



Zdravotně
sociální fakulta
Faculty of Health
and Social Studies

Jihočeská univerzita
v Českých Budějovicích
University of South Bohemia
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Zdravotně sociální fakulta
Katedra právních oborů, řízení a ekonomiky

Bakalářská práce

Osamělost jako fenomén stáří

Vypracovala: Miroslava Ondráčková
Vedoucí práce: MUDr. Bc. Rostislav Čevela Ph.D., MBA

České Budějovice 2015

Abstrakt

Tato práce se zabývá problémem osamělosti seniorů. Cílem práce je zmapovat míru osamělosti u seniorů v období raného stáří, což jsou senioři ve věku od 65 do 75 let. Zjistit, zdali se senioři cítí osamělí. Jaké jsou hlavní důvody pocitu osamělosti. Jak tyto pocity ovlivňuje fyzické a psychické zdraví, důležitost rodiny seniora v souvislosti s pocitem osamění. Co znamenají v životě seniora přátelé, sousedi, zájmy a koníčky. Jak důležitý faktor je postoj k životu ve vztahu k pocitu osamělosti.

Práci jsem rozdělila na část teoretickou a část empirickou.

Teoretická část má dvě podkapitoly. První se věnuje seniorům a různým pohledům na stáří. V této podkapitole chci také upozornit na pozitivní přístup ke stáří v souvislosti s pozitivní psychologií a silnými stránkami osobnosti. Zmapovat možnosti využití volného času seniorů. Ve druhé podkapitole se snažím shrnout nejnovější poznatky o osamělosti. Co to je osamělost, jak se na ni dívají psychologové, jak sociologové. Jaké faktory osamělost ovlivňují, ať v kladném či záporném smyslu.

Empirická část je věnována kvalitativnímu výzkumu. Toho se zúčastnilo sedm seniorů, žijících samostatně v bytě nebo domě. Komunikační partnery jsem získávala pomocí tzv. snowball samplingu. Metodu výzkumu jsem použila dotazování a jako techniku sběru dat polostrukturovaný rozhovor. Vypracovala jsem okruhy otázek, které jsem komunikačním partnerům pokládala a při nejasnostech se doptávala. Výsledky výzkumu jsem získala pomocí analýzy dat. Součástí tohoto výzkumu byl i dotazník charakteristických silných stránek, abych mohla výsledky kvalitativního výzkumu porovnat se silnými stránkami dotazovaných seniorů.

Provedným výzkumem jsem došla k závěru, že osamělost jako fenomén stáří opravdu existuje. Výzkum ukázal, že více než 50% seniorů v období raného stáří se cítí alespoň občas osaměle. Zjištěné údaje napovídají, že osamělost je značný problém. Vzhledem k tomu, že pocity osamělosti jsou eliminovány dostatkem sociálních kontaktů, dobrým fyzickým a psychickým zdravím, fungující rodinou, množstvím zájmů a koníčků, měli bychom klást důraz hlavně na vytvoření prostředí, které by bylo podnětné a seniorům pomáhalo zvládat pocity osamělosti. Navíc se ukázalo, že silné stránky osobnosti, jako

jsou například zvědavost a zájem o svět, optimismus s orientací na budoucnost, vitalita a nadšení jsou silnými stránkami dotazovaných, kteří se osaměle necítí vůbec nebo jen výjimečně. Bylo by tedy dobré tyto stránky posilovat, apelovat na seniory, aby se zajímali o nové věci, udržovali si vitalitu a optimismus do pozdního věku.

Řešení problému osamělosti vidím především v prevenci. Je důležité vytvořit si dostatek sociálních kontaktů a široké spektrum zájmů. V seniorském věku pak mít co nejvíce možností, jak svůj volný čas smysluplně využít.

Klíčová slova: Osamělost, senioři, silné stránky osobnosti, volnočasové aktivity, zdraví, životní styl

Abstract

The main aim of this work is to map the level of loneliness of seniors in an early old age between 65 – 75 years. It is also important to find out whether seniors feel lonely and if so, what are the reasons of loneliness, how is the loneliness influenced by the physical and psychological health, family, friends, hobbies and the overall attitude to life.

I divided the work to research and empirical chapters.

The research chapter has two sections. The first section is aimed at different views of an old age. Positive psychology with personality strengths is also mentioned in this section. Recent studies about loneliness are summed up in the second section.

The qualitative research of loneliness is described in the empirical chapter. Seven participants living alone in an apartment or a house took part in this research. The method of snowball sampling was used to get the participants who were interviewed using a semi-structured dialogue. During the research interview I used the interrogation method with prepared questions and then asked additional questions in case of doubt. A personality strengths questionnaire was a part of the interview. The whole interview was recorded and subsequently rewritten into this work. The personality strengths questionnaire was used to compare the results of the qualitative research with the strengths of questioned seniors.

The results of my work showed that the loneliness as a phenomenon of an old age truly exists. The research also showed that more than 50% of questioned seniors feel lonely in an early old age. This may lead to a conclusion that the loneliness is an important problem.

Since the feelings of loneliness are eliminated by an abundance of social contacts and hobbies, we should consider creating an environment which would help the seniors better manage the feelings of loneliness. Moreover, the personality strengths like sense for curiosity and interest in the world, optimism with future orientation, vitality and enthusiasm are the strengths of the interviewed seniors, who never feel lonely or on rare occasions. Therefore, it would be beneficial to strengthen personality strengths of seniors and educate them to be more active in order to maintain vitality and optimism until the late old age.

I see the solution of the problem of loneliness mainly in prevention. It is important to prepare for the retirement as early as in the productive age in order to have enough social contacts and a broad spectrum of hobbies.

Key words: Loneliness, seniors, personality strengths, free-time activities, health, life style

Prohlášení

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to – v nezkrácené podobě – v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou – elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejich internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne 5. 5. 2015

.....

Miroslava Ondráčková

Poděkování

Na tomto místě bych ráda poděkovala svému vedoucímu MUDr. Bc. Rostislavovi Čevelovi, Ph.D., MBA za odborné vedení, jeho ochotu a trpělivost při zpracování mé práce. Dále bych chtěla poděkovat všem svým komunikačním partnerům, bez kterých by tato práce nemohla vzniknout.

OBSAH

ÚVOD.....	9
1 TEORETICKÁ ČÁST	11
1.1 Stáří.....	11
1.1.1 Stáří z pohledu vývojové psychologie.....	12
1.1.2 Stáří z pohledu sociologie.....	15
1.1.3 Faktory ovlivňující stáří.....	16
1.1.4 Pozitivní psychologie.....	20
1.1.5 Pozitiva stáří, zdravé stárnutí.....	22
1.2 Osamělost.....	26
1.2.1 Osamělost z pohledu psychologie.....	27
1.2.2 Osamělost z pohledu sociologie	29
1.2.3 Faktory ovlivňující míru osamělosti	30
2 EMPIRICKÁ ČÁST	35
2.1 Cíl práce.....	35
2.2 Výzkumné otázky	35
2.3 Metodika výzkumu	36
2.3.1 Případové studie.....	39
2.4 Výsledky výzkumu	55
2.4.1 Výsledky kvalitativního výzkumu	55
2.4.2 Výsledky dotazníku charakteristických silných stránek	58
3 DISKUSE.....	64
4 ZÁVĚR	69
5 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	71
6 SEZNAM PŘÍLOH.....	75

ÚVOD

Osamělost je stav mysli, kdy člověk má pocit, že ho nikdo nepotřebuje, nikomu nechybí, nikoho nezajímá. Je to stav, kdy člověk „někoho“ postrádá. Kanadská spisovatelka Emily White dokonce označila osamělost jako „epidemii moderní doby“ (Osamělost, 2015). Je to s osamělostí opravdu tak vážné, jak uvádí tato spisovatelka? Postihují pocity osamělosti děti, dospívající, dospělé, seniory? Cítí se osaměle lidé bez ohledu na to, zda jsou bohatí, vzdělaní, mladí? Jak je to možné, že se cítíme osamělí? Vždyť moderní doba a moderní technologie nám umožňují rychlé spojení téměř s kýmkoliv a kdekoliv. Můžeme si povídat s někým, kdo je od nás hodně vzdálený, navíc ho můžeme i vidět, jako by byl s námi v místnosti. Letadlem se můžeme přesunout do vzdálené země za někým, koho máme rádi, během několika hodin. Tak proč cítíme osamění? Máme mnoho možností, jak trávit volný čas. Můžeme se vzdělávat, cestovat, komunikovat po internetu, dožíváme se vysokého věku. Umíme léčit nemoci, na které dříve lidé umírali, ale stále více se cítíme osamělí.

Osamělost se stává fenoménem moderní doby, nepostihuje pouze seniory. Je to jev, který se týká nás všech. Seniory ale osamělost může ohrožovat nejvíce, protože již nemají tolik příležitostí a sil se z pocitů osamění vymanit. Navíc jsou mnohdy od společnosti izolováni díky svému zdravotnímu stavu nebo ekonomické situaci. S narůstajícím věkem tedy pravděpodobně roste více rizikových faktorů, které přispívají k tomu, že se senior může cítit osamělý.

Téma osamělosti je velice zajímavé a ne ještě zcela prozkoumané, proto jsem si ho vybrala pro svou bakalářskou práci. Vzhledem k tomu, že je to téma také velice obsáhlé, bylo třeba ho nějakým způsobem zúžit. Rozhodla jsem se tedy pro výzkum osamělosti ve vztahu k mladším seniorům.

V souvislosti se seniory a stářím vůbec, bych se ráda zaměřila převážně na pozitivní přístup ke stáří, protože mám dojem, že negativních pohledů na seniory a seniorský věk přibývá. Také se domnívám, že senioři, jestliže chtějí, mohou trávit velmi příjemně svůj

volný čas a udržovat se do pozdního věku v relativně dobré formě. Mnohdy záleží jen na nich, jaký způsob života si vyberou, protože mají celkem dostatek příležitostí, které mohou využít, a které významně nezatíží jejich rodinný rozpočet.

Zůstat do pozdního věku fit, vyžaduje určité životní štěstí, ale i velké úsilí. V této souvislosti si často vzpomenu na útržek rozhovoru, který jsem mimoděk zaslechla, když jsme šli se synem kousek po úzkém chodníku za dvěma pány. Stařečkové s hůlkami, myslím, že jim bylo přes 80 let. Pomalinku se šourali. Ten jeden povídá tomu druhému: „*Kdybych dneska nešel, zítra se mi nebude chtít a pozítří už nebudu moct i kdyby se mi zase chtělo.*“ Moudrá slova. Netýkají se však pouze pohybu, týkají se i učení se novým věcem a novým dovednostem. Nejen svaly začnou nečinností atrofovat, ale i mozek. Všechny části těla se musí používat, jinak postupně přestanou plnit svou funkci.

Podporovat životní vitalitu a pozitivní náhled na svět můžeme i pomocí posilování silných stránek osobnosti, kterými se zabývá pozitivní psychologie. To je celkem nový psychologický přístup, který je zaměřený na duševní pohodu člověka a na optimální lidské prospívání.

Cílem mé práce je nejen upozornit na fenomén osamělosti, ale ráda bych touto prací dala podnět různým proseniorským organizacím, aby se problematikou osamělosti aktivně zabývaly a zlepšily tak situaci osamělých seniorů.

1 TEORETICKÁ ČÁST

1.1 Stáří

„Každému životnímu období je přidělen vhodný a pravý čas.“ (Cicero)

Stáří, stárnutí, pod tímto pojmem se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu. Jedná se o pokles schopností a výkonnosti jedince, které kulminují v terminálním stadiu a ve smrti (Langmeier, Krejčířová, 2006). Podle Webera (2000), je stárnutí proces kdy v jednotlivých orgánech probíhají specifické degenerativní, morfologické a funkční změny. Nástup těchto změn se děje v různou dobu a pokračuje různě rychle. Stáří je potom výsledný stav vzniklý procesem stárnutí.

Fenomén stáří nebyl v dějinách lidstva konstantním prvkem, stáří se vydělilo jako nedílná podstata lidského a sociálního života a dá se říci, že druhá polovina 19. století ho v jistém smyslu sociálně vynalezla (Rabušic, 1997). Vlastní stáří dělíme do etap. Jednotlivé etapy nejsou u různých autorů zcela identické a vliv na ně má zajisté i demografický vývoj společnosti. Klasifikace podle Langmeiera a Krejčířové (2006), je rozdělena na dvě etapy. 1. etapa 65 – 75 let je označována jako rané stáří a 2. etapa 75 let a více je označována jako pravé stáří. Toto dvouetapové rozdělení používá i Vágnerová (2007). Naproti tomu Světová zdravotnická organizace (WHO) člení období stáří na tři etapy: věk 60–74 let je označován jako rané stáří, věk 75 – 84 let je nazýván kmetstvím neboli seniem a věk od 85 let výše je označován jako patriarchium, dlouhověkost. Tři etapové rozdělení můžeme najít i v Holmerová a kol. (2002), kde je označován věk 60 – 74 let jako počínající stáří, věk 75 - 89 let vlastní stáří a věk 90 let a více je označován jako dlouhověkost.

1.1.1 Stáří z pohledu vývojové psychologie

„Sobě samému je každý nejméně znám.“ (Cicero)

Stáří je označení pozdní fáze ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je to důsledek involučních změn, funkčních i morfologických. Mnohočetnost a individuálnost příčin a projevů, vzájemná podmíněnost i rozpornost jsou příčinou obtížného vymezení a členění stáří. Pod pojmem stáří a stárnutí tedy zpravidla rozumíme souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, pokles schopností a výkonnosti jedince (Kalvach, 2004).

Obvykle rozlišujeme stáří kalendářní, sociální a biologické. Nejnápadnější jsou biologické projevy stárnutí, ty je možné pozorovat ve všech tkáních a buňkách. I když známe obecné charakteristiky stáří, nabízí se zde otázka, od kdy může být člověk pokládán za starého? Odpověď není snadná, protože každý člověk je individuum. Jedinec může vykazovat pokles výkonnosti v jedné činnosti a naopak výkon v jiném ohledu může ještě stoupat nebo být stabilní. Ve stáří se více než v jiných obdobích projevují rozdíly mezi jedinci. Zatímco někteří jsou ve vysokém věku zdatní fyzicky i duševně, jiní ve stejném věku vykazují různé známky pokročilé degenerace organismu. Stárnutí ovlivňuje velmi výrazně pokrok ve zdravotní péči. Nemoci, na které dříve lidé umírali, jsou dnes vyléčitelné a průměrný věk se tak prodlužuje. Na druhou stranu pokrok v oblasti techniky a společenské změny kladou na seniory čím dále větší nároky (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podle Pacovského a Heřmanové (1981) působí na proces stárnutí především tři skupiny vlivů. Jako první je to působení zevních vlivů: v jakém prostředí žijeme, jakou máme životosprávu, jakou máme životní zátěž, jaké bakterie a viry na nás působí. Další je působení vnitřních vlivů. Zde jde především o genetický program a metabolismus jedince. Třetím vlivem je porušená integrace a organizace organismu. Nemoci v dětství a v dospělosti zřejmě stárnutí urychlují.

Proces stárnutí probíhá u lidí různě. Počet dožitých let, čili kalendářní věk, často není identický s biologickým věkem konkrétního jednotlivce. Mnozí lidé jsou schopni udržet si značnou fyzickou a intelektuální obratnost až do pozdního věku (Roslawski, 2005).

Počínající změny stárnutí můžeme obvykle pozorovat již počátkem první etapy v období mezi 60. a 65. rokem. V této době se začíná zhoršovat smyslové vnímání (Langmeier, Krejčířová, 2006). Poruchy smyslového vnímání patří k obrazu přirozeného stáří. V souvislosti s nimi mluvíme o stařecké nedoslýchavosti a o stařeckém zraku. Kompenzace poruch je velmi důležitá, protože při špatném zraku hrozí nebezpečí pádů, které by mohly zdravotní stav seniora významně negativně ovlivnit. Při nedoslýchavosti vážne komunikace. Může dojít k mnohým nedorozuměním, případně až k podezíravosti (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2002).

Začíná se také zhoršovat paměť, jde především o paměť pro nové události. Naopak zážitky z dětství a mládí bývají uchovány dobře, často však bývají emočně zkreslené. Senior obvykle lpí na tom, čím byl a co měl. Jde o určitou obranu proti pocitu ohrožení ze strany mladších jedinců. V tomto období se mění i inteligence. Klesá ale pouze ta, která je měřena běžnými inteligenčními testy. Klesá schopnost učení se novým věcem, řešení problémů pod časovým stresem. Naopak tzv. krystalická inteligence, vrozené vlohy a zkušenosti získané spontánně nebo vzděláním, je vysoká i ve stáří. Také sociální inteligence a schopnost morálního usuzování zůstávají zachovány do vysokého věku (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Ztrátu a pokles paměti bychom tedy neměli svádět pouze na pokračující věk. Zhoršení paměťových schopností bývá často zapříčiněno jejím nepoužíváním. Pokud svou paměť senioři pravidelně trénují, jsou stále duševně aktivní, pak na tom často mohou být lépe než někteří lidé o generaci mladší (Suchá, 2008).

V seniorském věku se mění rovněž emoce, snižuje se jejich intenzita. Citové prožívání se stává méně bezprostřední, senior se tak snadno nenadchne pro nové věci, ale řadu situací dokáže hodnotit racionálněji a klidněji. Stává se emočně stabilnější. Může to znamenat vyrovnanost, trpělivost a klid. Avšak na druhou stranu to může přerůst až v apatii a nezájem. Velmi záleží na hodnotové orientaci každého člověka. Osobnost starého člověka je tedy výsledkem celého předchozího vývoje, ale ovlivňuje ji i adaptace na nezbytné obtíže vyššího věku (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Podle reakcí na změny v seniorském věku a způsobů vyrovnání se s okolnostmi můžeme rozlišovat několik přístupů:

1) konstruktivní přístup – optimistický, spokojený, soběstačný a vyrovnaný senior s přiměřenými plány a cíli.

2) obranná strategie – odmítavý postoj ke stáří, senior se nechce vzdát svých pozic, odmítá být penzionován.

3) strategie závislosti – pasivní, nesoběstačný, podezřívavý senior, který čeká pomoc od okolí.

4) nepřátelský postoj – zničující chování pro seniora i pro jeho okolí, agresivní, podezřívavý, nepřátelský.

5) strategie sebenenávisti – sebeobviňování za nezdary, senior se cítí zbytečný, považuje se za oběť (Haškovcová, 1990).

Emoce a jejich vývoj se odráží i v citových vztazích seniorů. Vztahy s blízkými lidmi se ve stáří nijak výrazně nemění, většinou s věkem stoupá význam rodiny. V širší rodině obvykle zastává senior velmi důležitou roli prarodiče (Langmeier, Krejčířová, 2006).

V období stáří se nedějí jen negativní změny, ale i mnoho změn pozitivních. Úkolem stáří je dosažení integrity, přijetí svého života, jeho pojetí jako celku, který měl určitý smysl. To zahrnuje i přijetí vlastní nedokonalosti a vyrovnání se se vším, co se nepodařilo (Vágnerová, 2007).

Stáří by nemělo být chápáno pouze jako „důchodový věk“, ale jako organická součást životní cesty. O tom jak prožijeme třetí fázi života, se nerozhoduje těsně před odchodem do důchodu, ale v celém našem předcházejícím životě, od narození (Křivohlavý, 2011).

1.1.2 Stáří z pohledu sociologie

„Stáří bylo dříve soukromou tragédií člověka, dnes je sociálním jevem.“ (L. Rosenmayr)

Úroveň společnosti lze posuzovat po stránce ekonomické, kulturní, mravní. Lze ji hodnotit různými způsoby. V dnešní době je zcela nepochybně jedním z kritérií i to, jak se společnost stará o seniory.

Péče o staré lidi v minulých dobách probíhala především v rodině, tudíž starosti s tím spojené byly dlouhou dobu mimo společenské dění. Jestliže se nemohla postarat rodina, staří lidé živořili v nedůstojných podmínkách. Péče o staré lidi se zlepšovala postupně a zpočátku měla hlavně charitativní charakter. Byla zajišťována především církvemi a bohatými lidmi. Postupně, jak se společnost vyvíjela, docházelo ke zvyšování počtu starých lidí, zvyšovala se i potřeba cílené péče o seniory (Haškovcová, 1990).

Velkým mezníkem v životě člověka je odchod do důchodu. Mnoho lidí tuto změnu vnímá i jako změnu mezi středním věkem a stářím. Penzionování znamená ztrátu profesní role a s ní spojenou společenskou prestiž. Je to důležitý sociální mezník v životě člověka. Uzavírá významný a velice dlouhý úsek lidského života. Člověk v důchodu symbolicky odchází ze společnosti do svého soukromí, v horším případě až do izolace (Haškovcová, 1990). Odchodem do důchodu mění člověk svou identitu, opouští zaměstnání a svou profesi, která ho určitým způsobem definovala. Dříve byl učitel, zedník, technik, nyní je důchodce.

Tato změna přináší i množství volného času, hlavně času, který není žádným způsobem zvenčí organizován. Člověk, který byl dříve zvyklý každý den jít do práce a nepřemýšlet o tom, co bude dělat, se nyní musí sám rozhodovat, co s volným časem udělá. Musí vymýšlet činnosti a nějak se zaměstnat, aby svůj život naplnil (Pichaud, Thareauová, 1992). Pensionování ale není jen ztráta zaměstnání a nabytí volného času. Významně omezuje i přístup seniorů k prostředkům zajišťujícím jejich soběstačnost (Sýkorová, 2007).

Dalším mezníkem v životě seniora je smrt partnera a smrt blízkých lidí. Úmrtí manžela nebo manželky v sobě zahrnuje mnoho dalších ztrát. Často spolu s partnerem

odejde i pocit bezpečí, radost, společné rozhodování, společné sdílení. Mnoho vdov a vdovců nakonec smutné období překoná a začnou znovu žít. Avšak u některých jedinců, hlavně u starších seniorů se už rána nezahojí. Život bez partnera se jim zdá bez smyslu a žijí spíše minulostí, kdy byli ještě s partnerem. Čím je člověk starší, tím mu ubývá i přátel a vrstevníků a každá nová smrt znovu oživí vzpomínky na ty předcházející (Sýkorová, 2007).

Velká změna v životě seniora nastává také při změně bydlení. K té dochází v případě, že senior již není tak soběstačný jako dříve a s některými činnostmi potřebuje pomoci či z důvodu, že byt nebo dům je pro samotného seniora velký a stěhuje se do menšího. Jestliže je toto stěhování dobrovolné a chtěné, je senior spokojený a snadněji si zvykne. Někdy je ale přinucen okolnostmi nebo rodinou a pak takovéto vykořenění z prostředí, na které byl zvyklý, je pro seniora traumatizující záležitost, která často vede ke zhoršení psychického i fyzického stavu (Sýkorová, 2007).

1.1.3 Faktory ovlivňující stáří

„Šijeme si svůj vlastní osud, dobrý nebo špatný.“ (W. James)

Jaké faktory ovlivňují stárnutí a stáří? Je zcela evidentní, že je velký rozdíl mezi jednotlivými seniory. Někteří jsou do pozdního stáří soběstační, fyzicky i psychicky čilí. Naopak někteří jsou od raného stáří málo pohybliví, trápí je různé nemoci, nemají zájem o dění kolem sebe. Senioři se tedy mezi sebou liší nejen věkem ale i zdravotním a funkčním stavem, životním stylem, rodinným zázemím, hodnotovým systémem, ekonomickými podmínkami, zájmy, prioritami, představami o životě a osobnostními rysy (Čevela, Kalvach, Čeledová, 2012).

Fyzické schopnosti

„Slabé tělo zeslabuje ducha.“ (J. J. Rousseau)

Fyzické schopnosti mají pro seniora velký význam. Určují jeho soběstačnost po stránce mobility. Fyzicky soběstačný senior má možnost rozvíjet sociální vztahy, setkávat se se svými kamarády, se svou rodinou, jít do divadla, na výlet, udržovat si i svou psychickou pohodu. Někdy si může i přivydělat a vylepšit si ekonomickou situaci. Na fyzické schopnosti a zdraví má velký vliv životní styl seniorů.

Ve vlastním stáří jde především o správnou životosprávu a ovlivnění funkčního stavu ve vztahu ke geriatrické křehkosti. V této souvislosti je nutná především správná výživa a pohyb. Významnou úlohu má také optimalizace hmotnosti, avšak nesmí dojít k malnutrici. Důležité je, aby se senior věnoval kondičním pohybovým aktivitám, zejména chůzi. Udržoval si svalovou hmotu přirozenou prací nebo cvičením a zachoval si přiměřené pohybové stereotypy (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014). Neboť pohyb je základním projevem života. Pohybovým podnětem provokujeme jednotlivé orgány k činnosti a zlepšujeme jejich funkci. Pozitivní působení pohybu na organismus závisí na vhodném výběru pohybových činností a musí být přizpůsoben zdravotnímu stavu, věku, pohybovým zkušenostem a výkonnosti organismu (Matouš, Matoušová, Kalvach, Radvanský, 2002).

Psychika

„Přirozeností člověka je hledání radosti.“ (J. Werich)

Udržování si dobré psychické kondice a zejména udržování si pozitivního myšlení a radostného pohledu na svět je velmi důležité. Byla by málo platná skvělá fyzická kondice, kdyby senior neviděl před sebou dobrou perspektivu a neuměl nebo nechtěl se

radovat ze života. Tak jak obecně klesá v seniorském věku vitalita a energie, tak i duševní činnost seniorů se postupně zpomaluje. Aktivita mozkových buněk je ve stáří pomalejší. Aby tento negativní vývoj byl co nejvíce eliminován, je důležité zachování si psychických aktivit. K udržení si dobré psychické kondice napomáhá cílevědomá psychohygiena a pěstování 5 P podle J. Švancary – perspektiva, pružnost, prozíravost, porozumění pro druhé, participace na dění, potěšení (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Dále je potřeba mít dostatek denních duševních aktivit, příjemných setkání a mít tzv. „o čem přemýšlet“. Zde je ale zapotřebí podotknout, že udržení si pozitivní mysli není úplně jednoduché, hlavně v souvislosti s postupnými úmrtími vrstevníků seniora. Čím je senior starší, tím častěji se setkává se smrtí někoho z jeho přátel, bývalých spolupracovníků, spolužáků. Nejhorší bývá smrt celoživotního partnera. To vše pak seniorovu psychiku negativně ovlivňuje (Sak, Kolesárová, 2012).

Ekonomická situace

„Čas prý se rovná ceně peněz, ano, ale peníze nerovnají se času. Bez peněz možno vždy ještě mnoho učiniti, bez času nic.“ (J. Neruda)

Ekonomická situace ovlivňuje seniorovo spokojené stáří. Na období, ekonomicky neaktivní by se měl senior postupně připravovat. Odchod do důchodu není zlom v životě lidí jen po stránce změny denního řádu, nabytí volného času, změny společenského statusu, ale většinou se mění i rozpočet domácnosti. Největší změna je to pro domácnosti vdov a vdovců, protože taková domácnost má pak pouze jeden příjem. V naší společnosti je sice zajištění adekvátního příjmu, který je slučitelný s lidskou důstojností, důležitým pilířem systému sociální ochrany a adekvátní příjem je součástí prevence proti chudobě. Tento příjem však většinou pokryje pouze základní potřeby seniora, ale nevystačí na

financování různých koníčků a aktivit, které by senior mohl a chtěl dělat. Proto je důležité se na tuto dobu co nejlépe připravit (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Sociální vztahy

„Člověk je tvor společenský.“ (Aristoteles)

Pro člověka, tvora společenského je ve vyšším věku důležité nejen to, jak mu slouží tělo, ale i jak vypadá a jak působí na druhé (Říčan, 2004). Sociální vztahy, potřeba s někým být, někam náležet, být potřebný, vědět, že někdo chce slyšet můj názor, že se na mne někdo těší, jsou hnacím motorem pro člověka, aby se udržoval ve fyzické i psychické kondici. Jak uvádí Vágnerová (2007), pro seniora je velmi důležitý partnerský a rodinný život. Mnoho seniorů, zejména senierek ale v partnerském vztahu nežijí, zpravidla proto, že ovdověli. O to důležitější je pak pro ně rodina. Vztahy v rodině jsou založeny na emoční vazbě, která se vytvářela a udržovala v průběhu celého života. Velmi důležité jsou pro seniory vztahy s vnoučaty. Prarodiče jsou často k vnukům tolerantnější a chápavější, než kdysi bývali ke svým dětem.

Dalšími důležitými sociálními vztahy, zejména pak jestliže rodina je od bydliště seniora vzdálená, jsou vztahy se sousedy. Sousedská výpomoc nebo jen takové obyčejné popovídání si se sousedkou na chodníku, na chodbě nebo přes plot zahrádky. To seniora nejen potěší, ale dává mu to také pocit jistoty, že kdyby se s ním něco stalo, je tu někdo, kdo mu pomůže. Další sociální vazby, budované mnohdy celý život, jsou vztahy na pracovišti. Pro mnohé seniory jsou tyto léta utvářené vztahy, tak důležité, že se často schází s bývalými spolupracovníky i po odchodu do penze. Sociální vazby se také tvoří v různých spolcích a klubech, kde se setkávají lidé s podobnými zájmy a koníčky.

1.1.4 Pozitivní psychologie

„Největším objevem v mém životě je zjištění, že lidé mohou změnit své vnější životy změnou vnitřního myšlení.“ (W. James)

Pozitivní psychologie, jak už termín napovídá, se zabývá tím, co je v životě člověka krásné a radostné, avšak nezavírá oči ani před problémy, konflikty a různými úskalími života. Vnímá člověka jako bytost, ve které jsou pozitivní i negativní rysy. Pozitivní psychologie reaguje na skutečnost, že psychologie, jako taková, se zaměřovala především na rizikové faktory, negativní jevy, poruchy a patologie. Příznivé aspekty života byly brány jako samozřejmost. Proč věnovat energii tam, kde není zapotřebí řešit problém. Zastánci pozitivní psychologie si však kladou otázku, zda se člověk, který je vyléčen z nějakého zdravotního problému, automaticky stává spokojeným a šťastným. Nejde tedy jen o to nemít problém, ale jde o to žít smysluplný a spokojený život. Těmito aspekty se pak zabývá pozitivní psychologie (Slezáčková, 2012).

Pozitivní psychologie se jako obor začala vyčleňovat na konci 20. století. Začátkem 21. století již aspiruje na to, aby se stala uznávaným psychologickým směrem. Prošla svým vývojem a v současné době se deklaruje jako věda, která se zabývá studiem pozitivních emocí, jako jsou radost, láska, štěstí, naděje, příjemné zážitky. Zkoumá pozitivní vlastnosti lidí, jejich osobnostní rysy. Hledá také pozitivní faktory ve fungujících společnostech a institucích. Zaměřuje se na prevenci výskytu negativních jevů a podporu pozitivních fenoménů (Seligman, Peterson, 2004).

Základním tématem pozitivní psychologie je tedy studium faktorů, které přispívají ke šťastnému a spokojenému životu. Šťastný a spokojený život je však velmi široký pojem a různí lidé si ho mohou vysvětlovat různě. V souvislosti s úvahami o štěstí a spokojeném životě je nutno zdůraznit pojmy, jako jsou osobní pohoda (well-being), kvalita života (quality of life), mentální zdraví (mental health), optimální prospívání a vzkvétání (flourishing), protože ty jsou v kontextu s vnímáním štěstí klíčové (Slezáčková, 2012).

Čelní představitel pozitivní psychologie Martin Seligman ve své zásadní knize *Authentic Happiness* odlišuje opravdové štěstí od prchavého pomíjivého smyslového potěšení, které si mnozí lidé mohou se štěstím zaměnit. Opravdové štěstí má podle Seligmana (2003), tři zásadní komponenty. Jsou to příjemný a pohodlný život (*pleasant life*), s nímž souvisí pozitivní emoce, jako jsou radost, láska, vděčnost a naděje. Druhý komponent se týká životní angažovanosti (*engaged life*). Tu zažíváme, jestliže jsme ponořeni do práce, volnočasových aktivit a máme dostatek interakcí s blízkými lidmi. Poslední třetí komponent je pak nalezení smysluplnosti života (*meaningful life*).

Smysluplnost života je podle Seligmana (2003) realizovatelná zejména v případě, když se naučíme rozpoznávat svoje silné stránky (*strengths*) a využívat je. Silné stránky jsou kladné osobnostní rysy, které člověku umožňují prožít spokojený smysluplný život. Využívány však musí být nejen k uspokojování vlastních potřeb, ale zejména tak, aby byly přínosem pro co nejširší okruh lidí, nejlépe pro celou společnost.

Pro zjištění silných stránek osobnosti uvádí Seligman (2003) ve své knize *Opravdové štěstí (Authentic Happiness)* dotazník, který má 24 položek. Každá tato položka se zabývá jednou silnou stránkou charakteru. Silnými stránkami se Seligman (2014) zabývá i v další knize *Vzkvétání (Flourish)*. Zde se snaží apelovat na upevňování a posilování silných stránek osobnosti již od školního věku a možností učit pozitivní myšlení již děti ve škole. Seligman se nám snaží ukázat, jak využívat pozitivní myšlení, abychom byli moudřejší, silnější, laskavější, velkorysejší, ale také i celkově zdravější.

Silnými stránkami osobnosti se zabývají i další významní psychologové, jako jsou například C. R. Snyder, S. J. Lopez. Ti chápou pozitivní vlastnosti člověka, jako silné stránky charakteru, které člověku umožní optimálně prospívat. Britský psycholog A. Linley chápe silné stránky charakteru jako propojení intelektu, sociální inteligence a tzv. ctností, které se mohou rozvíjet ve všech vztazích a dimenzích (Slezáčková, 2014).

1.1.5 Pozitiva stáří, zdravé stárnutí

„Nejde jen o to žít, jde o to dobře žít.“ (P. Ricour)

Seniorský věk nejsou jen negativa, jak se někteří lidé mylně domnívají. Stáří totiž není obávaný fenomén, ale normální součást života. Je to období, kdy stále pokračuje rozvoj lidské osobnosti. Starší lidé jsou platnými a cennými členy lidského společenství, které by bez jejich přispění nemělo všechny potřebné dimenze (Holmerová, Jurášková, Zikmundová, 2002).

Stárnutí má tedy i svá pozitiva a je jen na člověku samém, zda si výhody staršího věku dostatečně uvědomuje a dokáže je využít ve svůj prospěch. Zda-li dokáže smysluplně vyplnit svůj čas a užít si poslední etapu života co nejlépe. Aby tato životní etapa byla co nejpříjemnější, měl by si každý začít vytvářet podmínky pro toto období již v mládí. V seniorském věku se totiž odrazí způsob života během životních fází. Každá životní fáze má svou podobu životního stylu, odpovídající sociální pozici, potřebám a zájmům člověka v dané fázi (Sak, Kolesárová, 2012).

Tak jak se mění životní fáze, mění se i míra toho, jak se člověk musí něčemu a někomu přizpůsobovat. V dětství a v době dospívání se jedinec musí přizpůsobit životnímu stylu rodiny. V dospělosti se pak přizpůsobuje pracovním aktivitám a svým dětem. Takže by se dalo říci, že až s odchodem do důchodu skončí doba, kdy se lidé musí něčemu podřizovat. Z tohoto pohledu celoživotního přizpůsobování je stáří, jestliže ho vnímáme pozitivně, zcela osvobozující. Senior má více času na své koníčky, zájmy, rodinu, přátele. Počátek stáří zastihne většinu seniorů v relativně dobré zdravotní, fyzické a psychické kondici, takže většinou ani zdraví není na počátku stáří limitujícím faktorem, jak tomu pravděpodobně bude v pozdějším věku (Sak, Kolesárová, 2012).

Zdraví je však potřeba si udržovat a motivovat lidi k péči o zdraví, což není tak jednoduchý úkol, jak by se mohlo zdát. Na péči o zdraví se podílí v různé míře sami jednotlivci, rodiny, občanská sdružení, zákonodárné složky, ministerstva, vláda. Každý by měl pečovat o své zdraví. Ne všichni tak ale činí. Motivace lidí k péči o zdraví je nesnadným důležitým úkolem, jehož zvládnutí je podmíněno širokou škálou sociálních

okolností, jako je kultura, politika, hodnotový systém, dosavadní zkušenosti (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Vždyť už otec moderní medicíny Hippokrates řekl: „*Necht' je jídlo vaší medicinou a medicína vaším jídlem*“. Souvislost jídla se zdravím je zřejmá a je potvrzeno, že lidé se správnou životosprávou se dožívají vyššího věku. Pozitivní vliv aktivního stylu života se pak projevuje nejen ve zlepšení zdraví a tělesné kondici, ale i ve zvýšené důvěře seniorů ve vlastní schopnosti. Žijí radostněji s vědomím, že jsou schopni pružněji reagovat na životní okolnosti. Zlepšuje se jejich subjektivní pocit pohody (well-being), (Štílec, 2004). V souvislosti se subjektivním pocitem pohody se v současné době také hovoří o potřebě „time managementu“, tedy o potřebě řídit si svůj vlastní čas a naučit se s ním optimálně zacházet (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Moderní komunikace a vzdělávání

„Vzdělání je nejlepší cestovné pro stáří.“ (Aristoteles)

Již J. A. Komenský ve svém díle Všenáprava zdůrazňuje význam vzdělávání během celého života. V současném světě, kdy nároky na vzdělání se všeobecně zvyšují, se potřeba celoživotního vzdělávání ukazuje stále naléhavější. Moderní společnosti se tak stávají společnostmi permanentně se učících jedinců. Dávno přestaly platit dřívější vzorce životních drah a dosavadní etapy životního cyklu – vzdělávání, práce, důchod. Potřeba vzdělávání dospělých a celoživotní učení se děje na základě rychlosti probíhajících sociálních změn, zastarávání tradičních zaměstnání a proměny hodnotových systémů. Stále více lidí si uvědomuje, že chtějí-li prožít bohatý život, musí maximalizovat svoje individuální potenciály. Koncept celoživotního učení, jenž v poslední době dominuje pedagogickému a andragogickému uvažování o rozvoji člověka, si vyžádal rozlišování různých forem vzdělávání. Vznikla triáda formálního, neformálního a informálního učení. Senioři mohou využívat všechny formy tohoto učení, jedná se vlastně o formální

a neformální vzdělávání, protože informální učení je přirozeností života (Rabušic, Rabušicová, 2008).

Moderní přístup k celoživotnímu vzdělávání usiluje o to, aby senioři byli co nejdéle aktivní. Jsou pro to využívány různé motivační nástroje a zásady, aby byla zlepšena komunikace mezi učitelem a žákem. Jedná se například o pomalejší tempo, menší počet úkolů, častější ujišťování, zdali je vše srozumitelné (Klevetová, Dlabalová, 2008). Vzdělávání seniorů má za cíl nejen vzdělání jako takové, ale hlavně smysluplné využití a kultivování jejich času. Rozvíjení duševních schopností, posilování jejich zájmů a zvyšování kvality života seniora. V neposlední řadě také zprostředkování kontaktů se skupinou seniorů s podobnými zájmy (Haškovcová, 2010).

Někdy jsou v souvislosti se studiem seniorů zmiňovány vynakládané finance a jejich ekonomická návratnost, respektive nenávratnost. Je však dokázáno, že senioři zaujati novými poznatky a zájmem o studium často zapomínají na své obtíže a jsou méně závislí na zdravotních a sociálních službách. Je nesprávné se proto domnívat, že vzdělávání seniorů nemá ekonomický přínos (Haškovcová, 1990).

Projekty pro aktivní život

„Člověk má vědět, co bude dělat, až nebude moci dělat to, co dělá dosud.“ (N. Ferguson)

Jak již bylo zmíněno, aktivní život seniorů je velmi důležitý pro udržení si vitality, psychické pohody a fyzické zdatnosti. Senioři mají řadu možností, aby se mohli vzdělávat a trávit svůj volný čas tak, jak jim to vyhovuje.

Jednou z možností jsou tzv. Univerzity třetího věku (U3V). Univerzity třetího věku si kladou za cíl zapojit seniora do výuky, donutit ho studovat, zadávat mu úkoly, seminární práce a dokonce absolvovat zkoušky. Mohou být zakládány jen v centrech vysokých škol (Haškovcová, 2010).

Další možnost vzdělávání jsou Akademie třetího věku (A3V). To je název pro cykly přednášek, které bývají uspořádány do různých tematických bloků. Tyto Akademie mohou být zakládány „kýmkoliv a kdekoliv“, jsou tedy pořádány různými organizacemi, například ČČK, kulturním domem města apod. Senior zde neskládá zkoušky ani nedostává žádné úkoly, pouze si vyslechne přednášku, případně se zeptá na to, co ho zajímá (Haškovcová, 2010).

Velmi vyhledávané jsou různé přednášky v seniorských centrech a v různých klubech, nemusí to být pouze kluby pro seniory. Zde mohou senioři navštěvovat besedy na různé téma. Aktivity v těchto centrech bývají rozmanité a řídí se přáním a zájmy klientů.

Se stále větší naléhavostí se v celoživotním vzdělávání jeví potřeba výuky informační gramotnosti. S rozšířením internetu se stala informační gramotnost nezbytnou dovedností (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014). Stále více oblíbené jsou mezi seniory různé počítačové kurzy. Senioři se zde učí nejen ovládat počítač, ale i pracovat s internetem, používat e-mail, hledat si různé informace, například o zdraví, o financích, o politice. Hodně seniorů si uvědomuje důležitost znalostí moderních technologií, díky nimž mohou být v kontaktu s rodinou, bývalými spolupracovníky nebo přáteli. Pomocí počítače se mohou vzdělávat i z prostředí domova nebo si najít aktivity, které je zajímají (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

V souvislosti s používáním moderních technologií je nutné zmínit i nebezpečí, kterým jsou senioři vystaveni. Jednak to jsou rizika virtuálního světa, různé podvodné hry, loterie a krádeže identity, jednak investiční podvody, například podvody s kreditními kartami (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014). Nezanebatelným rizikem je i to, že senioři budou trávit svůj volný čas u počítače na úkor pohybových aktivit.

Pohyb je důležitou složkou aktivního života seniorů. Kalvach (2004), dokonce uvádí, že pohyb je hlavním faktorem zpomalující proces involuce. Dessaintová (1999), k tomu dodává, že cvičení a každodenní pohyb má pozitivní vliv nejen na činnost srdce a kapacitu plic, ale zmírňuje i osteoporózu, vysoký krevní tlak a cukrovku. Pohyb a cvičení také zlepšuje koordinaci, rovnováhu a reflexy. Má uklidňující efekt a zbavuje každodenního stresu.

Senioři, kteří se chtějí věnovat pohybu, mají možnost scházet se v turistických oddílech, tělocvičnách nebo venku v přírodě. Často potkáváme seniory na kolech, na horách, v zimě na běžkách. Někteří jsou stále členy tělovýchovného spolku Sokol, kde pravidelně cvičí v duchu hesla „ve zdravém těle zdravý duch“.

1.2 Osamělost

„V životě jsme stále sami, a čím dříve si to uvědomíme, tím lépe pro nás.“ (B. Werber)

Osamělost a samota – dva často zaměňované pojmy. Samota, jestliže je dobrovolná a sami si ji vybereme, může být pramenem štěstí a vyrovnanosti. Díky samotě můžeme být sami se sebou, se svými myšlenkami, meditovat, modlit se nebo jen tak přemýšlet a odpočívat. Takováto samota nám umožňuje věnovat se sobě, aniž bychom se museli někomu podřízovat nebo se zodpovídat či ospravedlňovat. Jestliže tato dobrovolná samota přejde do stavu, kdy je nedobrovolná a těžko snesitelná, mluvíme již o osamělosti (Dessaintová, 1999).

Pocity osamělosti jsou v dnešní době všeobecně rozšířené a jsou výsledkem ducha dnešní doby. Dříve byl člověk ovládán rodinou, nerozlučitelností manželského svazku, tradicí, synovskou či dceřinou úctou, těsnými vztahy, vírou, morálními a duchovními idejemi. Lidé nebyli nijak lepší, ale soustava idejí poutala člověka ke společnosti, jejímž byl členem. Dnes je oproti tomu ztracen v anonymitě. Zmítají jím rozporuplné ideologie, popularizovaná věda mu přináší více iluzí než znalostí. Člověk může provádět intelektuální experimenty a vytvářet si vlastní životní filozofii, ale postrádá nezbytné kulturní prostředky. Je obětí zmatku a připadá si osamělý. Současný člověk dokáže žoviálně rozprávět ve společnosti, ale dělá mu velké potíže mluvit o tom, co je pro něj skutečně důležité a uzavírá se do sebe (Tournier, 1998).

Osamělost je negativní stav mysli. Je to stav, kdy nám někdo schází, je to až skličující pocit a touha po někom, kdo by s námi sdílel naše myšlenky, pocity nebo jen prostor.

S přibývajícím věkem mnoho lidí, zvláště žen, žije osaměle a samota je pro ně většinou těžko snesitelná. Tento typ nedobrovolné samoty, osamělosti je údělem i dalších sociálních skupin – nemocných, opuštěných, svobodných, vězňů. Osamělost se stává fenoménem dnešní doby, ale nejdramatičtější je u seniorů. Senioři musí čelit nejen osamělosti, ale i vlivům fyzického a duševního stárnutí. Někdy také předsudkům, lhostejnosti, necitelnosti dnešní doby (Dessaintová, 1999).

1.2.1 Osamělost z pohledu psychologie

„Štěstí tvého života závisí na druhu tvých myšlenek.“ (M. A. Antonius)

Problematika osamělosti je jedním z důležitých témat psychologie. Věnuje se jí zejména humanistická psychologie. Humanističtí psychologové zdůrazňují člověka jako jednotlivce s jedinečným potenciálem. Fenomén osamělosti pak přisuzují rozvoji společnosti a dávají osamělost do souvislosti s potřebami člověka. Tento předpoklad se opírá o Maslowovu hierarchii potřeb. Jestliže lidé mají naplněny základní biologické potřeby, pak potřebám hierarchicky výše postaveným je kladen větší důraz. Mezi takovéto potřeby patří i vztahy s blízkými lidmi, smysluplné trávení volného času a potřeba seberealizace. Důsledkem nenaplnění těchto potřeb pak může být pocit osamělosti (Výrost, Slaměnik, 2001).

Osamělost je nepříjemný subjektivní stav vznikající v důsledku nedostatečného zapojení se do sociálních vztahů. Rozlišujeme dva odlišné typy osamělosti – emocionální a sociální. Emocionální osamělost je zapříčiněna nedostatkem důvěrného vztahu s jednou konkrétní osobou. Zatímco sociální osamělost je způsobena absencí sociálních vazeb, přátel a známých, se kterými by mohl osamělý člověk sdílet své koníčky a pocity (Výrost, Slaměnik, 2001). Emocionální a sociální osamělost spolu mohou koexistovat nebo se vyvíjet nezávisle (Weiss, 1973). Oba typy osamělosti se mohou vyskytovat během celého

života. Dle výzkumů trpí osamělostí třetina populace ve věku nad 55 let a u 15-30% se stává chronickým stavem (Heinrich, Gullone, 2006).

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

- Interpersonální osamělost, týká se izolace od druhých lidí. Je závislá na geografické izolaci, nedostatku sociálních vazeb, na osobnosti člověka. Při interpersonální osamělosti má důležitou roli mezilidská blízkost, jako je široká rodina, stálí sousedé, místní spolky, malé místní obchody, rodinný lékař apod.
- Intrapersonální osamělost, proces, kdy jedinec od sebe odděluje části sebe samého. Člověk potlačuje své vlastní pocity a touhy a přijímá za své vlastní různé zákazy a příkazy. Odnaučí se důvěřovat svému vlastnímu úsudku a nevyužívá svůj vlastní potenciál.
- Existenciální osamělost, váže se k samotnému bytí. Je to nepřekonatelná propast mezi člověkem a kýmkoli druhým. Odloučenost od světa. Člověk si připadá, jakoby se vytratil svět kolem něho (Yalom, 2006).

Podle délky trvání můžeme osamělost rozdělit na krátkodobou, což je fáze adaptace na novou realitu, člověk se tak může cítit krátkodobě osamělý. A dlouhodobou, chronickou, ta je mnohem závažnější, protože nastupují její negativní důsledky v celém jejím rozsahu. Osamělí lidé výrazněji pociťují strach. Trpí nižším sebevědomím, nedostatkem odvahy a menší schopností řešit konfliktní situace. Hranice stresu je u osamělých lidí posunutá níže než u ostatních. Je pro to logické vysvětlení, osamělí lidé pociťují nedostatek opory a ochrany ze strany komunity. Cítí, že jsou odkázáni sami na sebe a že se nemohou na nikoho spolehnout (Osamělost', 2015).

1.2.2 Osamělost z pohledu sociologie

„Samota může být právě tak nedoceněnou přítelkyní, jako smrtící nepřítelkyní.“

(F. Dolto)

Problém osamocení z nedostatečných sociálních vztahů patří mezi velmi významná rizika staršího věku. Pocit osamocení může nastat i v případě, že je člověk obklopen sociálními sítěmi a naopak i člověk, který má minimum kontaktů nemusí pocity osamělosti mít. Osamělost je něco jiného, než být sám. Osamělost je spjata s rodinným životem, sociální integrací, sounáležitostí, životní spokojeností. Jestliže se toho nedostává, člověk se cítí osamělý. Extrémní osamělost souvisí až se sociální a komunikační deprivací, případně s pocitem vyloučení. Pocit osamělosti má potom přesah i do duševního a fyzického zdraví (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Pocit osamění není tedy výsadou pouze těch, kteří žijí sami. Skutečnost, že starší lidé již mají někdy méně přátel a příbuzných než dříve ještě neznamená, že u nich neexistují sociální vztahy. Podstatou je kvalita vztahů a ne množství vztahů. Z těchto důvodů se můžou cítit lidé osamoceni uprostřed davu. Můžeme tedy žít sami a nemusíme se cítit osamělí a naopak, můžeme být neustále ve společnosti a prožívat osamění (Pichaud, Thareauová, 1998). Osamělost je logicky častější u lidí ve vyšším věku, u ovdovělých, a u těch, kteří žijí v jednočlenných domácnostech. Na pocitu osamělosti se podílí také přítomnost sousedů a sousedské vztahy. Dobré sousedské vztahy mají vliv i na obecnou spokojenost seniorů a ti se pak cítí méně osamoceni (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Osamělost je také rizikovým faktorem pro vznik somatických a psychických poruch, je spojena s nedostatečnou kvalitou spánku, úzkostí, poruchami paměti, depresí a narušuje kognitivní funkce (Tylová, Kuželová, Ptáček, 2014). Kromě toho, že osamělí lidé mají více zdravotních komplikací a častěji proto musí navštěvovat lékaře, žádají také častěji i o umístění do pečovatelské instituce. Také v případě, že zdravotní komplikace nemají, navštěvují ordinace lékařů častěji. Osamělost a pocit osamění tak souvisejí s vyššími

náklady v sociálních službách a ve zdravotnictví (Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů, 2014).

Výsledky výzkumů, které byly prováděny v Anglii, dokonce zařadily osamělost k závažnějším zdravotním rizikům než je například celoživotní kouření. Nedostatek sociálních kontaktů pak dávají odborníci do souvislosti s propuknutím takových degenerativních nemocí, jako je Alzheimerova choroba. Další studie zveřejněná v roce 2012 Kalifornskou univerzitou dokonce hovoří o tom, že pocit osamělosti zvyšuje riziko předčasné smrti u osob starších 65 let až dvojnásobně. Výzkum totiž potvrdil, že osamělost může být nakažlivá. Studie prováděná Kalifornskou univerzitou upozornila, že osamělí lidé svou nedůvěrou zasévají nedůvěru i do dalších lidí. Osamělí lidé se totiž začnou chovat odměřeně, čímž současně způsobí, že i jejich přátelé budou méně zapojeni do sociálních sítí a tak se i u nich zvýší pravděpodobnost, že se sami stanou osamělými (Vavříková, 2012).

1.2.3 Faktory ovlivňující míru osamělosti

„Někdy, když chybí jeden člověk, celý svět se zdá liduprázdný” (autor neznámý)

Co je příčinou osamělosti? Na tuto otázku není snadné odpovědět, ale výzkumy odhalily některé příčiny a charakteristiky osamělých lidí. Obecně lze říci, že osaměle se více cítí introverti, lidé s nižším stupněm sebeúcty a asertivity. Lidé, kteří jsou stydliví, ti, kteří reagují přecitlivěle na odmítnutí a ti kteří mají problém s navazováním vztahů a zapojením se do společenského dění. Také lidé, kteří do nových interpersonálních vztahů vstupují s nedůvěrou a mají negativní očekávání. Osamělí jednotlivci se často zaměřují v interpersonálních vztazích na negativní a nepříznivé situace. Lépe si je zapamatují než situace příjemné a pozitivní. Osamělost může být také způsobena nedostatkem sociálních zručností. Pro takovéto jedince je obtížné navázat konverzaci. Sami nevyhledávají situace, kde by se mohli seznámit nebo si jen popovídat. Jestliže se

do takovéto situace dostanou, často o sobě mnoho nemluví, nebo naopak mluví až příliš mnoho či nevhodně do rozhovoru zasahují. Osamělým lidem se tak často nedaří navázat přátelství, protože do interakce s jinými lidmi přistupují s negativním očekáváním a málo rozvinutou sociální zručností (Výrost, Slaměník, 2001).

Fyzické schopnosti

„Zdraví pochází jen ze zdravého způsobu života.“ (T. C. Fry)

Do jisté míry může být osamělost a pocit osamělosti ovlivňován i fyzickými schopnostmi člověka. Snížená fyzická schopnost jedince omezuje. Jestliže se senior stane pohybově omezený nebo dokonce nesoběstačný, stává se izolovaný v domácím prostředí nebo v sociálním zařízení. Míra jeho osamělosti se pak může prohloubit nebo člověk, který se dříve osamělý necítil, začne takovýmito pocity trpět. Americký psycholog Allen R. McConnell a kol. (2011) publikoval v *Journal of Personality and Social Psychology* studii, která se zabývala udržením si fyzických schopností a tzv. well-being. Výzkum prováděl s lidmi, kteří vlastnili nějaké zvíře, většinou psa. Ze studie vyplývá, že fyzická kondice je udržována a zlepšována procházkami s domácími mazlíčky. Navíc tyto činnosti zlepšují pocit spokojenosti. Procházky s pejskem jsou tedy jednou z forem, jak si udržovat fyzickou kondici.

Psychika

„Jakmile onemocní duše, onemocní i tělo.“ (Sókratés)

Psychický stav ovlivňuje intrapersonální, interpersonální i existencionální osamělost. Na to jak se člověk vnitřně cítí, má velký vliv duševní vyrovnanost. Duševní vyrovnanost

je přirozený stav naší psychiky, díky níž dokážeme čelit různým banalitám, které nám přináší každodenní život, ale i těžkým zkouškám života, utrpení, samoty. Vyrovnanost, stejně jako sebedůvěra, je vnitřní záležitost a projevuje se nezávisle na druhých lidech. Vyjadřuje vnitřní sílu, pomáhá nám dívat se na život optimisticky a v životních zkouškách a potížích nám umožňuje dál jít svou cestou (Říčan, 2004).

Ve stáří se však často mění osobnost. Psychiatrická zkušenost říká, že negativní vlastnosti a sklony, které člověk dokázal kontrolovat a potlačovat v mládí a středním věku, se ve stáří projeví a stupňují. Tato změna ohrožuje zvláště osamělé lidi a vhání je ještě do větší osamělosti (Říčan, 2004).

Aby se senioři cítili co nejméně osamělí a dovedli se proti osamělosti bránit, měli by být co nejvíce pozitivně emocionálně naladěni. Ve spojitosti s pozitivním mentálním zdravím a osobní pohodou se v odborné literatuře začíná často objevovat výraz *flourishing*, ukazující celkově úspěšné prospívání osobnosti. Tento termín označuje pozitivní mentální zdraví člověka, který je převážně pozitivně naladěný a vykazuje úspěchy v emocionální i sociální sféře. Emocionální pohoda se týká především dobré nálady, pocitu klidu, vyrovnanosti, vitality a celkové životní spokojenosti. Sociální pohoda zahrnuje kladný vztah k lidem, uznání a akceptaci od druhých, zájem o společenskou dění. Pocit vlastní hodnoty a jedinečnosti, pocit podpory a sounáležitosti (Slezáčková, 2012).

Ekonomická situace

„Rozeznat opravdové hodnoty, to člověka obohacuje.“ (B. Franklin)

Ekonomická situace seniora také může ovlivňovat pocit osamělosti. Jak uvádí Sýkorová (2007), jestliže je senior ve špatné ekonomické situaci, může to v něm vyvolávat například pocity studu a nespravedlnosti. Díky špatné ekonomické situaci je pro něho někdy nemožné věnovat se svým koníčkům, dojíždět za přáteli nebo rodinou.

Sociální interakce

„Člověk může vzít samotu jako peklo. V ten okamžik si ale zavře dveře před vším, co může přijít.“ (CH. Poullain)

Jak již bylo zmíněno, osamělost neznámá to samé co samota. Samota je stav, který lze pozorovat z vnějšku, zatímco osamělost se týká pouze subjektivního vnímání. Osamělost má tři znaky. Je to subjektivní pocit a je nemožné ho pozorovat zvenčí. Druhým znakem osamělosti je nedostatečnost v interpersonálních vztazích. Třetím znakem je, že ji jedinec vnímá jako nepříjemnou. Osamělý je člověk, který považuje své zapojení do sociálních vztahů za slabší a méně uspokojivé, než by si sám představoval. Z toho plyne, že jsou lidé, kteří mají hodně kontaktů s jinými lidmi a cítí se osamělí a naopak jsou lidé, kteří mají málo sociálních interakcí a osamělí se necítí. Pro většinu seniorů je setkávání se s rodinou, přáteli a sousedy velmi významné. Napomáhá jim předcházet pocitům osamělosti. Je ale velmi důležité, jak senioři vnímají tato setkání, jak se k nim jejich rodina chová, zda je tato setkání uspokojují. Důležitá je kvalita vztahů (Výrost, Slaměník, 2001).

Životní krize

„Člověk, který nikdy neplakal, nežil opravdový život.“ (J. Werich)

Lidský život je lemovaný většími či menšími krizemi, společně s utrpením a nemocemi jsou jeho důležitým katalyzátorem a dokáží náš život zakotvit ve smyslu. V lidském životě dochází k mnoha změnám, vznikají nové skutečnosti, vazby a vztahy. Naproti tomu něco trvale zůstává a právě to nám dává pocit jistoty a zakotvení. Jsme schopni uvědomovat si kontinuitu životní cesty (Jankovský, 2003).

Krise je situace, která způsobuje změnu v životě, vyvolává stav ohrožení, stres a nerovnováhu. Životní krize jsou součástí života a týkají se každého z nás. Jsou předpokládáné, často přináší životní změnu, nové role a úkoly. Krize jsou provázeny emočním napětím, mnohdy ohrožují jedincovu integritu, pocit bezpečí, identitu, zdraví a někdy i samotný život. Krize a životní zvraty provázejí člověka celý jeho život (Špatenková, 2004).

Mezi nejzávažnější krize seniora patří ztráta životního partnera, úmrtí vrstevníků a přátel, odchod dospělých dětí z domova. Někteří senioři berou jako životní krizi též odchod do starobního důchodu, špatně se vyrovnávají se ztrátou profese, omezením nebo ztrátou sociálních kontaktů s bývalými spolupracovníky. Pro mnohé je penzionování spojeno i s radikální změnou životního stylu a náplně dne. Zanedbatelné není ani časté snížení materiálního standardu. Zvládnutí krizí se s přibývajícím věkem stává obtížnější a každá taková krize pak pocit osamělosti prohlubuje (Špatenková, 2004).

2 EMPIRICKÁ ČÁST

2.1 Cíl práce

Tématem mé práce je osamělost jako fenomén stáří. Cílem práce je posoudit vlivy a faktory, které působí na život seniorů a na jejich případný pocit osamělosti. Cítí se dnešní senioři osamělí? Pokud ano, jaké jsou příčiny osamělosti? Odpovědi na takovéto otázky jsou velice složité, i když na první pohled by se mohlo zdát, že tomu tak není. Abych se dozvěděla něco více o osamělosti ve vztahu k seniorům, zvolila jsem si pro svou práci kvalitativní výzkum.

2.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky jsem si položila tyto:

- 1) Jak ovlivňuje fyzické zdraví a psychická pohoda pocit osamělosti a zda osamělost a izolace zpětně ovlivňují zdraví seniora?
- 2) Jak důležitý je pro seniora kontakt s rodinou a zdali je někdo z rodiny vnímán jako nejdůležitější v souvislosti s pocitem osamění?
- 3) Co pro seniora znamenají přátelé, sousedi, zájmy a koníčky, jak ovlivňují jeho současný život?
- 4) Je postoj k životu důležitý faktor, který ovlivňuje pocit osamělosti?

2.3 Metodika výzkumu

Výzkum je systematická a pečlivě naplánovaná činnost, která je vedená snahou zodpovědět výzkumné otázky a přispět k rozvoji daného oboru. Dělíme ho na základní a aplikovaný. Základní výzkum se zabývá hlavně teoretickými otázkami a má povahu spíše laboratorní, zatímco aplikovaný výzkum hledá praktické řešení problémů a má bezprostřední význam pro praxi. Aplikovaný výzkum se provádí v přirozeném prostředí a jeho častý cíl je zlepšení podmínek života lidí (Hendl, 2005).

Výzkum se provádí pomocí výzkumných strategií.

Kvantitativní strategie využívá náhodné výběry, strukturovaný sběr dat, dotazníky, měření. Získaná data se ověřují statistickými metodami s cílem je explorovat, popisovat, ověřovat. Výhoda této strategie je, že výsledky jsou nezávislé na výzkumníkovi, relativně přesné, rychlé, lze je zobecnit. Naopak nevýhodu můžeme vidět v tom, že nezahrnuje lokální zvláštnosti, fenomény a nejde do hloubky, protože výzkumník je omezen způsobem získávání dat.

Kvalitativní strategie naproti tomu umožňuje zkoumat podrobněji jedince, události, fenomény. Může reagovat na momentální situaci a podmínky, protože otázky mohou být modifikované nebo doplňované během výzkumu. Výzkumník vyhledává jakékoliv informace, které přispívají k osvětlení výzkumných otázek. Takovýto výzkum však nelze zobecnit, je těžké provádět predikce, testovat hypotézy a teorie. Navíc výsledky mohou být výzkumníkem ovlivněny (Hendl, 2005). Miovský (2006) k tomu uvádí, že výzkumník realitu spíše interpretuje, než objevuje, spoluvytváří ji. Každý výzkumník ovlivňuje přímo nebo nepřímo zkoumaný proces a mění jej. Osobní vztahy s účastníky výzkumu jsou základním předpokladem úspěchu, autentičnost vztahů patří mezi základní kritéria validity. Ve výzkumu je také potřeba počítat s tím, že žádný výzkumník není bez předsudků a každý je nějakým způsobem zatížen osobní historií a zkušenostmi. Kvalitativní strategii je tedy lépe použít, jestliže v centru pozornosti je člověk, u něhož se zkoumá nějaký jev nebo problém. Tato strategie pak může problematiku lépe ozřejmit (Hendl, 2005).

Po zhodnocení výhod a nevýhod jednotlivých strategií jsem zvolila kvalitativní výzkum. Mimo jiné také proto, že si myslím, že osobní účast při rozhovoru a pozorování může postihnout podstatu problému osamělosti lépe než kvantitativní výzkum. Uvědomovala jsem si také, že některé otázky budu muset dovysvětlit a ujistit se, že jsou mnou srozumitelně podány a seniory správně pochopeny. U tohoto tématu musíme také vzít v potaz definiční paradigma, kdy podobná nebo stejná situace může být různými lidmi různě vnímána a interpretována. Při výzkumu tedy bylo důležité nejen dobře naslouchat, ale i pečlivě pozorovat zkoumané seniory.

Jako metodu sběru dat jsem zvolila dotazování. Techniku pro sběr dat jsem použila polostrukturovaný rozhovor, Hendl (2005) takovýto typ rozhovoru nazývá rozhovorem pomocí návodu, jde o seznam otázek nebo témat, jež je nutné v rámci rozhovoru probrat.

Výsledkem rozhovorů jsou případové studie. Hendl (2005) uvádí, že výzkum pomocí případové studie se zaměřuje na podrobný popis a rozbor jednoho nebo několika málo případů. Jde o zachycení složitosti případu a podrobný výzkum určitého aspektu u jednotlivých osob. Pozornost je věnována kontextovým faktorům, příčinám, zkušenostem, procesům, které mají vztah ke zkoumanému jevu.

Otázky jsem koncipovala tak, aby část z nich uvozovala životní příběh seniora, což je nutné pro případovou studii. Jak prožil senior svůj život, mi připadalo důležité ve vztahu k tématu osamělosti. Další část otázek je rozdělena do čtyř okruhů. Každý okruh se vztahuje vždy k jedné výzkumné otázce. Otázky pro rozhovor jsou přílohou č. 1 této práce.

V průběhu rozhovorů jsem se různě doptávala, ukázalo se, že připravené otázky jsou pouze jakési vodítko a kostra pro rozhovory. Někdy jsem nechávala rozhovory volně plynout a jen rámcově je usměrňovala, někdy jsem je musela přerušit, abychom se vrátili zpět k tématu. Vzhledem k tomu, že ne vždy se mi to podařilo, při prepisování rozhovorů jsem vybírala pouze ty části, které se týkaly výzkumu. Některé části rozhovoru jsem prepisovala doslovně, některé části komentuji, abych zaznamenala i nonverbální chování dotazovaných.

Pro získání výsledků výzkumu jsem zvolila analýzu dat, rozhovory jsem opakovaně pročítala a barevně si označovala výrazy a věty, které se vázaly k jednotlivým

výzkumným otázkám. Vybírala z nich faktory, které se týkaly výzkumu, sledovala jejich četnost a srovnávala je. Snažila jsem se zachytit vztahy mezi nimi.

Rozhovory vznikaly od října 2014, dokončila jsem je v březnu 2015. Tak jak postupně vznikala tato práce, která se mimo jiné zabývá i pozitivní psychologií a pozitivním myšlením, začalo se nabízet i srovnání seniorů a jejich případné osamělosti se silnými stránkami jejich osobnosti podle Seligmana. Bylo tedy nutné navštívit seniory ještě jednou, aby vyplnili Dotazník charakteristických silných stránek podle Seligmana. Výsledky Dotazníku jsem nakonec porovnávala s výsledky kvalitativního výzkumu. Dotazník charakteristických silných stránek je přílohou č. 2.

Všechny komunikační partnery jsem informovala o cílech výzkumu a vysvětlila jim, k jakému účelu rozhovor poskytují. Všichni s těmito podmínkami souhlasili a dali mi svolení k zaznamenání rozhovorů na záznamové zařízení.

Jak uvádí (Miovský, 2006), za dodržení etických zásad je vždy odpovědný výzkumník. V tomto duchu jsem dle etických pravidel zachovala anonymitu dotazovaných a v práci neuvádím žádné identifikační údaje. Pro přehlednost jsem komunikačním partnerům přiřadila smyšlená křestní jména, abych je nemusela uvádět pod čísly. Výzkum je zaměřen na seniory ve věku 65-75 let, kteří žijí osamocně v bytě nebo domě, ne v sociálním zařízení. Ve výzkumu se nezabývám žádnými patologiemi, i když si uvědomuji, že i mezi seniory jsou lidé vážně nemocní, závislí, bez domova.

První rozhovor jsem udělala se svou bývalou kolegyní ze zaměstnání. Další rozhovor byl se seniorkou, jenž mi domluvila tato má bývalá kolegyně, takže nakonec rozhovory vznikaly pomocí tzv. snowball samplingu, získávání rozhovorů způsobem, kde každý další dotazovaný senior je doporučen předchozím dotazovaným. Všichni mnou oslovení senioři mi rozhovor poskytli. Bylo to ale také díky tomu, že jsem přicházela na doporučení předchozího komunikačního partnera, navíc většina seniorů mne znala alespoň od vidění.

Tyto rozhovory se staly základem kvalitativního výzkumu, jejichž analýzou jsem pak dospěla k odpovědím na otázky, které jsem si na začátku výzkumu položila. Odpovědi na výzkumné otázky uvádím ve výsledcích výzkumu.

Výstupem každého rozhovoru jsou případové studie, které zde uvádím.

2.3.1 Případové studie

Paní Dáša

Věk: 69 let

Bydliště: malé město, vlastní dům, žije zde sama

Vzdělání: střední obchodní škola s maturitou

Zaměstnání: celý život úřednice, poslední zaměstnavatel ČD

Zdravotní stav: relativně zdravá, endoprotéza kyčle, nebere pravidelně žádné léky

Manželství: byla vdaná od 20 let, nyní 12 let vdova

Děti: jeden syn, 46 let, bydlí s rodinou ve stejném městě

Vnoučata: jeden vnuk, 23 let

Širší rodina: žádní příbuzní, se kterými by se stýkala

Přátelé: mnoho přátel

Volný čas: velmi aktivní, má ráda turistiku, čtení, cestování, členka spolku přátel historie

Životní příběh: Paní Dáša je velmi společenská a aktivní žena, snad ve všech směrech. Od mlada sportuje, chodí po horách, v zimě na běžky, hodně čte, má mnoho přátel. Byla od 20 let vdaná, manželství bylo velmi spokojené s jedním dítětem. Manžel byl ředitel menšího podniku. Manželé měli úplně rozdílné zájmy. Manžela sport vůbec nezajímalo, nejraději byl doma a četl si. Byl ale velmi tolerantní. Dáše nikdy v ničem nebránil. Většinu života bydleli v bytě, několik let před odchodem do důchodu si zrekonstruovali domek, ve kterém společně bydleli. Domek je útulný s pěknou zahrádkou.

Paní Dáša je má bývalá kolegyně a proto si tykáme. Žije v současné době sama ve vlastním domě. Její syn s rodinou žije ve stejném městě. Téměř každý den se vidí. Většinou přijde syn nebo vnuk na chvílku za ní domů, asi tak jedenkrát do týdne navštíví ona rodinu svého syna. Jak sama s úsměvem říká: „*To víš, za mnou ani tak nejdu, jdou spíš zkontrolovat moji ledničku a to, co mám v kastrole na sporáku, to je určitě zajímavá víc než já*“, já ale dobře vím, že tak to není. Dáša je už několik let vdova, měla hodného

muže a spokojené manželství. Když se jí zeptám, jestli se jí stýská a cítí se bez manžela osamělá, po chvilce rozmyšlení odpoví: „*To víš, že se mi po Tondovi stýská, často si na něj vzpomenu, ale že bych se cítila osamělá, to ani ne. Vždyť víš, že jsme měli pěkný život spolu, ale každý úplně jiné zájmy. Díky té rozdílnosti mám spoustu svých známých a hodně koníčků, které můžu naštěstí pořád dělat. Taky už je to dlouho, co mi Tonda umřel, tak jsem si tak nějak zvykla, že tu jsem sama a že tu není.*“ Vzhledem k tomu, že Dášu dobře znám, vím, že sama moc často není. Dáša měla před třemi léty zdravotní problémy a má totální endoprotézu kyčle. Ptala jsem se jí tedy na zdravotní stav. „*Ted' už je to dobrý, když jsem ale měla bolesti a nemohla jsem chodit, tak to bylo hrozný. Jsem zvyklá furt někde lítat. To jsem byla na všechny protivná, to víš, vůbec jsem se nevyspala, jak mě to bolelo a nemohla jsem nikam chodit. To jsem se cítila sama a asi i osamělá, ale ne moc, protože sem naštěstí za mnou pořád někdo chodil. Myslím, že kdybych se dlouhodobě nemohla hýbat, že bych se asi osamělá cítila, ale takhle ne, nemám na to čas.*“ Zeptala jsem se, jestli si myslí, že zdravotní stav by měl vliv na její pocit osamělosti? „*No to si myslím, že určitě, kdybych byla nějak nemocná a nepohyblivá, tak bych se asi určitě cítila osamělá, sice by sem za mnou každou chvíli někdo určitě přišel, ale stejně. Navíc si myslím, že by se mnou pak nebylo k vydržení, tak kdoví jestli by sem někdo vůbec chodil. Podle mne by to pro mne bylo rozhodující, toho se nejvíc bojím, že se někdy nebudu moct hýbat, myslím jako jezdit na kole, chodit a tak.*“ Připomněla jsem jí, že přeci ráda čte a má tu Čerta. „*To máš pravdu, bez psa si to nedovedu představit, sice mi každou chvíli uteče, pacholek jeden, ale večer, když si tady lehne vedle mě, tak je to dobrý, že ho tu mám. Ale když se ptáš, jestli by to zvíře zabránilo tomu, abych se necítila osamělá, tak myslím, že ne. Kdybych nemohla být celý den v pohybu, tak bych se určitě osamělá cítila a myslím, že Čert by to zlepšil, ale nezachránil Pro mě osobně, aspoň si to takhle myslím, je nejdůležitější, že jsem soběstačná, vycházím dobře s rodinou, mám hodně přátel a všelicos mě zajímá. Tak se ani osamělá necítím, to víš, že by bylo lepší, kdyby tady večer se mnou byl ještě Tonda, ale nevím, jestli bych už nechtěla moc, spousta lidí, jen co já znám, to má o hodně horší.*“

Paní Jana

Věk: 67 let

Bydliště: malé město, vlastní dům, žije zde sama

Vzdělání: vyučená jako seřizovačka šicích strojů

Zaměstnání: krmička v JZD

Zdravotní stav: angina pectoris – 5 let, nově i diabetes, užívá léky na srdce i na diabetes

Manželství: byla vdaná od 18 let, nyní 6 měsíců vdova

Děti: jedna dcera, 48 let vdaná, bydlí v Praze, syn, 45 let, bydlí s rodinou ve stejném městě

Vnouchata: 5 dospělých vnuků, dva ve stejném městě, dva v Praze, jeden na Novém Zélandu

Širší rodina: sestra s rodinou

Přátelé: mnoho známých

Volný čas: procházky se psem, knížky, televize

Životní příběh: Paní Jana je několik měsíců vdova a ještě se nevyrovnala se smrtí manžela. Je velmi fixovaná na rodinu, ta je pro ni vším. Hodně o nich mluví. Nechodí moc mezi lidi, na nákupy jí většinou dojde někdo z rodiny. Ráda čte, luští křížovky a chodí na procházky s psem. Její velký koníček je počítač, umí ho velmi dobře používat, upravuje si fotky, používá elektronickou poštu, Facebook, Skype. Komunikuje přes počítač s rodinou i se známými. Vdala se v 18 ti letech, její manžel byl stejně starý a byl celý život řidič z povolání. Manžel byl často na cestách a tak bývala s dětmi často sama. Několik let bydleli manželé u jejich rodičů, potom si upravili domek po babičce. Tam paní Jana žije dodnes. V mládí si manželství prošlo několika menšími krizemi. Prý proto, že byli oba hodně temperamentní a taky proto, že manžel dost žárlil. Hádky prý ubývaly postupně s věkem. Když si děti našly partnery a manželé zůstali v domě sami, pořídili si pejska a byli spokojení.

V současné době paní Jana žije sama ve vlastním domě, stejně tak jako Dáša. Paní Jana má pět dospělých vnuků, kteří ji velmi často navštěvují. Hlavně ti dva, kteří bydlí ve stejném městě. Za babičkou chodí každý den, často jí chodí nakupovat a zařizovat, co

zrovna potřebuje. Zastaví se třeba jen na pár minut. Když jsem u paní Jany byla na návštěvě, zrovna jeden vnuk přišel, aby jí nakoupil. Setkání proběhlo úplně krátce. Paní Jana podala vnukovi tašku a peníze z okna, řekla mu, co potřebuje. Prohodila s ním pár slov a vnuk odešel na nákup. Vrátil se během půl hodiny, podal babičce nákup do okna, babička si s ním krátce popovídala, nechala mu nějaké peníze a on zase odešel. Paní Jana byla celá rozzářená a o své rodině se rozpovídala. „*Kluci za mnou takhle chodí třeba jen na malou chvílku, dost často nejdou ani dovnitř. Pro mě je však důležité, že sem zaskočí často, že se každý den zeptají, jestli něco nepotřebuju a přijdou. Já jim často dám nějakou tu korunu, to víš, že jsou rádi, oba ještě chodí do školy a každá koruna je jim dobrá. Nemysli si ale, že sem chodí kvůli penězům.*“ To jsem si vůbec nemyslela, setkání působilo velice příjemně. Paní Jana má doma pořád nějakou návštěvu, jak sama říkala, pořád k ní někdo chodí, což jsem jí musela věřit, protože, když jsem já přicházela, odcházela od ní její sestřenice, během mé návštěvy přišel vnuk a při mém odchodu jsem potkala jejího švagra. Někdy taky přijde její syn a snacha. Dcera, která bydlí v Praze, za ní jezdí jednou za měsíc. Nepravidelně, asi tak dvakrát do měsíce za ní jezdí i dva vnuci, kteří bydlí v Praze. Nejvíce mi ale paní Jana vyprávěla o vnukovi, který je nyní na Novém Zélandu. „*Páťa je už půl roku na Zélandu, když mi tenkrát řekl, že chce odjet, tak jsem vůbec ráda nebyla. Takovou dálku. Ted' ale s ním mluvím skoro častěji než s ostatními, rozhodně častěji než s klukama z Prahy. Skajpujeme si tak dvakrát až třikrát za týden. Posílá mi fotky, dělá tam na farmě, ted' je tam vyfocenej s telátkem, to je tak roztomilý.*“ Paní Jana obdivuhodně umí s počítačem, „je na Facebooku“, upravuje si fotky, posílá emaily. Jak říká: „*Ta technika mně osobně hodně pomáhá, abych se necítila osamělá, přes den je tu furt někdo, ale večer, to je mi smutno. Byla jsem zvyklá, že tu byl můj muž, byli jsme pořád spolu. On se přes den motal na stadionu, já vařila, občas s někým pokecala, on pak přišel a byli jsme spolu. To mi moc chybí, večer je mi pořád moc smutno. To je to osamění největší. Tak si pak sednu k počítači, koukám na nějaký fotky, přečtu si poštu nebo si pustím nějakou písničku, na kterou jsme dřív spolu tancovali. Ted' poslední roky už jsme nechodili, já mám to srdíčko a Vašek byl po operaci kyčle, ale za mlada jsme chodili hodně.*“ Paní Jana je vdova teprve krátce, její manžel měl úraz, na který po měsíci zemřel. Potom dál pokračuje: „*Majdě se taky stýská, ze začátku ho pořád hledala, byla s ním*

zvyklá na ten stadion jezdit, dycky si jí dal na kolo do košíku a jeli.“ Majda je malý pejsek a paní Janě se při vzpomínkách na manžela zalíjí oči slzami. „No jo, všechny nás to zaskočilo, celý život dělal hokejovýho rozhodčího, byl na ledě, jako doma, koho by napadlo, že tam takhle umře. Ještě že mám tu rodinu a taky ty kamarády, sama bych to nezvládla.“

Pan Karel

Věk: 65 let

Bydliště: byt

Vzdělání: střední průmyslová škola s maturitou

Zaměstnání: nejprve elektromontér, později vedoucí dílny u ČD

Zdravotní stav: problémy s chůzí, endoprotéza kolene, vysoký tlak, na který bere pravidelně léky

Manželství: přes 30 let ženatý, nyní rozvedený

Děti: Syn, 39 let, rozvedený, bezdětný, žije nyní na Slovensku, dcera, 36 let, bydlí s rodinou v Ostravě

Vnoučata: jedna vnučka, 13 let

Širší rodina: žádní příbuzní

Přátelé: velmi málo přátel

Volný čas: luští křížovky, dívá se na televizi, občas jde na malou procházku.

Životní příběh: Pan Karel pochází z Plzně, v mládí vykonával v Táboře vojenskou službu, oženil se a zůstal zde. Pracoval u ČD jako elektromontér, dostal zde byt. Nejprve rodina bydlela v tomto bytě, narodil se jim syn. Později si postavili domek a přestěhovali se do něho. Tam se jim narodilo druhé dítě, dcera. Pan Karel uvedl, že žili celkem spokojeně, žili si prý hodně pro sebe, nepotřebovali žádné přátele. Žena prý měla nějaké kamarádky, ale u nich doma se nescházely. On chodil hodně do práce, musel vydělávat peníze, aby uživil rodinu, potom pracoval na stavbě jejich domu. Děti prý vyrostly, ani se nenadál. Jako celoživotního koníčka měl myslivost. Teď už ale do lesa nechodí, má

však stále rád pořady o přírodě a také si čte časopisy o myslivosti. Před pěti lety se rozvedl. Kvůli rozvodu musel prodat dům, proto nyní bydlí v pronajatém bytě, neměl kam jít. Pan Karel se ještě nevyrovnal s tím, že od něho odešla manželka a že musel prodat dům, který postavil.

Za panem Karlem jsem přišla do jeho malého bytu. Vše v bytě má své místo, na první pohled je vidět, že má rád pořádek. I když jsme na návštěvě byli domluvení, nejprve byl pan Karel trochu nepřístupný, až nepřátelský. Nejdříve se se mnou trochu zdráhal hovořit. Osamělý není, tak proč bychom se měli spolu na toto téma bavit. Viděla jsem ale, že popovídat by si chtěl, protože je sám a nemá si s kým povídat. Chvilku jsme si povídali mimo téma, vyprávěl mi o loveckých psech a myslivosti. To mu změnilo náladu. Rozpovídal se o svém životě, jak se snažil dělat všechno pro rodinu a nyní, že zůstal sám. Osamělý se prý ale necítí, jen je zklamaný, že to takhle dopadlo. „*No, co si o tom myslíte, je to normální? Manželka mi utekla za jiným chlapem a děti se s ní ještě spolčujou. Víte co mi holka řekla? Že se mámě diví, že to neudělala dřív, že prý jsem je všechny terorizoval. Já jsem chtěl přeci pro ně to nejlepší, abysme měli dost peněz a abysme se měli dobře. A teď prej, že sem jim všechno zakazoval, nic jim nedovolil.*“ Nemohu nijak posoudit jeho dřívější chování, ale teď ho musím trochu litovat, vypadá opravdu nešťastně. Ptám se tedy dál, jestli za ním děti chodí na návštěvy. „*To trochu chodí, vychovaný to oni jsou dobře, to zase jo. Ale nemají moc času, dcera má kadeřnický salón, je moc šikovná, to je vidět i na mně ne?*“ a poprvé ho vidím se usmát. Pak pokračuje: „*Jezdí sem tak jednou za dva měsíce a dycky mě ostríhá, je tu ale jen chvilku, když má víc času, tak se jdem někam projít. Tak se na ní dycky těším i když vím, že sem na jih jede ale hlavně kvůli mámě a ne kvůli mně. Někdy s ní přijede i Klárka, to je vnučka. To už je slečna, má už své zájmy a kamarády, tady jí to moc nebaví.*“ Po chvíli dalšího povídání se dostaneme i na pejska. Pan Karel byl celý život myslivec a míval lovecké psy. „*Jestli bych chtěl nějakého pejska, aby mi nebylo smutno? To bych ani nechtěl, já neměl nikdy psa na mazlení, to neuznávám. Psy jsem měl, ale vždycky vycvičené a na práci. Chválil jsem je, když přinesli kachnu nebo tak, to jo, ale byli na dvoře v kotci. Mít nějaké zvíře v bytě to neuznávám a taky jsem to nikdy nedovolil.*“ V našem rozhovoru jsme se také dostali na zdravotní stav, jestli si myslí, že tím jak je sám, se jeho zdravotní stav zhoršuje.

„Myslím si, že zdravotní stav mám dobřej. Vysokej tlak má skoro každej, ty nohy, že mě boleji, to je nepříjemný, ale to by mě snad bolely i kdyby mi manželka neutekla ne? Možná, bych na to tolik nemyslel jediné, byl bych ve svém baráku, něco dělal v dílně, třeba by to bylo lepší.“ Na panu Karlovi je vidět, že není moc spokojený, ještě si nezvykl, stále ho mrzí, že musel prodat dům, který postavil. Celý život byl zvyklý rozhodovat o sobě i o své rodině, a nyní se musí podřizovat okolnostem a svému zdravotnímu stavu. I když se brání slyšet slovo osamění v souvislosti s jeho osobou, připouští, že by se cítil lépe s rodinou. *„Ale to by se ke mně nesměli chovat tak, jak se chovají,“* neopomenul ihned dodat. Odvážila jsem se ještě zeptat na jeho postoj k životu, *„Jak to myslíte, já mám postoj dobřej, ale ostatní se ke mně chovají blbě, mně je to ale jedno, vystačím si sám.“*

Paní Marta

Věk: 68 let

Bydliště: malé město, vlastní dům, žije zde s rodinou, synem, snachou a dvěma vnoučaty.

Vzdělání: vyučená švadlena

Zaměstnání: do roku 1991 šila v jedné velké továrně na oblečení, po zavření továrny pracovala jako staniční dělnice u ČD

Zdravotní stav: v padesáti letech nádor prsu a následná ablace, v současné době chodí pravidelně na kontroly, ale cítí se dobře

Manželství: byla vdaná od 19 let, nyní 7 let vdova

Děti: jeden syn, 43 let, bydlí s rodinou ve stejném domě, dcera, 45 let, ta bydlí s rodinou v Liberci

Vnoučata: jeden vnuk, 20 let a 3 vnučky 21, 18 a 7 let

Širší rodina: dvě sestry

Přátelé: mnoho přátel

Volný čas: hlavně zahrádka, ráda vaří, čte, občas pro své známé něco přešije

Životní příběh: Paní Marta bydlí celý život v jednom městě a dokonce ve stejném domě. Celkem byly čtyři sestry. Nejstarší již nežije, paní Marta je nejmladší. Starší sestry se

postupně vdaly a odešly z domova, ona se vdala, když jí bylo 19 let, v domě zůstala a později se postarala o rodiče. Když zemřeli, tak si dům s manželem postupně opravili a zmodernizovali. S manželem vychovali dvě děti. Manžel byl vyučený zedník a celý život strávil na stavbách. Velmi často byl na stavbě celý týden a přijížděl domů pouze na víkendy. Vedení domácnosti a starost o děti bylo tedy většinou na paní Martě. Proto byla velmi ráda, že bydlí v domě s rodiči, ti jí hodně pomáhali, když byly děti malé. Paní Marta ovdověla před sedmi lety, její manžel byl, než zemřel, několik let nemocný. Měl několik infarktů, moc se nešetřil, posléze se k nemocnému srdci ještě přidal diabetes a onemocnění ledvin. Paní Marta žije nyní v domě se svým synem a jeho rodinou. Syn má dvě děti, 20 letého Petra a 7 letou Janičku. Paní Jana je spíše rodinný typ, ráda vaří, stará se o zahrádku, navštěvuje sousedky. Cestování jí neláká, ani žádné zájmy mimo domov nemá. Nemá ani žádné zvířátko.

Setkání s paní Martou se uskutečnilo u ní doma. Návštěvu mi domluvila paní Jana. Bylo vidět, že se na mě paní Marta těší, byla velmi vstřícná a na stole už byla připravená výborná buchta. Všude krásně uklizeno, na misce jablka ze zahrádky. Trochu jsme se znaly, ale jen tak od vidění. Věděla už od paní Jany, na jaké téma si s ní chci povídat a hned mě ujišťovala, že jí se osamělost zcela určitě netýká, ale že si se mnou moc ráda popovídá. „*Než se mě začnete vyptávat, musím se zeptat já vás, co si dáte čaj nebo radši kafičko?*“ Paní Marta je velmi pohostinná a každou chvíli mě pobízela, abych si něco vzala a nestyděla se. „*Jsem ráda, že jste přišla dneska dopoledne, odpoledne tu mám často vnučku a to bych na vás neměla moc času a hlavně klidu, Janička je jako vítr, když je doma, je jí všude plno.*“ Tak to se asi nenudíte, když bydlíte v jednom domě s vnučaty, podotkla jsem. „*No to teda vůbec ne, hlavně, když je venku sychravo nebo v zimě, to je tu Janička často, ví totiž, že babička má pořád nějakou dobrůtku pro ni. Taky si tu často píše úkoly, já už jsem přeci jen klidnější a nezlobím se tolik, když se jí něco nepovede.*“ Pak mi paní Marta dlouze líčí, co všechno s Janičkou dělají a jak jí se vším pomáhá, až se někdy prý paní Marta těší, když Janička jde spát. „*Občas mě ta moje holčička úplně utahá, pořád mi něco vypráví a hopsá tu, ale když pak jsou mladí někde pryč, na dovolené a tak, to se mi potom po ní moc stýská a už se zase těším, až tu bude povídat a pusu nezavře celé odpoledne.*“ Zeptala jsem se tedy na ostatní členy rodiny, jak často ji

navštěvují. „Dcera to má trochu z ruky, bydlí s rodinou v Liberci. Když byly její holky malé, tak tu byly každý prázdniny, ale teď už jsou to slečny, někdy se přijedou podívat, ale to víte, už mají jiný zájmy než jezdit za babičkou. Často si voláme, holky jsou moc hodný. Dcera za mnou přijede párkrát do roka, vždycky s manželem, myslím, že jsou spolu spokojený, to mě těší a já jsem pak taky spokojená. Tak dvakrát za týden si zavoláme, někdy spolu mluvíme dýl, někdy jen chvílku, jestli jsme všichni v pořádku a tak.“ Ptám se pak ještě na sestry paní Marty, na přátele a příbuzné, jak často se spolu vidí. „Občas se sejdu se sestrama, jedna bydlí tady kousek, tak s tou se vidím každý týden. Nejstarší bydlí v Táboře, tak tam za ní taky zajedu, podle toho, jak mám čas, asi tak jednou za měsíc. Když se ptáte taky na přátele, ty nějaký taky mám, hlavně se stýkáme se ženskejma z práce, ale nejvíc si rozumím tady se sousedkou, ona má podobné zájmy jako já. Tak si vyměňujeme recepty, někdy i něco ze zahrádky. To vám řeknu, to je hodně prima, když člověk vychází dobře se sousedy, všechno spolu vždycky u kafička probereme, tak s tou se vidím skoro denně.“ Chvíli mi paní Marta ještě o své sousedce povídá, je vidět, že se mají skutečně rády. Vyptávám se pak, jestli má nějaké koníčky, co nejraději dělá. Dozvídám se, že na nic jiného, než na domácnost a na zahrádku nemá čas. V zimě se ráda podívá na televizi, občas si něco přečte. Spíše jsou to časopisy, hlavně jí zajímají nové recepty, které pak zkouší udělat. Nikde v domě nevidím žádného pejska nebo kočičku a tak se zeptám, jestli jí dělají někdy společnost nějaká zvířátka. „Ne, ne, žádná zvířátka nemáme, Janička má nějakou alergii, zvířecí srst by jí prej vadila. Mě tu ani pes nechybí, akorát by mi rozhrabal zahrádku.“ Povídáme si dál, paní Marta mi vypráví, jak tráví večery u televize, je prý kolikrát ráda, že má klid a může odpočívat. Když je jí trochu smutno, ale to nebývá často, tak zavolá dceři nebo některé ze sester a popovídá si s nimi. „Víte, jsem vděčná, že mám takovou rodinu, jako mám, že jsme spolu všichni zadobře a nehádáme se, to by mě trápilo, kdybysme spolu nevycházeli a hádali se. Občas sice se taky nějak poškorpíme, ale kvůli takovejmu blbostem, třeba, že Janičce dávám moc čokolády a tak.“ Ptám se dále paní Marty na její zdraví: „Zdraví mi zatím slouží, to si nemůžu stěžovat. Před lety jsem byla hodně nemocná, to bylo hrozný, myslela jsem, že umřu. Nakonec to dobře dopadlo, aspoň zatím to tak vypadá.“ Pokračujeme v rozhovoru a paní Marta mi odpovídá na otázku, která se týká osamělosti. „Myslím, že vím, co je to

osamělost, ale to já nemívám, někdy je mi smutno, když si vzpomenu, na manžela, ale osamělá, to se necítím, to ne. Myslím, že ani nemůžu, pořád něco dělám a každou chvíli tu někdo je nebo někam jdu zase já. Víte, ale asi kdybych nemohla chodit nebo tu neměla rodinu, tak to by bylo jiný, ale na takový věci nemyslím. Máme myslet pozitivně ne? To mi říkají vždycky, vnoučata, žádný malování čerta na zeď, babi.“

Paní Zdena

Věk: 66 let

Bydliště: malé město, byt na sídlišti, žije zde sama

Vzdělání: VŠ

Zaměstnání: učitelka na ZŠ

Zdravotní stav: cítí se zdravá, před dvěma lety měla trombózu, užívá léky na ředění krve.

Manželství: byla vdaná od 28 let, nyní 5 let vdova

Děti: tři synové, 36 let, 34 let, 32 let

Vnoučata: nemá

Širší rodina: vzdálení příbuzní, nestýkají se

Přátelé: několik přátel, hodně známých.

Volný čas: aktivní, ráda lyžuje, jezdí na kole, čte, chodí na kurzy angličtiny.

Životní příběh: Paní Zdena nemá žádné sourozence, vdala se, když dodělala školu. Její manžel byl také učitel a ani on neměl žádné sourozence. Spolu mají tři syny, kteří všichni vystudovali vysokou školu. Dva starší synové žijí v zahraničí, nejmladší syn žije v Praze. Paní Zdena se svou rodinou hodně sportovala, ona i její manžel učili tělesnou výchovu, takže syny od dětství vedli ke sportu. Synové žijí s partnerkami, ale žádný z nich zatím nemá děti. Dva starší synové navíc v zahraničí. Nejstarší v Německu a prostřední v Rakousku. Před pěti lety ovdověla, manžel zemřel při dopravní nehodě.

Paní Zdenu jsem navštívila v jejím bytě. Přestěhovala se před třemi lety. Předtím bydlela s rodinou ve velkém bytě, ale teď, když žije sama, tak jí stačí menší. Paní Zdena má byt účelně zařízený, nikde nevidím žádné dečky a skleničky na poličkách. Zato má po zdech hodně fotografií svého manžela a synů, většinou jsou to fotografie z výletů, lyžování a různých sportovních akcí. Povídáme si u čaje. *„Když se ptáte, jestli jsem se těšila na důchod a jak jsem si to představovala, tak musím říct, že jsem o tom ani moc nepřemýšlela. Pořád jsme s manželem něco podnikali. Tak jsem si představovala, že budeme pořád něco dělat, ale nebudeme už chodit učit, že se vlastně tolik nezmění. No, ale kvůli té nehodě, je vlastně všechno jinak. Naštěstí jsem v té době ještě učila a měla okolo sebe hodně lidí, kteří mi pomohli. Synové už s námi v té době nebydleli, taky je to moc zasáhlo. Museli jsme se s tím nějak naučit žít, ale nebylo to lehké, pořád to není lehké.“* Paní Zdena je smutná a zamyšlená, ptám se tedy na syny, protože vidím, že ti jí asi dělají radost. *„Vidím se s nimi celkem často,“* usměje se, *„ale ty starší většinou jen na obrazovce počítače. Nejmladší, ten občas přijede, ale je dost pracovně vytižený, tak nemá moc času. Všichni pořád něco dělají a nemají čas. Na jednu stranu mě to mrzí, ale zase si říkám, že mají své životy. Nehledě na to, že jsme je vlastně od mala s manželem vedli k tomu, aby něco dělali.“* Pokračujeme v rozhovoru a paní Zdena povídá o svých kamarádkách: *„Ještě že mám dost kamarádek, tak se ani moc nenudím, každý měsíc máme takové srazy v kavárně nebo restauraci, tak na ty se těším. Mimo to mám další známé, se kterými jezdím na hory, různě na výlety a tak. Pro mě je moc důležité, že jsem na tom dobře fyzicky, to se pak hodně odráží na mém pocitu spokojenosti. Až nebudu takhle pohyblivá, tak nevím, to by asi bylo vše jinak, to bych pak asi trávila čas u počítače a u knih, taky bych si potom pořídila nějaké zvíře, asi kočku. Zatím na to nebudu myslet,“* usměje se. Paní Zdena je velmi aktivní s mnoha zájmy, ptám se jí tedy, zda ví, co je to osamělost, jestli se někdy tak cítí nebo cítila. *„Já pořád něco dělám, jsem často mezi lidmi, chodím na angličtinu, ale osamělá se občas cítím, říkám si, že k tomu nemám vlastně důvod, ale večer a ráno se mi stýská po mém manželovi, to cítím osamělost, představuji si, co bychom spolu dělali. Taky bych si přála vnoučata, takový ten svěží vítr v rodině, jestli mi rozumíte, jak to myslím.“* Pokyvují, protože chápu, o čem mluví. Ptám se, zdali se těm chvilčkám osamělosti nějak snaží zabránit. *„Někdy si je prostě odžiju*

atrochu se polituju, ale většinou si řeknu, že na takové věci nemám ani čas a ani náladu. Něčemu se začnu věnovat nebo jdu s kamarádkou na procházku a je to pryč, prostě tomu uteču.“ Paní Zdena se rozesměje a já s ní, když si představíme, jak utíká před osamělostí. Po chvíli ještě doplňuje: „Myslím, že kdybych se litovala a podléhala té skepsi, tak bych se z toho snad rozstonala, taky už mě někdy něco bolí, ale když jsem venku v přírodě nebo něco dělám, tak na to prostě nemyslím a ono to samo odejde. Jsem spíš optimista a snažím se vidět každou situaci z té lepší stránky, což přisuzuji také tomu, že jsem celý život sportovala. Sport myslím člověka posílí a pak vás neskolí každá maličkost.“

Pan Jiří

Věk: 69 let

Bydliště: malé město, byt, žije zde sám

Vzdělání: střední škola strojná

Zaměstnání: seřizovač strojů

Zdravotní stav: celkem zdravý, vysoký krevní tlak, na který pravidelně užívá léky

Manželství: byl ženatý od 30 let, nyní rozvedený

Děti: syn, 37 let, bydlí s rodinou v Táboře, dcera 35 let, žije v Pardubicích

Vnoučata: 3 vnučky, 15, 13 a 9 let

Širší rodina: bratr

Přátelé: několik přátel a známých

Volný čas: přítelkyně, sbírá etikety sýrů, často chodí bratrovi pomáhat do dílny

Životní příběh: Pan Jiří se narodil v malé vesničce v jižních Čechách. Rodiče měli statek, ale od padesátých let nemohli hospodařit. Jiří odešel, vystudoval střední školu. Posléze se oženil a s rodinou bydlel v Táboře. Jeho manželka pracovala jako účetní, měli spolu dvě děti. Když byly děti dospělé, tak se s manželkou rozvedli. Pan Jiří si koupil byt v malém městě, blízko jeho rodného domu, kde bydlí jeho bratr s rodinou. K bratrovi často jezdí. S bratrem a jeho rodinou vychází velmi dobře. Pan Jiří má přítelkyni, se

kteřou ale nežije, mají každý svůj byt. Pan Jiří má několik známých a kamarádů. Rád opravuje různé malé elektrospotřebiče, občas jede na burzu, aby doplnil svou sbírku etiket sýrů. Nesportuje, ale rád se dívá na sport v televizi, hlavně ho baví hokej a cyklistika. Pan Jiří pracoval téměř celý život jako seřizovač obráběcích strojů v Sezimově Ústí. Když jeho místo bylo zrušeno, pracoval jako živnostník s bratrem v jeho dílně, kde opravoval převážně zemědělskou techniku.

S panem Jiřím jsem se sešla u něho v bytě. Naše setkání pan Jiří několikrát odložil, až jsem měla dojem, že si to rozmyslel a náš rozhovor se vůbec neuskuteční. Nakonec jsme se sešli a pan Jiří byl velmi příjemný a galantní. Byt má útulný, je to prý zásluha i jeho přítelkyně, která ho často navštěvuje. Přítelkyně mu prý občas trochu uklidí, někdy uvaří, on jí zase opraví třeba kolo nebo pračku. Někdy spolu jdou do divadla, občas na procházku. Pan Jiří říká, že takhle jim to vyhovuje, přítelkyně má několik vnoučat, kterým se věnuje, takže na sebe zase nemají tolik času. *„Je to tak akorát“,* jak říká pan Jiří, *„mně to takhle vyhovuje a Jarce, tak se přítelkyně jmenuje, také, aspoň to tak říká.“* Ptám se tedy dále na jeho rodinu, na děti a na vnoučata. *„Jo, vídám se s nima, ne každý den, ale občas za mnou přijedou, někdy zajedu já za nima. Tak jednou za měsíc, víc ne. Mám vnučky, vnuka žádnýho. Kdybych měl vnuka, tak bych s ním třeba opravoval motorku, ale s těma holkama, no, ty mají jiný zájmy. Někdy jim opravím třeba kolo, tak to mají radost.“* Ptám se dál, s kým ještě tráví volný čas. *„Dost často jezdím k bratrovi, ten má dílnu a opravuje tam všechno možné, tak mu dost pomáhám. Vycházíme spolu dobře, takže s jeho rodinou jsem víc v kontaktu, než s tou mojí. Brácha má tři vnuky, tak je tam vždy veselo. Cítím se tam jako doma, taky proč ne, brácha bydlí v domě, kde jsme se narodili.“* Pan Jiří vypráví dál o rodině bratra, je vidět, že pro něho hodně znamenají. *„Brácha tam má taky psa, kočku a takový malý hospodářství, králíky, slepice, přes léto nějakou kachnu. Samý dobrý věci.“* Ptám se, jestli on sám má nějaké zvířátko. *„Ne já tu nemám nic, zatím jsem dost často někde pryč, to by mu tu bylo smutno. Někdy si možná pořídím nějakýho pejska. Přítelkyně má pejska a moc si ho chválí, často ho sem vodí, jsme kamarádi.“* Pokračujeme v rozhovoru, ptám se na osamělost, zdali ví, co to je. Jestli se cítí někdy osamělý. *„Ale ano, vím co to je. Osamělý se necítím, někdy možná trochu. Když jsem tu sám, hlavně když přijedu od bratra, tam je pořád živo, tak to se cítím osaměle. Ale brácha*

někdy říká, že by si to se mnou vyměnil, že mi závidí ten klid tady. Všechno má svoje. Když jdou na mě náhodou takový myšlenky, tak si zapnu televizi, načnu si pivo a opravuju si tu při tom ty krámy, co tu mám. Teď tu mám zrovna rádio od sousedky, abych se na něj podíval. Už ho tu mám měsíc a nemám na to čas, tak jakápak osamělost.“ Ptám se dále na jeho zdraví. Co si myslí o souvislosti zdraví s případným pocitem osamělosti. „To nemůžu říct s určitostí, cítím se zatím dobře, všude si dojdu, můžu pracovat, cítím se užitečný. Snažím se furt něco dělat, abych byl fit.“ Ptám se dál, na jeho postoj k životu: „Já sice nejsem kdovíjakej optimista, ale pesimista, to nejsem, to ne. Kdyby se ze mě stal protivnej dědek, tak bysem asi byl osamělej. Pro mě je hlavní pocit, být nějak užitečnej. Nebýt na obtíž a nebýt protivnej. Znáám i takový lidi, pořád si na něco stěžujou a jsou nešťastní, hlavně asi sami ze sebe.“

Pan Jan

Věk: 67 let

Bydliště: malé město, byt, žije zde sám

Vzdělání: VŠ pedagogická

Zaměstnání: učitel, ředitel ZŠ

Zdravotní stav: prodělaný infarkt myokardu, bypass, nyní se cítí zdrav, pravidelně užívá léky na vysoký tlak

Manželství: vdovec od 60 let

Děti: syn, 41 let, rozvedený, žije mimo ČR, dcera 38 let, žije s rodinou v Brně

Vnoučata: 3 vnučky, 18, 15 a 8 let, 1 vnuk 17 let

Širší rodina: sestra

Přátelé: mnoho přátel a známých

Volný čas: přítelkyně, velmi aktivní turista, rád lyžuje, jezdí na kole, zájem o zeměpis, knihy

Životní příběh: Pan Jan pochází z malé vesničky u Domažlic. Je z učitelské rodiny, má mladší sestru, která je také učitelka. Do jižních Čech přijel pracovat. Dostal zde místo

učitele na ZŠ. Oženil se a založil rodinu, jeho manželka byla zdravotní sestra. Pan Jan zasvětil celý svůj život turistice. Chození po horách je jeho celoživotní koníček. Byl dlouhá léta vedoucí turistického kroužku. Organizoval pro děti různé výlety. Než pan Jan ovdověl, staral se několik let o svou manželku, která byla vážně nemocná. S dětmi a vnoučaty se stýká nepravidelně, vztahy mezi nimi jsou dobré.

S panem Janem jsme se sešli u něho v bytě. Na první pohled bylo vidět, že v bytě bydlí muž, který rád cestuje. Ukázal mi svou pracovnu, kde má vzorně seřazené mapy, cestopisné knihy a různé cestovatelské časopisy. V obýváku se zrovna dosušoval stan, spací pytel a další turistické vybavení. Rozhovor probíhal v kuchyni a i tam bylo vidět, že pan Jan z jedné cesty přijel a na další se chystá. Ptám se na jeho rodinu, jak často je vidí? *„Moc často ne, nikdo nemáme čas. Syn žije v Americe, tak s tím se téměř nevidím, ale občas si pišeme nebo voláme. Janina, dcera od něho, ta žije s matkou v Šumperku, tak ta občas přijede, ale ne moc často, párkrát do roka, třeba když jela s partou na vodu, tak se tu naposledy zastavila. Dcera s rodinou, ta je tu častěji, ale vnučky mají různé školní povinnosti, tak taky nejezdí moc často, spíše o prázdninách. Je trochu problém skloubit můj čas a jejich čas. Vidím je ale všechny moc rád. Vnučky někdy beru na hory, když mají zájem, ale to nepohodlí v přírodě, to je moc nebere.“* Povídáme si dále a pan Jan vypráví, jak tráví volný čas a s kým: *„Přátel a kamarádů mám hodně, nejen v Čechách, jsem často někde na cestách. Kdybych měl víc peněz, tak bych asi jenom cestoval, baví mě to snad čím dál víc. Různé akce organizuji, mám velký okruh známých, tak vymyslím, kam by se dalo jet, zařídím ubytování a vyrazíme.“* Pan Jan vypráví, jak ho cestování baví, poznává při tom nové lidi, na další koníčky už nemá čas. Ptám se dále, jestli ví co je to osamělost a jestli se tak někdy cítí. *„Vím, co je to osamělost, ale naštěstí s ní nemám žádnou zkušenost. Necítím se osamělý, ani večer. Nechybí mi tu ani pes ani jiné zvíře. Nikdy jsme doma žádné zvíře neměli, jen když byly děti menší, tak křečka. Na pocity osamění nemám zatím ani pomyslení. Když jsem doma, jdu třeba na nějakou přednášku, většinou zase o cestování. V zimě si večer čtu a studuji mapy, abych se připravil na cestu, kterou plánuji. Od jara do podzimu jezdím na kole, večer si pak někdy zajdu na pivo a usnu dříve, než se začnu cítit osaměle.“* Sleduji pana Jana a věřím, že se osaměle necítí. Ptám se, zda si myslí, že by se tak mohlo za nějakých okolností stát. Chvilí o tom přemýšlí

a pak odpoví: *“Nedovedu si představit, že bych nemohl chodit. Raději o tom nepřemýšlím. Musel bych to pak nějak řešit, ale celý můj život je vlastně pohyb, mám s ním spojenou většinu přátel. Když jsem byl na operaci se srdcem, tak jsem také nějaký čas nemohl cestovat, ale věděl jsem, že je to jen dočasné. Kdyby to mělo být natrvalo, to by pro mne byla velká změna. To by možná má odpověď na to, zda se cítím osamělý, byla jiná. Ale věřím, že bych si našel nějakou jinou činnost, mám tolik knih, které bych si rád přečetl. Třeba by došlo i na nějakého pejska, šoural bych se s ním odpoledne v parku.”* Koukám na pana Jana, jak se usmívá a popravdě si ho nedovedu zatím v parku s pejskem představit. Ptám se ještě na jeho postoj k životu. Rozesměje se. *„Já jsem určitě optimista, za první, celý život jsem učil, kdybych nebyl optimista, tak bych to nemohl dělat. A za druhé, celý život cestuji, to musíte brát taky optimisticky, jinak by si člověk pořád představoval, co by se mohlo stát a nikam by nejel.”*

2.4 Výsledky výzkumu

2.4.1 Výsledky kvalitativního výzkumu

1) Jak ovlivňuje fyzické zdraví a psychická pohoda pocit osamělosti a zda osamělost a izolace zpětně ovlivňují zdraví seniora?

Paní Dáša: Klade velký důraz na fyzické a psychické zdraví, celý život sportovala. Nejdůležitější je pro ni soběstačnost. Myslí si, že zdraví ovlivňuje její pocit osamělosti a naopak, kdyby byla osamělá, pravděpodobně by to mělo vliv na její zdraví.

Paní Jana: Byla vždy spíše rodinný typ. Fyzické a psychické zdraví nejsou u ní tím hlavním pro pocity osamělosti. Osamělost ale její zdraví zhoršuje, když se cítí osamělá, cítí se zdravotně hůře.

Pan Karel: Osamělost si nepřipouští, zdravotní stav má podle svých slov dobrý.

Paní Marta: Cítí se celkem zdravá, fyzické a psychické zdraví je pro ni důležité ve vztahu k rodině, ale nedává ho do souvislosti s pocity osamělosti.

Paní Zdena: Fyzické i psychické zdraví ve vztahu k osamělosti a životu vůbec je velmi důležité. Kdyby se cítila osamělá a litovala se, určitě by se z toho rozstonala, jak uvádí.

Pan Jiří: Fyzické a psychické zdraví je pro něho důležité, protože by nemohl jezdit za bratrem, takže z tohoto důvodu by to pak vliv na pocit osamělosti mělo. Kdyby se cítil osamělý, myslí, že by to mělo vliv na jeho zdraví.

Pan Jan: Fyzická kondice a zdraví je pro něho prioritou, nejen ve vztahu k osamělosti. Zcela určitě by izolace a osamělost ovlivňovala jeho zdraví.

2) Jak důležitý je pro seniora kontakt s rodinou a zdali je někdo z rodiny vnímán jako nejdůležitější v souvislosti s pocitem osamění?

Paní Dáša: Rodina je velmi důležitá, těší se na jejich návštěvy, ale má i jiné zájmy a aktivity. Není fixovaná pouze na rodinu.

Paní Jana: Rodina je pro ni na prvním místě, je nejdůležitější v souvislosti s pocitem osamění. Zcela zásadní je pro ni, že ji rodina často navštěvuje. Největší radost má z vnuků.

Pan Karel: Je trochu zahořklý vůči své rodině, ale děti jsou pro něho důležité, mrzí ho, že je nevidá častěji.

Paní Marta: Rodina pro ni je velmi zásadní, žije pro rodinu a vnoučata. Vztah s rodinou je pro ni priorita, má radost z každodenního kontaktu s nimi.

Paní Zdena: Rodina je velmi důležitá, ale se syny se nevidá často, stačí jí pocit, že ví, že se mají dobře. Ve vztahu k rodině se osamělá někdy cítí, ráda by měla vnoučata.

Pan Jiří: S rodinou se navštěvuje občas, bydlí daleko. Více se vidí s rodinou bratra, osamělý se díky nim necítí, jsou pro něho důležité.

Pan Jan: S rodinou se nevidá moc často, vnučky s ním někdy jedou na hory. Ve vztahu k případnému pocitu osamělosti nemá přítomnost rodiny pro něho větší význam.

3) Co pro seniora znamenají přátelé, sousedi, zájmy a koníčky, jak ovlivňují jeho současný život?

Paní Dáša: Přátelé, zájmy a koníčky naplňují její život. Díky nim osamělost necítí, důležitý je také pejsek.

Paní Jana: Přátelé a sousedi jsou také důležití, je ráda, že ji navštěvují a není sama. Ze zájmů je nejdůležitější počítač, který paní Janě umožňuje být v kontaktu s vnoučaty přes Skype. Také si na počítači může prohlížet jejich fotky. Velmi důležitý je pro ni pejsek.

Pan Karel: Přátel má velmi omezeně, zájmy a koníčky nyní už téměř nemá. Říká, že mu to nevadí.

Paní Marta: Důležití jsou sousedé a přátelé, rodina má ale vždy přednost.

Paní Zdena: Přátel, zájmů a koníčků má velmi mnoho. Jsou denní náplní jejího života. Nedovede si život bez nich představit.

Pan Jiří: Má několik přátel, přítelkyni, občas se dívá na televizi, trochu jezdí na kole. Rád pracuje v dílně u bratra, což je pro něj koníček.

Pan Jan: Zájmu, přátel a koníčků má velmi mnoho. Jsou pro něho zásadní. Tráví většinu volného času s přáteli a koníčky.

4) Je postoj k životu důležitý faktor, který ovlivňuje pocit osamělosti?

Paní Dáša: Myslí si, že životní optimismus je určitě důležitý a velká výhoda. Když je pozitivně naladěná, má dostatek přátel, kteří za ní rádi chodí. Necítí se pak osaměle.

Paní Jana: Vzhledem k tomu, že ovdověla před nedávnem, cítí se osaměle, je smutná, její postoj k životu není v současné době příliš optimistický.

Pan Karel: Je senior, který není spokojený se svou současnou situací, ještě si nezvykl na situaci, ve které se nachází. Osamělost si však nepřipouští, alespoň navenek.

Paní Marta: Říká, že postoj k životu je důležitý faktor, život je prý lepší, když se na něj hledí s optimismem. Ji optimismem nabíjí rodina.

Paní Zdena: Uvádí, že díky celoživotnímu sportování se snaží každou situaci vidět z té lepší stránky a to jí pomáhá proti pocitům osamělosti.

Pan Jiří: Tvrdí, že není pesimista a uvědomuje si, že kdyby byl na okolí nepříjemný, tak by potom mohl být osamělý.

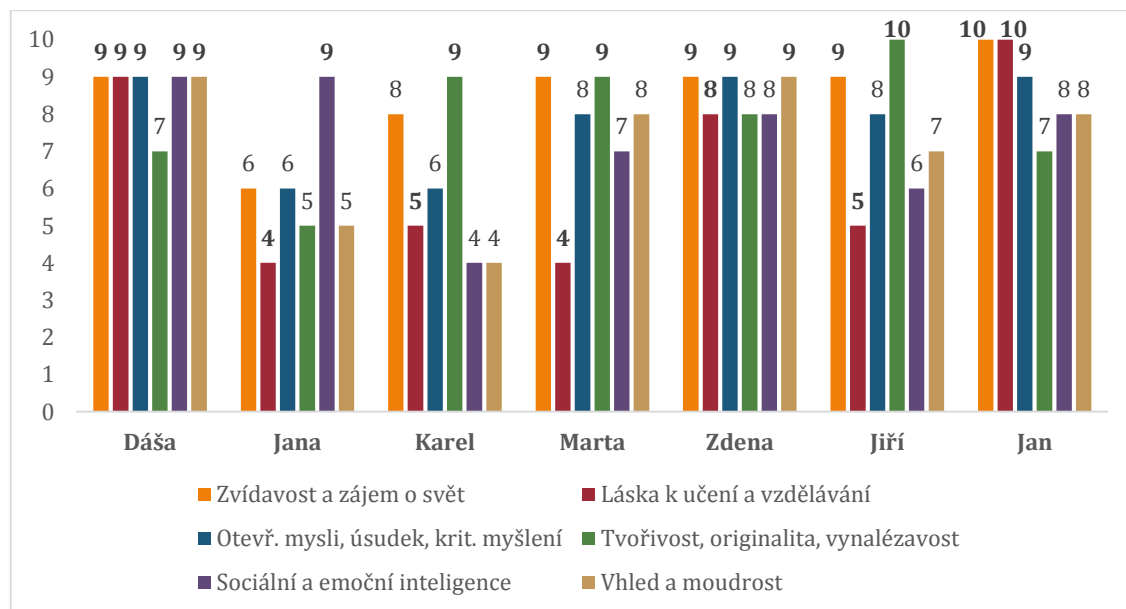
Pan Jan: Říká, že postoj k životu je velmi důležitý faktor, on je podle jeho slov zaručený optimista, jinak by nemohl být celý život učitel a cestovatel.

2.4.2 Výsledky dotazníku charakteristických silných stránek

Výsledky dotazníku charakteristických silných stránek jsem pro přehlednost znázornila graficky. Silná stránka je hodnocena body 9 a 10.

V prvním grafu, který znázorňuje moudrost a poznání, má nejvíce silných stránek paní Dáša, nejméně pak paní Jana a pan Karel. Největší shoda je v silné stránce zvědavosti a zájmu o svět. Tu jako svou silnou stránku uvedli paní Dáša, Marta a Zdena a pánové Jiří a Jan.

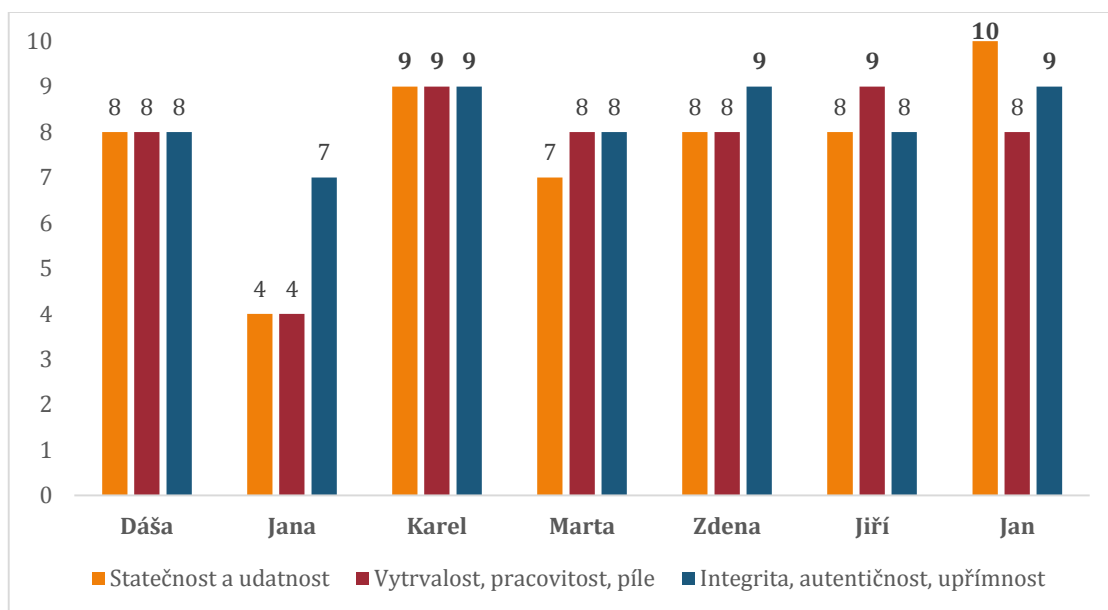
Graf 1: Moudrost a poznání



Zdroj: Vlastní výzkum

Ve druhém grafu, který se týká odvahy má nejvíce silných stránek pan Karel, nejméně pak paní Dáša, Jana a Marta. Největší shoda je u stránky integrity, autentičnosti a upřímnosti, jako silnou stránku ji označili paní Zdena a pánové Karel a Jan.

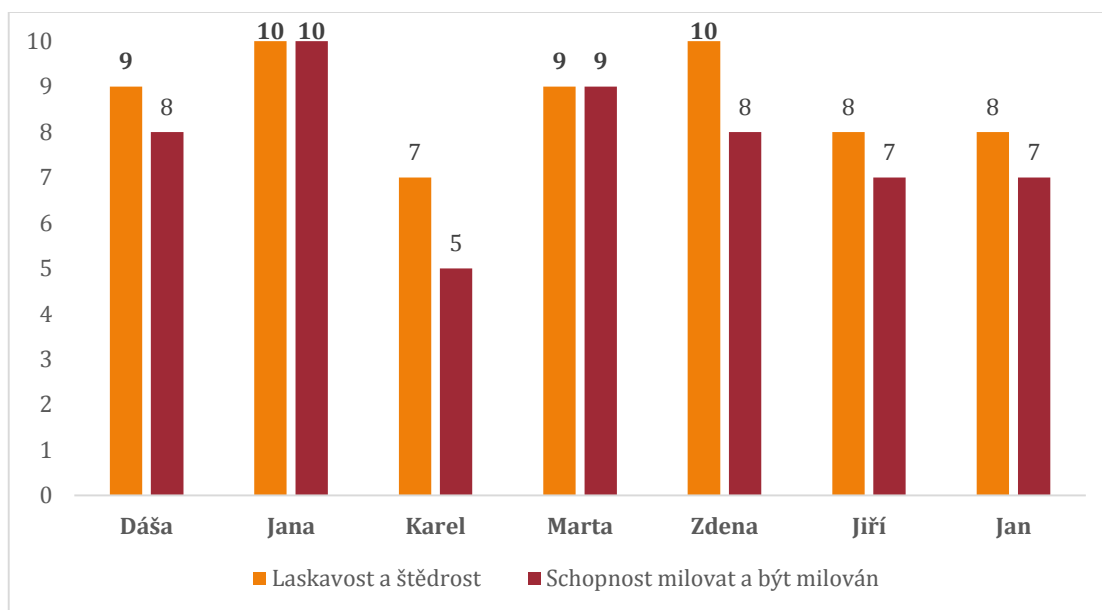
Graf 2: Odvaha



Zdroj: Vlastní výzkum

Třetí graf znázorňuje lásku a lidskost. Nejvíce silných stránek zde má paní Jana, nejméně pak pánové Karel, Jiří a Jan. Největší shoda je v silné stránce láska a štědrost. Jako svoji silnou stránku ji uvádí paní Dáša, Jana, Marta a Zdena.

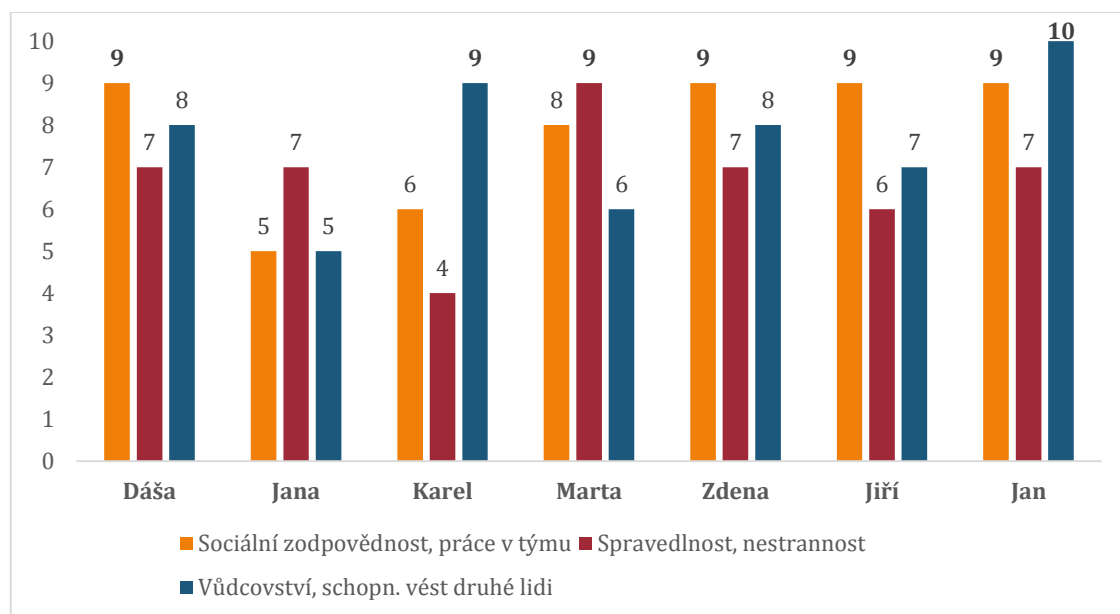
Graf 3: Láska a lidskost



Zdroj: Vlastní výzkum

Čtvrtý graf znázorňuje smysl pro spravedlnost. Nejvíce silných stránek zde má pan Jan, nejméně paní Jana. Největší shoda je v silné stránce sociální zodpovědnost a práce v týmu, jako svou silnou stránku ji uvádí paní Dáša a Zdena a pánové Jiří a Jan.

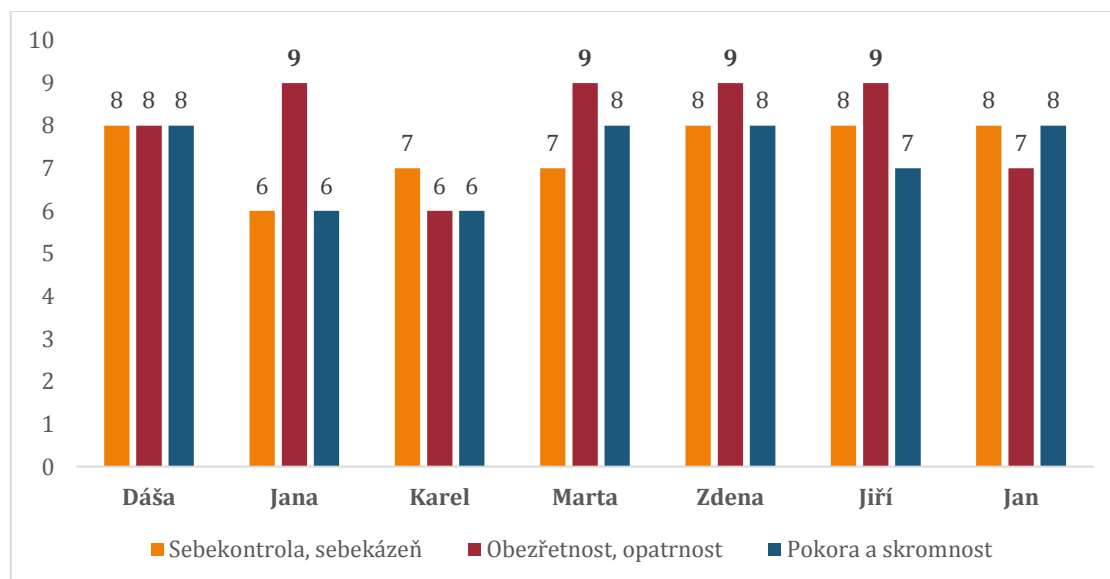
Graf 4: Spravedlnost



Zdroj: Vlastní výzkum

Pátý graf se týká umírněnosti. Nejvíce silných stránek zde mají paní Jana, Marta, Zdena a pan Jiří. Nejméně paní Dáša a pánové Karel a Jan. Nevětší shoda je u silné stránky obezřetnost a opatrnost, ta je silnou stránkou pro paní Janu, Martu a Zdenu a pro pana Jiřího.

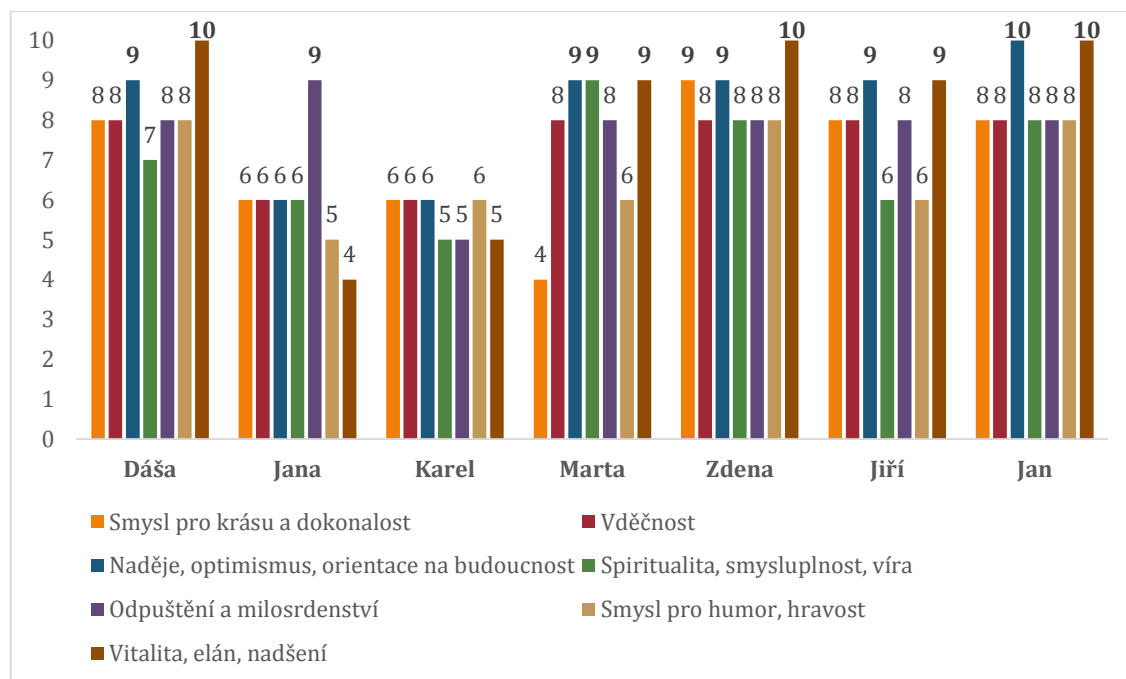
Graf 5: Umírněnost



Zdroj: Vlastní výzkum

Poslední šestý graf se týká transcendence. Nejvíce silných stránek zde mají paní Marta a Zdena, nejméně pak pan Karel. Zde je největší shoda u dvou silných stránek. Jsou to naděje, optimismus, orientace na budoucnost a vitalita, elán nadšení. Obě tyto silné stránky mají paní Dáša, Marta a Zdena a pánové Jiří a Jan.

Graf 6: Transcendence



Zdroj: Vlastní výzkum

3 DISKUSE

V této práci jsem se chtěla dozvědět více o osamělosti jako fenoménu. Stává se osamělost tak velkým problémem, jak se o ní v poslední době hovoří? Cítí se senioři osamělí, a jestliže ano, podléhají takovýmto pocitům anebo se z nich snaží vymanit a najít si nové koníčky a nové přátele? Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů (2014) uvádí, že osamělí senioři navštěvují častěji lékaře a využívají sociální služby. Nejen z tohoto důvodu bychom se tedy měli snažit, aby se senioři cítili osamělí co nejméně.

Z rozhovorů s dotazovanými vyplývá, že ti senioři, kteří byli v průběhu života spokojeni a měli celý život mnoho zájmů a přátel, pokračují ve většině těchto činností i po odchodu do důchodu. Nechybí jim tolik neustálý styk s rodinou a s pracovním prostředím. Dokáží mít radost ze života a zaměstnat se svými koníčky. To ostatně potvrzují různí autoři. Například Křivohlavý (2011) uvádí, že jak budeme žít ve třetí fázi života, se rozhoduje již od narození. O dosažení integrity a přijetí života píše i Vágnerová (2007) a Langmeir a Krejčířová (2006). Sak, Kolesárová (2012) dokonce nabádají, aby si člověk podmínky pro třetí fázi života vytvářel již v mládí a výhody staršího věku využil ve svůj vlastní prospěch.

První výzkumná otázka se zaměřuje na fyzické a psychické zdraví ve vztahu k pocitům osamělosti. Jak ovlivňuje fyzické zdraví a psychická pohoda pocit osamělosti a zda osamělost a izolace zpětně ovlivňují zdraví seniora? Z rozhovorů je patrné, že fyzické a psychické zdraví má vliv na pocit osamělosti. To potvrzuje většina dotazovaných. Pro paní Dášu, paní Zdenu a pana Jana je fyzické zdraví a dobrá psychika na prvním místě. Pro paní Martu je zdraví také důležité, ale hlavně ve vztahu k rodině. Kdyby nebyla zdravá, nemohla by se stýkat s rodinou a cítila by se osamělá. Stejně tak to platí i pro pana Jiřího. Paní Jana nedává zdraví na první místo ve vztahu k jejím pocitům osamělosti. Hlavní je pro ni rodina. Děti a vnuci ji navštěvují u ní doma, míra jejího fyzického zdraví tyto návštěvy neovlivňuje. Připouští však, že když se cítí osamělá, cítí se zdravotně hůře. Poslední z dotazovaných pan Karel si osamělost, alespoň navenek,

nepřipouští, se svým zdravotním stavem je spokojený, ačkoliv z mého pohledu, je na tom zdravotně nejhůře.

Jako odpověď na první otázku: Jak ovlivňuje fyzické zdraví a psychická pohoda pocit osamělosti a zda, osamělost a izolace zpětně ovlivňuje zdraví seniora, lze podle tohoto výzkumu říci, že fyzické a psychické zdraví ovlivňuje pocit osamělosti seniora. Potvrzují to 3 senioři. Ve vztahu k setkávání se s rodinou a přáteli (nemohli by za nimi jezdit), to potvrzují 2 senioři. Tím nejdůležitějším to není pro paní Janu (stačí jí jen být soběstačná), protože za tou rodina dochází. I ona však uvádí, že osamělost její zdravotní stav zhoršuje. Pan Karel si myslí, že na fyzickém zdraví nijak zvlášť nezáleží, protože i když špatně chodí, osamělý se necítí.

Potřeba fyzického i psychického zdraví je všeobecně známá a zde se potvrdilo, že zdraví je velmi důležité i ve vztahu k osamělosti. Ostatně uvádí to i Čevela, Čeledová, Kalvach, Holčík, Kubů (2014), ti zdůrazňují jak je péče o zdraví a udržování si fyzické kondice přiměřenými aktivitami a vyváženou stravou, důležitá.

Na druhou otázku: Jak je pro seniora důležitá rodina a koho vnímají za nejdůležitějšího v souvislosti s pocitem osamění, můžeme odpovědět také kladně. Zcela jednoznačně se o významu rodiny vyjádřily paní Jana a paní Marta. Ty rodinu dávají na první místo a každodenní kontakt s rodinou je pro ně zcela zásadní. Největší radost jim dělají vnoučata. Stejně tak pan Jiří, zdůrazňuje význam rodiny, ta je na prvním místě i pro pana Karla. Důležitá je také pro paní Zdenu, paní Dášu a pana Jana. Ti ale nejsou na svou rodinu tak fixováni, stačí jim vědomí, že se všichni z rodiny mají dobře a jsou zdraví. Nepřítomnost rodiny v nich nevyvolává pocity osamění.

Jak je význam rodiny pro seniory důležitý a že s přibývajícím věkem stoupá, potvrzuje i Langmeier a Krejčířová (2006). Vágnerová (2007) k tomu dodává, že prarodiče často bývají ke svým vnoučatům tolerantnější, než sami bývali ke svým dětem. Vnoučata mívají s prarodiči velmi přátelské vztahy a mnohdy se v období dospívání proti nim nevymezují tolik, jako proti svým rodičům.

Třetí otázka se týkala přátel, sousedů, zájmů, koníčků: Co pro seniora znamenají přátelé, sousedi, zájmy a koníčky, jak ovlivňují jeho současný život? Přátelé, sousedé a zájmy jsou důležité pro všechny dotazované. Výjimku tvoří pouze pan Karel, který

uvádí, že koníčky a zájmy nemá téměř žádné a má i omezené množství přátel. Nejvíce znamenají přátelé a zájmy, které s nimi společně sdílí, pro paní Dášu, paní Zdena a pana Jana. Spolu se zdravotním stavem jsou pro ně nejdůležitější ve vztahu k pocitům osamělosti. Pan Jiří, paní Marta a paní Jana je hodnotí také velmi vysoko. Uvádí, že zcela určitě by se cítili osaměle, kdyby přátele neměli. Paní Marta i paní Jana vztahují své zájmy a koníčky hlavně k rodině. Například paní Jana jako svůj koníček uvedla počítač, který jí umožňuje komunikovat s dětmi a vnoučaty. Také si na počítači prohlíží fotky své rodiny a přehrává hudbu, kterou dříve poslouchala s manželem. Paní Martu baví práce na zahrádce, kde pro rodinu pěstuje zeleninu. Také pro vnoučata ráda vaří.

Sak a Kolesárová (2012) uvádějí, že senioři mají velikou výhodu právě v tom, že mají dostatek času na své koníčky a na přátele, nemusí se již přizpůsobovat pracovním aktivitám. V tom je podle nich seniorský věk zcela osvobozující.

Poslední výzkumná otázka se týkala postoje k životu: Je postoj k životu důležitý faktor, který ovlivňuje pocit osamělosti? Z výzkumu vyplynulo, že postoj k životu ovlivňuje pocity osamělosti. Na tom se shodli téměř všichni dotazovaní senioři. Paní Dáša, paní Marta, paní Zdena a pánové Jiří a Jan shodně uvádí, že kdyby jejich postoj k životu nebyl optimistický, mohlo by to mít vliv na pocity osamělosti. Shodují se na tom, že kdyby nebyli pozitivně naladěni a byli nepříjemní na okolí, tak by se jim pravděpodobně přátelé i rodina začali vyhýbat a oni by se mohli stát osamělými. Odlišnou situaci má paní Jana, v současné době se moc dobře necítí. To je však pochopitelné, protože před nedávnem ovdověla a manžel jí stále velmi chybí. Pan Karel je se svým současným životem nespokojený, ale trvá na tom, že osamělý není.

Z výzkumu je patrné, že na pocitu osamělosti se tedy podílí i vnitřní život člověka a celkový náhled na život. Odpověď na tuto výzkumnou otázku je potvrzením Slezáčkové (2012), která uvádí, že je důležité udržovat si pozitivní mentální zdraví, protože člověk pozitivně naladěný má nejen kladný vztah k lidem, ale je i ostatními více uznáván a akceptován.

Výzkum ukázal, že část dotazovaných seniorů se osaměle cítí. Nejvíce je z pohledu tohoto výzkumu ohrožena paní Jana, je velice fixována na rodinu, navíc jí před nedávnem zemřel manžel. Paní Jana cítí emocionální osamělost, to je osamělost, která je zapříčiněna

nedostatkem důvěrného vztahu s jednou konkrétní osobou, jak uvádí Výrost a Slaměník (2001). Tento typ osamělosti zmiňuje i paní Zdena, té se někdy stýská po zemřelém manželovi a cítí také emocionální osamělost. Pan Jiří připouští, že se občas trochu cítí osamělý, ten ale cítí spíše sociální osamělost. Tu vysvětluje Výrost a Slaměník (2001) jako nedostatek sociálních vazeb, přátel a známých, se kterými člověk může sdílet zájmy a koníčky. Paní Dáša, paní Marta a pan Jan uvádí, že se osamělí necítí, ale shodně připouští, že změna zdravotního stavu by mohla tento stav změnit. Pan Karel také říká, že se osamělý necítí, ale při rozhovoru s ním jsem takový pocit neměla. V tomto případě jsem přesvědčena, že pan Karel se osamělý cítí, ale nechce to přiznat, možná ani sám sobě. Myslím, že cítí nespokojenost se svým současným životem. Rodina se mu rozpadla, děti za ním nejezdí tak často, jak by si přál. Koníčky nemá téměř žádné, přátel jen velmi málo. V případě pana Karla upřednostňuji při výzkumu vlastní pozorování před tím, co mi při rozhovoru řekl. Jsem přesvědčena, že se cítí osamělý emocionálně i sociálně.

Ze sedmi komunikačních partnerů se tedy osaměle alespoň občas cítí čtyři dotazovaní senioři, zahrnují-li tam také pana Karla. Tři senioři uvádí, že osamělost necítí, ale připouští, že při změně jejich životních podmínek by se situace mohla změnit. Osaměle se tak občas cítí více než 50% dotazovaných seniorů. To je více než uvádí ve svém výzkumu Heinrich a Gullone (2006). Ti zjistili, že osamělostí trpí třetina populace ve věku nad 55 let.

Z tohoto srovnání by bylo možné postavit tyto hypotézy pro případný následný kvantitativní výzkum:

H1: Během let 2006 až 2014 se zvýšil výskyt osamělosti u osob 55+ o více než 20%.

H2: U osob ve věku 65+ trpí osamělostí více než 50% seniorů.

Z tohoto výzkumu také vyplývá, že osamělost více ohrožuje seniory, kteří nemají dostatek sociálních kontaktů, nevytvořili si během života dostatek koníčků a přátel. Také přílišné fixování pouze na nukleární rodinu bychom v tomto ohledu mohli brát jako zvýšené riziko osamělosti. Více ohroženi osamělostí jsou také ti, kteří nejsou se svým životem spokojeni.

Výzkum naznačuje, že nejméně jsou osamělostí ohroženi senioři s tzv. konstruktivním přístupem, což je podle Haškovcové (1990), optimistický, spokojený

a soběstačný senior. Mezi takovýto typ seniorů můžeme zařadit paní Dášu, paní Martu, paní Zdenu, pana Jana a pana Jiřího. Všichni tito senioři mají dostatek zájmů a přátel, jsou v životě převážně spokojeni a jsou plně soběstační s pozitivním přístupem k životu. Odlišný typ je paní Jana, tu bych zařadila do tzv. strategie závislosti, to je podle Haškovcové (1990) senior pasivní, který čeká na pomoc od okolí. Paní Jana je závislá na své rodině. Ačkoliv se může pohybovat, nedojde si sama ani nakoupit. Uspokojuje ji neustálá péče rodiny. Poslední z dotazovaných, pan Karel by se dle mého názoru dal zařadit do skupiny seniorů s tzv. nepřátelským postojem, to je podle Haškovcové (1990) senior podezřívavý až nepřátelský. Pan Karel se zlobí na svoji bývalou manželku, že ho opustila. Zlobí se také na své děti, že svou matku často navštěvují. Nevyrovnal se dosud s rozvodem. Nepřipouští si svou vinu na tomto stavu. Ze své situace viní okolí.

Velmi záleží na tom, jak ke svému životu přistupujeme, pozitivní náhled na současnost i budoucnost je vždy výhodou.

To ostatně dokazují i výsledky dotazníku silných stránek podle Seligmana (2014). Důležitost pozitivního myšlení ve vztahu k míře osamělosti se ukazuje jako velmi důležitý faktor. Paní Dáša, paní Marta a pan Jan, kteří se osamělí necítí vůbec a paní Zdena a pan Jiří, kteří se cítí osaměle spíše výjimečně, mají všichni shodně tři silné stránky osobnosti. Jsou to za prvé zvědavost a zájem o svět, za druhé naděje, optimismus, orientace na budoucnost a za třetí vitalita, elán, nadšení.

Všichni tito senioři mají dostatek koníčků a přátel, zajímají se o nové věci, tráví svůj volný čas aktivně, ať už cestováním, sportem, návštěvou kulturních představení nebo prací na zahrádce. Všichni také shodně uvedli, že jsou spíše optimisticky laděni, mají mnoho plánů do budoucna a vše, co dělají, jim přináší radost.

Dalo by se tedy říci, že pocity osamělosti mají souvislost s nedostatkem těchto silných stránek. Pro zlepšení životní pohody a míry osamělosti by tedy bylo dobré tyto stránky posilovat.

4 ZÁVĚR

Cílem této práce bylo nejenom dozvědět se něco více o osamělosti, o pocitu, který mnoho z nás zažilo, mnoho z nás možná v budoucnu zažije, ale i navrhnout řešení, jak případné osamělosti předcházet. Jak vyplývá z odborné literatury, ze které jsem čerpala a potvrzuje to i tento výzkum, osamělost seniory ohrožuje a stává se fenoménem.

Tato práce se zabývá osamělostí mladších seniorů, což je skupina seniorů ještě relativně zdravých a nezávislých na pomoci druhých. Přesto výzkum ukázal, že v této kategorii je ohroženo osamělostí více než 50% seniorů a dá se předpokládat, že toto číslo bude narůstat úměrně s věkem.

Co to pro nás znamená? Měli bychom se zamyslet nad hrozbou tohoto fenoménu a zvážit, zda jako společnost dostatečně řešíme smysluplnou náplň života seniorů. Zda sami senioři si uvědomují nutnost řešení tohoto problému. Zda se lidé v produktivním věku, kteří mají většinou nedostatek času, připravují na dobu, kdy budou v penzi a pravděpodobně budou mít naopak času nadbytek.

Výzkum ukázal, že ve třetí fázi života velmi záleží na tom, jak senior prožil svůj předchozí život a jaké si vytvořil sociální vazby.

Je tedy potřeba, aby se lidé v produktivním věku, na odchod do důchodu dostatečně připravili. V důchodovém věku by senioři měli využívat svůj volný čas tak, aby si co nejdéle udrželi elán, spokojenost a radost ze života. Necítili se osamělí.

Řešení problému osamělosti vidím především v dostatečné osvětě. Upozornit veřejnost na tuto problematiku pomocí různých seminářů, diskusí, TV spotů nebo letáků. Velký dluh v tomto ohledu mají média. Odborná veřejnost by měla informovat laickou veřejnost o důležitosti udržení si vitality, celkové životní spokojenosti a emocionální pohody v souvislosti s eliminací pocitu osamělosti. Tak jako jsou pořady o potřebě zdravě jíst nebo pořady, které učí ekonomickou gramotnost, tak by měly být i pořady zaměřené na problematiku osamělosti.

Osvěta v této oblasti by mohla probíhat například v již prosperujících sítích Akademií třetího věku. Zde by mohla být vybudována centra pozitivní psychologie, která by seniorům umožňovala poznat jejich silné stránky a rozvíjet je. Centra by seniorům pomáhala pozitivně nahlížet na jejich současnost a budoucnost. Nabízela by různé aktivity, semináře, přednášky, rady. Senioři by zde mohli najít i odkazy na další aktivity v jejich okolí, které by napomáhaly zmírnit nebo úplně omezit pocity osamění.

Výzkum ukázal, že je potřeba apelovat na nutnost zachovávat si co nejdéle fyzické i psychické zdraví. Senioři by se neměli uzavírat do sebe a za dveře svých domovů. Měli by si případnou osamělost přiznat a snažit se z ní vymanit. K tomu může napomoci změna dosavadního způsobu života. Začít využívat aktivity, které nabízejí proseniorské organizace v okolí. Hledat nové, pozitivní zážitky. Chodit do divadla, na koncerty, s přáteli na výlety do přírody. Plnit si své sny.

5 SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

- ČEVELA, R., Z. KALVACH a L. ČELEDOVÁ. (2012). *Sociální gerontologie: úvod do problematiky*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 978-802-4739-014.
- ČEVELA, R. a L. ČELEDOVÁ. (2014). *Sociální gerontologie: východiska ke zdravotní politice a podpoře zdraví ve stáří*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 978-802-4745-442.
- DESSAINT, M., P. (1999). *Nezačínajte stárnout*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-717-8255-6.
- HAŠKOVCOVÁ, H. (1990). *Fenomén stáří*. 1. vyd. Praha: Panorama, ISBN 80-703-8158-2.
- HAŠKOVCOVÁ, H. (2010). *Fenomén staří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team, ISBN 978-80-87109-19-9.
- HEINRICH, L., M. a E. GULLONE. (2006). *The clinical significance of loneliness. A literature review*. Clin Psychol Rev, 26: 695-718
- HENDL, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. 1. vyd. Praha: Portál, ISBN 80-736-7040-2.
- HOLMEROVÁ, I., B. JURAŠKOVÁ a K. ZIKMUNDOVÁ. (2002). *Vybrané kapitoly z gerontologie*. 2. vyd. Praha: Gema, ISBN 80-865-4112-6.
- JANKOVSKÝ, J. (2003). *Etika pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Triton, ISBN 80-725-4329-6.
- KALVACH, Z., a kol. (2004). *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 80-247-0548-6.
- KALVACH, Z., ZADÁK, Z., JIRÁK, R., ZAVÁZALOVÁ, H., SUCHARDA, P. a kol. (2004). *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 80-247-0548
- KLEVETOVÁ, D., DLABALOVÁ, I., (2008). *Motivační prvky při práci se seniory*. Praha: Grada, ISBN: 978-80-247-2169-9.
- KŘIVOHLAVÝ, J. (2011). *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 978-802-4736-044.

- LANGMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ D. (2006). *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-1284-9.
- MATOUŠ, M. (2002). *Pohyb ve stáří je šancí*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0331-9.
- McCONNELL, R., A., BROWN, M., CH. (2011). *Friends with Benefits: On the Positive Consequences of Pet Ownership*. *Journal of Personality and Social Psychology* DOI: 10.1037/a0024506.
- MIOVSKÝ, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-1362-4.
- Osamelost'. (2014). [online]. 2014, [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.stromzdravia.sk/dusevne-zdravie/o-osamelosti/>.
- Osamělost. (2015). [online]. 2015, [cit. 2015-03-03]. Dostupné z: <http://www.zachranny-kruh.cz/kazdodenni-rizika/pro-seniory/osamelost-2.html>
- PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, J. (1981). *Gerontologie*. 1. vyd. Praha: Avicenum. ISBN 80-201-0076-8.
- PETERSON, Ch., SELIGMAN, M., E. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. New York: Oxford University Press. ISBN 0195167015.
- PICHAUD, C. a I. THAREAU. (1998). *Soužití se staršími lidmi: praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi, i pro sociální a zdravotnické pracovníky*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8184-3.
- RABUŠIC, L. (1997). *Česká společnost a senioři*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-1729-5.
- RABUŠICOVA, M., RABUŠIC, L. (2008). *Učíme se po celý život. O vzdělávání dospělých v České republice*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4779-2.
- ROŚLAWSKI, A. (2005). *Jak zůstat fit ve stáří: cvičení a pohybové hry pro seniory, zdravý životní styl ve stáří, pohyb v době nemoci*. 1. vyd. Brno: Computer Press. ISBN 80-251-0774-4.
- ŘÍČAN, P. (2006). *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-736-7124-7.

- SAK, P. a K. KOLESÁROVÁ. (2012). *Sociologie stáří a seniorů*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 978-802-4738-505.
- SELIGMAN, M., E. (2003). *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. 1. vyd. Praha: Ikar. ISBN 80-249-0293-1.
- SELIGMAN, M., E. (2014). *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. 1. vyd. Brno: Jan Melvil, ISBN 978-80-87270-95-0.
- SLEZÁČKOVÁ, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. 1. vyd. Praha: Grada, ISBN 978-80-247-3507-8.
- SUCHÁ, J. (2008). *Trénink paměti pro každý věk*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 978-807-3674-380.
- SÝKOROVÁ, D. (2007). *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd. Praha: Slon. ISBN 978-808-6429-625.
- ŠPATENKOVÁ, N. (2004). *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0888-4.
- ŠTILEC, M. (2004). *Program aktivního stylu života pro seniory*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-717-8920-8.
- TOURNIER, P. (1998). *Osamělost mezi lidmi: (příčiny a důsledky, východiska a řešení osamělosti)*. 1. vyd. Praha: Návrat domů. ISBN 80-854-9515-5.
- VÁGNEROVÁ, M. (2007). *Vývojová psychologie II. dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VÝROST, J., SLAMĚNÍK, I., (2001). *Aplikovaná sociální psychologie 2*. 1. vyd. Praha: Grada. ISBN 80-247-0042-5.
- WEBER, P. (2000). *Minimum z klinické gerontologie: pro lékaře a sestru v ambulanci*. 1. vyd. Brno: IDVPZ. ISBN 80-701-3314-7.
- WEISS, R., S. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass.: MIT Press. ISBN 02-622-3067-4.
- YALOM, Ir., D. (2006). *Existenciální psychoterapie*. 1. vyd. Praha: Portál. ISBN 80-736-7147-6.

VAVŘÍKOVÁ, H. (2012). *Osamělost je nakažlivá*. [online]. 2015, [cit. 2015-03-02].
Dostupné z: <http://www.sensen.cz/aktuality/2012/o-vanocnich-svatecich-by-nemel-byt-nikdo-sam/>

6 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1

Otázky pro rozhovor.

Otázky ke zjištění životního příběhu seniora.

1. Kolik je Vám let?
2. Kde jste se narodil(a)?
3. Jaké máte vzdělání?
4. Jste ženatý (vdaná)? Od kolika let?
5. Kde nyní žijete a s kým?
6. Kde jste pracoval(a) před odchodem do důchodu?

Otázky zjišťující zdravotní stav.

1. Cítíte se zdravý(á)?
2. Jaké máte zdravotní problémy?
3. Děláte něco pro své zdraví? Cvičíte? Chodíte na procházky?
4. Myslíte, že Váš zdravotní stav ovlivňuje pocit osamělosti?
5. Cítíte-li se osaměle, zhoršuje se i Váš zdravotní stav?

Otázky zjišťující rodinné vazby.

1. Máte děti? Kolik?
2. Máte vnoučata? Kolik?
3. Máte sourozence a další příbuzné?
4. Jak je Vaše rodina od Vás vzdálená, jak často se setkáváte?
5. S kým z rodiny se nejvíce setkáváte?
6. Jak setkání probíhají?

Otázky zjišťující trávení volného času.

1. Co děláte ve volném čase?
2. Co přátelé, máte nějaké?
2. Od kdy, od dětství, dospělosti, od seniorského věku?
3. Máte koníčky, jaké?
4. Jak a s kým trávíte nejraději volný čas?
5. Máte doma nějaké zvířátko (pejska, kočičku), chtěla byste ho?

Otázky týkající se osamělosti a postoje k životu.

1. Víte co je to osamělost?
2. Cítíte se osaměle?
3. Jestliže ano, jak často a kdy se cítíte osaměle?
4. Ovlivňuje osamělost Váš zdravotní stav?
5. Snažíte se nějak pocitu osamělosti předcházet?
6. Jste spíše životní pesimista nebo optimista

Příloha č. 2

Dotazník charakteristických silných stránek dle Seligmana (2014).

Dotazník obsahuje 24 silných stránek. Každá z těchto stránek má dvě kritéria, podle kterých se silná stránka poznává. Je to kritérium „a“ a kritérium „b“. Každé toto kritérium má sebeposuzovací pětibodovou škálu. Součet bodů obou kritérií je výsledkem pro posouzení silné stránky osobnosti. Jako silnou stránku osobnosti můžeme označit tu, kde součet kritérií je 9 nebo 10.

Pro kritérium „a“ je tato škála:

Tvrzení je:

- Úplně mě vystihuje 5
- Spíš mě vystihuje 4
- Ani tak, ani tak 3
- Spíš mě nevystihuje 2
- Vůbec mě nevystihuje 1

Pro kritérium „b“ je tato škála:

Tvrzení je:

- Úplně mě vystihuje 1
- Spíš mě vystihuje 2
- Ani tak, ani tak 3
- Spíš mě nevystihuje 4
- Vůbec mě nevystihuje 5

Moudrost a poznání	Dáša	Jana	Karel	Marta	Zdena	Jiří	Jan
1. Zvědavost a zájem o svět.	9	6	8	9	9	9	10
a) Vždy se zajímám o svět kolem sebe.	5	4	4	5	5	5	5
b) Snadno se začnu nudit.	4	2	4	4	4	4	5
2. Láska k učení a vzdělávání.	9	4	5	4	8	5	10

a) Jsem nadšený, když se učím něco nového.	5	3	3	2	4	3	5
b) Nemám ve zvyku navštěvovat muzea nebo vzdělávací instituce.	4	1	2	2	4	2	5
3. Otevřená mysl, úsudek, kritické myšlení.	9	6	6	8	9	8	9
a) Když to situace vyžaduje, dokážu uvažovat velmi racionálně.	5	3	4	4	5	4	5
b) Mám sklon dělat rychlé závěry a soudy.	4	3	2	4	4	4	4
4. Tvořivost, originalita, vynalézavost.	7	5	9	9	8	10	7
a) Rád vymyslím nové způsoby, jak něco udělat.	4	2	5	5	4	5	4
b) Většina mých přátel má větší představitelství než já.	3	3	4	4	4	5	3
5. Sociální a emoční inteligence.	9	9	4	7	8	6	8
a) Ať se nacházím v jakékoli spol. situaci, vždy dokážu zapadnout.	5	5	2	4	4	3	4
b) Příliš se mi nedaří odhadnout pocity druhých lidí.	2	4	2	3	4	3	4
6. Vhled a moudrost.	9	5	4	8	9	7	8
a) Vždy jsem schopný vidět věci v jejich komplexnosti.	4	1	2	4	5	3	4
b) Málokdy mě někdo požádá o radu.	5	4	2	4	4	4	4

Odvaha	Dáša	Jana	Karel	Marta	Zdena	Jiří	Jan
7. Statečnost a udatnost.	8	4	9	7	8	8	10
a) Často zastávám odlišné názory, a to i proti silné opozici.	4	3	5	3	4	4	5
b) Často mě přemůže bolest a zklamání.	4	1	4	4	4	4	5
8. Vytrvalost, pracovitost, píle.	8	4	9	8	8	9	8
a) Vždy dokončím, co začnu.	4	3	5	4	4	5	4

b) Od práce se často nechám odlákat.	4	1	4	4	4	4	4
9. Integrita, autentičnost, upřímnost.	8	7	9	8	9	8	9
a) Svě sliby vždy dodržím.	3	3	5	4	4	4	5
b) Přátelé mi nikdy neříkají, že jsem opravdový, upřímný.	5	4	4	4	5	4	4

Láska a lidskost	Dáša	Jana	Karel	Marta	Zdena	Jiří	Jan
10. Laskavost a štědrost.	9	10	7	9	10	8	8
a) V průběhu uplynulého měsíce jsem někomu dobrovolně pomohl.	5	5	3	5	5	4	4
b) Málokdy mě štěstí druhých tak potěší jako moje vlastní.	4	5	4	4	5	4	4
11. Schopnost milovat a být milován.	8	10	5	9	8	7	7
a) V mém životě jsou lidé, kterým záleží na mých pocitech a na tom, abych byl v pohodě, stejně jako jim záleží na jejich vlastním štěstí.	4	5	3	5	4	4	4
b) Je pro mne těžké přijímat lásku od druhých lidí.	4	5	2	4	4	3	3

Spravedlnost	Dáša	Jana	Karel	Marta	Zdena	Jiří	Jan
12. Sociální zodpovědnost, práce v týmu.	9	5	6	8	9	9	9
a) Když jsem členem nějaké skupiny, pracuji, jak nejlépe umím.	5	3	4	4	5	5	5
b) Váhám, když mám svůj vlastní zájem obětovat ve prospěch skupiny, jejímž jsem členem.	4	2	2	4	4	4	4
13. Spravedlnost, nestrannost.	7	7	4	9	7	6	7
a) Ke všem lidem se chovám stejně, ať se jedná o kohokoliv.	4	4	3	5	4	4	4
b) Když někoho nemám rád, je pro mne těžké se k němu chovat nestranně.	3	3	1	4	3	2	3

14. Vůdcovství, schopnost vést druhé lidi.	8	5	9	6	8	7	10
a) Vždy lidi přesvědčím, aby věci dělali společně bez toho, aniž bych na ně příliš naléhal.	4	3	5	3	4	4	5
b) V plánování skupinových aktivit nejsem moc dobrý.	4	2	4	3	4	3	5

Umírněnost	Dáša	Jana	Karel	Marta	Zdena	Jiří	Jan
15. Sebekontrola, sebekázeň.	8	6	7	7	8	8	8
a) Své emoce ovládám.	4	2	4	3	4	4	4
b) Málokdy dodržím svá předsevzetí.	4	4	3	4	4	4	4
16. Obezřetnost, opatrnost.	8	9	6	9	9	9	7
a) Vyhýbám se činnostem, které jsou nebezpečné.	4	5	5	5	4	5	3
b) Někdy si v přátelských i milostných vztazích špatně vybírám.	4	4	1	4	5	4	4
17. Pokora a skromnost.	8	6	6	8	8	7	8
a) Když mi lidé lichotí, raději změním téma.	4	3	3	4	4	4	4
b) Často hovořím o svých úspěších.	4	3	3	4	4	3	4

Transcendence	Dáša	Jana	Karel	Marta	Zdena	Jiří	Jan
18. Smysl pro krásu a dokonalost.	8	6	6	4	9	8	8
a) V minulém měsíci mě nadchlo nějaké vynikající dílo (v hudbě, výtvarném umění, divadle, filmu, sportu, vědě či matematice).	4	3	4	2	5	4	5
b) V posledním roce jsem nevytvořil žádný krásný výtvor.	4	3	2	2	4	4	3
19. Vděčnost	8	6	6	8	8	8	8
a) Vždy řeknu „děkuji“ i když se jedná o drobnost.	4	3	3	4	4	4	4
b) Málokdy se zamyslím nad tím, jakého štěstí se mi dostává.	4	3	3	4	4	4	4
20. Naděje, optimismus, orientace na budoucnost.	9	6	6	9	9	9	10

a) Vždy se dívám na pozitivní stránku věci.	5	3	3	5	5	5	5
b) Málokdy mám promyšlený plán toho, co chci udělat.	4	3	3	4	4	4	5
21. Spiritualita, smysluplnost, víra.	7	6	5	9	8	6	8
a) Můj život má jasně daný cíl.	4	3	3	5	4	3	5
b) Nemám v životě žádné poslání.	3	3	2	4	4	3	3
22. Odpuštění a milosrdenství.	8	9	5	8	8	8	8
a) Vždy se řídím heslem, co jsme si, to jsme si.	4	5	2	3	4	4	4
b) Vždy usiluji o odvetu, pomstu.	4	4	3	5	4	4	4
23. Smysl pro humor, hravost.	8	5	6	6	8	6	8
a) Vždy se snažím co nejvíce spojit práci s hrou.	4	2	3	3	4	3	4
b) Málokdy říkám vtipné věci.	4	3	3	3	4	3	4
24. Vitalita, elán, nadšení.	10	4	5	9	10	9	10
a) Vždy se naplno vrhnu do všeho, co dělám.	5	2	3	4	5	5	5
b) Často jen tak nečinně sedím nebo bloumám od ničeho k ničemu.	5	2	2	5	5	4	5