

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI

Pedagogická fakulta

Ústav speciálně pedagogických studií

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Pavla Huserková

**KVALITA ŽIVOTA DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU  
A SENIORŮ**

Olomouc 2020

Vedoucí práce: Mgr. Martin Dominik Polínek, Ph.D.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně pod odborným dohledem vedoucího bakalářské práce a s použitím uvedených zdrojů.

V Olomouci .....

## **Poděkování**

Děkuji za odborné vedení mé bakalářské práce Mgr. Martinu Dominiku Polínkovi, Ph.D., za trpělivost, ochotu a cenné rady. Dále děkuji Základní škole na Svatém Kopečku, Základní škole Pyšel a Domovu seniorů v Prostějově za to, že mi pomohli při realizaci výzkumu. Mé velké díky patří i mé rodině, která mě po celou dobu práce podporovala.

V Olomouci .....

# OBSAH

Úvod .....	6
<b>TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>8</b>
<b>1 Mladší školní věk .....</b>	<b>9</b>
1.1 Kognitivní vývoj.....	10
1.2 Tělesné změny .....	11
1.3 6 - 11. rok života dítěte - stručný přehled .....	11
1.4 Děti a rodiče .....	12
<b>2 Stáří .....</b>	<b>14</b>
2.1 Biologické projevy stárnutí.....	14
2.2 Psychické změny stárnutí.....	16
2.3 Pracovní příležitosti seniorů .....	17
2.4 Marketing pro seniory .....	17
<b>3 Žáci a senioři.....</b>	<b>18</b>
<b>4 Kvalita života.....</b>	<b>20</b>
4.1 Well-being.....	20
4.2 Vybrané modely kvality života .....	22
4.2.1 Modely podle Veenhovenové.....	22
4.2.2 Model 3B .....	23
4.3 Kvalita života seniorů v domovech pro seniory .....	26
4.4 Kvalita života žáků.....	27
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>29</b>
<b>5 Metodologická východiska .....</b>	<b>30</b>
5.1 Formulace výzkumného problému .....	30
5.2 Formulace cíle .....	31
5.3 Metody sběru dat.....	31
5.4 Vybrané výzkumné otázky.....	32
5.5 Metody analýzy dat.....	33
<b>6 Výzkumný vzorek .....</b>	<b>35</b>

6.1	Instituce.....	36
<b>7</b>	<b>Realizace výzkumu.....</b>	<b>37</b>
<b>8</b>	<b>Zpracování a výsledky výzkumu .....</b>	<b>38</b>
<b>9</b>	<b>Metoda kontrastů a srovnávání.....</b>	<b>45</b>
<b>10</b>	<b>Vyhodnocení výzkumných otázek .....</b>	<b>49</b>
<b>11</b>	<b>Shrnutí výzkumné části a diskuze .....</b>	<b>50</b>
<b>12</b>	<b>Závěr .....</b>	<b>52</b>
	<b>Použitá literatura .....</b>	<b>53</b>
	<b>Použité internetové zdroje:.....</b>	<b>55</b>
<b>13</b>	<b>SEZNAM PŘÍLOH: .....</b>	<b>56</b>
	<b>Anotace.....</b>	<b>57</b>
	<b>PřílohA 1 – dotazník .....</b>	<b>58</b>

## ÚVOD

*„Stáří a dětství jsou životní fáze od sebe nejvíce vzdálené, a přesto mají k sobě blízko. Stáří i dětství jsou ohraničené nebytím, dítě přichází z nebytí, starý člověk do něho odchází. Dítě získává na síle a jeho schopnosti rostou, senior sílu ztrácí a jeho schopnosti klesají.“* (Sak, Kolesárová, 2012, s.13)

Otázka kvality života je stále omílané téma. Kvalita života má mnoho oddělení, mnoho stupňů, jak je možno na ni pohlížet. Existuje mnoho autorů, jako je například Libuše Ludíková, Kateřina Thorová, Dagmar Kolesárová, kteří se problematikou kvality života zabývají.

Každý tvor na planetě, každý člověk si pod tímto tématem představí něco jiného a pro každého má kvalita života jiný význam. Když jsem byla dítě, pořádně jsem se spoléhala na svoje prarodiče. Rodiče chodí do práce a snaží se zajistit blahobyt svým dětem. Prarodiče tu pro mě byli vždy a zdálo se, že je moje kvalita života odrazem jejich kvality života. Vzájemně jsme byli propojení v mnoha věcech.

Pro svoji bakalářskou práci jsem si zvolila téma **Kvalita života žáků mladšího školního věku a seniorů**. Studuji speciální pedagogiku. Po celou dobu studia jsem nevěděla, s jakou cílovou skupinou bych chtěla v budoucnu pracovat. Během studia jsem měla možnost okusit práci snad se všemi věkovými kategoriemi. Mne osobně se nejvíce zalíbilo na základní škole, ale později jsem se seznámila i s prací okolo seniorů. Vyhovovaly mi obě věkové skupiny, v obou skupinách jsem viděla jistou spojitost a cítila jsem se zde velice dobře. Zaujala mě myšlenka napsat práci, ve které budou působit dvě skupiny, které mají od sebe půl stoleté věkové rozhraní, neboť se říká, že se senioři vrací do dětských let. Rozhodla jsem se, že se budu snažit něco dokázat. Že na něco upozorním. Kvalitu života jsem si vybrala, protože mě zajímalo, jestli najdu v těchto dvou skupinách nějakou podobnost. Předpokládáme, že se objeví spojitosti v aktivitách, které tyto dvě skupiny mají. Dále předpokládáme, že bude kvalita života u seniorů a žáků podobná v sociální a psychologické dimenzi, neboť každý z nás potřebuje někoho, na koho se může obrátit a poprosit o pomoc. Sociální a psychologickou dimenzí se budeme více zabývat v praktické části, kde se budeme snažit dokázat, že právě v těchto dimenzích jsou si tyto dvě rozdílné, a přitom podobné skupiny blízké.

Přijde mi, že kvalita života žáků mladšího školního věku a seniorů strádá. I když je v dnešní době práce s žáky i seniory na vysoké úrovni, tak chci poukázat na to, že bychom

měli pootevřít oči a začít se konkrétně těmito dvěma skupinám více věnovat. Cílem práce je vytvoření přehledu o aktuální úrovni kvality života seniorů a žáků mladšího školního věku. Konkrétně se v práci zaměříme na tyto dvě protikladné skupiny, protože se vytrácejí vazby mezi generacemi. Prarodiče už nefungují tak, jako bylo dříve zvykem. Vztahy, které mezi sebou mají senioři a děti se vytrácejí. Děti mají pozitivní vliv na seniory a kde jinde, než u seniorů se mají děti naučit úctě ke stáří? Děti a senioři se mají navzájem čím obohacovat. Autorka byla už jako dítě odkázaná na svoji babičku, která ji vyzvedávala z mateřské školy, naučila ji zavazovat si boty, péct koláče, dobrým mravům. Seniory zkoumáme, neb je to generace, která má velmi důležité místo v životech nás všech, stejně jako děti.

Moje práce by mohla posloužit do budoucna všem, kteří spolupracují alespoň s jednou věkovou skupinou a chtěli by si udělat obecný obrázek o tom, jakou kvalitu života tyto skupiny mají. Může sloužit jako podklad k dalším výzkumům, práce se může rozšířit o další poznatky. Doporučila bych výzkum každý rok opakovat u stejných respondentů. J

Práce může posloužit studentům speciální pedagogiky k vytvoření si přehledu o kvalitě života, k zjištění pohledu na život od dvou různých věkových kategorií. Studenti speciální pedagogiky jsou příjemní a otevření lidé, kteří by se mohli zapojit do nejrůznějších programů, kde by se propojily právě tyto dvě věkové kategorie. Cílem je pracovat na zvyšující se kvalitě života.

## TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části se zaměříme na dvě věkové skupiny, kterých se tato práce týká, a to žáky mladšího školní věku a seniory. V první části se pokusíme charakterizovat věkové skupiny, prozkoumáme pojem kvalita života, a to z pohledu více autorů z odborné literatury. Celou dobu budeme teoretickou část vypracovávat jako podklad k praktické části práce.



# 1 Mladší školní věk

Období mladšího školního věku se připisuje věkovému rozmezí mezi 6-12 lety. Dítě nastoupí do školy, mění se jeho priority, mění se přátelé, denní režim. Děti se učí novým věcem, poznávají svět z jiné perspektivy.

*„Dolní hranicí středního dětství (nazývaného často jako mladší školní věk) tvoří období, kdy dítě dosahuje školní zralosti, horní hranicí je nástup puberty. Období **raného středního dětství** trvá od 6 do 9 let, **pozdní střední dětství** se označuje také jako **prepubescence** a trvá od 10 do 11-12 let. Za počátek období se často považuje nástup dítěte do školy, což je u řady dětí v 7 letech.“* (Thorová, 2015, s.402)

V kolektivu dětí se více utvářejí skupiny. Tyto skupiny jsou hlavně mezi dětmi stejného pohlaví, mezi dětmi, se stejnými zájmy. Děvčata mají chlapce za zlobivé či vulgární, chlapci mají děvčata za ufnukané či rozmazlené stvoření. (Thorová, 2015)

*„1. HRUBÁ MOTORIKA - Zvyšuje se síla, plánování činnosti a vytrvalost. Vysoká výkonnost. Dítě dokáže hospodařit s energií..*

*2. JEMNÁ MOTORIKA, GRAFOMOTORIKA, KRESBA - Zlepšuje se psaní, rýsování, hra na hudební nástroje..*

*3. ZRAKOVÉ VNÍMÁNÍ - Zlepšuje se efektivita zrakové kontroly.*

*4. POZORNOST - Dítě se učí orientovat v čase a prostoru. Vnímání děti se vývojem přibližuje k vnímání dospělého.*

*5. SLUCHOVÉ VNÍMÁNÍ - Dítě si osvojuje správný pravopis párových souhlásek, tedy slov, které se jinak vyslovují a jinak píší.*

*6. SOCIÁLNÍ DOVEDNOSTI - Dítě rozšiřuje okruh sociálních vztahů. Osvojují si nové sociální dovednosti, jako je poskytování sociální podpory, vyjádření empatie, týmová spolupráce..*

*7. EMOČNÍ DOVEDNOSTI - Školní výkon, hodnocení a přijetí učitelem se podílí na tvorbě sebepojetí, sebeúcty a sebevědomí. Učí se zvládat frustraci, za nezvládnutí emocí se před vrstevníky stydí, učí se k lepší regulaci emocí.*

*8. KOMUNIKACE - Narůstá slovní zásoba, dítě si osvojuje méně časté výrazy, odborné názvy a cizí slova..*

9. *KOGNITIVNÍ DOVEDNOSTI - Myšlení se nachází ve stadiu konkrétních operací. Začíná se uplatňovat logické myšlení, děti jsou schopny zobecňovat. Děti se učí učit, organizují a plánují si učivo, hledají vyhovující styl..* (Thorová, 2015, s.413)

## 1.1 Kognitivní vývoj

Nástupem do školy dítě vstupuje do etapy mladšího školního věku. Psychoanalýza označuje toto období jako etapu psychosexuálního vývoje. Thorová (2015) zformulovala typické charakteristiky myšlení středního věku dětství podle Piagetova pojetí kognitivního vývoje.

<b>Reverzibilita (vratnost)</b>	Je to stěžejní aspekt operačního myšlení.
<b>Dítě chápe princip konverzace</b>	Je to schopnost porozumět, že si předměty ponechávají některé vlastnosti (např. váhu, vlastnosti), i když změní svůj vzhled.
<b>klasifikace</b>	Je to dovednost organizování předmětů do tříd a podtříd, na základě vlastností předmětů.
<b>Schopnost induktivní logiky</b>	Schopnost zobecňování.
<b>Schopnost seriality</b>	Schopnost řazení, posloupnosti.
<b>Tranzivní inference</b>	Schopnost vytvoření logického závěru.
<b>Decentrace</b>	Schopnost vyvození závěru pomocí posouzení více hledisek. (Thorová, 2015)

Ve školním věku se rozvíjejí emoce s představou, že by mohly být věci horší, než ve skutečnosti jsou (pocity zklamání), nebo lepší (pocity úlevy), kdyby se člověk zachoval jinak. Školáci si dovedou představit, jak se může cítit druhý člověk. U žáků se se rozvíjí

schopnost mluvit o emocích jiných lidí, neboť jim děti lépe rozumí a dokáží je lépe pojmenovat. Děti mají tendenci hodnotit nejen svoje emoce, ale emoce druhých. (Vágnerová, 2012) Vágnerová (2012, s. 307) dále uvádí, že „*projevy strachu a úzkosti bývají v rámci vrstevnických norem chápány jako důkaz nezralosti a selhání. Školáci dovedou posoudit i přiměřenost vlastních pocitů.*” Šimíčková Čížková se shoduje s Vágnerovou a tvrdí, že je dítě schopno potlačit či vyjádřit svoje emoce, dítě rozpozná velkou škálu pocitů jak svých, tak ostatních. Rozumí skrývání emocí a dokáže je přechýst. „*Emocionální vyrovnanost a sociální obratnost jsou pro celkovou školní adaptaci a úspěšnost velmi důležitými charakteristikami.*“ (Šimíčková Čížková a kol., 2005, s.97)

## **1.2 Tělesné změny**

Růst se zpomaluje asi na 5 cm za rok, podkožní tuk přibývá. Poměr hlavy k tělu se zmenšuje. Dívky, na rozdíl od chlapců, mají širší pánev. Orgány zvyšují svoji výkonnost, kostra se zpevňuje, zvyšuje se i tělesná síla. Děti ve školním věku mají při dostatku pohybu a zdravé stravy atletickou postavu. Problém nastává, když žáci sedí ve škole, neboť ubylo spontánních pohybů. V dnešní době trpí obezitou přes 10 % dětí, nejlepší prevencí je sport. Období mladšího školního věku bývá považováno za zlatý věk motorického učení a období tělesné zdatnosti. Dítě si poměrně snadno osvojuje sportovní aktivity – rychle běhají, šplhají, skáčou, obratně hrají míčové hry. Doporučuje se však, aby byl sport v tomto období spíše hravý. (Thorová, 2015)

## **1.3 6 - 11. rok života dítěte - stručný přehled**

Mladší školní věk začíná vstupem dítěte do školy (6. - 7. rok) a končí, když dítě začne tělesně a psychicky dospívat (11.rok). V mnoha případech je to zhruba do 5. třídy.

### **6. - 7.rok života dítěte**

Snad každé dítě v těchto letech přechází z předškolního do školního vzdělávání. Na jedno je ale dítě připravené, na svoje vrstevníky a na zvládnání základních pravidel. Svoboda (2014) v knize Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním roce popisuje tento věk, jako ten pravý čas, kdy se rodiče musí pořádně soustředit na výchovu, dítěti naslouchat, poradit mu v nesnázích a dát mu zároveň prostor a čas co se vyjadřování týče. Dítě se učí chovat slušně nejen k nejvyšší autoritě - k učitelovi, ale ke všem svým vrstevníkům. Svoboda upozorňuje na fenomén kroužků. „*Nebezpečnou tendencí současnosti je přemíra kroužků: svým způsobem jde o zneužívání přirozené radosti dětí z poznávání. Tendence začíná již v mateřské škole a pokračuje ve škole základní.*“ (Svoboda, 2014, s.14-15)

Matějček (2011) uvádí, že nástupem dítěte do školy se přestává řešit jakákoliv jiná problematika vyjma školy

V problematice řešené psychologickým poradenstvím naprosto převládne škola a všichni okolo se chovají, jako by jiné problémy neexistovaly. Matějček rozdělil tuto problematiku do tří základních okruhů.

- „*Obtíže v přizpůsobení dítěte školním nárokům ve smyslu pracovního soustředění, kázně, vytrvalosti apod.*
- *Obtíže v souvislosti se školním prospěchem.*
- *Nadměrná úzkost dítěte. Nedostatek ctižádosti.*“ (Matějček, 2011, s. 124-126)

## **8. - 9.rok života dítěte**

Svoboda (2014, s.16-18) popisuje tento rok jako střední pásmo mladšího školního věku, popisuje, jak se dítě učí samostatnosti a učí se přebírat zodpovědnost za svoje rozhodnutí. „*Dítě si uvědomuje svoji samostatnost, přebírá vyšší zodpovědnost samo za sebe v základních úkonech, jako jsou přijímání jídla, vyměšování, péče o sebe, díl volného času*“ (Svoboda, 2014, s.16). Dítě podle svobody porozumí výhrůžkám a různým nástrahám, které mu život připraví. Chápe postoj k pomstě, chápe pocity viny.

Svoboda má zato, že rodiče i učitelé tento věk podceňují.

## **10.- 11.rok života dítěte**

Kolem desátého roku se začíná mluvit o emocích dítěte. Svoboda (2014, s. 17) tvrdí, že momentální emoční rozpoložení učitelů se promítá do celé třídy. Stačí, aby měl třídní učitel problém ve svém osobním životě a svoji negativní náladu přenáší na žáky. „*Tato přizpůsobivost emočním projevům (gesta, mimika, hlasový tón, skladba vět a další prvky) pochází velmi pravděpodobně z dávné doby, kdy se dítě muselo přizpůsobovat dospělým, aby jim porozumělo a stačilo, aby zbytečně neprovokovalo ventilační reakci, jejíž by bylo obětí.*“ (Svoboda, s.17, 2014)

Dále se hovoří o zvýšené aktivitě, o položené otázce a získání odpovědi, o trpělivosti.

### **1.4 Děti a rodiče**

Dítě se z části osamostatňuje nástupem do školy, ale rodiče potřebuje dál. Dítě vnímá změny kolem sebe, všímá si, že přešlo z předškolního vzdělávání do základního a jeho konání je vázáno hodnocením. Po celou dobu mladšího školního věku jsou rodiče důležitou

součástí života dítěte. Důležitá je také zpětná vazba ze strany rodičů. Pro žáky je to informace, že to, co vykonali bylo ku prospěchu nejen jim, ale i druhým. Tato vzájemná informovanost je velmi důležitá, dítě ví, že se na rodiče může kdykoliv obrátit, či se jim svěřit. Apelujeme na rodičovskou lásku, na úctu, pochopení a vzájemný respekt. Dítě potřebuje cítit důvěru, poté ji bude vracet. Když dítě dostane špatnou známku ve škole, rodič by ho neměl srovnávat s ostatními dětmi. Rodiče by se neměli bát uznat svoji chybu před dítětem. (Špaňhelová, 2008) Dále sepisujeme rady pro rodiče, nazývané orientačními body:

Podporujte děti ve zvědavosti.
Všímejte si jejich projevů radosti, zklamání, smutku. Poskytujte jim zpětnou vazbu.
Komunikujte s dětmi.
Naslouchejte dětem. Prvně mluví dítě, až potom rodič.
Podporujte dítě v koníčcích a zálibách, která má rádo.
Komentujte situaci ve vaší rodině. Hovořte o věcech, kterým by dítě nemuselo rozumět.
Podporujte dítě v kamarádství s ostatními dětmi.
Najděte si čas, který strávíte společně.
Komunikujte nejen s učiteli, ale i s rodiči spolužáků svého dítěte. (Špaňhelová, 2008)

## 2 Stáří

*„Stárnout je jako stoupat na vrcholek hory. Čím výše stoupáme, tím více sil spotřebujeme, ale o to větší rozhled získáme.“ (Ingmar Bergman)*

*„Každý stárne. I ten, kdo si myslí, že se ho stáří netýká, se pomalu a jistě blíží k obávané hranici, kdy „oficiálně“ začíná stáří.“ (Haškovcová, 2010, s.9)*

Podle definice Světové zdravotnické organizace je *„stařecký věk neboli senescence obdobím života, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými životními obdobími.“* Toto vymezení lze však použít pouze u těch seniorů, u kterých je stáří nepřehlédnutelné.

V dnešní době je stáří relativní. Člověku může být 60 let, ale starý se necítí. Naopak může být člověku 40 let a jeho fyzická zdatnost je na úrovni starce, jinak řečeno - stárneme již od narození, ale každý stárneme jinak. Haškovcová (2010) komentuje momentální stav seniorů. Píše zde o tom, že se neustále zvyšuje věk odchodu do penze, tím pádem se i oddaluje pojmenování osob, co jsou *staří*. Když se podíváme do odborné literatury, existují zde pojmenování pro seniory. *„...označení **old old** je rezervován pro „staré staré“, tedy pro osoby starší 75 resp. 80 let. Ti, kteří překročili 85. Rok věku, jsou označováni jako **very old old**, tedy „velmi staří staří“, neboli dlouhověcí.“* (Haškovcová, 2010, s.21)

### 2.1 Biologické projevy stárnutí

Biologické projevy stárnutí souvisí s tělesnými změnami organismu. Změny probíhají v každém organismu odlišnou rychlostí a různou intenzitou. Biologické projevy stárnutí souvisí s výskytem nemocí typickým pro stáří (Malíková, 2011). Malíková sumarizuje obecné biologické projevy stárnutí do celkového snížení výkonnosti všech funkcí. Autorka se přiklání k soupisu biologických změn k Jarošové, která popsala obecný přehled.

- *„Objevuje se celková atrofie,*
- *snižuje se elasticita orgánů a tkání,*
- *snižuje se funkce endokrinních žláz,*
- *mění se distribuce tělesných tekutin,*
- *zvyšuje se obsah tělesného tuku a mění se ukládání vápníku v těle,*
- *zmenšuje se postava.“ (Jarošová, 2006, s.22-24)*

Souhrnem biologických projevů se zabývá i Thorová, která sumarizuje projevy do osmi bodů. Když se podíváme na celek shrnutí obou autorek, zpozorujeme shody.

- *„změny metabolismu,*
- *změny na kůži,*
- *oslabení smyslových receptorů,*
- *snížení výkonnosti orgánů,*
- *involute endokrinního a rozmnožovacího systému,*
- *degenerativní změny v pohybovém ústrojí,*
- *vyšší náchylnost vůči nemocem a sekundární změny v důsledku nemocí,*
- *snížení schopnosti termoregulace.“* (Thorová, 2015, s.454-457)

Menopauzální syndrom a androgenní nedostatečnost stárnoucích mužů je jedním z dalších projevů stárnutí, kterým Thorová navazuje na biologické projevy stárnutí.

Thorová (2015) popisuje menopauzální syndrom jako projev stárnutí u žen a androgenní nedostatečnost stárnoucích mužů, jako projev stárnutí u mužů.

**Menopauzální syndrom** se označuje jako jeden ze symptomů pozdní dospělosti. Někteří toto období označují ještě jako dospělost, jako období, kdy je člověk vyzrálý, šťastný a rozumný. Někdo jej označuje jako počátek stárnutí. *„Subjektivní výpovědi žen, které procházejí menopauzou, se týkají psychických a fyzických obtíží. Mezi nejvíce frekventované symptomy se řadí problémy se svaly a klouby, depresivní nálady, fyzické a psychické vyčerpání a podrážděnost. Častá bývá také nespavost, bolestivost prsů, nadýmání, záspy apod.“* (Thorová, 2015, s.457)

**Androgenní nedostatečnost** je velice podobná, jako menopauza u žen. Thorová popisuje devět symptomů, které souvisí s androgenní nedostatečností stárnoucích mužů. *„Nejvíce prokazatelné se ukázaly sexuální symptomy - snížená frekvence ranní erekce, omezení sexuálních myšlenek a erektilní dysfunkce. K fyzickým symptomům, které souvisí s poklesem testosteronu, patří neschopnost zapojit se do zátěžové fyzické aktivity (běh, zvedání těžkých předmětů) nemožnost delší chůze než jeden kilometr a obtíže s ohýbáním, klekáním a shýbáním. Z psychických projevů to byl smutek, únava a vyčerpání, ztráta energie.“* (Thorová, 2015, s.459)

*„Stáří je obdobím, kdy se jedinec vzpomínkami ve své mysli vrací do svého dětství, ke kořenům a konfrontuje prožitý život s hodnotami, které mu byly v dětství předávány a s představami, jež měl o životě.“* (Sak, Kolesárová, s.13, 2012)

Každý senior se pozná podle snížení fyzických a psychických sil. Někdo se snaží tělo ošálit a investuje do nejrůznějších omlazujících procedur - od krémů proti vráskám po drahé vpichování injekcí do čela či do okolí očí, aby vyhladil nedokonalosti a tím pádem zamaskoval svůj věk. Současný model stáří je odrazem společnosti. Estetickou normou se stává tělo - uměle vytvořené klouby, plastické zákroky, kosmetické přípravky. K tělu se přidává i oblečení, které se ustavičně mění, každý má tendenci prokazovat svoji mladistvost tím, že musí být in. (Sak, Kolesárová, 2012) Stáří se stalo čitelným ve tváři, v gestech, v chůzi, zkrátka ve všech projevech. Vlasy šedivějí, u mužů často řídnu. Na tváři žen se objevují vrásky. Klesá pružnost svalstva, které celkově chabne. Pohyby jsou pomalejší. Postava se nachyluje a zmenšuje. Lidé hovoří o tom, že starý člověk **roste do země**. (Haškovcová, 2010)

## 2.2 Psychické změny stárnutí

Haškovcová hovoří nejen o fyzické stránce procesu stárnutí, ale i o psychické stránce. Tvrdí, že starý člověk má zpomalenější smysly. Když člověk hůře vidí nebo slyší, obtížněji se prý orientuje v každodenních činnostech, celkově v životě. Haškovcová rozděluje seniory na dvě pomyslné skupiny. 1.skupinou jsou ti senioři, kteří si svoje stáří uvědomují a snaží se je korigovat - pořízením naslouchadla, brýlí, vyhýbání se námaze, dávají si na práci delší časové úseky. Druhá skupina seniorů se nesnaží nijak pomoci sobě i okolí - lhaní, vylouvání.. (nepořízení brýlí, protože „pořád dobře vidí“, nepořízení sluchadel, protože slyší „výborně“.)

Chronologický věk	Stáří je pevně dáno kalendářním věkem, v současné době je se za počátek stáří považuje hranice 65 let. Po celém světě je to hranice 60 let. (
Biologický věk a výkonnost	Stáří určuje stupeň degenerace a zánikání tkání, které se navenek projevují



	poklesem jak fyzických sil, tak kognitivních funkcí a celkové výkonnosti organismu.
Změny v sociálních rolích	Stáří bývá definováno stálým sociálním fungováním, ukončení aktivního rodičovství a odchodem do důchodu. (Thorová, 2015)

### 2.3 Pracovní příležitosti seniorů

Padesátkou pracovní příležitosti nekončí. Pro mnoho osob znamená jejich zaměstnání mnohem víc, než jen práci. Pro mnoho osob znamená jejich zaměstnání prostor pro realizaci vlastních schopností a dovedností. Valná většina mladých lidí odsouvá do pozadí rodinu, místo toho si vybírá kariéru. Vidina peněz nám dává pocit, že se budeme mít bezchybně. Do zaměstnání nechodíme jen pracovat. Pokud si člověk zaměstnání udrží určitou část života, stane se zaměstnání a ostatní zaměstnanci jakousi jeho druhou rodinou. Kvalita pracovního poměru se odráží v jisté části i v kvalitě našeho života. Mnoho seniorů má proto pocit, že když odejde do penze, jistá část života mu skončí, nebude mít pořádně pro co žít, nebude mít dostatek peněz. Jak udává Šárka Hastmanová v knize **50+ AKTIVNĚ** - není důležitý věk, ale individuální předpoklady (osobnost, chuť pracovat, výkon nebo kvalifikace).

### 2.4 Marketing pro seniory

*„Je lhostejné, v jakém věku se člověk nachází, člověk je přece vždy pro něco příliš mladý nebo příliš starý.“* (Erhard Blank)

Reidl se věnuje marketingu pro seniory. Kniha je zpracována na bázi marketingu orientovaný na generaci 50+. *„Na jedné straně starší lidé neuspějí, neboť je zde ještě tendence, v níž převládá strašák věku. Na druhé straně si získává aktivní, spotřebitelsky orientovaný starší člověk vstup do reklamy.“* (Reidl, 2012, s.19) Reidl upozorňuje na to, že se v reklamách poslední dobou objevují modelky, co mají vrásky či šedivé vlasy - tvrdí, že se všechny světové značky snaží získat starší generaci mezi své zákazníky.

### 3 Žáci a senioři

Dětství je první fází života, v němž se utvářejí základy osobnosti pro celý život. Děti jsou na začátku všeho nového. Se změnami společnosti se mění celkové chápání toho, co to dětství vlastně je. Objektivně dětství charakterizujeme jako nejvyšší dynamičnost biologických a psychických změn. Dětství probíhá především v rámci rodiny, která utváří jakousi vrstvu sociální. Dítě prožívá svůj život teď a tady, čas a prostor se postupně rozpíná. (Sak, Kolesárová, 2012)

Senior má největší zásobu zkušeností, zažil společnost v nejrůznějších situacích. Získal si nadhled nad společenským děním. Stáří je obdobím, kdy se jedinec svými vzpomínkami vrací do svého dětství, do školních lavic. Senioři konfrontují prožitý život s hodnotami, které mu byly v dětství předávány. Příkladem je nám Božena Němcová, která se ve svých dílech vracela ke vzpomínkám z dětství. (Sak, Kolesárová, 2012) Současně se stárnutím se subjektivně zkracuje čas. Ve stáří je délka dne pocitově kratší, než tomu bylo v dětství.

Když si představíme životní dráhu, na které se objektivně posunujeme vpřed, subjektivně se přibližuje minulost. „*Pro osmileté dítě byla v roce 1953 druhá světová válka nesmírně vzdálená, ale za padesát let mu je paradoxně blíže.*“ (Sak, Kolesárová, 2012, s.21)

#### Tělesný vývoj

U žaka mladšího školního věku přetrvává všeobecná aktivita a celková radost z pohybu. Tělesná zdatnost a síla představují velkou roli v postavení dítěte ve skupině vrstevníků. Pokud je dítě sportovec, bude jeho postavení vyšší, než dítě, které sporty nevykonává. Pohyby jsou rychlejší a přesnější, při psychické aktivitě je pohyb uvolňující. Děti se dále vyvíjejí, rostou. Ve stáří ubývá tělesná hmotnost a výška, klesá také rychlost, pružnost a hbitost svalů. Pohyby jsou pomalejší a kosti se lámou více než v mládí. (Šimíčková, Čížková, 2005) Aktivita, nejen ve stáří, vytváří psychickou i fyzickou stránku osobnosti člověka. Nečinnost v pokročilém věku může vést k nezadržitelnému úpadku nebo k depresím. Učí se samostatnosti, nácviku všedních činností. Každá činnost by měla splňovat určitá pravidla – musí být příjemná, dělaná dobrovolně a má mít jasný cíl. (Holczerová, Dvořáčková, 2013)

Jak můžeme zpozorovat, v dětství se stáváme silnějšími a odolnějšími vůči nemocem, svalstvo se zpevňuje, to stejné platí i o kostech. Ve stáří naše tělo ochabuje a celková imunita organismu klesá.

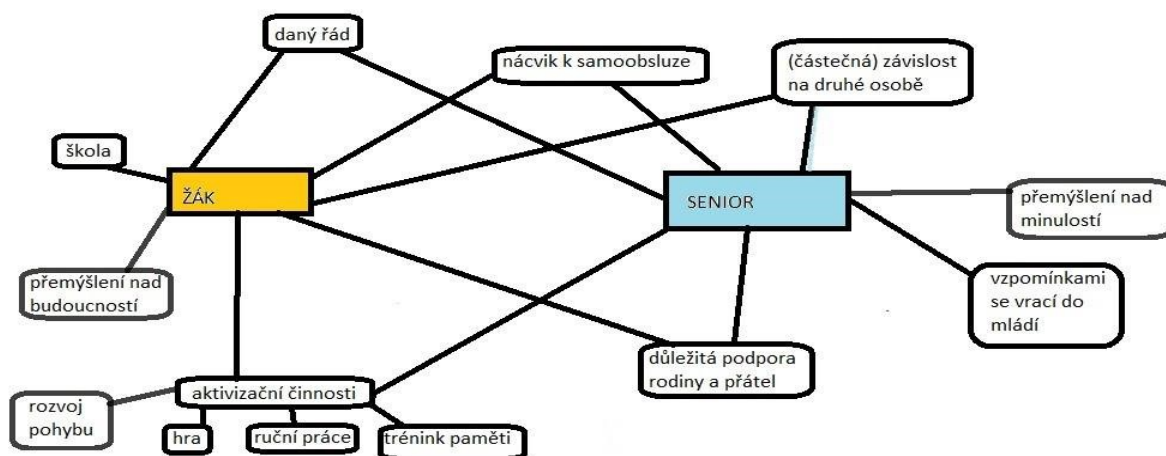
### Poznávací procesy

Během této etapy žák přechází od vnímání konkrétního ke vnímání všeobecnějšímu. Dítě má schopnost představit si dřívější pojmy. Rozlišíme představivost od fantazie. Převládá mechanická paměť spojená s vnímáním. Ve školním věku se dítě učí osvojovat psanou a čtenou řeč. Žákovi chybí zkušenost a odhad, a proto často plánuje nereálné cíle. U gerontů se poznávací procesy zhoršují. Procesy, které byly doposud na vrcholu, klesají. Senioři mají tu výhodu, že tyto změny mohou kompenzovat narůstající zkušeností. Ne nadarmo se říká: „*Co se v mládí naučíš, ve stáří jak najdeš.*“

Anna Doležalová tvrdí, že děti seniorům připomínají jejich vlastní dětství. Děti by se měli navštěvovat se seniory, kteří jim mají předávat svoje zkušenosti ze života. Senioři doplňují mladé rodiny se školáky a předávají jim poznání, že i když je člověk starý, méně pohyblivý, jejich pokožka je vrásčitá, může jim předávat životní klid a harmonii.

Senioři jsou bráni jako studnicí znalostí a mají ve společnosti nezastupitelné místo.

**Senioři a žáci jsou dvě skupiny od sebe si nejvíce vzdálené, některé věci mají společné.**



Na myšlenkové mapě můžeme vidět, v čem autorka shledává shody.

## 4 Kvalita života

*„Každý člověk očekává, že jeho život bude splňovat určitou kvalitu. Řada lidí kvalitu života spojuje hlavně s uspokojováním základních potřeb, s dosažením jisté ekonomické úrovně, se získáním očekávané úrovně vzdělání a uplatněním na trhu práce“ (Ludíková, 2013, s.7)*

Kvalita života je v širším pojetí prezentována jako jistá míra tělesné úrovně, duševní činnosti, pracovní výkonnosti a úrovně tělesné, duševní a sociální pohody. Apelujeme na osobní spokojenost, radost ze života i přes jeho strasti a potíže. Existuje více pojmů, které jsou synonymy k pojmu kvalita života. Jako nejčastěji užívané uvádíme well being jako pocit pohody, Social well being jako sociální pohodu, Social welfare jako sociální blahobyt, Human development jako lidský rozvoj, Happiness jako pocit štěstí a Satisfaction jako spokojenost. (Ludíková a kol., 2016)

### 4.1 Well-being

Osobní pohoda je významově velice obsáhlá, tomuto termínu je nejvíce podobný termín životní spokojenost. Well-being je v jistém slova smyslu spokojenost s vlastním životem. Každý člověk, ať intaktní či postižený, se tímto konceptem zabývá. Jak medicínské obory, tak pedagogické, či samotná rodina vychovávající člena se snaží, aby byl koncept well-being naplněn. Mnoho autorů se shoduje na tom, že je koncept well-being naplněn, pokud je člověk zdravý. Další autoři popisují tento koncept, jako naplnění našeho života pozitivními emocemi a štěstím. Diener, Lucas, Oishi (in Ludíková a kol., 2016) podotýkají, že se v našem životě musí objevovat jak pozitivní, tak negativní emoce, neboť jsou na sobě tyto determinanty závislí.

Světová zdravotnická organizace (WHO, 2014) vymezuje well-being jako *„stav úplného tělesného, duševního a sociálního blahobytu, a ne pouze absence choroby nebo nemocí“*.

Životní spokojenost ovlivňuje spousta determinantů.

**Věk** – Podle výzkumů Hamplové, zde Ludíková uvádí, že s rostoucím věkem klesá spokojenost s rodinou. Podle Dienera s věkem dochází k mírnému vzrůstání životní spokojenosti. Závěrem Ludíková uvádí, že se životní spokojenost mění, dle aktuálního období našeho života.

**Pohlaví** – dle výzkumů jsou muži více spokojenější než ženy a ženy více upadají do depresí.

**Socioekonomický status** - „*Spokojenost se vzdáváním, zaměstnáním a příjmem ovlivňuje celkovou životní spokojenost*“. (Ludíková, 2013, s.102)

**Rodinný stav a mezilidské vztahy** – Lidé, kteří mají dlouhodobě partnera nebo jsou ve svazku manželském více spokojeni, než osoby nezadané. Ludíková uvádí také příklad ze studie Hamplové, která říká, že se životní spokojenost neliší u lidí žijících v manželství či u lidí nesezdaných. Ovšem kdo je dlouhodobě bez partnera, ztrácí spokojenost se životem.

**Hodnoty** – Individuální hodnoty mají kladný vztah se životní spokojeností. Materialistické hodnoty mohou mít negativní vztah k životní spokojenosti.

**Osobnost** – dle výzkumů podle Halamy a Dědové se uvádí, že „*na predikci životní spokojenosti se z 26 % podílejí osobnostní rysy*“. (Ludíková, 2013, s.102) Toto tvrzení potvrzuje i Dieler.

**Zdraví** – zdraví je jedním z nejdůležitějších determinantů ovlivňující životní spokojenost.

**Náboženství** – Osoby s hlubším náboženským přesvědčením jsou životně spokojenější. (Ludíková, 2013)

Kvalita života má tři hlavní směry. Směr subjektivní, objektivní a jejich kombinaci. Mezi subjektivní lze zařadit ekonomické ukazatele či životní podmínky a do objektivních lze zařadit pocit štěstí či pocit úspěchu. Kvalita života se stal zastřešujícím pro mnoho kvalit, které se dají měřit. Toto téma působí jako snadno uchopitelné, jimž lze měřit to, co průzkumník zrovna měřit potřebuje. (Ludíková, 2016). Toto téma si zaslouží pozornost nejen u výzkumníků z oboru psychologie, sociálních věd, ale hlavně u ošetřovatelů. (Hudáková, Majerníková, 2013)

„*Mareš v této souvislosti uvádí výsledky např. Cumminse (1996), který při analýze 32 odborných článků o kvalitě života našel 351 názvů oblastí (včetně opakování). Pokusil se je utřídit do obecnějších skupin a dospěl k sedmi kategoriím*“. (Michalík a kol., 2011, s.33)

- Materiální zabezpečení
- Zdraví
- Produktivita, výkonnost
- Velmi dobré, přátelské mezilidské vztahy
- Pocit bezpečí
- Komunita
- Emoční pohoda

## 4.2 Vybrané modely kvality života

Jak autorka zmiňovala výše, existuje mnoho pojetí a typů kvality života. Autorka uvádí některé modely jí blízké.

### 4.2.1 Modely podle Veenhovenové

Veenhovenová (in Michalík a kol., 2013, s.35) uvádí čtyři typy kvality života.

	<b>Vnější kvality života (prostředí)</b>	<b>Vnitřní kvality života (jedinec)</b>
Životní šance, životní příležitosti	Příhodnost prostředí pro život	Životaschopnost jedince, viabilita
Výsledek života, podoba života	Užitečnost života	Porozumění vlastnímu životu

První řádek se zajímá o životní šance a životní příležitosti jedince. Do vnějších kvalit života potom patří příhodnost prostředí pro život. Mezi vnitřní kvality života patří životaschopnost jedince. (Michalík a kol., 2013)

Křížová (in Michalík a kol., 2013) uvádí pokus o ucelenou definici kvality života. Ve svém výzkumu, který sice nebyl rozsáhlý, uvádí zajímavé odpovědi. Ptala se 38 pacientů s kožním nádorem, 19 seniorů a 19 mladých lidí a snažila se pojmenovat obecné oblasti kvality života. Zde uvádíme výsledky jejího šetření.

- „Aktivita

- *Harmonie*
- *Propojenost*
- *Prostředí*
- *City*
- *Růst, vývoj*
- *Morální hodnoty*
- *Řád*
- *Kořeny*
- *Kontinuita*
- *Autenticita*
- *Směřování*
- *Fatalismus*“ Křížová (in Michalík a kol., 2013, s.38-39)

Za klíčové pojmy její skupina považuje vztahy, zdraví a uspokojené potřeby. Za hlavní jednotku je považovaná nejen rodina, ale i širší skupiny dalších lidí. (Michalík a kol., 2013)

#### **4.2.2 Model 3B**

Michalík a kolektiv shrnuje kvalitu života do modelu 3B. (Michalík a kol., 2013,)

- *„being – být*
- *belonging – někam patřit*
- *becoming – o něco usilovat“* (Michalík a kol., 2013, s.)

Tyto tři oblasti života jsou modifikované podle Raphael, Rukholm, Brown et al., 1996, Quality of Life Model, 2000 a vloženy do tabulky. (Michalík a kol., 2013)

Oblasti	Po- doblasti	Příklady
---------	-----------------	----------

Být (being)	<b>Fy- zické bytí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Somatické zdraví</li> <li>- Osobní hygiena</li> <li>- Způsob stravování</li> <li>- Cvičení pro zdraví</li> <li>- Péče o vzhled, způsob oblékání</li> <li>- Jedincův celkový vzhled</li> </ul>
	<b>Psy- cholo- gické bytí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mentální zdraví a adaptovanost</li> <li>- Kognitivní úroveň</li> <li>- Pocity a emoce</li> <li>- Sebedůvěra, sebepojetí, autoregu- lace</li> </ul>
	<b>Spiri- tuální bytí</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Osobní hodnoty</li> <li>- Standarty chování vůči okolí</li> <li>- Spirituální potřeby</li> <li>- víra</li> </ul>
	<b>Fy- zická přinále- žitost</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- typ bydlení</li> <li>- škola, práce</li> <li>- lokalita, v níž jedinec bydlí</li> <li>- typ obce, v níž jedinec žije</li> </ul>
	<b>Soci- ální při- náleži- tost</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rodina</li> <li>- nejbližší lidé</li> <li>- kamarádi, kamarádky</li> <li>- spolužáci, spolupracovníci</li> <li>- sousedé</li> <li>- společenství lidí, k němuž jedinec patří</li> </ul>



<p>Někam patřit (belonging)</p>	<p><b>Ko- munitní přinále- žitost</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdravotní péče</li> <li>- sociální služby</li> <li>- finanční zajištění</li> <li>- docházka do školy</li> <li>- zaměstnanost/nezaměstnanost</li> <li>- dostupné vzdělávací programy</li> <li>- dostupné programy pro volný čas</li> <li>- akce pořádané v místě bydliště</li> </ul>
<p>O něco usilovat (becoming)</p>	<p><b>Prak- tické usilo- vání</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- domácí práce, práce na zvelebení bytu, domu, zahrady atd.</li> <li>- placená práce, placené zaměstnání</li> <li>- dobrovolnická práce</li> <li>- péče o vlastní zdraví</li> <li>- uspokojování sociálních potřeb</li> </ul>
	<p><b>Vol- noča- sové usi- lování</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádění činností, které snižují stres a dovolují relaxovat</li> </ul>
	<p><b>Usi- lování o osobní růst, osobní rozvoj</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- provádění činností, které udržují nebo zvyšují dosaženou úroveň znalostí a praktických dovedností</li> <li>- adaptování se změnám (Michalík a kol., 2013)</li> </ul>

### 4.3 Kvalita života seniorů v domovech pro seniory

„Pro kvalitu života ve stáří je důležité vytvořit si program pro volný čas.“ (Dvořáčková, 2012, s.27). Dvořáčková (2012) dále apeluje na aktivitu seniorů, na navazování nových kontaktů, na společné setkávání nejen vrstevníků a na celkové prohlubování vztahů. Pokud budeme tyto zásady dodržovat, budeme mít podle Dvořáčkové kvalitní stáří. Na Dvořáčkové tvrzení navazuje Hudáková, Majerníková (2013), která souhlasí s tím, že program pro volný čas je velmi důležitý. Apeluje na ošetrovatelskou péči v domovech pro seniory, která tento program umožňuje. Ošetrovatelská práce se soustřeďuje na uspokojování potřeb klientů s ohledem na jeho aktuální požadavky.

Nezáleží jen na smysluplném využití volného času. Dvořáčková (2012, s. 27) uvádí, že se kvalita života odráží v rovnováze jejich duševní hygieny. Stejně jako Michalík (a kol., 2012) uvádí ve svém modelu kvality života (3B) úroveň psychologického bytí, kam patří mentální zdraví či sebedůvěra. Dvořáčková doporučuje žít aktivně, ale zároveň dbát na odpočinek, dále udržovat přátelské vztahy a navazovat do toho stále nové kontakty. Důležitá je také motivace a plnění cílů, které si lidé sami zvolí. S odchodem do penze se zde bijí dva pocity. Prvním je radost ze získaného volného času navíc a druhá je beznaděj, neboť spousta lidí neví, jak s volným časem naložit. Dvořáčková uvádí, že se každý senior liší, ale zároveň se liší doba. Jsou senioři, které pravidelně v domově seniorů navštěvují rodiny, ale jsou i senioři, kteří vidí svoje rodiny jednou za rok. Senioři často mohou upadnout do beznaděje či depresí, neboť neví, jak se svým životem naložit a myslí si, že jejich život už je definitivně u konce.

Tvrzení Dvořáčkové upevňuje i Ministerstvo práce a sociálních věcí (dále jen MPSV), neboť se mezi 8.-12. dubnem konalo 2.světové shromáždění o stárnutí, kde se probíraly různé koncepty ohledně stárnutí ve 21.století. „*Na seniory nesmí být pohlíženo jako na zvláštní skupinu, protože stáří je nedílnou součástí lidského života*“, tvrdí generální tajemník OSN Kofi Annan.

Pojednání o kvalitě života seniorů od Hudákové, Majerníkové, Dvořáčkové, se shoduje s Modelem 3B od Michalíka (a kol., 2013). V této kapitole hovoříme hlavně o smysluplném využití volného času, kvalitním odpočinku. Michalík (a kol., 2013) hovoří v posledním modelu (becoming) o praktickém usilování, do kterého můžeme zařadit domácí práce, zaměstnání, či provádění činností, které snižují stres. (viz kap. 4.2.2)

Nejčastější, veřejností zdůrazňovaný faktor ovlivňující kvalitu života je **zdraví**. Zdraví je však výslednicí mnoha faktorů, kterou jsou ve vzájemné interakci – interakce prostředí, emocí, nacházení smyslu života. V současné době je kladen důraz na subjektivní spokojenost. Topinková (in Dvořáčková, 2012) uvádí, že jednou z nejdůležitějších hodnot člověka je právě zdraví. Rizikový faktor připisuje ubývání samostatnosti a narůstání nesoběstačnosti. Příčinou této nesoběstačnosti mohou být nevyhovující bytové podmínky, nedostatek finančního zabezpečení či neochota v poskytování péče ze strany rodiny.

V Kanadě proběhl v roce 2002 rozsáhlý výzkum kvality života seniorů. (**A Nation for All Ages? A Participatory Study of Canadian Seniors ,Quality of Life in Seven Municipalities**) Výzkum v jednotlivých oblastech došel k odlišným závěrům. Z pohledu seniorů je na interpersonální úrovni důležitá sociální síť, zahrnující sociální kontakty. Jako problematickým je spatřován přístup k seniorům – nedostatek respektu, lidí nechtějí naslouchat názory seniorů. Další oblast zkoumání byla situována na komunitu – služby poskytované seniorům, přístup k informacím. Výzkum byl situován na ageism, zdravotní péči. Hovoří se o nízké informovanosti seniorů a o rizicích zneužití jejich osobnosti. Jednou ze základních složek, ovlivňující kvalitu života seniorů, byla dostupnost a kvalita bydlení. (Vadurová, 2005)

#### 4.4 Kvalita života žáků

Libuše Ludíková uvádí školní třídu jako jeden z determinantů sociální dimenze kvality života žáků. Výuka ve škole se podílí na pozitivním rozvoji žáků. Ve vztazích ke kvalitě života žáků, lze uvést následující oblasti. (Lukášová, 2010)

- Zdraví
- Psychický rozvoj
- Sociální rozvoj
- Seberozvoj
- Duchovní rozvoj

Kladen je důraz na včasné odhalení zdrojů zátěže, které by mohly mít negativní dopad na kvalitu života žáků. Ve školním prostředí je důležité, aby byl pedagog řádně vyškolený a aby uměl jednat s dětmi vhodným přístupem. Máme-li vyučovat efektivně, je třeba využívat poznatků o vlivu emocí na poznávací sféru. Radost z učení je jedna z dominantních

pozitivních emocí, která byla zpozorována jako podmínka, která povzbuzuje učení a zvyšuje výkon žáků. Sociální zážitky, životní zkušenosti ze styku s učiteli, spolužáky si žák fixuje a odnáší dále do života. Spolužáci, učitelé i celkové vedení školy je důležitou determinantou kvality života žáků a tvoří významný sociální kontext výuky. (Lukášová, 2010) Kvalitu života ovlivňuje spousta determinantů, socioekonomický status nám říká, že spokojenost se vzděláním ovlivňuje celkovou životní spokojenost. (Ludíková, 2013) Z hlediska sociální dimenze kvality života jsou důležité sociální kontakty, nejen jejich kvantita, ale především kvalita, vnímaná sociální opora a integrace do skupin či sociální soudružnost. Blízká osoba jako zdroj sociální opory zvyšuje kvalitu života. (Křížová, 2005)

Je třeba zdůraznit, že sociokulturní a etnické faktory působí na dítě mnohem výrazněji než na dospělou osobu. Dítě je rodinou a vrstevnickou skupinou ovlivňováno mnohem více. (Vágnerová, 2005)

Pro žáky je důležitá nejen podpora ze strany spolužáků, učitelů a celkového vedení školy, ale i podpora rodiny. (viz kap.1.4) Žáci berou rodinu jako neodlučitelnou součást jejich života. „*Jsmo na stejné lodi. Rodiče byli kdysi dětmi a děti budou jednou rodiči. Procházíme obojím, jen v jiný čas. To, jakými budeme rodiči, se rozhoduje již v našem dětství, a to, jakými jsme rodiči, velmi zásadně ovlivňuje naše děti.*“ (Jordánová, 2005, s.21) Rodinné zázemí má velký význam pro výši kvality života.

## PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část práce obsahuje metodologická východiska výzkumného šetření. Nejdříve představíme výzkumný vzorek a instituce, které se podílely na výzkumu. Na výzkumu se podílelo 100 lidí.

Můžeme zde vidět vymezení výzkumného problému a výzkumného cíle. Dalším bodem této práce je zpracování dat pomocí grafického znázornění kvůli lepší orientaci čtenáře. Autorka věnovala samostatnou kapitolu metodě kontrastů a srovnávání a jejím výsledkům.

Na závěr můžeme vidět diskuzi a závěr celé práce.

## 5 Metodologická východiska

Pro práci byl použit kvalitativní výzkum. Kvalitativní přístup využívá principů jedinečnosti a neopakovatelnosti, kontextuálnosti, procesuálnosti, dynamiky. V jeho rámci pracujeme s reflexivní povahou. V psychologických vědách je to přístup, který pro popis, analýzu a interpretaci vlastností zkoumaných fenoménů využívá kvalitativní metody.

Osobní vztah s účastníky výzkumu je základním předpokladem úspěchu. Autentičnost vztahu patří mezi základní kritéria validity. Mnohé výzkumy není možné opakovat. Je velmi podstatné, kdo výzkum provádí – na jaké úrovni je komunikace, chování, vystupování atd. Dále záleží na čase i místě. (Miovský, 2006)

Zpracování dat proběhlo pomocí kvantitativního výzkumu – dotazování. „*Kvantitativní výzkum se zabývá získáváním údajů o četnosti výskytu něčeho, co již proběhlo nebo se děje právě nyní.*” (Kozel, 2006, s.120) Účelem kvantitativního výzkumu je získat měřitelné údaje. Musí být splněny podmínky shromažďování údajů, abychom mohli získat spolehlivé výsledky. (Kozel, 2006) „*Kvantitativní výzkum umožňuje reprezentativní šetření populace, které lze zobecnit na populaci. Zároveň umožňuje testování teorií.*” (Olecká, I., 2010, s.11) Kvantitativní výzkum má výhody v tom, že umožňuje poměrně rychlý sběr dat a jejich rychlou analýzu. (Olecká, I., 2010)

### 5.1 Formulace výzkumného problému

Autorka má již několik let zkušeností s prací s žáky. V posledních letech se začala věnovat i seniorům. Zkušenosti z různých organizací přivedly autorku k mnoha myšlenkám a nápadům. Autorka si začala postupně uvědomovat, že mezi seniory a žáky vidí jisté spojitosti. Ke zkoumání kvality života dovedl autorku vedoucí práce. Ukázalo se, že to může být zajímavá zkušenost. Žáci a senioři jsou si velice vzdálení, přitom v jistých oblastech podobní.

Když se autorka dívala do odborných publikací, tak nenašla knihu, která by se odkazovala na podobnosti kvality života seniorů a žáků. Plno odborných publikací ohledně kvality života je situováno na seniory, na stáří. Během praxí či brigád autorka zpozorovala, že s oběma věkovými kategoriemi realizuje podobné činnosti. Senioři se ve stáří vraceli do mládí nejen vzpomínkami.

Tyto myšlenky dovedli autorku ke zjištění korelace mezi těmito dvěma skupinami.

Výzkumný problém bychom mohli nazvat deskriptivním, jinak řečeno popisným. Poskytujeme základní obraz o zkoumaných a o fenoménu kvalita života. Relačním typem zjišťujeme vzájemnosti mezi zkoumanými a zkoumáme, jak je vztah těsný.

**Výzkumný problém:** Klesající kvalita života seniorů a narůstající kvalita života žáků mladšího školního věku. Zjišťujeme, zda je kvalita života ovlivněna zdravotním stavem a věkem. Najdeme podobnosti v kvalitě života seniorů a žáků?

## 5.2 Formulace cíle

Cíle výzkumných šetření byly stanoveny na základě žitých zkušeností autorky. Celou dobu se autorka opírala o odbornou literaturu.

Typickými termíny, které se v kvalitativním výzkumu využívají při definování cílů jsou pojmy jako prozkoumat, vysvětlit, popsat, porozumět. Podle Maxwella (2005, in Švaříček, 2007) jsou to cíle intelektuální, praktické a personální. Intelektuální cíle této práce by nám mohly přivést poznatky o seniorech a žácích, které jsou uvedeny v první části práce, dále informace o kvalitě života. Praktický cíl by mohl sloužit studentům speciální pedagogiky a osobám, které pracují ve školství. Popřípadě by mohl osoby přivést k myšlence, pracovat s oběma skupinami zároveň – podporovat je, aby se kvalita života zvýšila v určitých sekcích života jedince.

Při stanovení cílů je třeba si uvědomit, zda jsou dostatečně významné. Autorka zkoumá kvalitu života, protože je to pojem, který charakterizuje život každého z nás.

**Hlavním cílem** této práce je prozkoumat, na jaké úrovni se pohybuje kvalita života u žáků mladšího školního věku a u seniorů a jaký je obraz kvality života těchto specifických kategorií a jak se jim zrovna jeví. Tato práce má dále zjistit, jestli se objevují shody v jistých oblastech kvality života těchto věkových kategorií.

## 5.3 Metody sběru dat

### ▪ Dotazník WHOQOL – BREF

Jak již bylo zmíněno, pro výzkumné šetření byl použit dotazník, který autorka převzala z oficiální internetové stránky World Health Organization (dále jen WHO). Dotazování je kontaktní zkoumání výhradně živých osob. Podstatou dotazování je kladení otázek. Otázky v dotazníku vycházejí z předem vyjasněných výzkumných záměrů. Otázky musejí být srozumitelné, neměly by obsahovat cizí slova či odborné termíny. Formulace otázek nesmí působit sugestivně. (Reichel, 2009)

WHO je zkratka pro světovou zdravotnickou organizaci. Je to agentura patřící pod systém Organizace spojených národů. Autorka našla na stránkách oficiální dotazník kvality života (The World Health Organization Quality Of Life – WHOQOL). Dotazník WHOQOL – BREF (WHO Quality of Life-BREF) je v českém prostředí poměrně hojně využívaný zejména pro stanovení hodnot kvality života při různých onemocněních nebo při různých zdravotních omezeních. Prvotní, oficiální dotazník má přes 100 otázek uspořádaných do 24 oblastí. Stopoložková verze se ukázala být pro praxi příliš dlouhá, tak byla následně přetvořena do 26 položek. V České republice je k dostání více překladů oficiální verze dotazníku, autorka se přiklání k překladu od Mravčíka a Lajčkové z roku 2004. Otázky jsou rozděleny do 4 dimenzí – fyzická, psychologická, sociální oblast a prostředí. Pro bakalářskou práci bylo zvoleno 9 výzkumných otázek pro seniory a 8 otázek pro žáky mladšího školního věku. Těchto 9 otázek bylo zvoleno metodou záměrného výběru. Autorka vybrala otázky tak, aby se v dotazníku objevila alespoň 1 otázka z každé dimenze.

Respondenti odpovídali na předem připravený dotazník s uzavřenými (strukturovanými) odpověďmi. Vyznačují se tím, že se respondentům předkládá vždy určitý počet předem připravených odpovědí na otázku. Je prokázáno, že respondenti raději vyplňují dotazník s předem připravenými odpověďmi. Vzhledem k našim věkovým skupinám byly strukturované odpovědi lépe uchopitelné pro odpovídání. Pro náš konkrétní dotazník byly použity polytomické položky, které předkládají více než dvě odpovědi. Polytomické položky se mohou dělit na výběrové, výčtové a stupnicové (Chráska, 2007). My jsme použili polytomické výběrové položky.

#### 5.4 Vybrané výzkumné otázky

Otázky jsou rozděleny do 4 dimenzí – fyzická, psychologická, sociální oblast a prostředí. Pro bakalářskou práci bylo zvoleno 9 výzkumných otázek pro seniory a 8 otázek pro žáky mladšího školního věku. Těchto 9 otázek bylo zvoleno metodou záměrného výběru. Autorka vybrala otázky tak, aby se v dotazníku objevila alespoň 1 otázka z každé dimenze.

**(Dotazník WHOQOL-BREF)** (viz. příloha)

- Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života?
- Jak spokojená/ý jste se svým zdravím? – **fyzická oblast**
- Jak moc Vás baví život? – **psychologická oblast**



- Jak moc energie máte pro běžný život?
- Jak jste spokojený/á sám se sebou?
- Jak spokojený/á jste s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé? – **sociální oblast**
- Jak spokojený/á jste se svým bydlením? - **prostředí**
- Máte dost peněz na to, abyste uspokojil/a své zájmy?
- Jakou hodnotu pro Vás mají peníze?

## VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Je mezi seniory a žáky spojitost ve výši jejich kvality života?

Má zdravotní stav negativní dopad na kvalitu života

Baví život žáky a seniory na podobné úrovni?

Je důležitá podpora přátel jak pro žáky, tak pro seniory?

Existují shody ve více dimenzích kvality života žáků a seniorů?

## 5.5 Metody analýzy dat

Tato kapitola má informovat o popisu plánovaných metod získávání dat, o interpretaci. Dále má popsat, odkud tyto metody čerpáme. Měla by odpovědět na otázku, proč jsme si zvolili zrovna tyto metody a ne jiné. Můžeme hovořit o výhodách a nevýhodách. (Miovský. 2006)

V práci byl použit kvantitativní výzkum, tak i metody z kvalitativního výzkumu.

Dotazníkové šetření bylo pro autorku přirozená volba, která ji měla pomoci k vytvoření obecného obrazu o kvalitě života daných věkových kategorií. Pomocí dotazníkového šetření a metody kontrastů a srovnávání chceme odpovědět na naše hypotézy.

V dotazníku bylo obsaženo 9 otázek z celkových 26. Kdyby bylo použito všech 26 otázek, byl by výzkum příliš namáhavý a zdlouhavý vzhledem k základním souboru. Dotazníky byly seniorům vytisknuty na větší formát a při tisku bylo použito větší písmo. V dotazníku byly otázky zvýrazněny tučným písmem, na začátku dotazování byl uveden příklad s odpovědí. Dotazník byl čerpán z internetová stránky, viz. příloha a kapitola 6.3 o Metodách sběru dat. Žákům byly předloženy dotazníky v menším formátu, než byly předloženy seniorům. Na konci dotazníku byla možnost napsat poznámku k tématu.

Autorka zpracovala data z dotazníků do grafů (viz kap. 7) pro lepší přehlednost hlavně kvůli tomu, že do budoucna počítáme s čtenáři vyššího věku, kteří by se chtěli podívat na výsledky práce. V následující kapitole můžeme vidět grafy s konkrétními hodnotami. Grafy jsme popsali a barevně oddělili skrz lepší orientaci.

Po vyhodnocení dotazníkového šetření jsme uskutečnili metodu kontrastů a srovnávání, abychom zjistili shody v konkrétních dimenzích. Konkrétně jsme zkoumali dimenzi psychologickou, zdravotní, sociální a dimenzi prostředí. Výsledky jsou uvedeny v tabulkách.

- **Kontrasty a srovnávání**

Tato metoda je mnoha autory vnímaná jako nepatřičná. Kontrastování je ale velmi důležitá technika, potřebujeme-li od sebe odlišit dvě identifikované kategorie a upozornit na rozdíly mezi nimi, přestože mají mnoho společného. Tato metoda slouží k zdůraznění některých odlišností určitého fenoménu, který může mít různý charakter. (Miovský, 2006)

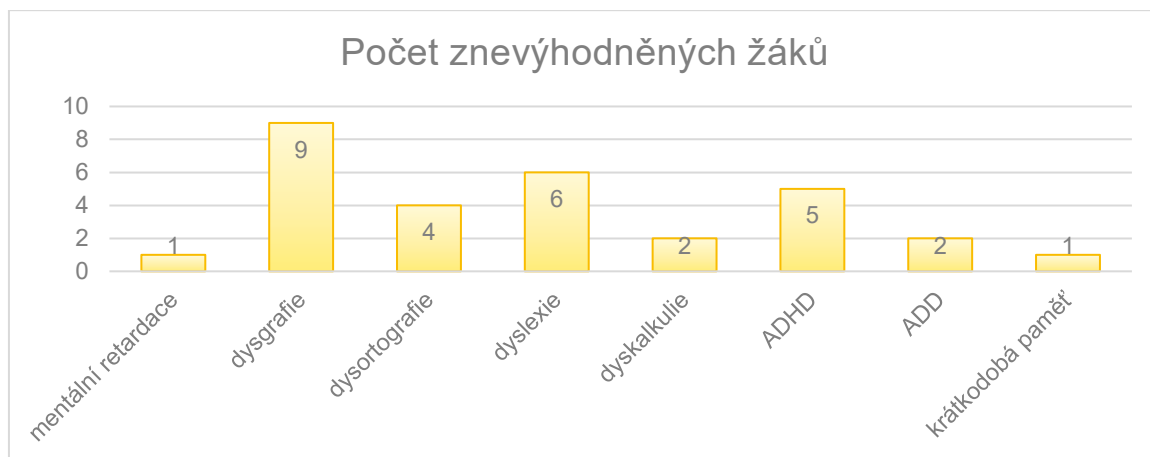
- **Metoda vyhledávání a vyznačování vztahů**

Je to jedna z kvalitativních metod, založena na několika principech. Prvním je vyhledávání, identifikace a popis vztahů, na které nás upozorňují účastníci výzkumu. Naším úkolem je uchopit popis vztahu a popsat, jak účastník výzkumu vztah chápe, jak o něm uvažuje. Druhým principem je vyhledávání vzájemných vztahů mezi proměnnými na základě vnitřních nebo vnějších souvislostí. Vnější souvislostí může být například styl oblékání, vnitřní pak hudba či prostředí. (Miovský, 2006)

## 6 Výzkumný vzorek

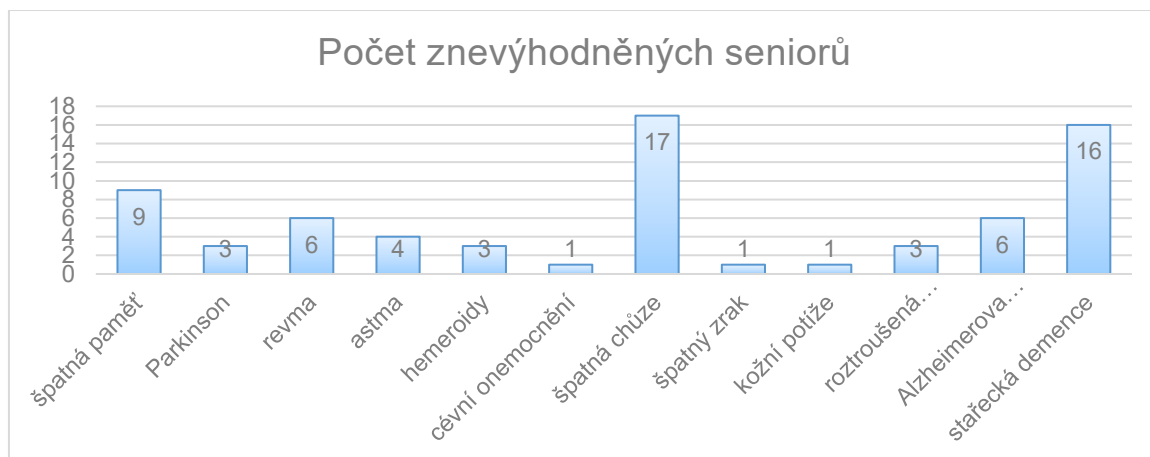
Volba výzkumného vzorku patří k obtížnějším fázím práce. Při aplikaci kvalitativního přístupu vycházíme z metodologických předpokladů. Při výběru výzkumného souboru se pravidlo znáhodnění uplatňuje pouze zřídka, nebo vůbec. Jako celek pro metody výběru souboru v rámci kvalitativního výzkumu označujeme nepravděpodobnostní metody výběrů. Pro práci byla zvolena metoda záměrného (účelového) výběru přes instituce. Postupujeme tak, že si cíleně vyhledáváme účastníky, kteří splňují určitá kritéria, a kteří se chtějí do výzkumu zapojit. (Miovský, 2006) Kritériem pro účastníky výzkumu byl věk. **Výzkumným souborem jsou senioři ve věku od 64 do 99 let a žáci mladšího školního věku od 8 do 11 let. Základním souborem nám bylo 50 žáků ze základní školy na Svatém kopečku a základní školy v Pyšele a 50 seniorů z Domova seniorů v Prostějově.**

Tato práce zkoumá rozdíly v kvalitě života žáků mladšího školního věku a seniorů. Dotazovaných žáků mladšího školního věku bylo celkem 42 a to v rozmezí od 9 do 11 let v Základní škole v Olomouckém kraji, na Svatém Kopečku a 8 žáků v Základní a Mateřské škole Pyšel, v kraji Vysočina. Základním souborem nám byly žáci ze 3. a 4. třídy těchto základních škol. Ve všech třídách působí asistent pedagoga. **Mezi dotazovanými se objevují žáci s mentální retardací, dysgrafií, dysortografií, dyslexií, dyskalkulií, ADHD, ADD či žák s diagnostikovanou krátkodobou pamětí. (Celkem 30 z 50 dotazovaných)**



Dotazovaných seniorů bylo celkem 50., který je určen pro 226 seniorů, starší 60ti let. Bohužel zhruba 100 osob není schopno vyplnění dotazníku, protože trpí vážnou nemocí nebo jsou z jiných důvodů znevýhodněni. Dotazníky proto vyplnili pouze ti, kteří se dob-

rovolně přihlásili. Mezi dotazovanými se objevují osoby se stařeckou demencí, roztroušenou sklerózou, Alzheimerovou chorobou, osoby s revma, osoby po mozkové mrtvici, senioři trpící astma, s urologickými problémy, s hemeroidy, senioři, kteří mají problémy s krátkodobou a dlouhodobou pamětí. Na proces dotazování dohlíží ergoterapeutka.



Celkem 13 seniorů uvedlo, že je jejich největší znevýhodnění stáří. (Znevýhodnění uvedli všichni senioři, někteří uvedli více znevýhodnění najednou)

## 6.1 Instituce

První institucí byla Základní škola a Mateřská škola Olomouc, Dvorského 33, příspěvková organizace, Olomouc - Svatý Kopeček. Tato instituce byla přirozenou volbou - autorka je zde zaměstnaná jako asistent pedagoga. Autorka je k dispozici ve třetí třídě, tudíž celou třídu zná a uznala, že se ve třídě nachází mnoho rozdílných žáků ze všech sociálních vrstev. Výzkum probíhal ve třetí a čtvrté třídě, pod dozorem třídních učitelek.

Druhou institucí byla Základní škola a mateřská škola Pyšel, která se nachází na Vysočině. Autorka si tuto instituci vybrala proto, že v Pyšele již 23 let žije a proto, že do Základní školy v Pyšele sama čtyři roky navštěvovala. Škola je malá, proto bylo vybráno pouze 8 žáků ze třetí a čtvrté třídy. Domluva se školou byla bezkonfliktní a vyplňování dotazníků taktéž.

Třetí institucí byl Domov seniorů v Prostějově. Domov seniorů v Prostějově byl vybrán, neboť tam autorka práce absolvovala praxi. K domovu je připojená i rozsáhlá zahrada, kde mají klienti volný přístup. Domov se nachází v Nerudově ulici.

## 7 Realizace výzkumu

Když měla autorka pevně dané téma práce, rozhodla se najít vhodné osoby pro výzkum. První institucí byl domov seniorů. Autorka v dřívější době spolupracovala s Domovem seniorů v Prostějově – uskutečnily se zde autorčiny praxe. Autorka zkontaktovala ředitele domova, následně sociální pracovníci a ergoterapeutku, kteří byli velmi vstřícní a hodní. S prací ochotně pomohli. Pro 50 seniorů, kteří se přihlásili pro tento dotazník (viz. Příloha 1), byly vytisknuty dotazníky ve větším písmu (neboť mají senioři horší zrak, byla použita velikost 20, místo 12). Spolu s ergoterapeutkou autorka obešla všech 50 seniorů, kterým pomáhala dotazníky vyplnit. Každý senior vyplnil dotazník ve svém pokoji v domově seniorů. Po každém dotazníku dostal senior možnost k nahlédnutí a opravám. Během vyplňování senioři komentovali téma kvalita života a stěžovali si na svůj věk a na zdravotní potíže – už tyto komentáře přivedli autorku k názoru, že se nejspíše bude kvalita života odrážet od zdravotního stavu. Výzkum probíhal v přátelské atmosféře, plné úsměvných příběhů ze života.

U žáků mladšího školního věku bylo vyplňování obdobné. Základní škola na Svatém Kopečku byla přirozená volba – autorka zde pracuje jako asistentka pedagoga a všechny oslovené žáky osobně zná, taktéž škola na Vysočině. Na základě souhlasu pana ředitele a třídních učitelek probíhalo dotazování v průběhu vyučování. Vyplňování zabralo celou vyučovací hodinu, minimálně 25 minut jsme se s žáky bavili na téma kvalita života. Autorka žákům představila svoji bakalářskou práci a poté proběhla volná diskuze na toto téma. Žáci nebyli ostýchaví, neb autorku znají. Atmosféra byla podobně jako v domově pro seniory přátelská. Spolupráce se školami byla bezproblémová. Po vyplnění dotazníku autorce každý žák donesl vyplněný dotazník a položil ho na předem určité místo. Žáci dostali možnost nezúčastnit se, nikdo tak ovšem neučil, za což byla autorka velmi ráda.

## 8 Zpracování a výsledky výzkumu

V následující kapitole můžeme vidět graficky znázorněné výsledky dotazníkového šetření. Grafické znázornění nám slouží k lepšímu přehledu odpovědí. Žáci a senioři odpovídali na otázky podle jejich sympatií. Modré grafy představují odpovědi seniorů a žlutá barva znázorňuje odpovědi žáků. (viz. příloha)

### 1. otázka - senioři

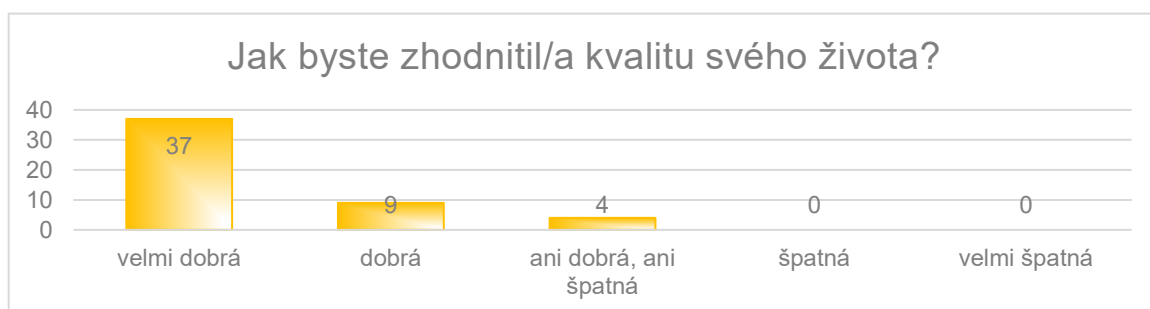
#### Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života?



Z grafu vyplývá, že se 23 seniorů vydalo střední cestou a kvalitu života popsali odpovědí **ani dobře, ani špatně**. 21 seniorů odpovídá, že je jejich kvalita život **dobrá**. Špatnou kvalitu životu zvolili ti, kteří mají vážnou nemoc nebo znevýhodnění.

### 1. otázka – žáci mladšího školního věku

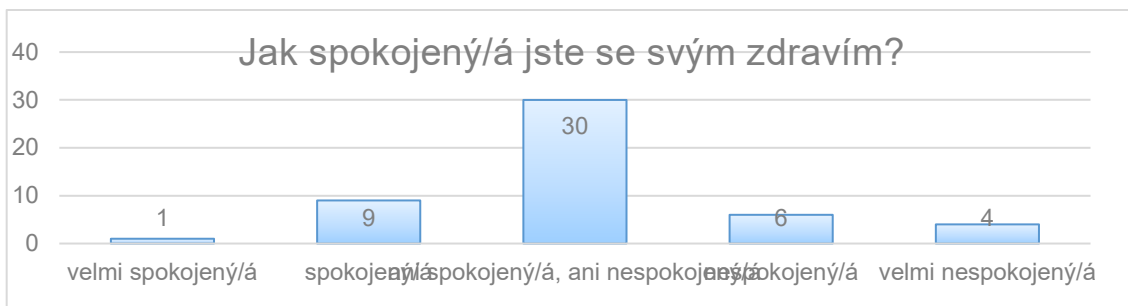
#### Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života?



Z grafu můžeme vyčíst to, že valná většina dotazovaných žáků má velmi dobrou kvalitu života. Někteří (13 žáků) toto hodnocení zdůvodnilo tak, že mají dostatek kamarádů, že se jim uspokojivě daří ve škole, nebo že mají dobrý telefon či jiné elektronické zařízení.

### 2. otázka - senioři

#### Jak spokojený/á jsme se svým zdravím?



Zde můžeme vidět, že se 30 seniorů vydalo střední cestou. Pouze 1 senior je velmi spokojený se svým zdravím (92letá seniorka, která se rozhodně na svůj věk necítí). 10 seniorů je nespokojených se svým zdravím, neboť mají vážně zdravotní potíže.

## 2. otázka – žáci mladšího školního věku

### Jak spokojený/á jste se svým zdravím?



Valná většina žáků jsou velmi spokojeni se svým zdravím. 5 žáků je nespokojených, protože mají silné astma či alergie, trpí nadváhou.

## 3. otázka - senioři

### Jak moc Vás baví život?



Valnou většinu dotazovaných seniorů **velmi baví život**. Spousta seniorů to zdůvodnila tak, že si cenní personálu, který jim každý den vymýšlí program na zlepšení nálady. 33

seniorů, tj. 66 % se také shodlo, že si váží své rodiny a jejich návštěv a povzbuzení. 6 seniorů život nebaví – ze zdravotních důvodů jsou upoutaní na invalidní vozík, dále rodinné důvody.

### 3. otázka – žáci mladšího školního věku

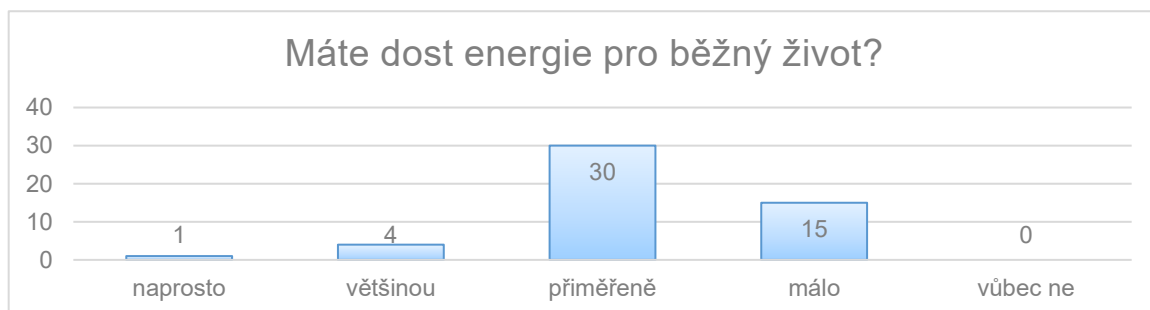
#### Jak moc Vás baví život?



Z grafu je patrné, že žáky baví život v obrovské míře či velmi až středně. Život je podle poznámek baví proto, protože mají dostatek kamarádů, správné využití volného času a skvělou rodinu. Žádný z dotazovaných neuvedl, že ho život nebaví.

### 4. otázka - senioři

#### Máte dost energie pro běžný život?

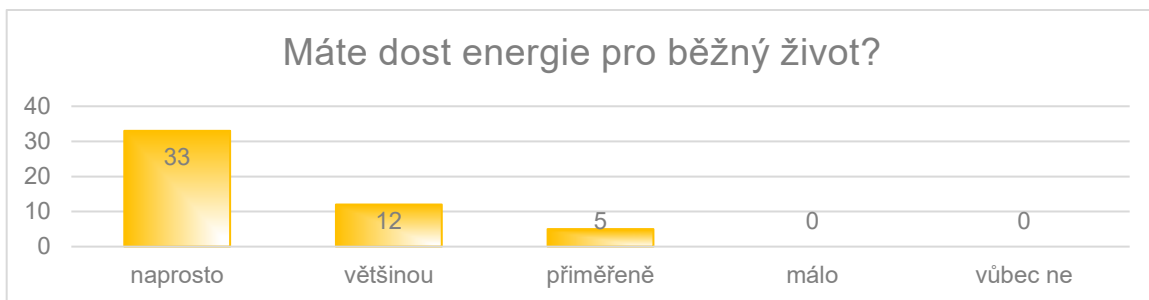


Z grafu vyplývá, že 60 % dotazovaných má přiměřeně energie pro běžný den. 15 seniorů má málo energie pro běžný den. Hlavním důvodem je prý stáří.

### 4. otázka – žáci mladšího školního věku

#### Máte dost energie pro běžný život?





Žáci mají podle grafu dostatek energie pro běžný den. Nikdo z dotazovaných nemá málo či vůbec žádnou energii pro běžný den.

### 5. otázka - senioři

#### Jste spokojený/á sám se sebou?



Zde můžeme vidět, že je **56 % seniorů spokojených sami se sebou**. Nikdo z dotazovaných neodpověděl, že je velmi nespokojený/á.

### 5. otázka – žáci mladšího školního věku

#### Jak spokojený/á jste sám se sebou?

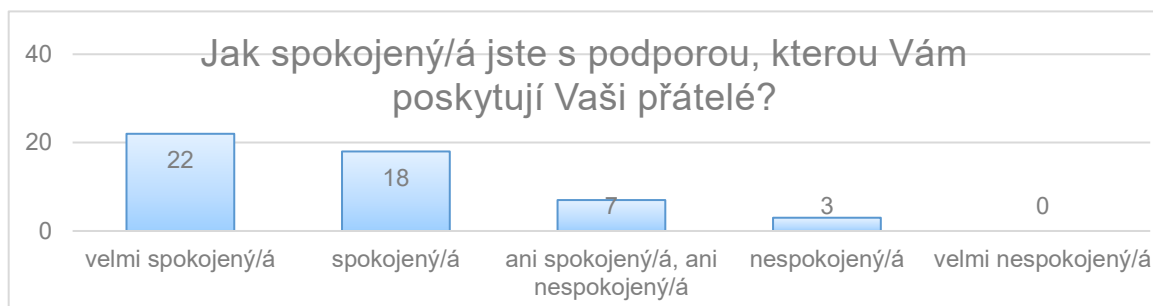


Zde můžeme vidět, že se našlo 6 žáků, kteří se sebou nejsou spokojeni. Hlavní zásluhou tomu má (podle jejich poznámek) vzhled.

Otázka spokojenosti nad naší osobou je skoro totožná u obou věkových skupin. Jak senioři, tak žáci jsou sami se sebou ve valné většině spokojeni.

## 6. otázka - senioři

**Jak spokojený/á jste s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé?**



40 seniorů jsou **spokojení se vzájemnými vztahy, které mají se svými přáteli**. 3 senioři jsou nespokojení, protože mají v domově roli černé ovce.

## 6. otázka – žáci mladšího školního věku

**Jste spokojený/á s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé?**



44 žáků je spokojeno s podporou, kterou jim poskytují jejich přátelé. 6 žáků jsou nespokojených.

U této otázky můžeme vidět podobnost výsledků. 40 seniorů se shoduje se 44 žáky v tom, že jsou spokojení s podporou svých přátel. Podpora přátel je v životě každého velmi důležitá.

## 7. otázka - senioři

**Jak spokojený/á jste se svým bydlením?**



Z grafu můžeme vyčíst, že je 33 seniorů velmi spokojených se svým bydlením. Většina tázaných bydlí v domově pro seniory. 3 seniorky odpověděly, že jsou nespokojené, protože se jim dříve žilo lépe ve svých domech.

### 7. otázka – žáci mladšího školního věku

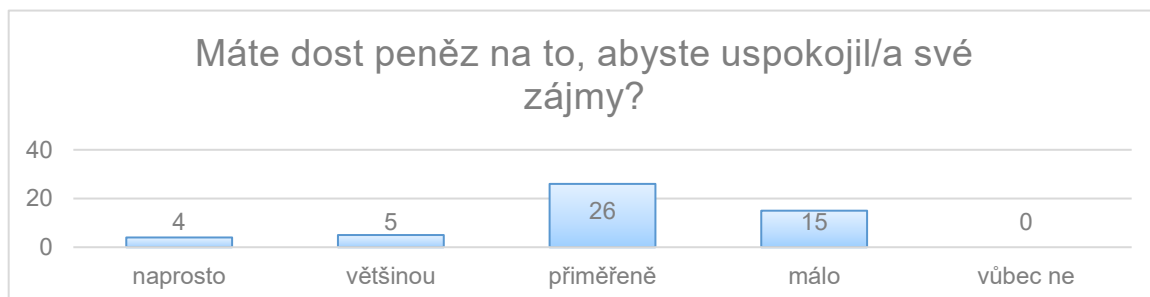
#### Jak spokojený/á jste se svým bydlením?



Zde můžeme vidět, že je 37 žáků spokojeno se svým bydlením. Co některým žákům vadí je to, že sdílí pokoj se svým sourozencem, že mají málo prostorný pokoj. Některým vadí to, že bydlí v rodinném domě, některým vadí to, že žijí v panelovém domě.

### 8. otázka - senioři

#### Máte dost peněz na to, abyste uspokojil/a své zájmy?

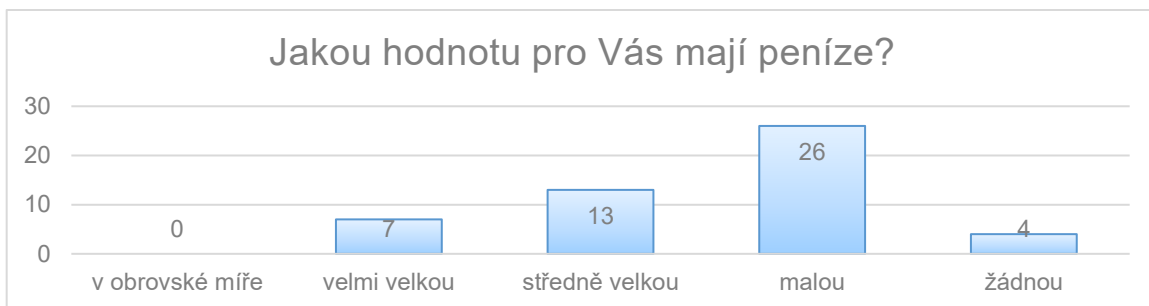


Z grafu je patrné, že větší polovina dotazovaných mají přiměřeně peněz na uspokojení svých zájmů a celkem 15 osob mají málo peněz pro uspokojení svých zájmů.

Autorka neuvedla do dotazníků pro žáky tuto otázku, neboť po radě s některými učiteli na Základní škole na Svatém kopečku naznala, že výdaje žákům platí rodiče či rodinní příslušníci.

### 9. Otázka - senioři

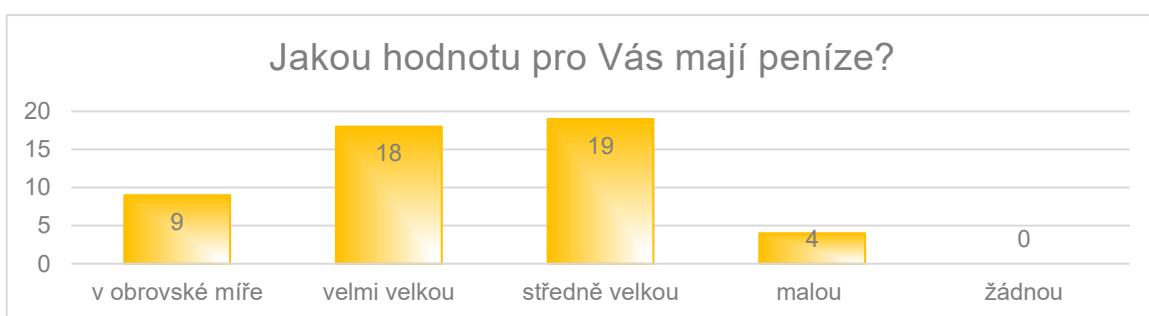
#### Jakou hodnotu pro Vás mají peníze?



Z dotazníkového šetření je patrné, že pro seniory mají peníze malou hodnotu.

### 9.otázka – žáci mladšího školního věku

#### Jakou hodnotu pro Vás mají peníze?



Z dotazníkového šetření se žáci přikláněli k tomu, že pro ně peníze mají velkou hodnotu až středně velkou hodnotu. V jedné třídě se objevilo více názorů. „Bez peněz si nic nekoupíme, bez peněz bychom neměli náš dům.“ (Anna, 10 let) „Penězi se nemá plýtvat, ale bez nich se taky obejdeme.“ (Tereza, 10 let)

## 9 Metoda kontrastů a srovnávání

Metoda kontrastů a srovnávání spočívá v tom, že odlišíme dvě identifikované kategorie a upozorníme na rozdíly mezi nimi, přestože mají mnoho společného (viz. kap. 6.3.). Autorka srovná odpovědi vybraných respondentů – dvou kategorií, a to seniorů a žáků. Výsledky budou uvedeny do tabulek. Každá tabulka bude orientovaná na jinou dimenzi z dotazníkového šetření. Z celkového počtu 50 dotazovaných, autorka vypočítala procentuální hodnoty ke konkrétním otázkám jednoduchou matematikou. Procenta obvykle označují nějakou relativní část z celku, přičemž celek jako takový se vyjadřuje jako 100 %. Část celku vyjádřenou pomocí procent můžeme vypočítat pomocí trojčlenky. V našem případě se 50 osob rovná 100 %.

$$1 \text{ osoba} \quad \frac{1 \times 100}{50} = 2\%$$

$$9 \text{ osob} \quad \frac{9 \times 100}{50} = 18\%$$

$$30 \text{ osob} \quad \frac{30 \times 100}{50} = 60\%$$

*Stejný princip výpočtu autorka použila při všech odpovědích.*

První tabulka je orientovaná na zkoumání rozdílů mezi seniory a žáky ve **fyzické dimenzi**. Otázka je zaměřená na fyzické a psychické zdraví.

<b>Jak jste spokojený/á se svým zdravím?</b>				
	<b>SENI-OŘI</b>	Seni-oři v %	<b>ŽÁCI</b>	Žáci v %
Velmi spokojený/á	1	<b>2%</b>	<b>38</b>	<b>76%</b>
Spokojený/á	9	<b>18%</b>	7	<b>14%</b>
Ani spokojený/á, ani nespokojený	<b>30</b>	<b>60%</b>	0	<b>0</b>
Nespokojený/á	6	<b>12%</b>	5	<b>10%</b>
Velmi nespokojený/á	4	<b>8%</b>	0	<b>0</b>
<b>celkem</b>	50	<b>100%</b>	50	<b>100%</b>

Seniorům ubývá sil, fyzická a psychická zdatnost (viz kap.2.1). Senioři se k dotazníkovému šetření vyjadřovali tak, že je jejich kvalita života postavená na zdraví. Čím méně mají zdravotních komplikací, tím je jejich kvalita života na vyšší úrovni a mohou si tím pádem více užívat života. Žáci jsou v kontrastu se seniory na vrcholu fyzických sil (viz kap.1.2)

90% žáků je spokojeno se svým zdravím, pouhých 20% seniorů uvedlo, že jsou spokojeni.

Druhá tabulka je orientovaná na **psychologickou dimenzi**. Respondentům byla položena otázka, jak moc je baví život. Zkusíme naleznout rozdíly či srovnání v této dimenzi.

<b>Jak moc Vás baví život?</b>				
	<b>SENI-OŘI</b>	Senioři v %	<b>ŽÁCI</b>	Žáci v %
<b>V obrovské míře</b>	3	<b>6%</b>	13	<b>26%</b>
<b>Velmi</b>	<b>33</b>	<b>66%</b>	<b>23</b>	<b>46%</b>
Středně	8	<b>16%</b>	14	<b>28%</b>
Málo	1	<b>2%</b>	0	<b>0</b>
Vůbec ne	5	<b>10%</b>	0	<b>0</b>
celkem	50	<b>100%</b>	50	<b>100%</b>

Podle výsledků je patrné, že se v této otázce nejvíce respondentů shodlo v odpovědi **VELMI**. Vidíme zde spojitost odpovědí mezi seniory a žáky. Obě dvě skupiny baví život a každý si ho užívá individuálně po svém. Senioři v domovech pro seniory využívají nejrozličnější aktivizační činnosti, stejně tak žáci.

72% seniorů baví život v obrovské míře – velmi. 72% žáků taktéž baví život v obrovské míře až velmi.

Třetí tabulka je zaměřená na **prostředí**. Respondentům jsme pokládali otázku ohledně toho, jestli jsou spokojeni se svým bydlením. Je nutno podotknout, že každý respondent bydlí v jiném zařízení. Dotazovaní žáci bydlí buď v bytech nebo v rodinných domech, senioři bydlí v domově pro seniory či v rodinných domcích.

<b>Jak spokojený/á jste se svým bydlením?</b>
---

	<b>SENIORŮ</b>	Senioři v %	<b>ŽÁCI</b>	Žáci v %
Velmi spokojený/á	<b>33</b>	<b>66%</b>	3	<b>6%</b>
Spokojený/á	5	<b>10%</b>	<b>37</b>	<b>74%</b>
Ani spokojený/á, ani nespokojený/á	9	<b>18%</b>	8	<b>16%</b>
Nespokojený/á	3	<b>6%</b>	1	<b>2%</b>
Velmi nespokojený/á	0	<b>0</b>	1	<b>2%</b>
celkem	50	100%	50	100%

Po srovnání odpovědí seniorů a žáků se většina respondentů uchýlila k odpovědi velmi spokojený/á až spokojený/á. Odpovědi jsou téměř totožné. Ludíková (2005) uvádí kvalitu života jako Well being, a rozděluje ji na subjektivní a objektivní. Vhodné prostředí, kde senior či žák tráví svůj čas přisuzuje subjektivní směr, který obsahuje dobré životní podmínky. (viz kap. 1.5)

76% seniorů je spokojeno se svým bydlením. 80% žáků je také spokojeno se svým bydlením.

Čtvrté srovnání je zaměřeno na **sociální** stránku. Respondentů jsme se ptali, jak jsou spokojeni s podporou, kterou jim poskytují jejich přátelé. Podpora přátel je důležitá v každém věku, zajímalo nás, jestli je podpora přátel důležitá jak u žáků, tak u seniorů.

<b>Jak spokojený/á jste s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé?</b>				
	<b>SENI- ORŮ</b>	Senioři v %	<b>ŽÁCI</b>	Žáci v %
Velmi spokojený/á	<b>22</b>	<b>44%</b>	<b>41</b>	<b>82%</b>
Spokojený/á	<b>18</b>	<b>36%</b>	<b>3</b>	<b>6%</b>
Ani spokojený/, ani nespokojený/á	7	<b>14%</b>	0	<b>0</b>
Nespokojený/á	3	<b>6%</b>	6	<b>12%</b>

Velmi nespokojený/á	0	<b>0</b>	0	<b>0</b>
celkem		<b>100%</b>		<b>100%</b>

Když srovnáme odpovědi žáků a seniorů, tak můžeme vidět, že je 40 seniorů a 44 žáků spokojených s podporou přátel. Sociální role se po čas života u každého mění (viz kap. 2.2.). Žáci si utvářejí pevná přátelství, v tomto věku se baví chlapci se stejným pohlavím a děvčata rovněž (viz kap. 1). Některá přátelství trvají až do posledních chvilí našeho života a podle výzkumu můžeme vidět, že je přátelství důležité v každém věku.

80% seniorů a 88% žáků jsou spokojeni s podporou, kterou jim poskytují jejich přátele.



## 10 Vyhodnocení výzkumných otázek

### *Je mezi seniory a žáky spojitost ve výši jejich kvality života?*

Kvalita života je ovlivněna mnoha faktory. Pro někoho je důležitý zdravotní stav, podpora rodiny, pro jiného peněžní konto. U seniorů a žáků vidíme shody ve více odpovědích. Pokud se zaměříme na výzkumné otázky v dotazníkovém šetření, vidíme shody celkem v šesti otázkách z osmi. **Shody nejsou ve spokojenosti se zdravím** a dostatku energie pro běžný den.

### *Má zdravotní stav negativní dopad na kvalitu života?*

Ano. Zdravotní stav, hlavně u seniorů, ovlivňuje výši kvality života. Čím je osoba starší, může mít větší zdravotní potíže a kvalita života klesá. Většina žáků je se svým zdravím spokojeno. (Víceméně jsme si na tuto výzkumnou otázku odpověděli již v předchozí otázce) Více v 1.části práce.

### *Baví život žáky a seniory na podobné úrovni?*

Ano. Pomocí dotazníkového šetření jsme vyhodnotili, že žáky i seniory baví život na hodně vysokém stupni. Život si užívají podle jejich možností. U seniorů vidíme pouze jistá zdravotní omezení, které jim nedovolují tolik fyzických aktivit, jako v mládí.

### *Je důležitá podpora přátel jak pro žáky, tak pro seniory?*

Rozhodně ano. Žáci jsou s podporou svých přátel zcela spokojeni, taktéž i senioři. Podpora přátel, rodiny, je důležitá v každém věku.

### *Existují shody ve více dimenzích kvality života žáků a seniorů?*

Srovnávací metodou jsme dospěli k závěru, že ano. Konkrétní srovnání v psychologické, zdravotní, sociální dimenzi a prostředí si můžeme přiblížit v předešlé kapitole. Spojitosti nalzáme v psychologické, sociální dimenzi a v prostředí. Zdravotní dimenze nabyly různých výsledků.

## 11 Shrnutí výzkumné části a diskuze

V teoretické části jsme se snažili objasnit termín kvalita života. Jak řekl autorce vedoucí této práce, je to individuální. Každý si pod tímto pojmem představuje něco jiného – pro někoho je to dostatek peněz, pro jiného je to láska. Srovnávali jsme seniory a žáky. Tyto dvě skupiny jsou rozdílné, v něčem přece jen blízké. O rozdílech a srovnáních si můžeme přečíst v první části práce.

Autorka uspořádala data z dotazníkového šetření pomocí grafického znázornění. Tyto data slouží jako přehled odpovědí na předem připravené otázky na téma kvalita života. Autorka shledává tyto data jako zajímavé a podle ní stojí za zamyšlení.

U seniorů a žáků jsme předpokládali jisté shody v odpovědích, tyto shody se nám prokázali u více odpovědí. Zároveň musíme konstatovat fakt, že jsme každý individuální, tím pádem odpovědi na dotazníkové šetření mohou působit až příliš objektivně, autorka to tak ovšem nevidí. Proto jsme použili metodu kontrastů a srovnávání, kde jsme si vybrali 4 otázky zaměřené na fyzickou, psychologickou, sociální dimenzi a prostředí a těmito otázkami jsme se zabývali více do hloubky.

Odpovědi na otázku spokojenosti se zdravím dovedli autorku k tvrzení, že se u osob vyššího věku kvalita života odráží přímo od tohoto fenoménu. Výše můžeme upozornit, že valná většina seniorů není spokojena se svým zdravím, ale více jak polovina uvádí, že je to nedílnou součástí stárnutí. (Viz. Kap. 2) Žáci udávali vyšší známky spokojenosti se zdravím než senioři. Celková tělesná struktura žáka je stále vyvíjející se a můžeme také počítat s vyšší odolností vůči nemocem a dalším. (viz kap. 1.2) Autorka by otázku shrnula faktem, že je to přirozený průběh života. Tělo i mysl seniora si prožila velkou a náruživou etapu života a žáci jsou, ještě poměrně, na začátku této dlouhé cesty životem.

Jak člověka baví život ovlivňuje spousta determinantů. Pro někoho je to otázka hodnoty peněz, podpora přátel, zdraví, pro jiného je to radost z rodinného kruhu. Tohle všechno by se dalo do této otázky zahrnout. Senioři i žáci se shodli na tom, že je život baví velmi. U této otázky vidíme velké shody, autorka to bere jako důkaz toho, že si žáci a senioři dokáží najít to krásné, co je každým dnem naplňuje a baví.

Jelikož autorka úzce spolupracovala s respondenty ví, kde žáci i senioři bydlí. Senioři, kteří se účastnili výzkumu bydlí v domově pro seniory a v rodinných domech, žáci bydlí v bytech či rodinných domech. 38 seniorů a 40 žáků uvedlo, že jsou spokojeni se svým

bydlením. To, kde člověk bydlí mu vytváří jisté zázemí a je to nedílnou součástí naší kvality života. Žáci, kteří byli méně spokojeni se bydlením bydlí v bytech a chtěli by se přestěhovat do většího bytu nebo domu, kde by měli více soukromí.

Podpora přátel a rodiny je podle autorky nejdůležitější věc, která může být. Sama autorka se o tuto podporu celý život opírá a bere jí jako fenomén, který ovlivňuje její kvalitu života. Seniori a žáci to berou podobně jako autorka, proto jsme v dotazníkovém šetření a následném srovnávání našli mnoho shod. 40 seniorů a 44 žáků je spokojeno s podporou, kterou jim poskytují jejich přátelé.

Při vyhodnocování odpovědí jsme dospěli k závěru, že **věk a zdravotní stav ovlivňuje kvalitu života**. U každého respondenta je pojem kvalita života individuální. Prací jsme chtěli nastínit dvě rozdílné věkové kategorie. Dalším cílem bakalářské práce bylo prozkoumání, na jaké úrovni je kvalita života seniorů a žáků a případné nalezení shod. Kategorie seniorů a žáků, dále pojem kvalita života, jsou popsány v první části práce (viz kap. 1, 2, 3, 4) Kvalita života seniorů a žáků je na velmi dobré úrovni, samozřejmě záleží na mnoha proměnných. Z výzkumu je patrné, že věk a zdravotní stav ovlivňuje kvalitu života u těchto dvou skupin. Seniori i žáci se opírají o svoje přátelé a blízké a svůj život si užívají, dokud to ještě pořádně jde. Musíme brát v potaz náš základní soubor. V této práci vidíme výsledky od respondentů ze Svatého Kopečka, Pyšela a Prostějova.

Autorka by doporučila proces výzkumu opakovat každý rok **se stejnými respondenty**, abychom mohli sledovat výši jejich kvality života v různých dimenzích. Dále by autorka doporučila to, aby žáci seniory navštěvovali. Seniori by mohli některá cvičení a činnosti, které se uskutečňují v domově pro seniory, ukázat žákům. Tato myšlenka vede autorku k nejrůznějším zábavným dnům, které by se mohli v následujících letech uskutečnit. Každé zábavní odpoledne by se mohlo nést v duchu her a zábavy. Domníváme se, že pokud by se návštěvy opakovali každý měsíc, posílilo by to kvalitu života nejen seniorů, ale i žáků. Dále bychom doporučili více návštěv od rodiny a přátel v domově pro seniory.

Výsledky práce mohou být přínosné pro osoby oboru ošetrovatelství, či pro sociální pracovníky. Mohou výsledky využít v praxi, jako stručný přehled kvality života u seniorů. Uvědomit si, že zdraví je u seniorů nejdůležitějším determinantem kvality života. Pro učitelé základních škol mohou výsledky posloužit taktéž jako přehled. Výsledky v různých třídách mohou odhalit problémy u konkrétních žáků, se kterými se dá do budoucna pracovat. Tato práce může sloužit i široké veřejnosti jako zajímavé čtení o tom, jaká je kvalita života dvou rozdílných a nejvíce od sebe vzdálených věkových kategorií.

## 12 Závěr

Když autorka začala psát tuhle práci, obávala se, že bude práce neprospěšná veřejnosti. Do teď si autorka říká, kolik věcí mohla autorka udělat jinak. Autorka ovšem shledává výsledky práce prospěšné nejen pro její osobu.

Tato bakalářská práce je zaměřena na kvalitu života. Zaměřili jsme se na seniory a žáky mladšího věku. Zkoumali jsme, na jaké úrovni je kvalita života u seniorů a žáků. Zajímali nás pohledy více autorů na tuto problematiku a to, jestli se objeví shody ve více dimenzích kvality života u seniorů a žáků.

Cíle výzkumného šetření byly naplněny pomocí kvantitativního výzkumu, dotazníkového šetření. Samotné dotazování nebylo tak snadné, jak si autorka myslela. Najít dotazník a výzkumné otázky, kterým porozumí obě věkové skupiny, nebylo nejjednodušší. Dále byly určeny hypotézy a poté následovala kapitola o potvrzení či vyvrácení daných hypotéz. V práci autorka použila metodu kontrastů a srovnávání z kvalitativního výzkumu.

Autorka se přiklání k definici kvality života od Libuše Ludíkové, která jako jeden z determinantů kvality života uvádí zdraví. Očekávali jsme, že bude mít zdraví dopad na kvalitu života, což se nám potvrdilo. Domnívali jsme se, že nalezneme shody v různých oblastech kvality života u seniorů a žáků. Shody se autorce potvrdily ve třech dimenzích.

Práci se seniory a žáky by autorka ohodnotila velice kladně. Oceňujeme práci s těmito věkovými kategoriemi a víme, že to musí být v určitých oblastech náročné.

Musíme brát v potaz to, že jsme každý individuální a každý si pod pojmem kvalita života představujeme něco jiného. Zkoumali jsme konkrétní seniory a konkrétní žáky, tudíž by byly výsledky u jiných respondentů rozdílné (možná podobné). U někoho rozhoduje zdravotní stav, u někoho dostatek peněz na účtu. U autorky je kvalita života na vrcholu, když je obklopena její rodinou, přáteli, když má příjemné prostory k bydlení a pokud má stabilní práci. Za nejdůležitější považuje autorka to, že je zdravá. Měli bychom si vážit každé vteřiny strávené s našimi blízkými, kteří nám pomohou v jakékoliv situaci.

## POUŽITÁ LITERATURA

- CHRÁSKA, M., *Metody pedagogického výzkumu – základy kvantitativního výzkumu*, 1. vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2007. ISBN 978-80-247-1369-4.
- HUDÁKOVÁ, A. , MAJERNÍKOVÁ, L'., *Kvalita života seniorů v kontextu ošetrovatelství*, 1.vydání, Grada Publishing a.s., Praha 2013. ISBN 978-80-247-4772-9
- DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů*, 1.vydání, Grada Publishing a.s., Praha 2012, ISBN 978-80-247-4138-3
- ŠPAŇHELOVÁ, I., *Průvodce dětským světem*, 1. vydání, Grada Publishong, a.s., 2008, ISBN 978-80-247-1907-8
- MATĚJČEK, Z., *Praxe dětského psychologického poradenství*, Portál, s.r.o., Praha 2011, ISBN 978-80-262-0000-%
- SVOBODA, J., *Agrese a agresivita v předškolním a mladším školním věku*, Portál, s.r.o., Praha 2014, ISBN 978-80-262-0603-3
- MATĚJČEK, Z., *Co, kdy a jak ve výchově dětí*, 6.vydání, Portál, s,r,o., Praha 2013, ISBN 978-80-262-0519-7
- ŠIMÍČKOVÁ ČÍŽKOVÁ, J., *Přehled vývojové psychologie*, Olomouc 2005, 2. vydání, ISBN 80-244-0629-2
- REICHEL J., *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*, 1.vydání, Grada Publishing, a.s., 2009, ISBN 878-80-247,3006,6
- DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů*, Grada Publishong a.s., 2012, ISBN 8024741385, 9788024741383
- DVOŘÁČKOVÁ, D., *Kvalita života seniorů: v domovech pro seniory*, Grada Publishing a.s., 2012, ISBN 8024778912, 9788024778914
- SAK, P., KOLESÁROVÁ, K., *Sociologie stáří a seniorů*, 1.vydání, Grada Publishing, a.s, 2012, ISBN 978-80-247-3850-5
- THOROVÁ, K., *Proměny lidské psychiky – od početí po smrt*, Portál. 2015, ISBN 978-80-262-0714-6
- VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie – dětství a dospívání*, 2.vydání, Karolinum, 2012, ISBN 978\_80\_246-2153-1

- HAŠKOVCOVÁ, H., *Fenomén stáří*, 2. vydání, Havlíček Bran Team 2010, ISBN 978-80-87109-19-9
- MALÍKOVÁ, E., *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*, 1.vydání, Grada Publishing, 2011, ISBN 978-80-247-3148-3
- LUDÍKOVÁ, L., *Kvalita života osob se speciálními potřebami*, Univerzita Palackého Olomouc, 2013, ISBN 978-80-244-3827-6
- LUDÍKOVÁ, L. a kol., *Vybrané faktory ovlivňující kvalitu života osob se speciálními potřebami*,2016, Univerzita Palackého Olomouc, ISBN 978-80-244-5059-9
- HASTRMANOVÁ, Š., *50+ aktivně – Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*, Respekt institut Praha, 2011, ISBN 978-80-904153-2-4
- REIDL, A., *Senior – zákazník budoucnosti*, 1.vydání, Brno : BizBooks, 2012, ISBN 978-80-265-0018-6
- JORDÁNOVÁ, Z., *Tvoje dítě jako šance pro Tebe.*, 1.vydání., 2005, ISBN 80-86226-64-6

## **POUŽITÉ INTERNETOVÉ ZDROJE:**

- [https://www.mzcr.cz/dokumenty/svetova-zdravotnicka-organizace\\_9047\\_3115\\_8.html](https://www.mzcr.cz/dokumenty/svetova-zdravotnicka-organizace_9047_3115_8.html)
- [https://www.researchgate.net/publication/316981829\\_Poznamka\\_k\\_pouziti\\_dotazniku\\_kvality\\_zivota\\_WHOQOL-BREF\\_v\\_ceskem\\_prostredi\\_A\\_note\\_on\\_application\\_of\\_the\\_WHOQOL-BREF\\_questionnaire\\_on\\_quality\\_of\\_life\\_in\\_the\\_Czech\\_environment](https://www.researchgate.net/publication/316981829_Poznamka_k_pouziti_dotazniku_kvality_zivota_WHOQOL-BREF_v_ceskem_prostredi_A_note_on_application_of_the_WHOQOL-BREF_questionnaire_on_quality_of_life_in_the_Czech_environment)
- [https://www.who.int/substance\\_abuse/research\\_tools/en/czech\\_whoqol.pdf](https://www.who.int/substance_abuse/research_tools/en/czech_whoqol.pdf)
- <https://www.mpsv.cz/web/cz/2.-svetove-shromazdeni-o-starnuti>

## **13 SEZNAM PŘÍLOH:**

- Dotazník kvality života



## ANOTACE

Jméno a příjmení:	<b>Pavla Huserková</b>
Katedra:	<b>Ústav speciálněpedagogických studií</b>
Vedoucí práce	<b>Mgr. Martin Dominik Polínek, Ph.D</b>
Rok obhajoby:	<b>2020</b>

<b>Název práce</b>	Kvalita života žáků mladšího školního věku a seniorů
<b>Název práce v angličtině</b>	Quality of life pupils of younger school and seniors
<b>Anotace práce</b>	V této práci se autorka snažila zjistit, na jaké úrovni je kvalita života žáků mladšího školního věku a seniorů, popřípadě vyhledat shody u těchto dvou věkových skupin.
<b>Klíčová slova</b>	Kvalita života, žáci mladšího školního věku, seniory, kvantitativní výzkum
<b>Anotace v angličtině</b>	I tried to find out quality of life pupils of younger school and seniors, where appropriate, search for matches for these two age groups.
<b>Klíčová slova v angličtině</b>	Quality of life, pupils of younger school, seniors, quantitative research
<b>Rozsah práce</b>	
<b>Jazyk práce</b>	Český jazyk

# PŘÍLOHA 1 – DOTAZNÍK

DOTAZNÍK K VYPRACOVÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE NA TÉMA:

## KVALITA ŽIVOTA ŽÁKŮ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU A SENIORŮ

Na konkrétní otázky odpovíte **ZAKROUŽKOVÁNÍM** odpovídajícího čísla

(Např.: 1. Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života? Zakroužkuj číslo 1 = svoji kvalitu života bych zhodnotil/a velmi dobře)

Prosím níže o vyplnění některých informací.

**POHLAVÍ:**

**NEMOC, ZNEVÝHODNĚNÍ:**

**VĚK:**

### 1. Jak byste zhodnotil/a kvalitu svého života?

velmi dobrá	dobrá	ani špatná, ani dobrá	špatná	velmi špatná
1	2	3	4	5

### 2. Jak spokojená/ý jste se svým zdravím?

Velmi spokojený/á	spokojený/á	ani spokojený/á ani nespokojený/á	nespokojený/á	velmi nespokojený/á
1	2	3	4	5

### 3. Jak moc Vás baví život?

v obrovské míře	velmi	středně	málo	vůbec ne
1	2	3	4	5

#### 4. Máte dost energie pro běžný život?

naprosto	většinou	přiměřeně	málo	vůbec ne
1	2	3	4	5

#### 5. Jak jste spokojený/á sám se sebou?

Velmi spoko- jený/á	spoko- jený/á	ani spoko- jený/á ani ne- spokojený/á	nespoko- jený/á	velm i nespo- ko- jený/á
1	2	3	4	5

#### 6. Jak spokojený/á jste s podporou, kterou Vám poskytují Vaši přátelé?

Velmi spoko- jený/á	spoko- jený/á	ani spoko- jený/á ani ne- spokojený/á	nespoko- jený/á	velm i nespo- ko- jený/á
1	2	3	4	5

#### 7. Jak spokojený/á jste se svým bydlením?

Velmi spoko- jený/á	spoko- jený/á	ani spoko- jený/á ani ne- spokojený/á	nespoko- jený/á	velm i nespo- ko- jený/á
1	2	3	4	5

#### 8. Máte dost peněz na to, abyste uspokojil/a své zájmy?

naprosto	většinou	přiměřeně	málo	vů- bec ne
1	2	3	4	5

#### 9. Jak velkou hodnotu pro Vás mají peníze?

V obrovské míře	velmi vel- kou	středně velkou	malou	žád- nou
1	2	3	4	5

**Místo pro vyjádření se k dotazníku, poznámky či připomínky (nepovinné) :**

**Děkuji za vyplnění dotazníku**

**Pavla Huserková**

**Studentka Speciální pedagogiky, oboru Dramaterapie**