomáhá v naplňování smyslu života? Ve svých odpovědích senioři zmínili následující charakteristiky:

- žítí podle vlastního uvážení,
- domov pro seniory, místo, kam patřím,
- dobrý vztah se svou rodinou,
- přístup personálu domova,
- prospěšnost druhým,
- víra.

Žití podle vlastního uvážení

Ondrušová, Krahulcová (2019) uvádí, že pro seniory žijící v pobytových zařízeních je důležitá míra osobní autonomie. Starý člověk, přestože závislý v určité míře na pomoci pořád potřebuje mít možnost svobody, volby rozhodovat o svém životě. To se potvrdilo v odpovědích seniorů, kteří uvedli, že významnou podporu při vytváření smysluplného života hraje skutečnost, že jsou respektovány jejich názory a přání, při utváření si podoby života v domově. Dvě seniorky mluvily o skutečnosti, že až tady mají dostatek prostoru věnovat se samy sobě.

Domov pro seniory, místo, kam patřím

Dle Vágnerové (2007) součástí identity staršího člověka je i jeho teritorium, tj. místo, kde žije, a společenská skupina, k níž náleží. Tuto součást identity starší člověk umístěním do pobytové služby ztrácí. V rozhovorech s některými seniory se ukázalo, že v domově tuto součást identity opět našli. Cítí se tu být správně, patřit sem. Spojovali to s pocitem spokojenosti, dobré atmosféry a pocitem sounáležitosti s ostatními.

Dobrý vztah se svou rodinou

Všichni dotazovaní senioři udržují vztahy se svými blízkými. Rodina je pro ně jednou z nejdůležitějších věcí v životě. Vztahy se svými blízkými jim poskytují emoční podporu, pocit jistoty jim dodává, že je tu někdo, kdo se o ně stará. Dle Vágnerové (2007) mají senioři vysokou potřebu spolehlivých a jistých citových vazeb jako zdroj komplexní podpory, narůstá emoční význam jejich nejbližších. V rozhovorech také uvedli, že blízcí jim zprostředkovávají kontakt s vnějším světem. Jednak informacemi, novinkami anebo přímo, když je vezmou na výlet mimo zařízení. Jedna ze seniorek se až teď sblížila se svou sestrou. Dle Vágnerové (2007) tkví význam sourozeneckého vztahu v tom, že spojují staršího člověka s jeho dřívějším životem, připomínání a sdílení minulých zážitků.

Přístup personálu domova

Ve svých odpovědích senioři věnovali hodně prostoru podpoře personálu v naplňování jejich života a přikládají jí velký význam. Domnívám se, že tato skutečnost nastala z důvodu, že patřím mezi osoby, které se o ně starají a interakce s personálem domova je tou nejčastější, kterou dennodenně zažívají. Nejčastěji senioři ve svých odpovědích uváděli, jak důležité pro jejich spokojený život v domově jsou příležitosti k tvůrčí činnosti a zážitkům, které pro ně personál připravuje. Kulturní, společenské akce, aktivizační činnosti, cvičení, společné vycházky smysluplně naplňují jejich den. Nabízejí prostor pro čas strávený mezi lidmi. Dva senioři zmínili podporu personálu při uskutečnění svých nápadů, jako bylo uspořádání Štědrovečerní večeře v tradičním rodinném duchu nebo divadelního představení. Někteří senioři vnímají jako podporu vstřícné a ochotné chování personálu, díky nim mohou mít s personálem dobré mezilidské vztahy, a to přispívá k příjemné a klidné atmosféře v domově. Ve dvou odpovědích se objevilo, že s některými sestřičkami je tento vztah natolik důvěrný, že se nebojí jim svěřit se svými trápeními. Studie zaměřené na smysluplnost života, poukazují na důležitost dobrých mezilidských vztahů jako podpory smysluplnosti v životě starších osob. (Ondrušová, Krahulcová, 2019)

Příbyl (2015) zmiňuje, že stárnoucí člověk potřebuje mít pocit jistoty a bezpečí v důsledku ubývání kompetencí. Právě význam uspokojování těchto potřeb personálem se objevil v odpovědích seniorů jako významná podpora jejich plnohodnotného života.

Prospěšnost druhým

Dalším zdrojem podporující smysl život, byla seniory zmiňována užitečnost, prospěšnost druhým. Těší je, když přes svá omezení mohou konat něco pro druhé. Většina si pod pomáháním druhým představuje pouze něco hmotného, hmatatelného. Jedna ze seniorek, ale zmínila emocionální podporu jiného klienta v těžké situaci. Dle Vágnerové (2007) smysl a význam užitečnosti dává pozitivní zpětná vazba. To potvrzuje i odpověď seniorky, když v rozhovoru uvedla, jak moc ji těšila, radost obdarovaného. Pro mě překvapivě uvedla jedna ze seniorek dobročinnost, kdy dlouhodobě finančně pomáhá matce s postiženým dítětem, a to ji naplňuje hlubokým smyslem.

Víra

Pro polovinu seniorů je víra velmi důležitým nástrojem v podpoře smysluplnosti života. Jedna ze seniorek označila Boha za poslední instanci, kam se obrací a který jí dává naději. V odpovědích opakovaně uvedli, že právě to, že jsou věřící jim umožnilo smysluplně integrovat do vlastního života negativní zkušenosti. Dle Elichové (2017) to může vést k úlevě od bolesti nebo k přehodnocení svého postoje ohledně vlastních životních situací. Pro jednu ze seniorek představují praktické věci spojené z náboženství, modlitby, mše známé podněty a smysluplnou náplň dne.

Třetí DVO zjišťovala, co seniorům žijícím ve vybraném pobytovém zařízení brání v naplňování smyslu života. Ve svých odpovědích senioři zmínili následující charakteristiky:

- špatný zdravotní a funkční stav,
- závislost a nesoběstačnost,
- neužitečnost,
- osamocení.

Špatný zdravotní a funkční stav

Zdravotní problémy a špatný funkční stav dle odpovědí seniorů představují největší překážku při prožívání jejich života. Více než polovina seniorů v odpovědích uvedla špatný zrak, který je eliminuje v činnostech jako čtení, luštění, ruční práce, kterými byli zvyklí vyplňovat svůj volný čas. Velmi neblaze radost a smysluplnost každodenního života ovlivňuje u jedné seniorky vážné onemocnění. Další seniorka uvedla přetrvávající fyzickou bolest, v souvislosti, s níž si klade existencionální otázky. Dle Ondrušové (2011) u trpícího člověka se projevuje zvýšená potřeba hledání odpovědí na tyto otázky.

Závislost a nesoběstačnost

Ve svých odpovědích senioři uváděli dva pohledy na tyto bariéry v naplňování života smyslem. Jednak závislost a nesoběstačnost jim brání v mnoha aktivitách, které nejsou schopni sami zrealizovat a musí čekat na pomoc druhého. Jiný úhel pohledu nabídly odpovědi, kdy seniorům brání ve smysluplném životě skutečnost „být někomu na obtíž“, zejména vlastním dětem.

Neužitečnost

Více než polovina seniorů uvedla, že se cítí být neužitečnými, nepotřebnými. Dříve často dávali smysl svému životu prostřednictvím práce pro druhé. Jedna ze seniorek přes užitečnost pro druhé vnímala svůj význam, hodnotu. V jejich odpovědích zaznělo, že by byli velmi rádi užiteční, že tuto hodnotu velmi postrádají ve svém životě. Dle Vágnerové (2007) pocit nepotřebnosti představuje silnou emoční zátěž a snižuje sebehodnocení starších lidí.

Osamocení

V odpovědích seniorů se objevil jako překážka v prožívání smysluplného života určitý druh osamělosti. Nejsou osamělí v pravém slova smyslu, protože mají fungující vztahy s rodinnými příslušníky. Avšak vzhledem ke svému věku nebo přestěhování do domova ztratili své blízké vrstevníky a v domově se jim nepodařilo navázat nové hlubší přátelství. Dle Vágnerové (2007) vztah seniorů k dospělým dětem a vnukům má jiný charakter, protože ti nemohou porozumět jejich životním zkušenostem, potřebám i potížím, které vyplývají ze stáří. Z rozhovorů vyplynula pro mě zajímavá skutečnost, jak je důležité pro navazování vztahů mezi obyvateli domova, že pochází ze stejné vesnice, měli stejné okolí. Tato skutečnost, jim nabízí řadu podnětů k vzájemné komunikaci a sdílení společné minulosti.

Závěr

Bakalářská práce se zabývala smyslem života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Jejím cílem bylo zjistit, jaký je smysl života seniorů ve vybrané pobytové službě a tento smysl popsat.

Práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. Teoretická část je strukturována do dvou podkapitol. První se zaměřuje na teoretické základy spojené se smyslem života, na zdroje hodnot a jejich významem při formování smyslu života, a také na důležitost cílů v lidském životě. Druhá podkapitola se věnuje smyslu života v pozdním věku obecně a ve vztahu k sociálním pobytovým službám pro seniory. Tato část popisuje důležitosti přípravy na stáří a její vliv na smysl života v tomto období, zdůrazňuje smysluplnost jako lidskou potřebu a také role spirituality a religiozity při hledání smyslu života ve stáří. Praktická část zahrnuje kvalitativní výzkum, který byl uskutečněn formou hloubkových polostrukturovaných rozhovorů s cílem získat odpovědi na tři dílčí výzkumné otázky a tím i hlavní výzkumnou otázku: Jaký je smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb? Kvůli zachování anonymity nebyl uveden název pobytové sociální služby, ve které rozhovory probíhaly. Popisuje metodiku použitou při výzkumu a průběh samotného šetření. Při analýze získaných dat bylo použito otevřené kódování. Získaná data byla následně interpretována a diskutována.

Díky výzkumu bylo možno dozvědět se, že senioři, kteří se ho zúčastnili, prožívají život, který považují za smysluplný. Smysl svého života uskutečňují vlastní tvůrčí činností, prožíváním potěšení a zážitků, zaujetím vyrovnaného postoje ke stáří a realizováním svých přání a cílů. Podporu v naplňování smyslu života pro ně představuje možnost do určité míry svobodně rozhodovat o svém životě, vnímání domova pro seniory jako místa, kam patří, udržování dobrých vztahů se svou rodinou, personál zařízení svým přístupem k uspokojování jejich potřeb a nabídkou příležitostí ke smysluplným aktivitám. Smyslu jejich života rovněž napomáhá možnost být pořád něčím užitečný a víra zejména při vyrovnávání se s negativními aspekty své životní cesty. Na druhé straně hovořili o bariérách, které jim brání v prožívání naplněného, smysluplného života. Špatný zdravotní a funkční stav, který nejen neumožňuje, ale i bere motivaci k uskutečňování aktivit. Nesoběstačnost a z ní vyplývající závislost na pomoci druhých spojená s pocitem bytí na obtíž. V neposlední řadě skutečnost, že již nemohou být tak prospěšní pro druhé, jak byli zvyklí, jistý druh osamělosti vyplývající ze ztráty vrstevníků a absence hlubších přátelských vztahů.

Vlivem stárnutí populace, kdy část seniorů prožije určitou dobu svého stáří v pobytovém zařízení sociálních služeb, lidská potřeba žít smysluplně a uskutečňovat tento smysl v konkrétních podmínkách života bude čím dál více aktuálním tématem, které si zaslouží pozornost. Nic na tom nemění skutečnost, že se jedná o malé procento populace seniorů, a o časově krátký životní úsek. Každý člověk, bez ohledu na věk a prostředí, kde žije má právo na šťastný a smysluplný život.

Domnívám se, že tato bakalářská práce, může být přínosná pro zařízení, kde proběhl výzkum. Život obyvatel domova pro seniory nepostrádající smysl je klíčový pro jejich celkové blaho, kvalitu života. Výzkum poskytl zařízení zpětnou vazbu, jak se mu daří v rámci poskytované celostní péče vytvářet prostředí a nabízet možnosti pro nalezení a udržení smyslu života svých klientů v každodenním životě. Přínosem může být i pro potenciální uživatele služby, kterým

se může za určitých okolností stát kdokoliv z nás. Jak důležité je se připravovat na stáří, vytvářet si v průběhu života širokou škálu zdrojů pro možnost žít smysluplným životem ve stáří. Je to jeden ze životních úkolů člověka, jeho odpovědnost, ve které nás můžou ostatní pouze podpořit.

Seznam použitých zdrojů

- ČELEDVÁ, Libuše; KALVACH, Zdeněk a ČEVELA, Rostislav. *Úvod do gerontologie*. Praha: Karolinum, 2016. ISBN 978-80-246-3404-3.
- ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Senioři v datech - 2023 [online]. In: Český statistický úřad. [citováno 2024-01-04]. Dostupné z: <https://www.czso.cz/documents/10180/190537086/31003423.pdf/51b9a00e-39f9-4829-a535-20080aa9d71f?version=1.0>.
- ELICHOVÁ, Markéta. *Sociální práce: aktuální otázky*. Praha: Grada, 2017. ISBN 978-80-271-0080-4.
- ERIKSON, Erik H. *Osm věků člověka*. Praha: Prosy, 1996.
- FRANKL, Viktor Emil. *Lékařská péče o duši: základy logoterapie a existenciální analýzy*. Brno: Cesta, 1995. ISBN 80-85319-39-x.
- FRANKL, Viktor Emil. *O smyslu života: v každé krizi se skrývá příležitost*. Praha: Grada, 2022. ISBN 978-80-271-3357-4.
- KOSOVÁ, Martina. *Logoterapie: existenciální analýza jako hledání cest*. Praha: Grada, 2014. ISBN 978-80-247-4346-2.
- KING Laura A. a HICKS Joshua A. The Science of Meaning in Life, *Annual Review of Psychology* [online]. © 2021, 72, 561-584. [citováno 2024-04-16]. Dostupné z: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-072420-122921>
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Mít pro co žít*. Vyd. 2., V KNA 1., rozš. Malý duchovní život. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2010. ISBN 978-80-7195-404-0.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3604-4.
- LÄNGLE, Alfred. Nalézt přitakání životu. *Prosy: časopis pro moderní psychologii*. Praha, 1997, 3(2), 9-11. ISSN 1211-5886.
- MASLOW, Abraham Harold. *Motivace a osobnost*. Přeložil Pavla LE ROCH. Praha: Portál, 2021. ISBN 978-80-262-1728-2.
- MIOVSKÝ, Michal. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1362-4.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina. *Stáří a smysl života*. Praha: Karolinum, 2011. ISBN 978-80-246-1997-2.
- ONDRUŠOVÁ, Jiřina a KRAHULCOVÁ, Beáta. *Gerontologie pro sociální práci*. Praha: Karolinum, 2019. ISBN 978-80-246-4383-0.
- OPATRŇÝ, Michal; VÁNĚ, Jan; KAŇÁK, Jan; SUCHOMELOVÁ, Věra a ŠIMR, Karel. *Spiritualita v sociální práci se seniory*. Brno: Centrum pro studium demokracie a kultury, 2023. ISBN 978-80-7325-575-6.

- PACOVSKÝ, Vladimír a HEŘMANOVÁ Hana. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1981.
- PŘIBYL, Hugo. *Lidské potřeby ve stáří*. Jessenius. Praha: Maxdorf, 2015. ISBN 978-80-7345-437-1.
- ŠÍDLO, Luděk a KŘEŠŤANOVÁ, Jana. Kdo se postará? Domovy pro seniory v Česku v kontextu demografického stárnutí, *Demografie, revue pro výzkum populačního vývoje* [online]. 2018, 60(3), 248-265. [citováno 2024-04-16]. In: Český statistický úřad. Dostupné z <https://www.czso.cz/csu/czso/demografie-revue-pro-vyzkum-populacniho-vyvoje-c-32018>
- ŠVAŘÍČEK, Roman a ŠEĐOVÁ, Klára. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-313-0.
- TAVEL, Peter. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla: potřeba smyslu života, přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. Praha: Triton, 2007. ISBN 80-7254-915-4
- VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
- Zákon č. 108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách [online]. In: *Zákony pro lidi*. [citováno 2024-01-04]. Dostupné z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2006-108>

Přílohy

Přílohy A – Scénář rozhovoru

1. Co považujete ve svém současném životě v domově pro seniory za důležité, co má pro Vás hodnotu a naplňuje Váš život?
 2. Jaké události, zážitky nebo vzpomínky Vás naplňují smyslem a radostí v tomto období Vašeho života?
 3. Jaké přání nebo cíle byste si ještě chtěl/a splnit?
 4. Které změny spojené s procesem stárnutí a pobytem v domově pro seniory ovlivňují naplňování smyslu Vašeho života?
 5. Jak vnímáte podporu, kterou vám poskytují blízcí, a jak přispívá k Vašemu pocitu smysluplného života?
 6. Jak vnímáte podporu, kterou vám poskytuje personál domova pro seniory a jak přispívá k Vašemu pocitu smysluplného života?
 7. Jak důležitý je pro vás pocit užitečnosti a prospěšnosti druhým ve vztahu ke smyslu Vašeho života?
 8. Jak Vám pomáhá/nepomáhá víra, náboženství v hledání a utváření smyslu a významu různých životních situacích, které prožíváte v domově pro seniory?
 9. Jaké situace nebo co v poslední době ve Vás vyvolaly pocit bezesmyslnosti, že nic nestojí za to?
-

Přílohy B – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas s poskytnutím rozhovoru pro bakalářskou práci:

Smysl života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb.

Držitel souhlasu: Bc. Zuzana Gbelcová

Škola: Vysoká škola polytechnická Jihlava, obor Zdravotně sociální pracovník, 3. ročník, kombinovaná forma studia

Předmět a provedení:

Výzkum se zaměřuje na zjištění a popsání smyslu života seniorů ve vybraném pobytovém zařízení sociálních služeb. Výzkum je prováděn v rámci zpracování bakalářské práce na katedře sociální práce na Vysoké škole polytechnické Jihlava.

Výzkum je realizován formou polostrukturovaných rozhovorů. Průběh rozhovoru bude nahráván a ze zvukového záznamu bude následně pořízen doslovný přepis, který bude dále analyzován a interpretován. Zvukový záznam bude sloužit pouze pro potřebu doslovného přepisu a bude k dispozici pouze Bc. Zuzaně Gbelcové.

Doslovný přepis bude důsledně anonymizován tak, aby byla zaručena anonymita a ochrana všech osob zmíněných v průběhu rozhovoru a aby nebylo možné tyto osoby na základě anonymizovaného přepisu identifikovat. Zvukový záznam a doslovný přepis bude Bc. Zuzana Gbelcová uchovávat u sebe. Doslovné citace částí anonymizovaného doslovného přepisu mohou být použity v závěrečné bakalářské práci.

Prohlášení:

Souhlasím s účastí na rozhovoru. Smysl tohoto rozhovoru mi byl vysvětlen a rozumím jeho obsahu. Rozumím tomu, že má účast na rozhovoru je mé svobodné rozhodnutí, které činím bez nátlaku, a že mohu rozhovor odmítnout. Rozumím tomu, že mohu tento rozhovor kdykoli přerušit nebo ukončit. Rozumím tomu, že moje identita bude uchována v přísné důvěrnosti. Souhlasím s pořízením nahrávky rozhovoru.

Jméno a příjmení účastníka výzkumu

Datum a podpis
