

Univerzita Karlova
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Zdroje štěstí seniorů žijících v domovech pro seniory
Sources of happiness of seniors living in a nursing home

Diana Kovalová

Vedoucí práce: PhDr. Hana Valentová, Ph.D.

Studijní program: Psychologie (B7701)

Studijní obor: B PSRSP (7701R016)

Rok odevzdání: 2023

Odevzdáním této bakalářské práce na téma Zdroje štěstí seniorů žijících v domovech pro seniory potvrzují, že jsem ji vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále potvrzují, že tato práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 10. 7. 2023

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce, PhDr. Haně Valentové, Ph.D., za konzultace, rady, podporu a trpělivost, které mi průběžně poskytovala během vytváření celé práce. Také děkuji domovu pro seniory, kde mi umožnili sbírat rozhovory, a všem respondentům za jejich ochotu a vstřícnost. Děkuji své rodině, přátelům, partnerovi a jeho rodině za jejich velkou podporu.

ABSTRAKT

Tato bakalářská práce se věnuje tématu štěstí seniorů žijících v domově pro seniory. Zaměřuje se především na to, jak lidé žijící v pečovatelském domě štěstí vnímají a odkud ho čerpají. Díky těmto hlavním chvílím lidského života, kdy se cítí člověk opravdu šťastně, dokáže pak jedinec zvládat těžké momenty, které s sebou stáří a úbytek sil přináší (horší zdravotní stav, ubývající sociální vazby, strach ze smrti atd.). Otázkami péče a spokojenosti je důležité se zabývat nejen z důvodu toho, že se toto téma jednou dotkne úzce každého z nás, ale vzhledem k postupujícímu vyššímu průměrnému věku populace a délce dožití se tyto otázky stávají čím dál aktuálnějšími. V neposlední řadě byla cílem práce snaha ukázat, jak velký vliv na seniora má prostředí, ve kterém žije a jak je důležité zlepšovat kvalitu života a poskytované péče v domovech pro seniory s cílem maximální spokojenosti jejich klientů.

Práce je rozdělena na dvě základní části. V teoretické části je představeno téma stáří a stárnutí, dále periodizace stáří, projevy stárnutí a adaptace jedince na toto období. Dalším tématem práce je štěstí, jeho charakteristika, pojetí a jeho zdroje. V neposlední řadě jsou zde uvedeny výzkumy (jak v českém prostředí, tak i v zahraničí), které přinášejí zjištěné poznatky k tématu této práce. V empirickém oddílu je popsán kvalitativní výzkum. Bylo provedeno osm rozhovorů se seniory, kteří žili či žijí v domově pro seniory; tyto rozhovory byly následně přepsány a zpracovány tematickou analýzou. Z této analýzy bylo vyčleněno pět hlavních zdrojů štěstí: rodina, vztahy a pocit být součástí, záliby a koníčky, povolání (životní poslání) a vitalita. V diskuzi se porovnávají uvedené oblasti štěstí s výzkumy, které se zabývaly podobným tématem jako tato práce, čímž se ukazují buď shody, nebo naopak rozdíly v jednotlivých zjištěních. Na závěr jsou zmíněná témata, která otevírají příležitosti k dalšímu zkoumání.

KLÍČOVÁ SLOVA

Senioři, domov pro seniory, štěstí, stáří

ABSTRACT

This bachelor thesis focuses on the happiness of seniors living in a nursing home. It focuses primarily on what are the core and main sources of happiness that people in a nursing home draw upon. As the population grows older, issues of care and happiness in the elderly are becoming more and more pressing and important, when it is a topic that will one day have an effect on everyone. It is therefore important to explore this area in more detail and to find out the main areas of people's lives where they really feel happy and help them to cope with the difficult moments that old age and the decline of strength bring with it (poorer health, diminishing social ties, depression, fear of death, etc.). Last but not least, there is an effort to show how much the environment in which the elderly live has an impact on them and how important it is to improve the quality and care of retirement homes to maximise the satisfaction of the people who live there.

The thesis is divided into two main parts. The theoretical part introduces the topic of old age and ageing. How the period of old age is periodized, what are the manifestations of ageing and how the individual adapts to this period. Then there is the topic of happiness, its characteristics, concept and what are its sources. Last but not least, there are researches (in the Czech environment and abroad) that present the findings of the topic of this thesis.

The empirical section describes the qualitative research. Eight interviews were conducted with seniors living in a nursing home and the interviews were subsequently transcribed and subjected to thematic analysis. From this analysis the five main sources of happiness were extracted, these were: family, relationships and feeling included, hobbies and interests, profession (life mission) and vitality.

KEYWORDS

Seniors, nursing home, happiness, age

Obsah

Úvod	1
1 Stáří a stárnutí.....	2
1.1 Stáří.....	2
1.2 Stárnutí.....	4
1.3 Periodizace života	5
1.4 Projevy stáří	6
1.4.1 Tělesné projevy	6
1.4.2 Psychické změny	7
1.4.3 Sociální změny a změny v životní orientaci.....	7
1.5 Adaptace na stáří.....	7
1.6 Potřeby seniorů	9
1.7 Významové dimenze osobní autonomie seniorů	10
1.8 Poskytované sociální služby pro seniory	11
2 Štěstí.....	13
2.1 Pozitivní psychologie.....	13
2.2 Definice pojmu štěstí	14
2.3 Další pojetí štěstí.....	15
2.3.1 Kvalita života	15
2.3.2 Osobní pohoda.....	16
2.3.3 Broadens and build theory.....	17
2.4 Zdroje štěstí.....	17
2.4.1 Vliv vztahů mezi lidmi na pocit štěstí	17
2.4.2 Vliv práce na pocity štěstí	18
2.4.3 Vliv volnočasových aktivit na pocity štěstí.....	19
2.4.4 Vliv osobnosti na pocity štěstí.....	20
2.4.5 Vliv peněz na pocity štěstí	21
2.4.6 Vliv vitality na pocity štěstí.....	21
2.4.7 Vlivy na pocity štěstí u stárnoucí populace.....	22

3	Výzkumy zaměřené na štěstí seniorů žijících v domově pro seniory	23
3.1	Výzkumy prováděné na českém území.....	23
3.2	Zahraniční výzkumy	24
4	Výsledky analýzy dat	31
4.1	Popis zdrojů štěstí	39
4.1.1	Rodina	41
4.1.2	Vztahy a pocit být součástí.....	44
4.1.3	Záliby a koníčky.....	46
4.1.4	Povolání a životní poslání	47
4.1.5	Vitalita.....	48
4.1.6	Dílčí zdroje štěstí.....	49
5	Diskuze.....	52
5.1	Osobní předporozumění.....	53
5.2	Zodpovězení výzkumných otázek	53
5.3	Jednotlivé zdroje štěstí.....	54
5.3.1	Rodina a vztahy.....	54
5.3.2	Povolání a životní poslání	55
5.3.3	Záliby a koníčky.....	55
5.3.4	Zajímavé poznatky	56
5.4	Limity výzkumu.....	58
	Závěr.....	58
	Literatura	60
	Seznam příloh.....	66

Úvod

Hlavním cílem této bakalářské práce je snaha naléznout, co považují senioři žijící v domovech pro seniory za zdroje svých pocitů štěstí, a tyto zdroje pak pochopit. Jde o pokus nahlédnout do témat a oblastí, které přinášejí radost a pocity štěstí u této specifické věkové skupiny, která nežije ve svých vlastních domovech, ale v prostředí pečovatelského zařízení. Život v tomto zařízení s sebou nese určité aspekty (institucionálně nastavený denní režim, péče sociálních pracovníků, soužití s jinými obyvateli domova), se kterými se musí senioři potýkat, a zároveň se může ukázat, jak velký vliv má prostředí na prožívání štěstí seniora, který v těchto domovech žije.

Jak kvalita pečovatelského zařízení, v kontextu práce konkrétně domova pro seniory, může přispět ke štěstí seniora? A zda vůbec? Pokud by se ukázalo, že tato proměnná hraje v životě seniora stěžejní roli, přichází zde důležitá otázka kvalit domovů a jejich koncepce (zda se nezaměřují pouze na uspokojení fyzických potřeb, ale i na psychickou a emoční pohodu).

Vzhledem k tomu, že není mnoho prací na téma štěstí seniorů a navíc se většina z nich zabývá spíše kvalitou života či spokojeností, mohla by tato práce upozornit na fakt, že štěstí by mělo být součástí každé životní etapy člověka, včetně etapy stáří.

Společnost má také tendence dívat se na staré lidi s předsudky, opomíjet témata týkající se života a vitality, spíše akcentuje otázky stárnutí a smrti. Přesto je důležité si připomínat, že i období stáří je součástí života každého z nás a stáří, stejně jako mládí a dospělost, by mělo být prožito plnohodnotně.

V teoretické části se práce zaměřuje na téma stáří a stárnutí, jak jsou tyto pojmy definovány a co stáří a stárnutí jedinci přináší a naopak bere, k jakým změnám ve stáří dochází a jak se s nimi člověk vypořádává. Dalším hlavním tématem je štěstí, které je obecně vymezeno, dále je popsáno pojetí štěstí a co vše na něj má či může mít vliv. Rovněž jsou popsány jednotlivé podmnožiny štěstí, jako je štěstí seniorů a štěstí seniorů v domovech pro seniory, a jsou zmíněny výzkumy, které byly realizovány na toto téma jak na českém území, tak i v zahraničí.

V empirické části je charakterizován vlastní výzkum, jsou popsány počáteční cíle, průběh a výsledky zjištění. V diskuzi a závěru se sleduje, zda se zjištění této práce shodují s výsledky předchozích výzkumů a kde je potenciální prostor pro další zkoumání.

TEORETICKÁ ČÁST

1 Stáří a stárnutí

1.1 Stáří

Zprvu je důležité si pojem stáří definovat. V rámci individuální variability je to ale velice těžké. Přesto najdeme mnoho definic, které se toto období snaží vymezit. Kalvach a Onderková (2006, s. 7) uvádí, že „stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, v nichž se nápadněji projevuje souhrn involučních změn se zhoršováním odolnosti organismu“. Čeledová et al. (2016, s. 11) definují stáří jako „... obecné označení pozdních fází ontogeneze. Jde o poslední vývojovou etapu, která uzavírá, završuje život osobnostně, duševně, spirituálně i tělesně.“ Hartl a Hartlová (2015, s. 562) představují stručnou definici: „Konečná etapa geneticky vyměřeného života.“ Z uvedených definic tak vyplývá, že za stáří označujeme výslednou etapu životní cesty, která spočívá v završení všech jejích složek.

Přes všechny jasné definice vnímáme stáří v kontextu konkrétních změn, které přirozeně přicházejí v určitém věku. Rozlišujeme změny fyziologické a tělesné, kterými se zabývá článek od Sabharwal et al. (2018). Stáří se úzce dotýká kognitivních schopností jedince, kdy jsou velkým ohrožením seniorů neurodegenerativní poruchy (Parkinsonova choroba) a důsledky mrtvice či demence. Mezi konkrétní ztráty kognitivních schopností patří například snížená rychlost zpracování mentálních informací či velikost pracovní paměti. Důsledkem těchto kognitivních změn se zvyšuje riziko poranění seniorů, a dokonce i jejich úmrtí.

Následkem poklesu účinnosti přenosu dat mezi buňkami a následnou zhoršenou komunikací mezi nimi se narušuje proces učení, který zásadně ovlivňuje inteligenci (především fluidní typ inteligence) (Sabharwal et al., 2018).

V oblasti smyslových změn přichází potíže se zrakovou akomodací, rozlišením barev, tolerancí světla, objevují se převodní a sensorické ztráty sluchu či snížená chuťová ostrost (Sabharwal et al., 2018).

Objevují se i změny svalového a kosterního systému, v důsledku úbytku svalové hmoty a svalové síly. To u starých lidí vyvolává zvýšené riziko zlomenin a celkovou křehkost kosterního systému, což může vést až k rozvoji poruchy sarkopenie, která způsobuje větší výskyt fraktur, pádů a snižuje celkovou funkčnost pohybového ústrojí (Sabharwal et al., 2018).

Nelze opominout ale ani oblast společenských a psychických změn. Se stářím souvisí několik specifických typů ztrát, jako je ztráta povolání, přátel, rodiny nebo partnera. Dále také dochází ke zpochybnění vlastních kompetencí jedince, k zármutku nad smrtí blízkých a obavám z blížící se smrti či k otázkám dědictví a odkazu, který po sobě člověk zanechá, až tu nebude (Neugarten, 1979).

Na druhé straně v průběhu života senior pozná, že i přes všechny prožité náročné zkušenosti a životních problémy je schopen vše zvládnout a že veškerá bolest časem přebolí. To mu poskytuje pocit toho, že „zná“ život a ví více než mladá generace, která stojí v životě na jeho začátku (Neugarten, 1979).

Stáří ale nevnímáme pouze z pohledu závěrečné etapy života, ale výzkum od Barsukova & Kalachikové (2020) se zabýval i pojetím stáří jako umělým sociálním konstruktem, který se mění s ohledem na demografické a historické změny. Výzkum je členěn na dvě části, z nichž jedna obsahuje analýzu přístupů ke konstrukci stáří populace a druhá se zabývá pohledem společnosti na starší populaci v rámci různých historických etap.

Autoři uvádí, že konstrukt stáří stojí na demografických podmínkách, přičemž velkou roli hrají ekonomické aspekty. Po analýze historických přístupů ke stáří se ukázalo, že se postoj ke starším lidem v průběhu historie měnil a tento postoj byl ovlivněn aktuální socioekonomickou situací a demografickou strukturou národa. Dnešní sociální konstrukt stárnutí se zakládá především na hodnocení užitečnosti starých lidí a míře jejich schopností (což se objevovalo i v minulých historických etapách) (Barsukov & Kalachikova, 2020).

Hlavním rozdílem mezi pojetím starých lidí v minulosti a dnes je fakt, že v minulosti bylo primární funkcí seniora předání životních zkušeností a moudrosti, přičemž dnes jde především o udržení socioekonomického rozvoje státu, jelikož tato demografická skupina je jedna z nejvíce rostoucích, jak ve vyspělých, tak i rozvojových zemích (Barsukov & Kalachikova, 2020).

Celkové téma a zkoumání sociálního konstrukt stáří ukazuje na důležitou skutečnost, že pojetí toho, kdo je starý a koho označujeme za seniora, se odvíjí od vnímání společnosti, která tento konstrukt vytváří a v průběhu času mění.

Také stojí za zmínku i teorie sociálních hodin, která tvrdí, že lidé mají určitá očekávání, co se v jakém věku má stát, pro jaké události a činnosti je vhodná doba. Tuto teorii formulovali Neugarten & Danan (1973), kteří na základě svého bádání zjistili, že lidé ve středním věku rozdělují období dospělosti do čtyř hlavních oblastí: mladá dospělost, zralost, střední věk a stáří. Člověk se zároveň v tomto období pohybuje v jednotlivých životních dimenzích, jako je

rodinný cyklus, kariérní linie, zdraví a fyzická vitalita, společenské povinnosti a psychologické atributy.

Ukazuje se, že očekávání jednotlivých životních událostí v konkrétním čase tvoří uspořádaný systém. U dotazovaných respondentů se objevovala nápadná shoda v odpovědích na jednotlivé události a k nim přiřazený věk (jednalo se o otázky typu: „Kdy je nejlepší věk stát se babičkou?“, „V jakém věku mluvíme o zralé ženě?“ (Neugarten & Danan, 1973).

Podle této teorie lze tedy předpokládat, že máme jasnou představu o tom, kdy je člověk starý, kdy se stává prarodičem či v jakém věku je „zralý“ na důchod.

1.2 Stárnutí

Podle Langmeiera a Krejčířové (2006, s. 202) je stárnutí „souhrn změn ve struktuře a funkcích organismu, které podmiňují jeho zvýšenou zranitelnost a pokles schopností a výkonnosti jedince a jež kulminují v terminálním stadiu a ve smrti.“ Mühlpachr (2004, s. 23) zase uvádí, že „stárnutí je individuální a asynchronní a jednotlivé systémy a funkce organismu stárnou nerovnoměrně“. Další definice je od Holmerové et al. (2007, s. 60), kdy „pod pojmem stárnutí se zpravidla rozumí souhrn změn ve struktuře a funkci organismu, přičemž se jedná o změny v oblasti somatické, psychické, emoční a sociální.“

Rozlišujeme obecně tři definice stárnutí. Chronologické pojetí stárnutí je populární, jelikož se jednoduše vyměřuje od narození a s postupujícím věkem dochází k psychickým, funkčním i tělesným problémům. Zároveň se sleduje, že věková hranice starého člověka se postupně zvyšuje, a odpovědi na to, kdo je starý dnes a kdo se považoval za starého před sty lety, se znatelně liší (Balcombe & Sinclair, 2001).

Biologické stárnutí se definuje jako selhávání starého člověka v udržování vnitřní homeostáze z důvodu zvýšené zranitelnosti a snížené životaschopnosti. Sociologické pojetí objasňuje stárnutí jako období, kdy společnost začne od jedince očekávat určité chování, které se pojí ke starému člověku. Tato očekávání udávají pravidla, jak by se měl senior chovat, kde by se měl či neměl pohybovat a co je pro něho vhodné a co ne (Balcombe & Sinclair, 2001).

K tématu stárnutí bylo formulováno mnoho teorií, které se snaží vysvětlit, z jakého důvodu člověk stárne, a celkově tento proces popsat. Obecně se příčinám stárnutí věnují dvě velké skupiny teorií: genetické teorie (neboli teorie programového stárnutí) a teorie poškození (stochastické teorie).

Teorie programového stárnutí popisuje stárnutí jako striktně řízený proces, který stojí na vnitřních biologických hodinách, jež řídí nejen růst a vývoj, ale i involuci. Zásadní je vliv genů,

neboť se ukazuje, že i přes zvyšující se délku života se maximální délka života neposouvá, ale zůstává stále stejná (mohou za to určité genové mutace, které ovlivňují délku života) (Lipsky & King, 2015).

Stochastická teorie vysvětluje stárnutí jako výsledek postupných poškození (tkání a buněk, které celkově snižují funkční schopnost organismu) a změn, které se hromadí v čase, a zároveň selháváním mechanismů, které organismus obnovují a uzdravují (Lipsky & King, 2015).

Žádná z teorií neslouží k perfektnímu objasnění procesu stárnutí a v ideálním případě se stárnutí objasňuje kombinací několika teorií, z nichž jedna je významnější než jiná (Knight, 1995).

V této práci se pracovalo s respondenty na základě chronologického věku (65 let a více), tedy jedinec musel spadat do kategorie senior.

Přehled teorií je uveden především pro úplnost představ, jakými způsoby se příčina stárnutí vysvětluje. Jak už ale bylo řečeno, žádná z teorií není ta „pravá“ a jediné „platná“, ale tento proces lze nejlépe objasnit pouze jejich kombinací.

1.3 Periodizace života

Podle Světové zdravotnické organizace je základní klasifikace vyššího věku takováto: „střední či jinak zralý věk 45-59 let, vyšší věk či jinak rané stáří 60-74 let, stařecký věk 75-89 let a dlouhověkost 90 let a víc“ (Dvořáčková, 2012, s. 11).

Hartl a Hartlová (2015, s. 562) uvádí periodizaci, která se užívá v anglosaských zemích, a to: „mladší stáří (65-74 let), staří (75-84) a velmi staří (85 let a více), případně se periodizuje pouze mladší stáří (60-75 let) a pokročilé stáří (75 let a více)“.

Kromě klasických periodizací kalendářního věku existuje i psychologická periodizace podle E. Eriksona (1999), který ji nazývá jako psychosociální vývoj života jedince. V této teorii popisuje 8 životních etap (9. etapa byla později navržena jeho ženou), ve kterých se člověk střetává s určitou krizí, a po jejím úspěšném zvládnutí se posouvá životem vpřed a osvojuje si ctnost, která mu pomáhá překonávat nadcházející krize v životě. V rámci této bakalářské práce budou rozebrány především dvě závěrečné etapy životního vývoje (osmá a devátá etapa), které se týkají stáří.

Osmé stádium psychosociálního vývoje je definováno konfliktem integrity se zoufalstvím, pro které je typická reflexe prožitého života, v níž jedinec hodnotí své dosavadní úspěchy, události a zkušenosti. Pokud pociťuje, že promarnil v životě mnoho příležitostí a neprožil ho podle svých představ, přichází pocity zoufalství, strachu, úzkosti, které mohou vést až k

sebedestruktivním tendencím. Naopak pokud jedinec přijímá svůj život a to, jak byl prožit, statečně hledí k blížícímu se konci (Erikson, 1999).

Deváté stádium se týká jedinců, kteří se dožijí už opravdu vysokého věku 80 a více let, a je definováno konfliktem společenské integrity s odloučeností. Toto stádium je charakteristické velkým úpadkem fyzických i psychických sil, ztrátou přátel i blízkých a smrt se stává velice aktuální skutečností. To vše, především pak ztráta autonomie a schopností, vyžaduje veškerou pozornost seniora, jehož hlavním cílem je přežít den bez úrazu a dočkat se dalšího dne (Erikson & Erikson, 1998).

Je zajímavé pozorovat, jak v této fázi života člověka přichází regrese do předchozích stádií, při němž nastává ztráta autonomie, mění se pojetí vlastní identity, dochází k absenci lásky a vztahů, blízkých osob atd.

E. Erikson a J. Erikson (1998) postoj společnosti k takto starým jedincům kritizují. Jsou vnímáni jako přítěž pro společnost, jsou slabí a k ničemu (nepředstavují pro ostatní nositele moudrosti a znalostí). Tito jedinci nejsou začleňováni do zbytku společnosti, ale izolují se do různých zařízení. Kvůli tomu se může senior cítit osaměle a odloučeně od ostatních.

Vytouženým výsledkem této etapy je tzv. gerotranscendence, což je spojení jedince se vším živým, s celým světem a přijetím smrti jako přirozené součásti života (Erikson & Erikson, 1998).

Mnozí respondenti tohoto výzkumu spadali podle psychosociální teorie do 9. stádia a ukazovalo se, že si mnozí z nich (především ti nejstarší) plně uvědomovali, že je otázkou času, kdy se jejich život završí. Promítala se zde i starost o potomky (co s nimi bude) a touha je maximálně podporovat a trávit společný čas. Při srovnání zjištění E. Eriksona a J. Erikson (1998) lze vidět určité shody s výpověďmi respondentů tohoto výzkumu.

1.4 Projevy stáří

1.4.1 Tělesné projevy

Fyzické projevy ve stáří jsou různorodé a konkrétní involuční projevy se vyskytují právě v období pozdní dospělosti. Mezi fyzické změny stárnutí se řadí změny v metabolismu, snížená schopnost termoregulace, změny na kůži, oslabení smyslových receptorů, snížení výkonnosti orgánů, involuce endokrinního systému, degenerativní změny v pohybovém ústrojí či zvýšená náchylnost k nemocem. Celkově se člověk musí vyrovnat i s projevy stárnutí, které ovlivňují vnější vzhled přítomností vrásek a šedin. To má za následek snižování sexuální přitažlivosti,

kteřá zajiřtuje reprodukci, čímž postupně dochází k úplné ztrátě reprodukčních schopností (Langmeier & Krejčířová, 2006; Thorová, 2015).

1.4.2 Psychické změny

Stárnutí je obecně náročnější pro ženy, především co se týče psychické stránky. Musí se potýkat s úbytkem atraktivity, na kterou společnost klade u žen větší důraz, a tím pádem mohou mít silnější pocity méněcennosti a zbytečnosti (Thorová, 2015).

Kromě sebepojetí se vyskytují problémy v oblasti smyslového vnímání, zhorřuje se paměť (především co se týče nových zkušeností) a klesá inteligence (Langmeier & Krejčířová, 2006). Mění se i struktura osobnosti seniora a do popředí se dostávají původní rysy osobnosti, mezi které patří buď dominance a egocentrismus, nebo empatie a laskavost. Také se proměňuje i hierarchie hodnot, senioři preferují klid a soukromí. Může se snížit celková motivace vykonávat různé činnosti a být aktivní. Zvyšuje se důležitost rodiny a celkově je emoční prožívání seniora intenzivnější (Holmerová et al., 2007).

1.4.3 Sociální změny a změny v životní orientaci

Ve společnosti přirozeně existují jakési normy, které udávají, jak by se měl člověk chovat a co je pro danou životní etapu zapotřebí (na nich také stojí sociální role jedince). Tyto normy se ve společnosti dynamicky vyvíjí, a pokud moderní společnost tíhne ke svobodě a nezávislosti, senior, jenž odchází do důchodu, tuto roli nepřebírá (stav „nemít roli“) a stává se tedy pouze závislým na dané komunitě (Dvořáčková, 2012).

Ve stáří člověk přichází o mnoho sociálních vazeb a hůře navazuje či vytváří nové. Musí se tak potýkat s pocity osamělosti a opuřtění. Velmi důležité je i téma smrti, které se vynořuje při úmrtí přátel, blízkých či životního partnera (Řičan, 2004). Běžné jsou i pocity odcizení a prázdnoty, které člověk pociťuje především při odchodu vlastních dětí z domova (Pichaud & Thareau, 1998).

Křivohlavý (2002) také poukazuje na to, jak se ve stáří mění pohled na plánování. Lidé žijící u sebe doma si lépe dokáží dělat plány do budoucna a jsou šťastnější. U lidí, kteří žijí v domovech, se objevují spíše pocity letargie a sociální izolace.

1.5 Adaptace na stáří

Adaptaci lze definovat jako „obecnou vlastnost organismů přizpůsobovat se podmínkám, ve kterých existují“ (Hartl & Hartlová, 2015, s. 16).

Jak už bylo zmíněno, množství životních změn v této fázi života je mnohdy velice náročné zvládnout a každý se s tím vypořádává různě. Bromley (1974) rozlišil 5 základních strategií, neboli strategie adjustace na stáří, které popisují, jak se jedinec vyrovnává s příchodem stáří:

Konstruktivní přístup – Lidé s tímto přístupem přijímají fakt toho, že stárnou, ale udržují si pozitivní nadhled a radost ze života. Mají vlastní cíle a plány a dokážou si uvědomovat své vyhlídky a možnosti.

Strategie závislosti – Jedinec s touto strategií je pasivní a mnohdy i podezřívavý. Není soběstačný a přenechává odpovědnost mladším.

Obranná strategie – Člověk nechce přijmout změnu sociální role a odmítá odejít ze svého společenského postavení. Nepřijímá myšlenku, že stárne, a témata vlastních obtíží a postupujícího věku ignoruje.

Strategie hostility – Jedinec je nepřátelský vůči jiným, podezřívavý a nevrlý. Distancuje se od druhých a dává jim většinu věcí za vinu.

Strategie sebenávisti – Přístup spočívá v nenávidění sebe sama, v pocitech zbytečnosti a hodnocení svého života jako celkového nezdaru.

Existují tři teorie, které představují různé způsoby adaptace jedince na postupný úbytek sil. Teorie aktivního stáří mluví o snaze seniora věnovat se stejnému množství a rozsahu aktivit, kterým se aktuálně věnuje. Čím více je člověk aktivní a angažovaný, tím je podle této teorie i šťastnější, ačkoliv ne všichni mají stejné možnosti účastnit se společenských aktivit a ne všem tento přístup může vyhovovat (Havighurst, 1961).

V teorii kontinuity se popisuje přivykání na etapu stáří jako na proces, kdy se jedinec snaží udržet si rovnováhu a konzistenci jak vnějších (mezilidské vztahy), tak vnitřních struktur (osobnost jedince), zároveň zůstává stále aktivní i během seniorského věku. Pro zachování těchto struktur využívá senior kontinuity neboli použití jemu známých strategií v oblastech, které mu nejsou cizí (Atchley, 1989).

V případě teorie postupného uvolňování se jedinec vzdává veškerých činností a pokorně přijímá nadcházející etapu stáří. Oddaluje se od ostatních lidí a od celé společnosti, což mu zároveň přináší i osvobození od každodenních norem a povinností, které společnost vyžaduje. Toto oddálení je doprovázeno i ztrátou rolí, které jedinec doposud zastával, a je potřeba se orientovat na role jiné, aby nedošlo ke krizi (Cumming & Henry, 1961).

Je těžké určit, zda se u jednotlivých seniorů, kteří poskytli rozhovory pro tuto práci, vyskytovala některá z výše uvedených strategií, ačkoliv je možné říci, že u některých bylo možné rozeznat určité znaky teorie aktivního stáří (snaha se udržet aktivní a zapojovat se do společenského

dění), ale i rysy teorie postupného uvolňování (u některých bylo přítomné stranění se ostatním a neochota se zapojovat do programu a činností v domově), ačkoliv to mohlo souviset spíše s problémy se zdravím.

1.6 Potřeby seniorů

Hovoříme-li se o potřebách, je velice důležité zmínit i základní vývojové potřeby každého jedince, včetně seniorů. Naplňováním těchto potřeb si člověk zajišťuje motivaci k životu a upevňuje tím i své tělesné a psychické zdraví. Langmeier a Matějček (1974) vytváří strukturu základních psychických potřeb jedince, které jsou krátce představeny níže.

Jednou z potřeb je potřeba stimulace správnými podněty, kdy je stěžejní dostávat už od narození „správné“ podněty v určité kvalitě, v určitý čas a v určitém množství.

Potřeba smysluplného světa spočívá v myšlence, že každý z nás má určitou představu o uspořádání tohoto světa, kterou se snažíme naplnit. To se projevuje vytvářením cílů a jejich dosahováním, což nás činí spokojenými.

Potřeba jistoty a nalezení specifického objektu dává jedinci pocit bezpečí. Zpočátku je tímto primárním objektem matka, díky které se jedinec orientuje ve světě, později je to širší rodina, přátelé, kultura, společnost.

Důležitá je také potřeba identity a uznání vlastního „já“ sebou samým i druhými. Během stáří může dojít ke krizi pojetí vlastního sebeobrazu (dochází ke ztrátě autonomie a pocitu kontroly nad svým životem).

Kaufmanová (2004) prováděla výzkum zaměřený na to, jak senioři pohlíží na pečovatelskou službu a jaké životní kvality a potřeby jim připadají důležité. Byly porovnávány pohledy dvou skupin seniorů: těch, kteří žijí ve vlastní domácnosti, a těch, kteří žijí v domově s pečovatelskou službou.

Ukázalo se, že obě skupiny se shodují v hodnotách, které jim připadají důležité a které se objevují i v rámci odborné literatury. Jedná se o hodnoty „zdraví, láska, rodina, přátelství, soběstačnost, sociální kontakt, vlastní domácnost, fyzická a psychická pohoda“ (Kaufmanová, 2004, s. 100). Pouze hodnotu mezilidských vztahů zmínila skupina seniorů žijících v domově s pečovatelskou službou, což může být dáno prostředím, ve kterém žijí.

Nejdůležitější jsou ale hodnoty fyziologické či sociální a potřeba bezpečí. Obecně lze říci, že u seniorů je potřeba bezpečí velice silná (především fyzická a psychická), ale snaha o uspokojení této potřeby by neměla jít na úkor rozvoje samostatnosti seniora. Tyto hodnoty vnímají jako

ohrožené, jelikož jsou ovlivněné jejich zdravotním stavem, který se postupně zhoršuje (Kaufmanová, 2004).

Výzkum od Schweighart et al. (2022) se zaměřoval na konkrétní přání a potřeby seniorů, kteří pobývali v pečovatelských zařízeních. Na základě zkoumání relevantních podkladů k danému tématu bylo prozkoumáno 12 databází, z nichž bylo získáno 51 článků (mohlo se jednat jak o kvalitativní i kvantitativní studie), které splňovaly určitá kritéria a byly dále analyzovány. Po analýze bylo vyčleněno 12 oblastí vztahujících se k potřebám a přáním seniorů žijících v domovech pro seniory. Jednalo se například o zdravotní stav, autonomii, aktivitu, volný čas a denní režim, náboženství a spiritualitu nebo soukromí (s. 1).

Důležité je mít na paměti, že senioři, kteří jsou závislí na permanentní péči domova, se často nachází v poslední fázi života, a proto je nesmírně důležité znát jejich potřeby a snažit se je naplnit, aby tuto fázi mohli prožít spokojeně. Vzhledem k širokému výčtu potřeb a přání seniorů je nezbytné přistupovat ke každému individuálně, jelikož se mohou v těchto potřebách navzájem lišit (Schweighart et al., 2022).

Jak je zmíněno u Schweighart et al. (2022), je nezbytné znát přání a potřeby seniorů v domovech, aby jim okolí a pečovatelské služby mohly zařídit maximální komfort a uspokojit plně jejich požadavky. Především je stěžejní individuální přístup k jednotlivým seniorům a snaha pochopit a respektovat vše, co potřebují.

1.7 Významové dimenze osobní autonomie seniorů

Senioři žijících v domovech pro seniory se do takového zařízení často dostávají kvůli ztrátě soběstačnosti a schopnosti se o sebe postarat. Tato zařízení poskytují nepřetržitou péči a vhodné podmínky k tomu, aby senior mohl žít co nejkvalitnější život. Otázkou zůstává, zda si i v takovýchto podmínkách mohou senioři zachovat svojí osobní autonomii a jak případně dochází k její ztrátě.

Autonomie je definována jako „schopnost vést život podle vlastních pravidel“ (Pichaud & Thareau, 1998, s. 44). Zásadní tedy je osobní svoboda člověka v jeho rozhodování, myšlení a jednání. Opakem autonomie je heteronomie, která je charakteristická právě cizím vedením a kontrolou nad jedincem, aniž by měl možnost se sám rozhodnout (Pichaud & Thareau, 1998). Autoři také uvádí tři hlavní podmínky, kdy je jedinec autonomní. Jedná se o schopnost svobodné volby a rozhodování, dostatečné motivace o sobě rozhodovat a uspokojovat adekvátně své potřeby a v neposlední řadě i prostor pro uplatnění své autonomie (je důležité prostředí, ve kterém se člověk nachází) (Pichaud & Thareau, 1998).

Také je potřeba zdůraznit, že autonomie a závislost na pomoci druhých se vzájemně nevylučují. Starý člověk v domově může být závislý na pomoci druhých, ale přitom si zachovat autonomii ve svobodném rozhodování a jiných oblastech (Pichaud & Thareau, 1998).

Sýkorová (2007) zkoumala, jak samotní senioři vnímají autonomii a co pro ně představuje. Ukázalo se, že nejdůležitější je zdraví, především fyzická soběstačnost. Fyzická soběstačnost představuje synonymum pro osobní autonomii a senior, který dokáže vykonávat každodenní činnosti, má stále pocit vlastní samostatnosti (dokáže se postarat o chod domácnosti). Spadá sem i důležitost finanční autonomie, autonomie v názorech, jednání a rozhodování. Nechtějí být břemenem pro druhé, naopak tíhnou k nezávislosti na ostatních.

Zajímavé výsledky přineslo zkoumání, zda se senioři (případně jak) vnímají jako ti „staří“. Ukázalo se, že důležitější v tomto vnímání byl zdravotní stav než samotný kalendářní věk seniora (stáří přichází s odchodem zdraví) (Sýkorová, 2007).

Oblast autonomie seniora je ale také silně ovlivněna pečovatelským zařízením, ve kterém se senior nachází. Funguje zde jasný řád, který je zaveden, aby zajišťoval bezproblémové fungování celého institutu a režimu, ačkoliv to může vést k omezování autonomie jedinců a k přehlížení jejich individuálních potřeb (zvláště v případě, kdy je nastaven autoritativní přístup místo demokratického) (Kopřiva, 1997).

Součástí těchto služeb je i místy nadměrná kontrola nad klienty, což je časově efektivnější pro pracovníky zařízení, ale může to opět vést k omezení rozhodování klientů. To vše podporuje i hierarchické uspořádání těchto zařízení, kdy je často patrné nadřazené postavení pracovníků a vedení nad klienty (Kopřiva, 1997).

1.8 Poskytované sociální služby pro seniory

Pro účely bakalářské práce je především důležité si vyjasnit definici důchodce; tento stav je podmíněn především ekonomickým statusem člověka. Jedinec se stává starobním důchodcem a ukončuje svůj pracovní poměr ve svém zaměstnání. Jedná se o významný životní mezník a po jeho překročení se člověk oficiálně považuje za „starého“. V České republice je nastavena věková hranice na 65+ let (Skopalová, 2019).

Právě (a pouze) důchodce se může dostat dle zákona č. 108/2006 Sb. O sociálních službách (který rozděluje služby na sociální poradenství, služby sociální prevence a služby sociální péče) do domova pro seniory, které „... poskytují pobytové služby osobám, které mají sníženou soběstačnost zejména z důvodu věku, jejichž situace vyžaduje pravidelnou pomoc jiné fyzické

osoby.“ Tyto služby poskytují ubytování, stravu, aktivizační činnosti, pomoc při sebeobsluze či osobní hygieně a další služby.

Rozlišují se tři základní formy služeb: ambulantní, terénní a pobytové. Za ambulantními službami člověk dochází či je do nich dopraven a není zde poskytováno ubytování. Terénní služby jsou poskytovány v běžném prostředí člověka, který je využívá. Pobytová forma poskytuje ubytování pro jedince v zařízení sociálních služeb (zákon č. 108/2006 Sb.).

V zákoně jsou definována zařízení, která sem spadají (jsou zde uvedena pouze ta, která se zaměřují na seniory): centra denních služeb, denní a týdenní stacionáře, domovy pro osoby se zdravotním postižením, domovy pro seniory a domovy se zvláštním režimem. Typickým pobytovým zařízením je právě domov pro seniory, jenž poskytuje pomoc lidem, kteří mají sníženou soběstačnost, především z důvodu pokročilého věku, a vyžadují tak neustálou péči jiné osoby (zákon č. 108/2006 Sb.).

Standardy kvality služeb jsou oblastí, kterou tento zákon také upravuje a určuje, jak by daná služba měla vypadat a jaké standardy by měla splňovat. Jedná se o měřitelná kritéria, která stanovují minimální úroveň kvality služeb. Celkově je těchto standardů kvality 15 a inspekce sociálních služeb má za cíl kontrolovat, zda jsou tyto standardy v rámci služeb naplňovány (Pevná & Petrželka, 2014).

Rozlišujeme tři typy standardů. První z nich jsou procedurální, které stanovují, jakou má mít sociální služba podobu, a především dbají zásad individuálního přístupu k potřebám každého, kdo danou službu využívá. Mezi tyto standardy patří cíle a způsoby poskytování sociálních služeb, ochrana práv osob, jednání se zájemcem o službu či smlouva o poskytování sociální služby atd. (Pevná & Petrželka, 2014, s. 84).

Personální standardy se zaměřují na samotné pracovníky a poskytovatele služeb. Spadají sem personální a organizační zajištění sociální služby a profesní rozvoj zaměstnanců (Pevná & Petrželka, 2014, s. 85).

Provozní standardy se soustřeďují na konkrétní podmínky, za jakých je daná sociální služba poskytována. Spadá sem například místní a časová dostupnost poskytované služby, informovanost o poskytované sociální službě nebo prostředí a podmínky (Pevná & Petrželka, 2014, s. 85-86).

Je důležité tyto standardy kvality znát a sledovat, aby daná služba dosahovala potřebných kvalit, které pozitivně ovlivňují daného jedince a naplňují dostatečně a vhodně jeho potřeby.

2 Štěstí

Další velká kapitola této bakalářské práce bude věnována tématu štěstí. Pokud je cílem výzkumné otázky pochopit, z čeho čerpají senioři pocity štěstí, je na místě si pojem štěstí vymežit. Obecně se jedná o velice široký pojem, u kterého lze najít mnoho odlišných definic a charakteristik. Tyto definice a různá hlediska jsou zde uvedeny v teoriích a konceptech štěstí.

2.1 Pozitivní psychologie

Ačkoliv téma štěstí bylo zajímavé pro filozofy už odnepaměti (spadá sem například eudaimonium Aristotela, škola hédonismu či Epikurovo pojetí blaženosti), v dnešní době se této oblasti věnují především psychologové, obzvláště pozitivní psychologie (Smékal, 2009). Jedná se o jednu z psychologických disciplín, která se zaměřuje na kladná témata lidského života, která se často opomíjejí v souvislosti s problémy duševního zdraví. Jejím cílem je tak prozkoumávat pozitivní pocity a hezké emoce, které jsou součástí běžného prožívání stejně jako pocity negativní.

Pozitivní psychologie vznikala na pozadí druhé světové války, kdy se psychologie zaměřovala především na vyléčení jedince a pozornost směřovala k patologii a způsobům či možnostem její eliminace či zmírnění. Velice málo se vědělo o tom, jak běžní lidé fungují a prosperují v běžných podmínkách. Z těchto pohnutek vznikla pozitivní psychologie, v níž se objevuje snaha věnovat se nejen léčbě ošklivých zkušeností v životě, ale i posilovat pozitivní zážitky a upevňovat důležité kvality jedince (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman a Csikszentmihalyi (2000) zdůrazňují, že pozitivní psychologie se staví proti ohraničenému přístupu psychologie, která je pojímána jako studium patologie, slabosti a poškození, ale jde i o hodnoty, jako jsou síla a ctnost. Důležité je stimulovat nejsilnější a nejlepší stránky člověka a pečovat o ně. Témata, na která se pozitivní psychologie zaměřuje, jsou právě spokojenost, well-being, naděje, optimismus, flow či štěstí. Pracuje se jak na individuální úrovni osobnosti (posilují se moudrost, odpuštění, originalita, interpersonální dovednosti nebo vytrvalost), tak na skupinové (pracovní morálka, altruismus, zodpovědnost, tolerance či slušnost) (s. 5).

Také je potřeba zdůraznit, že se pozitivní psychologie nesnaží o ignorování si smazání negativních životních aspektů a momentů. Bez nich by se nemohly projevit ty vlastnosti, které ukazují na sílu ducha člověka, kreativitu, lidskost a jedincův růst. Nebylo by možné pozorovat právě ty dobré a silné vlastnosti, které pomáhají člověku tyto těžké zkušenosti překonávat. Jsou

tedy nezbytné pro pochopení pozitivní psychologie a oblastí, na něž se zaměřuje (Slezáčková, 2010).

Důležitou myšlenkou tohoto směru je i téma prevence. Jak zabránit depresím, psychickým onemocněním, nadměrnému zneužívání návykových látek a jiným palčivým problémům, které jsou stále aktuální? Při prevenci je důležité podporovat ty vlastnosti, které pomáhají zvládnout mentální problémy (například naděje, optimismus, víra, estetické cítění, upřímnost ale i kapacita pro flow a vhled) (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000, s. 7).

Hlavní otázka, kterou si pozitivní psychologové pokládají, zní: Je člověk v momentě, kdy se zbaví všech svých problémů a potíží, automaticky šťastným člověkem? Jak se ukazuje, tato úvaha je naivní, a především naprosto mylná. Hlavním posláním pozitivní psychologie tak není zbavit člověka tráplí a negativních emocí, ale přidat do života hodnoty pozitivního prožitku, vnitřní pohody a smyslu (Slezáčková, 2012).

2.2 Definice pojmu štěstí

Jedna z definic pojmu štěstí představuje štěstí jako subjektivní pocit, který má vztah k našim cílům, nadějím, očekáváním a snahám. Nabývá určité intenzity, doby a četnosti výskytu. Objevuje se v jak v krátkodobých prožitcích, v dlouhodobé náladě, tak i v celoživotním ladění. Zároveň tento jev spadá do určitých jevů podobného rázu, ale s odlišným pojmenováním. Štěstí má emocionální a kognitivní stránku, přičemž obě složky spolu souvisí. Štěstí můžeme studovat z různých hledisek (z filosofického, fyziologického či psychologického) (Křivohlavý, 2013).

Jiná definice zase tvrdí, že štěstí je „pocit tělesného i duševního blaha, bez tlaku neuspokojené potřeby“ (Hartl & Hartlová, 2015, s. 594).

Pojem štěstí je široký a různí lidé si pod ním představí vždy něco trochu jiného. Mohou to být pocity radosti a naplnění, u jiných (například starších osob) může převažovat klid a spokojenost. Další lidé zažívají pocit hlubokého uspokojení z toho, že to, co dělají, je smysluplné (Křivohlavý, 2013).

Své pojetí štěstí prezentoval i představitel samotné pozitivní psychologie M. Seligman (2012). Ten hovořil o štěstí trvalém a opravdovém, které se lišilo od momentálního výbuchu emocí a pocitů. Označil toto štěstí přímo jako teorii „opravdového štěstí“, kdy jádrem pozitivní psychologie je právě toto štěstí ve třech podobách: pozitivní emoce, aktivní zaujetí a smysluplnost. Pozitivní emoce souvisí s naší snahou tyto emoce zažívat a vyhledávat je, jelikož jsou našim stěžejním zdrojem pocitů štěstí. Tyto pocity jsou ale krátkodobé a nestálé, nemohou

tak vést k trvalému prožitku štěstí. Mezi pozitivní emoce lze zařadit potěšení, extázi, komfort apod.

Další podobou štěstí je aktivní zaujetí, které zažíváme při hlubokém ponoření do našich zálib, práce či blízkých sociálních vztahů. Toto zaujetí také navozuje pocity hluboké spokojenosti. Seligman (2012) toto zaujetí přirovnává ke stavům flow (jedinec ve stavu flow pouze „plyne“ a žije daným momentem).

Třetím komponentem je smysluplnost, tedy že po nalezení našeho vlastního životního smyslu můžeme žít plnohodnotně. Jedinec zná sám sebe a využívá svých kvalit jak k uspokojení vlastních potřeb, tak i k obohacení společnosti (Seligman, 2012).

Seligman (2012) později vydal prohlášení, kde uvádí, že tento koncept už považuje za překonaný, a místo výrazu „štěstí“ (neboli teorie opravdového štěstí) používá pojem „osobní pohoda“ (tzv. teorie well-beingu).

Od výše uvedeného konceptu „štěstí“ upustil z několika důvodů. Jedním z nich je skutečnost, že naše hodnocení štěstí a životní spokojenosti je úzce vázáno na naše aktuální psychické vyladění (jak se cítíme v daný moment). To poté silně zkresluje výsledná data a nadhodnocuje kvalitu měřících metod (Seligman, 2012).

Respondenti mají své vlastní jedinečné pojetí toho, co je to štěstí. Nelze se tak přiklonit k nějaké definici více či méně, ačkoliv je možné tři hlavní komponenty opravdového štěstí od Seligmána (2012) pozorovat ve výpovědích respondentů tohoto výzkumu.

2.3 Další pojetí štěstí

Pojetí štěstí je různorodé, a proto jsou zde uváděny koncepty, které se štěstím souvisí či ho přímo nahrazují.

2.3.1 Kvalita života

Kvalita života je Světovou zdravotnickou organizací definována jako „to, jak člověk vnímá svojí pozici v životě v kontextu kultury a hodnotovém systému, přičemž se přihlíží k jeho cílům, očekáváním a normám“ (WHOQOL Group, 1995, s. 1405). Kvalita života je podle Světové zdravotnické organizace podmíněna následujícími oblastmi: fyzická stránka a úroveň samostatnosti, psychické zdraví a duchovní oblasti, sociální vztahy a životní prostředí (WHOQOL Group, 1995).

Zajímavým zkoumáním se věnoval Veenhoven (2001). Ten pozoroval korelaci pocitů štěstí a jednotlivých domén, které se vážou ke kvalitnímu životu.

Veenhoven (2001) definuje kvalitu života v několika přístupech, jak ho lze vnímat. Ten hlavní, kterému se autor především věnuje, je přístup ve smyslu kvality prostředí. V jakém prostředí člověk žije, jak ho ohrožuje nebo naopak poskytuje vhodné podmínky pro rozvoj a prosperitu. Mezi nekvalitní aspekty prostředí patří celková degradace enviromentálních podmínek, nadměrná stavba silnic a letišť. Řadí se sem i ekonomické a sociální nerovnosti mezi obyvateli (Veenhoven, 2001).

Silné korelace se ukázaly mezi štěstím a materiálním bohatstvím (čím bohatší země, tím vyšší úroveň štěstí), bezpečím, tolerancí (jsme šťastnější tam, kde mají lidé málo předsudků a nesoudí), kulturním klimatem (jak jsou dostupné informace a vzdělání a jak jsou předávány) či svobodou (především tou politickou) (Veenhoven, 2001).

Celkově se ukazuje tendence vnímat štěstí v kontextu, zda pozitivně koreluje s jednotlivými doménami kvality života. Je důležité ale zdůraznit, že štěstí nenarůstá s vyšším počtem těchto kvalit a že se štěstí neváže na všechny domény kvality života (jako například na osobní inteligenci, protože např. člověk s vyšší inteligencí nemusí nutně být více šťastný) (Veenhoven, 2001).

2.3.2 Osobní pohoda

Autorem, který se zabývá dlouhodobě osobní pohodou, je Ed Diener et al. (1999). Ten definuje well-being jako výsledné zhodnocení vlastního života na emocionální i racionální rovině. Do well-beingu lze řadit spokojenost v jednotlivých životních oblastech a celkovou spokojenost jedince.

Autor předkládá několik konceptů, které mají na výsledné pocity well-beingu vliv. Jedním z nich jsou tzv. procesy zdola nahoru, které představují základní lidské potřeby, při jejichž uspokojení bude jedinec pociťovat štěstí (Diener et al., 1999).

Také osobnost člověka je jedním z nejspolehlivějších prediktorů osobní pohody. Ukazuje se, že jedinec, který je extravertní, bezstarostný a optimistický, je i mnohem častěji šťastnější.

Na závěr se charakterizuje šťastný člověk jako ten, který disponuje pozitivní osobností, vnímá věci pozitivně, žije v ekonomicky stabilní a prosperující společnosti, má k dispozici dostatečné prostředky a sociální oporu k dosažení vytyčených cílů (Diener et al., 1999).

Podobně se o well-beingu vyjadřuje i Křivohlavý (2004), který do tohoto označení zahrnuje vše, co je pro člověka stěžejní (vychází to z pozitivních a negativních emocí, nálad či plánovaných cílů a jejich realizace).

2.3.3 Broadens and build theory

Závěrem je třeba zmínit teorii Fredrickson (2003), která nese název Rozšiřuj a buduj (Broadens-and-build theory). Tato teorie samotným názvem odkazuje na myšlenku, že při pozitivních emocích člověk rozšiřuje svůj potenciál a repertoár myšlení. Zároveň teorie uvádí, že pozitivní emoce nikdy nebyly a nejsou prostředkem k řešení problémů týkajících se přežití či záchrany, ale slouží k osobnímu růstu jedince (dokážou ale připravit člověka k větší odolnosti na horší časy) (Fredrickson, 2003).

Je definováno 10 základních pozitivních pocitů: radost, vděčnost, vyrovnanost a klid, zájem, naděje, hrdost, pobavení, inspirace, úcta a láska. Tyto pocity byly vybrány na základě zkoumání autorky s tím, že jsou to ty pocity, které se v životě člověka objevují běžně, ačkoliv některé častěji a jiné méně (Fredrickson, 2013, s. 4-6).

Pozitivní pocity mají velký vliv na jedince a je možné je pozorovat v mnoha oblastech: přináší příjemné pocity a spokojenost, působí na myšlení člověka, kladně ovlivňují budoucnost a snižují vliv negativních emocí jak na fyziologické, tak na sociální úrovni. Ukázalo se dokonce, že mají rušivý efekt na poškození kardiovaskulárního systému, které nastává při prožívání negativních emocí. Přítomnost pozitivních emocí zvyšuje i pravděpodobnost, že se jedinec v budoucnu bude cítit dobře (Fredrickson, 2003).

Pozitivní emoce rozšiřují myšlení a tyto dvě proměnné se vzájemně posilují (při větším výskytu pozitivních emocí se více rozšiřuje kreativní myšlení jedince a naopak, při rozšiřujícím se myšlení narůstají pozitivní pocity) (Fredrickson, 2003).

Z uvedených pojmů a konceptů je zřejmé, že koncept štěstí je komplexní a mnohvrstevnatý. Různí autoři se ho buď snaží definovat přímo pojmem „štěstí“, či ho lehce ohýbají, dávají mu jiné označení a sledují ho z jiného pohledu. Proto je dost těžké určit, zda se člověk ptá na štěstí, či se dotaz vztahuje spíše ke kvalitě života. Ukazuje se tak, že se tyto koncepty vzájemně prolínají a doplňují, ale tím také znesnadňují jednoduché a celistvé uchopení toho, co je to štěstí.

2.4 Zdroje štěstí

2.4.1 Vliv vztahů mezi lidmi na pocit štěstí

Velice zajímavým výzkumem se zabývala Lee (2020), která zkoumala, jak sociologické faktory ovlivňují štěstí seniorů a jejich mezilidské vztahy. Mimo faktory, jako je věk či volný čas, byly pozorovány i faktory rodinných vztahů, zdravotních potíží či míry uspokojení v mezilidských vztazích.

Staří lidé, kteří uváděli vysokou míru spokojenosti v mezilidských vztazích, vykazovali i vysokou míru štěstí. Díky času strávenému o samotě, trávení volného času s rodinou a zapojování se do společenských událostí se tyto pocity uspokojení a štěstí zvyšují (Lee, 2020). Prokázala se vyšší míra štěstí u jedinců, kteří měli pevné a stabilní vztahy s rodinou. Subjektivní vnímání zdraví a kvalita rodinných vztahů se ukázaly jako stěžejní faktory, které mají vliv na zdravotní stav seniora (Lee, 2020).

Další výzkum dospěl k tvrzení, že blízké intimní vztahy jsou nezbytnou podmínkou pro to, aby člověk mohl zažívat vysokou úroveň štěstí. Pokud je člověk sociálně izolovaný, je v podstatě vyloučen, aby byl schopen zažívat vysokou úroveň štěstí (Baumeister & Leary, 1995).

S přibývajícím věkem se zvyšuje důležitost rodinných vazeb, neboť starší jedinci jsou více citliví na změny v rodinném kruhu a jednotlivé aspekty příbuzenského vztahu, jak negativní, tak pozitivní, seniora zásadně ovlivňují (Thomas et al., 2017).

Při zkoumání 222 vysokoškoláků se porovnávaly tři skupiny jedinců: permanentně šťastní, průměrně šťastní a nešťastní. Ukázalo se, že šťastní lidé měli bohaté a stabilní vztahy s lidmi a trávili málo času o samotě (nešťastní lidé to měli přesně naopak). Pro pocit vysoké míry štěstí je podmínkou také extravertní osobnost jedince, nízký neuroticismus a nízká míra psychopatologie. Jak autoři ale uvádí, nelze jednoduše označit kvalitní interpersonální vztahy (či jiné podmínky) za nutný a jediný předpoklad, který by automaticky zajistil prožívání štěstí. Přirovnávají štěstí k symfonii, která se skládá ze součinné hry několika nástrojů, přičemž ale žádný z nich sám o sobě nezajistí dokonalý výsledný dojem (Seligman & Diener, 2002).

2.4.2 Vliv práce na pocity štěstí

Ward & Neve (2017) uvádí výsledky, které shromažďuje Gallupův světový průzkum veřejného mínění sbírající data o vztahu mezi štěstím a zaměstnáním z více než 150 zemí světa. Na základě těchto údajů se ukazuje celková nižší spokojenost mezi lidmi, kteří vykonávají náročnější profese v průmyslu a spadají mezi tzv. blue collar workers. Oproti tomu lidé, kteří pracují spíše na vyšších pozicích (white collar workers), uvádí ve svém životě četnější výskyt smíchu, pozitivních emocí a zábavy.

Potvrdila se rovněž jasná korelace mezi štěstím a zaměstnaností jedince. Nezaměstnaní uváděli vyšší míru negativních emocí a pocitů ve svém běžném životě, což dokazuje fatální dopad nezaměstnanosti na celkovou vnitřní pohodu jedince. Lidé, kteří mají zaměstnání, celkovou kvalitu svého života hodnotí lépe (Ward & Neve, 2017).

Dalšími prediktory štěstí ve vztahu k práci jsou například vyvážení soukromého a pracovního života, míra individuální autonomie v zaměstnání či rozmanitost práce, v níž se člověk učí stále něčemu novému. To vše souvisí se zvýšenými pocity spokojenosti. Také sem spadá i jistota v daném zaměstnání či sociální kapitál (neboli jaké podpory se jedinci dostává od kolegů) (Ward & Neve, 2017).

Existuje výzkum, který sledoval výskyt flow (při nějaké práci) u starších dospělých jedinců a zda tento stav flow souvisí s negativním či pozitivním afektem a životní spokojeností v daný den výskytu flow. Překvapivě ale flow s afektem či životní spokojeností jedince v daném dni nijak nesouvisel. Byl ovšem nalezen vztah mezi pocitem štěstí a kvalitou flow, což ukazuje na důležitost výskytu a vytváření podmínek pro vyvolávání flow, které může především u starší populace zvyšovat pozitivní pocity a snižovat ty negativní (Sarkisian et al., 2008).

2.4.3 Vliv volnočasových aktivit na pocity štěstí

Na základě zkoumání An et al. (2020) se ukázalo, že fyzická aktivita je významně spojena s životní spokojeností a štěstím. Nešlo ani tak o konkrétní fyzickou aktivitu, která by přinášela štěstí, ale spíš o její množství. Tato zjištění se prokázala shodně ve třech zkoumaných věkových skupinách: mladý věk, střední dospělost a starší dospělost.

Vztah štěstí a fyzické aktivity je obousměrný. Na jedné straně pohyb přináší pocity vyšší spokojenosti a zvyšuje se tím fyzické i psychické zdraví, na straně druhé pak štěstí představuje ochranný faktor zdraví (An et al., 2020).

Pozitivní korelaci mezi fyzickou aktivitou a mírou štěstí našli v literární rešerši i Z. Zhang a Chen (2019). Je možné vnímat viditelný rozdíl v míře pociťované pohody při 10 minutách sportovní aktivity za týden a 1 dnem cvičení týdně.

Dokonce i trávení času u televize má vliv na celkovou spokojenost jedince. Byl prokázán negativní dopad této činnosti na člověka, který stráví u televize spoustu času. Týká se to především jedinců, kteří jsou nezaměstnaní, seniorů či těch, kteří mají flexibilní pracovní režim (Frey et al., 2007).

U jedinců, kteří svůj čas tráví nadměrným sledováním televize, se objevuje izolovanost od společnosti, nedůvěřivost, menší spokojenost s finanční situací a menší pocit bezpečí (Frey et al., 2007).

2.4.4 Vliv osobnosti na pocity štěstí

Existuje vztah mezi extroverzí a pozitivními emocemi, stejně tak jako mezi neuroticismem a negativními emocemi. Autoři Srivastava a Livingstone (2014) uvádějí, že extraverti jsou více náchylní k pozitivním emocím a naopak spíše neurotičtí jedinci k těm negativním. Také se ukazuje, že extravertní jedinci se ztotožňují s hodnotami, jako je zábava, láska, hrdost či se soucitem, čímž se potvrzuje celkový vztah extraverte a pozitivních emocí. U lidí s vyšším neuroticismem se vztah k těmto pocitům objevuje v menší míře a intenzitě.

Tato zjištění mohou mít několik odůvodnění. Mezi ně spadá například motivační vysvětlení, tedy že extraverti zažívají častěji a intenzivněji pozitivní emoce kvůli tomu, že to sami chtějí a vyhledávají si v životě ty situace, které jim tyto emoce umožní (snaží se o navýšení těchto emocí pomocí strategií emoční regulace, trávením času s blízkými či si vychutnávají pěkné momenty, které se objeví) (Srivastava & Livingstone, 2014).

Jiné vysvětlení vyplývá z tzv. proaktivních a reaktivních transakcí. Proaktivní transakce se projevují ve vědomém či nevědomém vyhledávání těch situací, které jsou jedinci blízké (vyhledávání společnosti blízkých, díky kterým se cítí šťastně) (Srivastava & Livingstone, 2014).

Reaktivní transakce nastává, když různí lidé prožívají stejnou situaci odlišně (extraverti mají větší potěšení ze společnosti druhých, kteří na nich zanechávají větší pozitivní emoční vliv než na introverty) (Srivastava & Livingstone, 2014).

Podle teorie od Smitse a Boeckea (2006) existují dva systémy – BAS (behavioral activation system) a BIS (behavioral inhibitory system). První z nich je citlivý ke všem podnětům, které souvisí s odměnou, zatímco druhý systém vnímá především podněty, které se blíží k potrestání a nedostatku odměny. Podle této teorie se introverti řídí podle systému BIS, což má za následek jejich upadající nálady. U BIS systému se také ukazuje, že emoce člověka, který je řízen tímto typem aktivačního systému, stojí na emoční labilitě jedince, která je ovlivněna vnějšími okolnostmi. Naopak BAS systém se opírá o emoční stabilitu a celkovou stálou osobnost jedince. V souvislosti s optimismem se u lidí objevuje tzv. Pollyannin princip. Tento princip spočívá v tom, že lidé vnímají a zpracovávají pozitivní události a udělují jim větší pozornost (tato sdělení dokáží lépe zpracovat, a mají tak pocit, že těchto sdělení je více než těch negativních). Ve své mluvě používají více kladných slov a mají pocit, že pozitivních informací je za krátký čas více než těch negativních (Matlin & Gawron, 1979).

Tento princip zkoumali Matlin a Gawron (1979) a zjistili, že ženy byly na rozdíl od mužů spokojenější, vykazovaly větší selektivnější vybavování a používaly více milých slov při

hodnocení událostí a osob (v rámci experimentů). Obecně se potvrdilo to, že lidé, kteří se hodnotili obecně jako šťastní a spokojení, disponovali tímto principem, který se projevoval i v dalších měřítkách štěstí, v sebehodnocení či ve verbálních a paměťových úlohách.

2.4.5 Vliv peněz na pocity štěstí

V jedné studii byl zkoumán vztah mezi příjmem, pocity štěstí a věkem jedinců. Z výsledků studie vyplynulo, že výše příjmu a míra štěstí spolu pozitivně korelovaly především u jedinců mladého a středního věku. Tento vztah se ovšem u starší věkové skupiny neprokázal. Otázka, zda peníze souvisí s pocity štěstí či ne, tak závisí na věkové skupině respondentů a na výši jejich příjmů (Hsieh, 2011).

Zajímavé bylo zkoumání C. D'Ambrosia et al. (2019), v němž bylo prokázáno, že trvalý příjem a bohatství jsou dobrými prediktory osobní pohody jedince. Odchytky v trvalém příjmu mají negativní vliv na spokojenost člověka, zatímco stabilní příjem přináší tu nejvyšší míru spokojenosti.

Jiná studie rozebírala jedincovy aspirace a míru příjmu. Ukazuje se, že na začátku životního cyklu jsou materiální aspirace mladých dospělých v populaci na podobné úrovni, ale v průběhu života tyto aspirace rostou úměrně s příjmem (Easterlin, 2001).

2.4.6 Vliv vitality na pocity štěstí

Výzkum Akina a Akina (2015) zkoumal subjektivní vitalitu a její zprostředkující efekt na kvalitu přátelských vztahů a subjektivního štěstí. Tuto subjektivní vitalitu můžeme definovat jako pocit vlastní energie zvládat různé činnosti, umění si poradit se stresem a emočně se cítit plní energie a psychicky v pořádku.

Výsledky zkoumání prokázaly, že s rostoucí kvalitou přátelských vztahů roste i celkové vnímání štěstí a subjektivní vitalita má v tomto závislém vztahu rozhodující roli. Pokud si jedinec uvědomuje svou subjektivní vitalitu a pracuje s ní, je schopen vhodně zvládat stresové situace (cítí se být plný energie) a rovněž se efektivněji pohybovat v přátelských vztazích, což má za následek rostoucí subjektivní pocity radosti a štěstí. Tito lidé tak mají zdravé přátelské vazby a vyznačují se taktéž pocity autonomie a seberealizace (Akin & Akin, 2015).

Jiná studie zase pozorovala vliv subjektivní vitality na lidskou pohodu a štěstí, a zda v těchto pocitech hraje vitalita roli. I zde se mezi těmito proměnnými prokázal vztah: s rostoucí životní spokojeností roste subjektivní štěstí a subjektivní vitalita částečně tento vztah zprostředkovává (životní spokojenost pozitivně ovlivňuje subjektivní štěstí s pomocí subjektivní vitality). To

ukazuje na možnost zlepšování a rozvíjení subjektivní vitality, která následně pozitivně ovlivňuje další důležité stránky života (Uysal et al., 2014).

2.4.7 Vlivy na pocity štěstí u stárnoucí populace

Co se týče zkoumání různých vlivů na štěstí seniorů, studie Mahmoodi et al. (2022) prezentuje vztah štěstí, vnitřní pohody a psychického zdraví ve stáří. Zdá se, že ženy jsou ve stáří více náchylné k duševním poruchám a hůře zvládají zásadní změny, které s tímto obdobím přichází (odchod do důchodu, ztráta blízkých, ekonomická tíseň atd.).

Proměnná duševní zdraví a jiné sociodemografické aspekty mohou do jisté míry predikovat spokojenost a štěstí seniora. Například vzdělání se ukázalo jako dobrý prediktor štěstí (čím je jedinec starší a více vzdělaný, tím je šťastnější). Pokud byl jedinec vysoce vzdělaný, dokázal lépe využít vhodné psychické a tělesné strategie pro zachování zdraví (mají vyšší zdravotní gramotnost) (Mahmoodi et al., 2022).

Další proměnnou, která měla na seniora vliv, byla vzdálenost zdravotnických a pečovatelských služeb. Pokud senioři byli od těchto zařízení vzdáleni, projevovalo se to růstem duševních potíží a poklesu pocitů štěstí. Je proto nezbytné, aby byla dostatečná péče pro všechny seniory zajištěna v místě bydliště (Mahmoodi et al., 2022).

Při zkoumání vztahu mezi stárnutím a pocity štěstí se ukázalo, že pozitivní emoce v průběhu stárnutí narůstají (růst negativních emocí se neprokázal). Pro staré lidi je také důležité se soustředit spíše na minulost či na nynější situaci nežli na myšlenky týkající se budoucnosti. (Křivohlavý, 2013)

Něco podobného naznačují i výzkumy Lacey et al. (2006), které vypovídají o tom, že starší lidé (v tomto případě 70 let starí senioři) jsou v průběhu stáří šťastnější než dospělí jedinci, kterým je 30 let (ačkoliv obě skupiny se domnívaly, že průměrný třicátník bude šťastnější než průměrný senior, kterému je 70 let).

V tomto výzkumu se očekávalo, že mladí lidé budou u starší populace předpovídat prudší pokles štěstí než samotná skupina starších jedinců (která se může opírat ve svých předpokladech o vlastní zkušenosti). Ukázal se ale opak a právě starší jedinci předpokládali strmější pokles štěstí v období stáří. Zajímavým důvodem by mohlo být pojetí štěstí, kdy mladí se snažili předpovídat úroveň svého budoucího štěstí, přičemž u starších jedinců mohlo jít spíše o vyvolání štěstí z minulosti. Jednalo by se o jakýsi obranný mechanismus, kdy vzpomínky na šťastné momenty v minulosti jsou pro seniora méně ohrožující než pohled do budoucnosti (Lacey et al., 2006).

Lacey et al. (2006) dochází k závěru, že ačkoliv by se nám mohlo zdát logické, že s rostoucím věkem úměrně klesá míra štěstí, výsledky zkoumání ukazují opak. Tento jev je označen jako „well-being paradox“. Existuje řada teorií a domněnek, které se snaží tento jev vysvětlit. Jedním z možných vysvětlení je schopnost neuvěřitelné adaptace jedince, která pomáhá zmírňovat negativní vlivy a těžké životní momenty a udržovat vnitřní emoční stabilitu. Staří lidé dokážou s věkem lépe předvídat svůj budoucí osud, podle čehož si nastaví vhodné cíle a priority, které pak přehodnocují úměrně svým možnostem a schopnostem (Lacey et al., 2006).

3 Výzkumy zaměřené na štěstí seniorů žijících v domově pro seniory

Tato kapitola se bude věnovat výzkumům na téma této závěrečné práce, které byly prováděné na českém území a v zahraničí. Díky poznatkům z předchozích bádání a šetření bude možné získat lepší vhled do zkoumaného tématu a zjištěné poznatky budou moci být porovnány se závěry této práce.

3.1 Výzkumy prováděné na českém území

Během rešerše nebylo možné dohledat žádné výzkumy a studie, které by se věnovaly zdrojům štěstí seniorů žijících v domově pro seniory a zároveň by byly realizovány v českém prostředí. Práce se především zaměřují na téma kvality života seniorů a na celkové podmínky a stav domovů pro seniory.

Tím, že se na výše uvedené oblasti stále soustředí nová badatelská činnost (což nemusí být nutně špatné, jelikož prozkoumávat určitou oblast z různých stran a v průběhu času může být velice přínosné), se upozadují také jiná zajímavá témata. Zkoumání tématu štěstí seniorů v českém prostředí se zdá být nedostatečné a tím přínosnější je snaha tuto oblast představit a poukázat na skutečnost, jak je důležité se štěstím zabývat.

Jedním z možných důvodů, proč se většina dohledaných studií zabývá právě kvalitou života seniorů, je prodlužující se délka života, která zvyšuje snahu prostředí o zajištění dostatku soběstačnosti, důstojnosti, seberealizace a participace seniorů. V posledních letech je zde prosazovaný koncept „úspěšného či aktivního stárnutí“, který je definován jako „Proces optimalizace možností pro zdraví, participace a bezpečnosti, s cílem zlepšit kvalitu života stárnoucích lidí“ (WHO, 2002, s. 12). Je zde především snaha mít možnost i v pokročilém věku

naplňovat svůj potenciál a cíle. Tento koncept se snaží o zachování zdraví i v období dlouhověkosti a kvality života pro všechny seniory (především pak těch, kteří mají zdravotní problémy a potřebují péči) (WHO, 2002).

S velice zajímavými poznatky přichází Mareš (2014) ve svém článku, kde popisuje, jak je specifické zjišťování kvality života u stárnoucí populace. Můžeme se často setkávat s různými oblastmi kvality života seniorů, především důsledkem existence několika modelů kvality života, ale pouze čtyři jsou vypracované a ověřené odborníky (psychologické, sociologické, zdravotnické a integrované modely). Hlavním nedostatkem modelů je jejich nedostatečné rozlišování rozdílných potřeb seniorů. Služby by neměly být pouze dostupné a kvalitní, ale i vhodné pro každého seniora s ohledem na jeho jedinečné požadavky. Samotné dotazníky určující kvalitu života nemají český překlad a nezohledňují individuální rozdíly mezi důchodci. Většina prací na téma kvality života se zabývá celkovým zkoumáním kvality života seniorů žijících v domovech pro seniory a jejich jednotlivými doménami (Bušová, 2018; Hrubíšová, 2015; Šimánková, 2021).

Lze najít ale i trochu odlišné práce. V jedné z nich se pozornost zaměřovala na sociální služby domova a zkoumala se teze, zda se kvalita života odvíjí od míry kvality poskytovaných služeb (Slaná, 2008). Jiná autorka porovnávala rozdílné hodnocení kvality života muži a ženami, kteří v domovech žili (nižší počet mužů v domovech může představovat jejich upozadění a možnou nedostatečnou kvalitu služeb, které jsou jim poskytovány) (Míčková, 2012).

Z následné analýzy je možné vyvodit, že otázka kvality života v domovech pro seniory je palčivější a aktuálnější než kdy dříve, kvůli prodlužujícímu se věku lidí v populaci, a její zkoumání je na místě. Ačkoliv se tato práce na kvalitu života nezaměřuje, lze spatřit shodná témata jak v pracích o kvalitě života seniorů, tak i v této bakalářské práci zaměřené na téma štěstí (otázky zdraví, soběstačnosti).

3.2 Zahraniční výzkumy

V rámci zahraničních výzkumů je možné hojně dohledat zdroje, které se věnují stejnému či podobnému tématu jako tato práce.

Jeden z výzkumů, který se konal v Malajsii, se zaměřoval na vzhled domovů pro seniory, na jejich vnitřní a vnější design a interiér. Základní teze zněla tak, že uspořádání domova ovlivňuje emocionální stav seniora. Pomocí faktorové analýzy bylo analyzováno celkem 116 dotazníků získaných osobním dotazováním (byla použita Likertova škála) a šetření se zkoumalo na

základě indexu štěstí. Výzkum se primárně zaměřoval na vnitřní a vnější vybavení domova a na další poskytované služby (Hanif et al., 2018).

Ukázalo se, že konkrétní oblasti (ložnice, kuchyň a umývárny) by potřebovaly zlepšit – jde zejména o kvalitnější osvětlení, pomůcky (například zábradlí) či vhodnější povrch podlah. Otevřenější prostory pro snadnější pohyb a ergonomické pomůcky, včetně nábytku, pouze přispívají ke zvýšení indexu štěstí a celkové spokojenosti seniorů v domovech. Ukazuje se, jak stěžejní je prostředí, ve kterém se člověk pohybuje, a jak je pro seniora důležité mít dostatek soukromí a disponovat vhodnými nástroji pro rozvoj autonomie. Tato studie může inspirovat architektky, aby se zaměřili na tvorbu vhodného prostoru pro seniory, a zároveň obohatit sociální pracovníky a psychology o nové poznatky o tom, jak výstavba prostředí ovlivňuje psychické ladění člověka (Hanif et al., 2018).

Další studie prováděná v Číně zkoumala, zda se u lidí zvyšuje pocit štěstí při odchodu do důchodu. Výzkum analyzoval data z let 2012, 2015 a 2017, která byla získána pomocí tří metod, a ukázalo se, že štěstí mužů žijících ve městech se s odchodem do důchodu rapidně zvýšilo a čím lepší byl zdravotní stav jedince (totéž platí i pro množství sociálních interakcí), tím menší vliv měl odchod do důchodu na prožívání štěstí (A. Zhang et al., 2022).

Obecně bylo konstatováno, že lidé jsou šťastnější, když mohou odejít z práce na odpočinek. K podobným výsledkům dochází i vyspělé země, jako jsou Velká Británie, Austrálie či Spojené státy americké. Prokázalo se, že zdraví a sociální vazby zásadně ovlivňují štěstí důchodce a v rámci všech výhod, které s sebou důchod přináší (osvobození od sociálních tlaků v práci, více volného času či prostor pro rodinné vztahy), je tato etapa z větší části přijímána s velkým štěstím (A. Zhang et al., 2022).

Jiná studie z Japonska se zabývala spojitostí mezi štěstím, zdravím a odchodem na odpočinek. Studie vychází z dat sesbíraných od lidí mezi 50 až 75 lety věku v letech 2004 až 2019. Použité nástroje k vyhodnocení se ukázaly být validní pouze pro muže, u kterých se míra štěstí s odchodem na odpočinek zvýšila a míra psychického stresu klesla. Zajímavým úkazem bylo, že se snižujícím příjmem rostla i tendence aktivně se účastnit různých kulturních a rekreačních aktivit. V důsledku snížení stresu z práce, rozvoje volnočasových aktivit a tím i zlepšení celkové kvality života dochází ke zlepšení zdravotního stavu (Okamoto & Kobayashi, 2021).

Studie z Kypru zkoumala seniory žijící v domovech pro seniory a seniory žijících v jejich domácím prostředí. Jak se dá předpokládat, senioři, kteří žijí u sebe doma, jsou oproti těm z pečovatelského zařízení šťastnější. Samotní autoři si ale uvědomují, že jedinci, kteří se

dostávají do sociálního zařízení, mají často zdravotní problémy a sníženou autonomii, která jim nedává jinou možnost, než se odebrat do prostředí s trvalou péčí (Gregory & Menelaos, 2016). Zjistilo se například i to, že obecně jsou starší lidé vždy šťastnější, když přijímají nějaké návštěvy (nejde o frekvenci návštěv, ale že nějaké probíhají), a že prostředí, ve kterém žijí, má na jejich pocity štěstí dopad. Pokud k seniorovi, který žije v pečovatelském zařízení, nedochází žádné návštěvy, je více nešťastný než senior, který je ve stejné situaci, ale bydlí u sebe doma (Gregory & Menelaos, 2016).

Rozdíl se také našly ve frekvenci provádění různých činností. Péče o vnoučata, vycházky, zahradničení nebo vaření - u těchto aktivit se prokázalo, že starší jedinci žijící u sebe doma je provádějí častěji než jedinci z domova důchodců (Gregory & Menelaos, 2016).

Cílem další studie bylo porovnat, jak šťastní jsou starší lidé, kteří žijí ve svých rodinách, a lidé žijící v domovech pro seniory. Výsledky této studie ukázaly na význačný rozdíl mezi štěstím těchto dvou skupin: větší míra štěstí byla zaznamenána u seniorů, kteří žili s rodinami. Studie následně doporučuje vhodná opatření ke zvýšení štěstí a duševního zdraví starších lidí, zejména těch, kteří žijí v sociálních zařízeních. Podle výzkumníků je důležité zařazovat v zařízeních programy, které by napomáhaly vybavit si šťastné vzpomínky a pocity štěstí (Chaudhary & Srivastava, 2018).

Další studie se věnovala štěstí seniorů v institucionalizované péči, ale také přišla na faktory, které dělají starší osoby šťastnějšími. Zkoumali se lidé mezi 60 a 70 let věku, přičemž se pozorovaly rozdíly ve zdrojích štěstí u mužů a u žen. Ukázalo se, že se zdroje štěstí mezi pohlavími překrývaly a nejčastěji se jednalo o rodinu, děti a vnoučata, spiritualitu a zdraví. Poslední zmíněný zdroj se ukazoval jako stěžejní i z toho důvodu, že v mládí si zdraví tolik nevážíme jako v pozdějších letech (Jaiswal, 2016).

Dle výzkumu Diener et al. (1999) se šťastný a nešťastný člověk vyznačuje určitým osobnostním profilem (šťastní lidé jsou více extravertní, sebevědomí a optimističtí, nešťastní lidé mají větší tendence k úzkostnosti).

Další studie v Rusku zkoumala, jak se mění štěstí u lidí po 55 letech věku, a ukázalo se, že zdravotní stav, osobní příjem, sociální status a typ bydlení jsou hlavními determinanty štěstí a celkové spokojenosti. U žen se ukázal také důležitý manželský status (to je prokázáno i v mnoha dalších zemích) a činnost v zaměstnání (to může souviset i s udržováním sociálních vazeb v práci, což má pro ženy typicky větší význam než pro muže) (Kolosnitsyna et al., 2014).

Výzkum v Polsku sledoval, jak životní styl ovlivňuje celkovou pohodu a pocity štěstí lidí nad 50 let věku. Vybrány byly pouze určité aktivity, které se pak zkoumaly z pohledu spokojenosti

(účast a příslušnost k náboženské víře, účast na kulturních sešlostech, sledování televize a nezdravé návyky, jako je kouření a pití alkoholu). Skupina byla rozdělena na osoby od 50 do 64 let a na jedince nad 65 let. Nejenže se ukázala korelace mezi životním stylem a celkovou spokojeností, ale vyplynuly i rozdíly mezi těmito dvěma věkovými kategoriemi (to může být způsobené právě tím, že lidé nad 65 let mají více zdravotních potíží, inklinují pak k sedavějšímu stylu života a více se izolují od kulturních a společenských akcí, což následně může vést k větší osamělosti) (Abramowska-Kmon, 2022).

EMPIRICKÁ ČÁST

Tato část práce se zaměřuje na výzkumné cíle a otázky. Dále se zde představuje postup při výběru zkoumaného vzorku osob a předvýzkum. V závěru se popisuje polostrukturovaný rozhovor a tematická analýza, která byla využita během sběru dat a následné analýzy výsledků.

Výzkumné cíle

Tato práce si klade za cíl prozkoumat, jaké jsou zdroje štěstí seniorů v domovech pro seniory. Vedlejšími cíli jsou uchopení významu štěstí, které je samo o sobě velice širokým tématem a každý si ho definuje po svém, prozkoumání vlivu prostředí (konkrétně jde o domov pro seniory) na psychickou pohodu jedince a nakonec vyzdvihnutí opomíjeného, ačkoliv zajímavého a důležitého tématu: štěstí starých lidí.

Výzkumné otázky

Výzkumná otázka zní: „*Jaké jsou zdroje štěstí seniorů v domově pro seniory?*“. Samotná hlavní otázka i dotazy pokládané v rámci polostrukturovaného rozhovoru se snažily naleznout či uchopit hlavní zdroje pocitů štěstí a emoční i psychické spokojenosti seniorů.

Další výzkumné otázky, na které se tato práce snaží najít odpověď, jsou: „*Ovlivňuje prostředí pečovatelského zařízení pocity štěstí seniorů?*“ a „*Jak senioři definují štěstí?*“.

Výběr zkoumaných osob

Vzorek respondentů, se kterými se uskutečňovaly rozhovory, byl získán metodami sněhové koule a záměrného (účelového) výběru. Po rozhovoru s prvním respondentem (který byl doporučen vedením domova podle jasně stanovených kritérií) přišlo doporučení na další potenciální respondenty na základě rady prvního dotazovaného seniora.

Metoda sněhové koule spočívá právě v tom, že se k dalším respondentům výzkumník dostává přes dříve nalezené participanty, kteří doporučují někoho, koho znají a kdo by mohl odpovídat požadovaným kritériím (Švaříček et al., 2014). Záměrný výběr je považován za jednu z nejrozšířenějších metod sběru dat, kdy se podle zadaných podmínek hledají cíleně pouze ti respondenti, kteří tyto podmínky splňují (Miovský, 2006).

Pro tuto práci museli respondenti splňovat tyto znaky:

Věk nad 65 let

Žije v domově pro seniory (minimálně 6 měsíců)

Bez duševního onemocnění a psychických poruch

V rámci svého dobrovolnictví jsem docházela během střední školy do domova pro seniory jako Hodinový vnuk, díky čemuž jsem mohla nyní kontaktovat vedení domova se svou prosbou o výběr respondentů. Díky programu Hodinový vnuk jsem měla zkušenosti s komunikací se seniory, neboť hlavním účelem tohoto projektu bylo navštěvovat seniory a trávit s nimi čas podle dohody (chození ven na procházky, hraní her či pouhé povídání si). Daná zkušenost mě velice obohatila a inspirovala pokračovat v prozkoumávání psychického světa starých lidí a hlouběji se podívat na jejich hodnotový systém a prožívání. Takto jsem i dospěla ke své výzkumné otázce.

Rozhovory jsou maximálně genderově vyvážené (4 rozhovory byly provedeny s muži a 4 se ženami). Věk respondentů se různě liší, stejně tak i jejich délka pobytu v domově.

Etické aspekty výzkumu

Před samotným rozhovorem byli všichni respondenti informováni o průběhu a cílech rozhovoru. Poté si přečetli informovaný souhlas, a pokud souhlasili, podepsali ho (souhlas obsahoval postup a účel mého výzkumu, včetně anonymizování dat). Také bylo v souhlasu uvedeno, že z celé konverzace bude pořízen audiozáznam, který následně bude přepsán a zanalyzován. Z rozhovoru bylo možné kdykoliv odstoupit, pokud by účastníci nechtěli dále pokračovat. Přesná podoba informovaného souhlasu je uvedena v Příloze I.

Postup při analýze dat

V rámci práce byl použit přístup kvalitativní, který umožnil zkoumat výzkumné otázky více do hloubky a všimnout si individuálních rozdílů a nuancí v prožívání každého respondenta zvlášť.

Ten je Miovským (2006, s. 17) popisován takto: „Kvalitativní přístup v psychologických vědách je přístupem, který pro popis, analýzu a interpretaci nekvantifikovaných či nekvantifikovatelných vlastností zkoumaných fenoménů naší vnitřní a vnější reality využívá kvalitativních metod.“ Abychom si lépe přiblížili charakteristiku tohoto přístupu, můžeme uvést typické znaky kvalitativního přístupu. Jedná se o jedinečnost, neopakovatelnost, kontextuálnost, procesualnost, dynamiku a reflexivitu (Miovský, 2006).

Jiná definice od Švaříčka, Šed'ové et al (2014) zní:

Kvalitativní přístup je proces zkoumání jevů a problémů v autentickém prostředí s cílem získat komplexní obraz těchto jevů založený na hlubokých datech a specifickém vztahu mezi

badatelem a účastníkem výzkumu. Záměrem výzkumníka provádějícího kvalitativní výzkum je za pomoci celé řady postupů a metod rozkrýt a reprezentovat to, jak lidé chápou, prožívají a vytvářejí sociální realitu (s. 17).

Byl využit polostrukturovaný rozhovor, který umožnil rozvíjet témata, kterých se otázky přímo nedotýkaly, a tím zahrnout dílčí motivy a širší kontext celého problému. Ačkoliv dotazy měly své určité pořadí a logiku, jejich přeskokování či pozměňování formulace podle aktuální situace nijak zásadně neovlivnilo výsledné závěry.

Polostrukturovaný rozhovor lze charakterizovat jako jednu z nejrozšířenějších metod sběru dat v kvalitativním výzkumu, kdy si vytváříme jakési neměnné schéma. Toto schéma určuje okruh otázek, na které se respondenta ptáme, a podle potřeby dochází k úpravám pořadí otázek či jejich pozměňování pro účely co největšího sběru potřebných dat. Existuje tedy vždy jádro rozhovoru, které musí výzkumník dodržet, avšak je možné, aby se na toto jádro nabalovaly další doplňující otázky a témata k lepšímu porozumění a k rozšíření celkového záběru dané problematiky (Miovský, 2006).

Při vytváření otázek pro rozhovor bylo hlavní snahou zjistit, jak respondenti vnímají štěstí, co si pod ním představí, a porozumět tomu, jaké oblasti by mohly být zdrojem jejich pocitů štěstí a radosti. Ačkoliv se hlavní otázka zdrojů štěstí týká především seniorů v aktuální životní etapě, zajímalo mě i porovnání s minulostí (mládím), jestli se zdroje štěstí měnily, jak velký význam mají sociální vztahy, úspěch nebo co jim chybí ke štěstí.

Vzniklé rozhovory byly poté přepsány a následně byla použita tematická analýza, která vedla k výsledkům zkoumání. Tematickou analýzu ale někteří autoři, jako je Ryan & Bernard (2000), považují pouze za nástroj kódování v rámci větších analytických metod (nestojí tedy samostatně jako metoda). Braun a Clarke (2006) s tím zásadně nesouhlasí. Popisují, že tematická analýza nemá svoji jasnou definici a charakteristiku, lidé ji pojmenovávají a zaměňují jinými názvy (např. analýza diskurzu či obsahová analýza) či ji nepojmenovávají nijak (práce byla podrobena kvalitativní analýze dat).

Tematická analýza se neváže na žádný předem konkrétní teoretický rámec (na rozdíl od zakotvené teorie, narativní teorie a podobných metod), je díky tomu flexibilní a lze ji použít v různých teoretických rámcích a k rozličným účelům. Svoji jednoduchostí je tak vhodná k použití nezkušenými a začínajícími výzkumníky (Braun & Clarke, 2006).

Tato analýza nevyžaduje hluboké teoretické a odborné znalosti při práci s daty. S její pomocí může výzkumník hledat témata v celém souboru získaných dat, oproti narativní či

bibliografické analýze, kde se sbírají data z rozhovoru pouze s jedním člověkem (Braun & Clarke, 2006).

Tematická analýza má za cíl nalézt potřebná témata bez toho, aby bylo předem určené, co přesně se hledá (známe pouze výzkumnou otázku a až samotná analýza ukáže, jaké konkrétní motivy se objeví) (Ezzy, 2002).

4 Výsledky analýzy dat

V této části jsou prezentovány výsledky, které byly získány z provedených rozhovorů a jejich následné tematické analýzy. Ačkoliv respondenty spojovalo stejné prostředí, lišili se každý svým jedinečným životním příběhem. I přes osobitost každého seniora bylo možné vyčlenit pět hlavních témat, ze kterých většina respondentů čerpala pocity radosti. Najdou se zde i specifické oblasti, které se objevovaly ojediněle (u konkrétních osob), ale byly do výsledků práce také zařazeny, jelikož představovaly určitý zdroj štěstí. I přesto, že se z rozhovorů na dané zdroje štěstí dalo přijít bez velkých komplikací, jsou určité výroky a situace, kdy se vzájemné kategorie štěstí prolínaly. Pro zajištění anonymity byla změněna jména a všechny osobnější charakteristiky jsou také zakódovány.

Před samotným popisem jednotlivých zdrojů štěstí jsou zde uvedeny krátké medailonky jednotlivých respondentů, ve kterých se popisuje jejich osobní příběh a hlavní témata, která v souvislosti s pocity štěstí řeší a která se během rozhovoru objevovala.

Medailonky respondentů

Paní Veronika

Osobní život

Paní Veronika se narodila do dobré rodiny, měla hodné rodiče, sestru a bratra. Po škole šla pracovat do továrny, ve 21 letech se vdala a měla čtyři syny. Nyní žije v domově a kousek od ní bydlí její sestra, se kterou pravidelně chodí na vycházky.

Štěstí paní Veroniky

Pocit štěstí paní Veronice dodává její dětství a její rodina. Štěstí především vidí v manželství a v založení rodiny. Z důvodu ztráty jejich tří synů teď štěstí moc nemá a o to důležitější je pro ni osobní kontakt se synem, který ale naneštěstí bydlí daleko.

Velkým tématem je pro paní Veroniku její zdraví, které aktivně řeší. Se starostmi o zdraví souvisí i strach o kompenzační pomůcky. Tyto starosti ovlivňují její účast na programu a aktivitách, které se v domově pořádají (vyřazuje ji to z okolního dění).

I přes tyto peripetie vidí štěstí v tom, že stále může chodit ven (stačí být venku a jít na procházku). Velkou oporou jí je sestra, se kterou chodí na procházky.

Její velkou zálibou jsou zámky a hrady, kam jezdila se skupinou žen. Se zhoršujícím se zdravím její účast na výletech ustala, protože nechce ostatní obtěžovat svými zdravotními potřebami (kvůli nemocné ruce se cítí být vyřazena ze společenských aktivit).

Objevuje se i téma smrti. Význam vztahů a přátelských vazeb vnímá hlavně ve vztahu k vlastní smrtelnosti. Přátelé jí dávají zpětnou vazbu o tom, že ještě nezemřela, a stále udržuje určité vztahy (mysl i zdraví jí stále slouží natolik, že je schopna si tyto vztahy vytvářet a udržovat).

Typickým rysem paní Veroniky je její aktivní a dobrodružná povaha; v mládí byla zvyklá stále jezdit na výlety a zajímat se o různé aktivity. Tento rys přetrvává až dodneška, kdy se snaží být aktivní a zapojovat se do veškerého programu v domově (i přesto, že ji to velice vyčerpává).

Její byt, který měla před nástupem do domova, byl jedním z jejích hlavních zdrojů štěstí. Symbolizoval její soběstačnost. I přesto, že je paní Veronika společensky aktivní a umí si najít lehce přátele (i v domově má skupinu kamarádek), byla by raději ve svém bytě, kde měla klid.

Paní Vlasta

Osobní život

Paní Vlasta se vyučila jako prodavačka potravin a celý život ráda chodila do práce. Vždycky chtěla jít studovat, ale v její době moc školy nebyly nebo byly daleko, proto šla na učení na prodavačku, čehož ale nijak nelituje. Svoji práci brala jako důležitou povinnost.

Měla manžela a dceru, která jí zemřela, a s manželem se později rozvedli. Velkou oporou v životě se pro ni stala její sestra, se kterou se doteď vídá a tráví s ní čas. Poté, co se sestrou prodaly společný byt, podala si paní Vlasta přihlášku do domova, kde je nyní už 5 let.

Co se týče její maminky a tatínka, oba je měla ráda a vycházeli spolu dobře. Měla dva sourozence, sestru, která pracovala v kanceláři, a bratra, který byl elektrikářem. Maminka se starala o domácnost, zatímco tatínek byl truhlářem.

Štěstí paní Vlasty

Štěstí paní Vlasty by bylo možno definovat jako “prožívání teď a tady”. Štěstí tak nesouvisí s tím, co bylo, ale s tím, co paní Vlasta dělá a prožívá nyní (především díky neutuchající aktivitě a vitalitě).

Sama svým způsobem definovala svoje osobní životní motto tím, že je důležité nemyslet na to, že něco nejde, ale že vždycky to nějak půjde a dá se to zvládnout. Je důležité zůstat stále čilá a aktivní, i přes únavu či špatné emoční rozpoložení.

Štěstí se tedy ukrývá v samotné činnosti, která může mít několik funkcí: vyplňuje čas, odvádí pozornost (např. od zdravotních nepříjemností) a zaměstnává myšlenky, je to také prostředek, jak prožívat momenty plně teď a tady.

Pro paní Vlastu je typická schopnost “být součástí něčeho”. Díky této vlastnosti se tak cítí být součástí domova, skupiny kamarádek, dění (není tak nikdy sama, i když zůstává ve svém pokoji).

Důležité je pojetí zálib paní Vlasty, protože dokáže najít ve všem zálibení, i v činnostech, které většina lidí vnímá jako povinnost (například braní léků, ustlání si, praní atd.)

Není pasivní a nečeká na to, až věci samy přijdou, ale ona sama se aktivně do všeho zapojuje.

Paní Martina

Osobní život

Paní Martina se narodila jako jedináček, díky čemuž byla rodiči hodně opečovávána. Její tatínek byl ředitelem úřadu a lidovec, maminka byla žena v domácnosti. Tatínek paní Martiny žil ve stejné vesnici jako maminka, tatínek se vyučil ve Vídni německy (chodilo se na vyučenou).

Martina vystudovala gymnázium, kde se naučila nejen německy, ale i vařit a chovat se slušně. Celkově ji to připravilo na život a dalo jí to kvalitní vzdělání, což pro ni bylo velice důležité, jako pro budoucí kantorku. Úspěšně zvládla maturitu už v 18 letech a vydala se do ciziny.

Dostudovala později vysokou školu a po absolutoriu mohla vyučovat na gymnáziu. Byla hodně aktivní v různých činnostech, hrála na klavír a byla členkou rozhlasového orchestru. Chodila do skautského oddílu a hrála v divadle.

Důležitá byla i pro paní Martinu účast v politice (spoluzaložila politickou stranu). Se svým manželem měli jiné politické zaměření, on byl komunistou. Nyní má osm pravnoučat.

Štěstí paní Martiny

Paní Martina definuje štěstí jako stav, kdy člověk, který chce žít dobře, nehledě na okolnosti (věk, dobu atd.), dobře žít bude. Je to i otázka vlastní lidské iniciativy se mít dobře a být šťastný nežli pouhé čekání na to, až nám “to spadne to klína”. Záleží i na tom, kolik si toho štěstí člověk sám připustí.

O štěstí celkově mluví paní Martina spíš jako o jakési entitě, která ji provází životem a přichází sama, aniž by to bylo možné naplánovat.

Momenty štěstí prožívá paní Martina se svými pravnoučaty. Rodina je pro ni nyní jedním z hlavních zdrojů radosti, jelikož zde stále může předávat svoji moudrost a zkušenosti ze života. Je pro ni také důležité, že ji berou jako svoji součást a mají k ní i úctu. Objevuje se zde ale i její strach o budoucnost vnuků. Váží si své dcery a vnímá, že její rodina drží pohromadě (což jsou hodnoty, které se naučila původně v dětství).

Velice důležitou osobou v jejím vyprávění a celkově v jejím životě představuje její tatínek. S tatínkem si spojuje především společné momenty a zážitky, představoval pro ni vzor moudrosti a odvahy (šel proti komunistickému režimu).

Její životním mottem byla „láska k životu“, který chtěla žít naplno. S tím souvisí její dobrodružná, nebojácná a bojovná povaha. Díky tomu byla aktivní v různých oblastech (politika, soudnictví, učitelství atd.). Vždy se snažila pomáhat lidem a konat službu. Na základě toho se i ona mohla cítit vnitřně naplněna a uplatnit svůj potenciál.

Velkou roli v jejím životě hrála kantořina, být učitelkou pro ni znamenalo životní poslání. Ke štěstí jí schází lepší zdraví (bolest nohy jí neumožňuje plné prožití pohody).

Sociální vztahy se snaží i ve svém věku udržovat, ačkoliv v domově se tomu vyhýbá.

Paní Jarmila

Osobní život

Matka paní Jarmilu porodila jako nemanželské dítě, což byl v tehdejší době velký skandál. Paní Jarmila měla v mládí pohledného manžela, se kterým měla jednoho syna. Manžel ji podváděl s jinými ženami a její tchýně ji nikdy nepřijala do rodiny. Její manžel zemřel při návratu domů ze zahraniční cesty, těsně před domem.

Během manželství pracovala v čokoládovně, kde to byla velká dřina (ke všemu nebyla přijata do kolektivu žen, se kterými pracovala). Poté byla zaměstnaná v poštovním muzeu, kde se jí líbilo a lidé ji naopak uznávali. Zde se přes jeden inzerát v novinách seznámila se svým dalším partnerem, se kterým byla 17 let a společně pak přišli do domova, kde i zemřel. Nyní má vnučku, se kterou si dobře rozumí.

Štěstí paní Jarmily

Na otázku, co pro paní Jarmilu znamená štěstí, odpovídá, že jsou to děti a dobré vztahy s rodinou. I přes všechny nepříjemnosti, které zažívala se svým manželem, není zahořklá, a naopak mluví o velké lásce, kterou k němu pociťovala.

Pro paní Jarmilu bylo vždy důležité být soběstačná a umět finančně pomoci svým blízkým. Je hrdá na svoje začátky v čokoládovně, kde si vydělávala slušné peníze a mohla díky tomu

přinášet peníze do vlastní rodiny. Také se to promítá i do dob, kdy byla ještě malá a měla svoji první brigádu (roznáška novin) a svůj výdělek nosila svým prarodičům. Během práce v poštovním muzeu našla paní Jarmila jeden ze zdrojů štěstí, neboť jí dělalo radost uznání druhých a pocit, že si jí cení.

Pro paní Jarmilu je velice důležité téma lásky. Při popisu jejího seznámení s posledním partnerem nevynechává žádné detaily a pamatuje si až neuvěřitelně všechny dialogy a různé maličkosti. Z toho lze usoudit, že toto setkání pro ni bylo stěžejní a že na to i třeba často vzpomíná. Nejde pouze o lásku, ale celkově o lidské vztahy, které jí přinášely štěstí (zmiňuje například i svoje dva kamarády).

Zajímavá je i myšlenka, že paní Jarmila vidí štěstí už jen v tom, že to štěstí vůbec zažila.

To, co je pro ni hodnotné a přinášelo jí štěstí, byl její byt. Je na svůj minulý byt pyšná, mohla si ho dovolit a spravovat ho.

Jedním z hlavních charakterových rysů paní Jarmily je její velká péče o druhé. Starala se o svého posledního partnera až do jeho smrti a i nyní se stará o svého přítele v domově, který je na půl těla ochrnutý.

Pan Miloš

Osobní život

Pan Miloš má ženu, dvě dcery a dva vnuky. O své rodině či o svém dětství příliš nemluvil.

Pan Miloš původně plánoval vystudovat astronomii, ale jelikož se tento obor neotevřel, šel studovat jadernou fyziku.

Štěstí pana Miloše

Pan Miloš si pod pojmem štěstí představí celkovou pohodu, život bez velkých problémů a rodinu. Jeho ale největším štěstím v životě představuje jeho vášeň pro fyziku, které se věnoval celý život.

Věnuje se jí aktivně i nyní, nejen tím, že sleduje veškeré dění v této oblasti, ale i vytvářením přednášek na toto téma. Je zvědavý i v pokročilejším věku, projíždí internet a stále se něčemu učí.

Hlavní štěstí pana Miloše ale nespočívalo pouze ve výkonu svého povolání, ale i ve věcech, které s ním souvisely, např. jeho služební cesty do zahraničí, kde strávil i několik let. Tyto zahraniční cesty tvořily velkou oblast jeho profesního i osobního uspokojení. Měl především úzký kariérní vztah s Ruskem, kde strávil pracovně mnoho let.

Pana Miloše vnitřně naplňuje a těší otevřená diskuze o dění ve společnosti, obzvláště na téma politiky. Cení si, když může mluvit s lidmi, kteří nesdílí jeho přesvědčení a mají odlišné názory, ale dokážou se spolu domluvit.

Důležité pro pana Miloše bylo postavit se systému a něčemu, s čím nesouhlasil. Táhne ke svobodě, především pak ke svobodě vykonávat svojí práci, a nebál se postavit se pravidlům, se kterými nesouhlasil. Dělal mu radost jít proti lidské blbosti a proti něčemu, co mu přišlo nesmyslné. Byl velice činný a neseseděl pouze s rukama v klíně, chtěl něco tvořit, měnit a zlepšovat.

I přesto, že také trpí zdravotními problémy, nekazí mu to jeho osobní pohodu, a naopak na ně hledí s nadhledem.

Podle jeho slov je pro něho velice důležitá rodina, o které se ale příliš nerozpovídá (oproti tématu kariéry). Jeho vyprávění o rodině je stručné, má s rodinnými příslušníky dobrý vztah, ale jako kdyby nevěděl, co víc o nich říct. Přináší mu radost, ale není to hlavní zdroj jeho štěstí. V domově se snaží být také aktivní a zapojovat se do programu. Od prostředí, ve kterém pobývá, se nijak neizoluje, ale nalézání sociálních kontaktů v domově pro něho není stěžejní. Sám si vystačí se svými zájmy a koníčky a nemusí nutně vyhledávat společnost druhého.

Pan Jan

Osobní život

Pan Jan celý svůj život vyrůstal sám s matkou, otce neměl. V mládí o sobě mluví jako o divochovi, který se ale zklidnil poté, co poznal a vzal si svoji ženu, se kterou byl celý život. Nyní má vnučku, která má tři děti, ale nemají na něho čas kvůli práci. Pro rodinu nemá pochopení a odsuzuje jejich pracovní vytíženost, distancuje se od nich a staví se do pozice “jsem sám”.

Štěstí pana Jana

Jako to hlavní štěstí vnímá zdraví a mládí (určité entity, které se vzájemně propojují -v mládí máme toho zdraví nejvíce a postupně s věkem klesá). Jeho dalším velkým zdrojem štěstí je jeho žena. Právě samotné seznámení s ní komentuje jako hlavní šťastný moment v životě. Strávil s ní 60 let, tedy celý svůj život, na což je i patričně hrdý. Štěstí tak do jeho života přišlo až s životní partnerkou.

Smrt jeho ženy lze vnímat jako traumatický zážitek; s jejím příchodem přišly štěstí a naděje a s jejím odchodem zase beznaděje a deprese. Po její smrti pan Jan těžko hledá motivaci plnohodnotně žít a naději na budoucí pěkné momenty.

Nyní vnímá šťastné momenty spíš jako spokojenost, především pokud nemá zdravotní problémy. Prožitky štěstí přichází jen se vzpomínáním na mládí a na jeho život v minulosti, současnost Jan vnímá jako fatální.

Lze říci, že hlavním úspěchem a jakýmsi životním posláním pana Jana bylo vytvoření a zabezpečení rodiny, což se mu i podařilo, díky jeho manželce.

Důležité pro pana Jana je i téma samoty, a že mu nikdo ve světě nezůstal. To se týká i přátelských vztahů, kdy Jan konstatuje, že je v mládí měl a udržoval, ale nedává jim žádnou emoční konotaci, naopak tím utvrzuje svojí pozici samotáře, který nikoho nemá.

Ani přes tento postoj se zcela neizoluje od prostředí domova a částečně se účastní programu, chodí denně cvičit a snaží se aspoň trochu si udržovat nějakou aktivitu. Ani toto cvičení ale není nijak spojováno s radostí či se zaujetím. Prostředí, ve kterém nyní žije, komentuje velice sterilními slovy (výčtem služeb, co vše mu domov poskytuje z praktické stránky), která nijak nereflektují jeho osobní pocity, zda se mu tady líbí, jak je spokojen, jaký je personál.

Pan Martin

Osobní život

Pan Martin pracoval celý život u vojenského letectva. Z důvodu jeho profese se museli s celou rodinou často stěhovat, ale jak pan Martin říká, měl ženu, která to vydržela a vychovala jejich tři děti. Nyní má dceru, která má dvě děti. Jeho pobyt v domově byl vynucený, jelikož po smrti ženy sem docházel na obědy, ale po úrazu musel přejít do domova natrvalo, jelikož by nemohl zůstat sám v bytě.

Štěstí pana Martina

Štěstí vnímá ve dvou rovinách: štěstí jako dobrá náhoda (mít kliku) a jako vnitřní pocit naplnění. Uvědomuje si hodnotu štěstí, mluví o něm, jako o něčem vzácném a pomíjivém. Je na štěstí náročný, tím mu ale dává tu výjimečnost (rozlišuje mezi spokojeností a štěstím).

Dále pocit štěstí rozvíjí v rovině vztahu, ať už k sobě (osobní úspěch) či k někomu jinému (setkání s kamarádem, kterého máme rádi). I přesto, že sem zahrnuje i štěstí ve smyslu “mít na něco štěstí”, v závěru ale sám dochází k tomu, že hluboký pocit štěstí přeci jen nemá z nějaké události, kdy má kliku, a tak raději zůstává u “mušky zlaté”. Štěstí definuje nyní ve svém věku jako něco, čeho si člověk ve stáří o dost více váží, a nemusí se jednat o význačné a velké momenty, ale stačí méně, aby pocit štěstí byl o to silnější.

Hodně zde zaznívají pocity štěstí ve vztahu k rodině: má vnuky a může být u jejich úspěchů. Konkrétním příkladem je jeho již dospělý vnuk, který vystudoval obor, kterému pan Martin

nerozumí, ačkoliv ho velice podporuje, a mluví o jeho studijním prospěchu. Závěrečnou studijní práci svého vnuka schovává v kufru pod postelí (metafora pokladu).

Pro pana Martina je velice důležité vlastní soukromí a klid, které pro něho představují velkou prioritu. Celkově ale klid vyhledává, netouží po častém kontaktu s někým z domova či s rodinou, neizoluje se v rámci nějaké deprese, ale v touze po odpočinku. Stále pro něho zůstává důležitou součástí jeho rodina, která mu pomáhá a obzvláště v tomto věku pro něho hodně znamená. Ačkoliv se o něho rodina zajímá a zve ho na setkání, odmítá je. Jedním z důvodů je možný hluk, který je silně přítomný, když se sejde celá rodina. Zároveň kvůli svému zdravotnímu stavu a pokročilému věku odmítá pozvání, aby ostatní neobtěžoval (musí se o něho více starat). Má rodinu rád, ale vnímá se pro ně jako přítěž.

Také mluví o štěstí jako o uspokojení. Dostává se k této myšlence skrze svůj nenaplněný sen podívat se do Athén. Je tak přesvědčen, že pokud by je uviděl na vlastní oči, přišlo by uspokojení.

Zhoršující se zdravotní stav mu pocity štěstí narušuje. Pan Martin ale neupadá do zoufalosti a beznaděje a snaží se to brát i pozitivně. Má na svůj věk stále mnoho zálib, které se snaží udržet i přes zdravotní komplikace.

Jedna z jeho zálib je čtení. Vzhledem k tomu, že se mu zhoršuje zrak, musí na čtení využívat kompenzační pomůcky (kamerovou lupu), aby si tuto zálibu udržel.

Další jeho zálibou, která v něm přetrvává a kterou provozoval aktivně po celý život, je chození pěšky, především si užíval fyzickou námahu a prozkoumávání přírody a nových míst. Chodil dálkové pochody, byl schopen ujít velkou vzdálenost, na což je i dost pyšný. Na panu Martinovi je vidět jeho houževnatost a především láska k jeho koníčkům, kterých se nechce vzdát.

Pan Martin je zároveň dost vděčný, že se o něho má kdo postarat, cení si obětavosti personálu a aktivně žije v domově (zná režim, ví, jak to zde chodí, kdy se má přestlat).

Co se týče sociálních vztahů, byly pro něho důležité celý život. Hlavním aspektem v této oblasti bylo jeho zaměstnání, kde měl stálou sestavu lidí a vnímal zde i zavázanost vůči celé instituci. Nyní v domově vnímá sociální styky jinak, bojí se navázat se, ale má se všemi dobrý vztah. Našel si v domově dokonce i jednoho kamaráda, se kterým si rozumí beze slov. Panu Martinovi tak nejde o kvantitu vztahů, spíš jak o kvalitu.

Pan Matouš

Osobní život

Pan Matouš vyrostl v rodině se třemi sourozenci, nyní zůstala naživu pouze sestra. Svého vlastního syna poznal až ve svých 60 letech. Stále se vídají, ačkoliv setkávání mu znesnadňuje jeho neschopnost řídit (kvůli prodělané mrtvici).

Šťěstí pana Matouše

Pan Matouš má tři konkrétní představy o tom, co přesně štěstí je: “ Spokojenost ze života, že se nemusím s nikým hádat, zajištěná budoucnost“. Šťěstí vnímá v konkrétních bodech, které by se daly vztáhnout k samotnému domovu.

Velkou součástí jeho života je láska k řízení, protože celý život byl řidičem. Vyučil se a začal jezdit nákladákem, pak zkusil autobus, taxi, dokonce i sanitku. Ježdění autem je to, co ho naplňovalo štěstím.

S láskou k řízení se pojí i jeho touha po dobrodružství, na řízení ho nejvíc bavilo právě poznávat svět. I přesto, že nyní není fyzicky schopný pokračovat v prozkoumávání světa, v jeho mysli jsou vzpomínky stále živé a dostačující, aby se z nich mohl radovat.

Další jeho velkou zálibou bylo lyžování a létání letadlem do jiných zemí, což je opět spojené s dobrodružstvím. Cestoval i během stáří, dokud to šlo. Důležitým aspektem nebylo přesně kam a za čím se podívat, ale kvůli samotnému principu cestování (poznat něco nového).

Pan Matouš prodělal mrtvici, kvůli které skončil ochrnutý na půl těla. S touto událostí se smířil a bere to jako danou věc, u které nevidí smysl se zbytečně trápit a řešit.

Jak už bylo řečeno, velké štěstí prožívá nyní v domově. Hlavními důvody jsou ty, že jsou zde všichni přátelští a snaží se, aby se mu dobře dařilo. Je pro něho stěžejní, aby na něho lidé v prostředí, ve kterém žije, byli hodní a pečovali o něho. Jeho minulé špatné zkušenosti s pečovatelskými zařízeními mohou ukazovat na to, jak si vřelého a pečujícího přístupu váží.

Důležitou postavou v jeho životě je jeho nynější partnerka, kterou si našel zde v domově a se kterou má založený vztah na kompromisech a porozumění.

Co lze vnímat jako velice důležitý faktor v momentální životní etapě, je pro pana Matouše téma péče. Jak sám zmiňoval, v domově se o něho hezky starají a pečují, což mu dělá radost a také i jeho partnerka se o něho stará. Je tedy možné, že pokud by zdravotní péče byla o pana Matouše horší, mohl by svůj zdravotní stav vnímat intenzivněji a tím pádem ho i více řešit.

4.1 Popis zdrojů štěstí

Po provedení potřebných rozhovorů s respondenty bylo možné přistoupit k podrobné analýze dat ve snaze pochopit, co přináší seniorům pocity štěstí.

Rozhovory byly ze začátku několikrát čtené k dostatečnému seznámení se s výzkumným materiálem. Poté byly označeny zajímavé momenty, témata a oblasti, které se jevily, že jsou zdrojem spokojenosti a radostných pocitů. Tento postup byl proveden několikrát z důvodu eliminace nedbalosti a rizika, že nějaké téma bude přehlédnuto a nebude zahrnuto do celkové analýzy.

Po určité době rozboru jednotlivých rozhovorů bylo možné si všimnout, jaká témata se v rámci rozhovorů opakovala, a na základě toho byly vytvořeny základní kategorie, které byly vlastní téměř všem respondentům výzkumu.

Objevovaly se i oblasti, které se týkaly pouze jednotlivců či několik málo seniorů, přičemž tyto oblasti jsou uvedeny v kategorii Dílčí zdroje štěstí.

Pro lepší přehlednost byla vytvořena tabulka, kde jsou uvedené jednotlivé zdroje štěstí a u jakého z respondentů se tento zdroj objevil.

Respondenti	Zdroje štěstí
	<i>Hlavní:</i>
Pan Jan	Rodina
Pan Miloš	Rodina, Vztahy a pocit být součástí, Záliby a koníčky, Povolání a životní poslání, Vitalita
Pan Matouš	Rodina, Vztahy a pocit být součástí, Záliby a koníčky, Povolání a životní poslání,
Pan Martin	Rodina, Vztahy a pocit být součástí, Záliby a koníčky
Paní Vlasta	Rodina, Vztahy a pocit být součástí, Záliby a koníčky, Povolání a životní poslání, Vitalita
Paní Veronika	Rodina, Vztahy a pocit být součástí, Záliby a koníčky, Vitalita
Paní Jarmila	Rodina, Vztahy a pocit být součástí
Paní Martina	Rodina, Povolání a životní poslání, Vitalita
	<i>Dílčí:</i>
Pan Matouš	Samotný život, Klid a bezproblémovost, Prostředí domova pro seniory
Pan Miloš	Osobní svoboda
Pan Martin	Klid a bezproblémovost, Prostředí domova pro seniory, Štěstí jako uspokojení
Paní Vlasta	Samotný život, Vlastní bydlení a soukromí
Paní Veronika	Vlastní bydlení a soukromí
Paní Jarmila	Samotný život, Vlastní bydlení a soukromí, Uznání, Soběstačnost, Péče
Paní Martina	Samotný život

Každý zdroj štěstí je doprovázen několika úryvky přímo z provedených rozhovorů, které byly vybrány podle kritéria význačnosti (v daném úryvku je přesně a jasně vidět daná kategorie, kterou úryvek má reprezentovat). Zároveň mohou být určité části úryvku zvýrazněné, což opět poukazuje na daný zdroj štěstí. V rámci omezeného rozsahu bakalářské práce není možné uvést více úryvků či odpovědi všech respondentů, jedná se tedy pouze o selektivní výběr se snahou vybrat ten nejlépe reprezentující příklad.

Také se u jednotlivých zdrojů štěstí rozlišuje rovina vzpomínání a rovina přítomných prožitků. Mnoho otázek z rozhovoru se týká jak minulých prožitků (na co je člověk v životě hrdý, zda vzpomíná na silný šťastný okamžik, který mu přináší radost i dnes atd.), tak i aktuálních pocitů (jak jsou pro jedince důležité sociální vztahy, jak je spokojen v prostředí, ve kterém žije atd.). Respondenti se často mohli od otázek odklonit tím, že přešli do vzpomínek na to, jaké to bylo, ačkoliv otázka směřovala na momentální pocity. Někteří ze seniorů měli tuto tendenci výraznější než jiní, což může ukazovat na to, že vzpomínky na minulost jsou pro ně útěchou a únikem před aktuálním stavem, ve kterém se nachází. Minulost či přítomnost je pro ně více atraktivní a vzpomínky na ni mohou mít několik funkcí, ať už únikovou, kompenzační atd. Pro lepší přehlednost jsou jednotlivé úryvky z rozhovorů rozděleny podle toho, do jaké roviny spadají.

4.1.1 Rodina

Jedním z největších témat v rámci rozhovorů o zdrojích štěstí byl vztah k rodině, potomkům a důležitosti odkazu, který zde někteří respondenti chtěli po sobě zanechat. Rodina byla neodmyslitelnou součástí každého rozhovoru, ačkoliv u někoho figurovala více, u někoho o poznání méně. Téma příbuzenstva se neslo v pozitivním duchu a senioři se o své rodině nezdřáhali mluvit.

Rovina aktuálních prožitků

*„Že ještě žiju, že za mnou chodí, že je mám a že si rozumíme, to je hlavní, že. **Ještě to poslední štěstí v tomhle tom, že ti kamarádi a příbuzní, že je mám.**“ (paní Veronika)*

Rovina vzpomínek

*„Jo, to byla, moc důležitá postava. **My jsme s tatínkem třeba chodili na procházky a zpívali jsme skautský písničky nebo sokolský písničky.**“ (paní Martina)*

„Maminku tady mám a tatínka taky jsem měla, měli jsme rodinu a dceru a na ty se stále koukám (ukazuje fotky na policiče), my jsme se měly rády s maminkou, s tatínkem taky, ten byl přísnější ale taky no, s dcerou taky.“ (paní Vlasta)

„Ráda vzpomínám na tu babičku s tím dědou, když babička šla něco koupit a bylo to kousek, kde je televize na těch Vinohradech, tak on už koukal, jestli babička jde, když to chvíli trvalo, měl strach, aby se jí něco někde nestalo, už stál mezi dveřma a díval na dálku a neslyšela jsem nikdy, aby se vyloženě hádal moc se nebo no, takový věci, a ony ty věci byly také moc hezký.“ (paní Jarmila)

U posledních dvou úryvků si lze povšimnout, že vzhledem k tomu, že původní rodina seniorů je často po smrti (senioři v domovech jsou mnohdy ve vysokém věku), vzpomínají na své blízké, často skrze fotografie a pamatují si na společné chvíle a rady, které jim příbuzní předali. Pokud jim zůstal sourozenec, snaží se vztah udržovat.

Utvořená rodina

Ačkoliv původní rodina respondenta byla zásadní v jeho životě, ještě trochu větší význam měla v rozhovorech rodina, kterou si sám senior vytvořil v průběhu života. Jak už bylo řečeno, ke své původní rodině se člověk ve starších letech vrací především skrze vzpomínky, fotky a jiné pozůstalosti, nicméně rodina vytvořená je stále aktuální a aktivní v jedincově životě.

Rovina aktuálních prožitků

„Hodně, celkem v tom, pomáhají mi hodně (otázka směřovala na to, co pro něj znamená rodina), mám teď konkurenci, protože nejmladší vnučka má syna, jsou mu teď 2 roky čili moje dcera, který je tady, ta jedna ze Švýcarska, ta přijede sem tam někdy a ta co tady, ta bydlí v Pardubicích, tak ty mi pomáhali hodně.“ (pan Martin)

„...no ale dcery obě bydlí tady poblíž, pár kilometrů odsad' prostě, takže tam mám dobrý kontakty na ně, i na vnoučky. No a můj zeť tady dělal ošetřovatele loni, jsme jako v dobrým kontaktu.“ (pan Miloš)

Rovina vzpomínek

„No, když jsem se seznámil s mojí ženou, já jsem s ní byl 60 let...pak jsem se oženil, zklidnil jsem se a měl šťastnej život, no.“ (pan Jan)

„...pak jsem se vdala v 21 a v 22 byl první kluk a tak dál a tak dál, to je to druhý štěstí. První bylo to dětství a druhý byla ta moje rodina a teď jsem tady, no.“ (paní Veronika)

Separace

Objevuje se zde i téma separace. Senioři si uvědomují, že jejich čas se už jistým způsobem chýlí ke konci a že rodina je na tom přesně opačně, naplňují své cíle, poznávají svět a mají celý život před sebou. Někteří respondenti se tak cítí být spíše na obtíž a uvolňují prostor svým rodinám, aby se na ně příbuzní nemuseli ohlížet, i přesto, že blízkost rodiny a setkávání s ní jsou pro ně jedním z největších zdrojů radosti.

Rovina aktuálních prožitků

„...to je ono, kdyby člověk byl blízko rodiny. Ta rodina je daleko, kdyby byli blízko, tak by to bylo skvělý, **taky tam nemůžete furt jezdit, chcete svůj klid.**“ (paní Veronika)

„Jo, jo, tak tohle je ten vztah rodinnej jako, **ted' je spíš odmítám**, že když něco je, tak mě pozvou, jo, nebo přijedou pro mě, odvezou mě, tak ale ted' už mě to tam ... Byl jsem na Vánoce třeba u tý dcery v těch Pardubicích, o Štědrej den jsem tam jel a vrátil jsem se ten druhej svátek nebo první svátek, ale to už pak strašlivě v noci musím několikrát vstávat, se budím, tak to nemá cenu strašit někde, tak jo, ještě jsem tam byl minulej Štědrej den, ale letos už myslím, že... to jsem byl jenom na Štědrej den, a to nebylo nic, že jo, protože se scházejí až pak některej ten svátek všichni, tak to mě zas o Božím ránu odvezli sem, **oni měli pokoj a já měl pokoj.**“ (Pan Martin)

Vnoučata a odkaz potomkům

V tématu rodiny a blízkých se ještě objevovalo i téma vnuků, potomstva a jakéhosi odkazu, kteří senioři vnímali, že předávají. Ukázalo se, jak je pro ně vztah s vnuky a dětmi v rodině důležitý, a kolik smyslu a radosti v nich spatřují.

Rovina aktuálních prožitků

(Odpověď na otázku, kdy se cítí paní Martina šťastně) „S téma pravnoučatama vlastně (smích), oni mají úplně jiný myšlení, jiný způsob myšlení. A důslednost v konání mají. Když jim něco nejde, ať už je to třeba nakreslit nebo vyrobit, nebo udělat tak jsou daleko ctižádostivější než my. Oni to chtějí dokázat. A ted' říkají: prababičko (smích), když já budu velkej, tak já to budu dělat takhle. **Bere mě jako součást, ale už starou a jsou takový i docela uctivý ke mně.**“

„Ještě mě nebijou (smích). **Mám jenom strach, aby jednou neplatili za nás ty dluhy.**“ (paní Martina)

„Bez problémů, nějakých velkých problémů, člověk vždycky musí nějaké mít, ale bez nějakých velkých problémů a rodina, mám manželku a dvě dcery a dva vnuky, takže to je taky pro mě dost taková dobrá partie.“ (pan Miloš)

„Jo jo jo jo no jo. No to je on (smích). Tadyhle to jsou ty vnuci syna mého, když to tam, to je Martin, támhle jsem já s Jaroslavem a on: Babi, vždyť já tě mám takhle rád, proč k nám nejezdíš? A já jsem říkala: Jaroslave, když to víš, že ty nožičky už člověku, no a proč nepřiletíš na koštěti? Přeci baby létají na koštěti a on má pravdu, já mu četla pohádek, jéžiš, on byl na ně dělanej, než šel do školy, ještě byly nějaký takový průpovídky. (paní Jarmila)

„... chlapec byl no výborný, vystudoval obor, kterej vůbec nejsem schopen rozumět, je to něco počítače a systémy počítačový a tohle a dokončil školu s úspěchem, protože měl výsledky dobrý, tak zůstal zaměstnaný na tý vysoký škole, na tý technice, nevím ani, jak se to přesně jmenovalo, aby dělal doktorskou práci, no a on jí udělal v jednatřiceti letech, takováhle kniha, ve Švýcarsku se teda mluví německy, on teda zná česky, ale napsal ji v angličtině. To mě tak nějak vzalo, já bych vám ji ukázal, ale mám ji zabalenou dole v kufru tady teda. Jo, to jsou takovýhle momenty, na kterých já nemám vliv, že bych já způsobil něco, **měl jsem z toho takovej pocit štěstí, že jsem se chlubil tady každému.**“ (pan Martin)

„Jinak jsem měl radost, jak říkám, teď mám i radost z těch úspěchů těch mejch potomků a zatím musím teda říct, že jsou dobrý a **je mi jich líto, do čeho to spěje.**“ (pan Martin)

4.1.2 Vztahy a pocit být součástí

Dalším zásadním zdrojem štěstí je oblast vzájemných mezilidských vztahů, vazeb mezi blízkými a přáteli a jistý pocit sounáležitosti a pocitu, že někam člověk patří.

Někteří účastníci rozhovorů se váží na jednu osobu, která jim pocit sounáležitosti naplňuje, a vystačí si bohatě v duálním vztahu.

Rovina vzpomínek

„...a už z něho vypadlo, že to bere, byl rád se mnou, jako když jsem byla nespokojená a že bysme se mohli vidět, protože on měl špatnej život, manželka mu zemřela, a syn jeho zase říkal: Hele já ti, táto, dám inzerát, protože ty chodíš jenom dokola baráku a seš z toho nešťastnej. No a ono se to opravdu protáhlo, že byl velmi hodnej. Kus velkého štěstí jsem s ním prožila. Protože nekoukal jenom na svůj prospěch, on mě bral takovou, že jsme si každej řekli pár slovíček a že **nám to přineslo kus jeden druhému takovýho vztahu a my jsme se podívali spolu...**“ (paní Jarmila)

Rovina aktuálních prožitků

„... a máme spolusedící u stolu v jídelně takovej vztah, on je teda chudák, trochu dost ochrnutej, špatně mluví, špatně je mu rozumět a on je hrozně hodnej a **máme takovej, že si prostě rozumím bez řeči jo**...já si v tomhle stačím a nemám potřebu nějak jít se vykecávat, jak se říká, spíš jenom, no pak vykecávat s tím jedním a ten pravej má tady takovej trvalej vztah, neříkám, že je snad milenecký, ale trvalej a jsou celkem víceméně furt spolu, tak když mám chvíli, tak drbeme, hlavně politický věci, dění jako, no a hodnotíme, protože on zas má takový dost velký znalosti...“ (pan Martin)

„Jsem tam byla s kamarádkou se project, tak jsme tam jely a já jsem si tam koupila dvě halenky a ony mi byly malý, tak jsem to byla včera vratet. Tak jsme tam jely, poseděly jsme, daly jsme si kafičko, takový výlet jsme si udělaly včera, no.“ (paní Veronika)

„... **že mám partnerku, která je na mě hodná**, to je ta nejhodnější ženská, kterou jsem potkal v životě.“ (pan Matouš)

Nečekaně, a poměrně často, se objevoval i vztah ke zvířatům, který dokázal částečně saturovat potřeby sociálního kontaktu a přátelství.

„**No, mě chybí ten pejsek..** zrovna jsme mluvili včera o pejscích, no, chybí mi zvíře nějaký.“

„Když jsou děti už velký, tak jim umřel vlčák, tak říkal syn, že koupí něco jiného, tak říkám, vždyť nic neneseš a on to měl pod bundou schovaný a on říká, jak to, že ne, a ukázal ho, to jsem byla šťastná jako blecha, ten byl krásný.“ (paní Veronika)

„... měl jsem hodnýho pejska, teda pejsku..“ (pan Matouš)

Bohužel podmínky domovů nedovolují chovat různá zvířátka, která by mohla mít určité terapeutické účinky, především u seniorů, kteří hůře navazují a udržují sociální vztahy.

Jiní respondenti spíše inklinovali ke skupinové sounáležitosti a bylo pro ně důležité mít nějakou komunitu lidí a vytvářet si pocit „my“, společně s větším počtem osob.

Rovina vzpomínek

„No, to jo, no, bylo to fajn a hlavně už tehdy tam byli lidi, kteří... se kterými se dalo mluvit otevřeně o politice a ovšem možném, takže prostě krásnej, dobrej pocit, co tam člověk z téhle té spolupráce měl.“ (pan Miloš)

Rovina aktuálních prožitků

„*Ano, tady si rozumíme, sedíme spolu na obědě, **jsme tři**... tak se mě ujmula a sedíme u oběda společně*“ (paní Veronika)

„*To jo, **tady jsou všichni přátelský**, když se potkáme, tak se zdravíme, to na chodbě je samý dobrý den a dobrou chuť a takovýhle jo, to tady není nikdo, to je v pohodě i s tím personálem to je samý*“ (pan Matouš)

„*Vaří tu dobře, my sedíme tři u stolu...jo, to jo, jako kamarádky, tady **zvlášť kamarádky**... hodně, hodně, přátelé hodně jako znamenají*“ (paní Vlasta)

4.1.3 Záliby a koníčky

Záliby a koníčky jsou také podstatné pro pocity spokojenosti člověka. Bylo zajímavé pozorovat, že se nějaké záliby mezi seniory opakovaly a patřily do stejného okruhu zájmů (chyběla zde větší diverzita aktivit, za což může i zhoršené zdraví, kvůli čemuž jsou i starší lidé omezeni). V úryvcích se objevují záliby, kterým se senioři věnují nyní, ale i ty, kterým se věnovali v mládí a rádi na ně vzpomínají.

Rovina vzpomínek

„*Takže to bylo dobrý a pak se chci zastavit ještě **u mých zahraničních pobytů**, měl jsem kontakty dobrý, já jsem pracoval 6 let v Povarově u Moskvy.. potuloval jsem se různě, nejdál jsem byl teda v Jižní Koreji, ostrov Jukdo. **To jsme měli takovou konferenci docela hezkou, tak to byly takový dobré vzpomínky hezké***“ (pan Miloš)

„*Já jsem byla šťastná, když jsem mohla chodit do kina, **od pěti let do kina, to bylo moje jediný štěstí, co jsem ráda chodila**. Ježíš, já jsem maniak televizní, i dítě mi to říkají, ale většinou teď dávají ty vražedný*“ (paní Veronika)

„***Poznávat svět takhle**, protože když zrovna na závěr toho jsem měl ten autobus, malej fordíka, tak jsem jezdil jako po celý Evropě, tak to bylo bezvadný*“ (pan Matouš)

„*Ale jo měl jsem takovej pocit a to je dost takový na hlavu, já jsem hodně chodil pěšky. Já jsem jeden čas, každej tejdén, protože byly tady všelijaký ty pochody po republice dálkový 50 km, 80 km, tak tohle jsem chodil, jo, to mě fakt nějak unavilo víceméně, ale tak nějak naplnilo. Bylo to všechno venku v přírodě, takhle to krásný, to bylo každej týden... Tady v těchlech případech někde jsem **měl takovej pocit štěstí, ono to zní blbě tak říct, jestli doufám, že pochopíte, pocit štěstí z únavy***“ (pan Martin)

„... že jsem ráda četla, básničky jsem skládala, verše, dělala jsem pásma a chodili jsme a zpívali a pak to začalo být natvrdo, když byli svazáci.“ (paní Martina)

Rovina aktuálních prožitků

„Ráda chodím na to, na slovíčka, čtení na pokračování, chodím ráda, bylinky tady máme.“

„**Ne. Ten život tak probíhá a já si myslím, že když má člověk nějaké záliby, ne povinnosti, ale záliby, tak se cítí dobře. Šťastně!** Že nemyslí na ty bolesti a únavu a že je pořád takový fit.“
(paní Vlasta)

„Je to četba, luštění sudoku a poslouchání a sledování politiky v televizi nebo taky obecných věcí. No, takže to je to, tak povícero žiju. Ještě samozřejmě se pohybuju po internetu a mám tam řadu diskuzních příspěvků...“ (pan Miloš)

„**No a štěstí tak když můžu ven, i když tady máme tu zahradu, anebo mám tohle tady, tak jsem ráda venku.**“ (paní Veronika)

4.1.4 Povolání a životní poslání

Povolání a někdy až dokonce životní poslání se také ukázalo jako klíčové téma v souvislosti se štěstím. Většina seniorů na svojí práci vzpomínala v dobrém a u některých rozhovorů byla znát až zapálenost a láska k dané profesní kariéře. Vnímali to jako životní úkol a jiní projevovali pokoru a vděčnost ke svému povolání.

Rovina vzpomínání

„Bude to znít blbě, ale fyzika. (odpověď na otázku, která činnost pana Miloše naplňovala štěstím) **Přeci jenom tohleto, že se mi něco povedlo a že pak najednou jsem se zabýval strukturou jádra, když to všechno najednou do sebe nějak zapadlo, tak to bylo nádherné.**“
(pan Miloš)

„Já jsem jezdil rád strašně, já jsem ještě už od malýho děcka, když si děti stavěly z písku hrady, tak já jsem sjížděl auto a uuuu, jak divej. **To byla moje životní náplň, jet odněkud někam a jezdil jsem rád.**“ (pan Matouš)

„**Co jsem taky ráda chodila do práce, to jsem jako chodila moc ráda. Já jsem vyučená jako prodavačka potravin a co jsem jako celý život chodila do práce, protože jsem měla rodinu, manžela a dcerku...**“ (paní Vlasta)

„Já jsem začala kantořinu... mně se líbila ta kantořina, bylo to po válce, tak jsme mohli jít na gymnázium, to ještě bylo spravedlivý, že tam mohli jít všichni, když na to měli, když udělali zkoušky.“ (paní Martina)

4.1.5 Vitalita

V průběhu analýzy dat bylo možné objevit i téma vitality. Ačkoliv je toto téma zajímavé, nelze ho příliš jednoduše uchopit a definovat. Daná vnitřní aktivita se může posuzovat různě a objevovat se u každého trochu jinak a v odlišné podobě. Přesto je zde tato oblast uvedena, jelikož je tento motiv nesmírně důležitý a vnitřně povzbuzující, přivádí nejen seniora, ale obecně jedince k touze žít, zkusit různé věci a být aspoň trochu stále aktivní.

Rovina aktuálních prožitků

*„**Ted'kon chystám přednášku...** dotkl bych se i toho, proč vlastně ta energie z jádra je dost důležitá, dost silná.“ (pan Miloš)*

„Ale já se dovedu radovat z malejch věcí.“ (paní Martina)

„... každý měsíc se scházíme, dáme si kafičko, jinak courám po venku chvíli, ale už to bez vozíčku nejde, měla jsem včera jet na hřbitov, tam mám rodiče a syna jednoho, a tak tam jezdím a ted' chci jít zrovna k holiči tam, mám tam kadeřnici taky..“ (paní Veronika)

„Ano, že se tady nenudím a že prostě ty aktivity tady máme pořád a prostě mi to dělá radost a jsem spokojená... už jsem tady 5 roků a zatím furt chodím na ty aktivity a tak.“ (paní Vlasta)

„Ale mám velkou radost, když je člověk takhle činný, asi je člověk zvyklý z toho mládí a ke stáru prostě, že to všechno, co dělal rád a tu práci taky, jak říkám, a je to ve mně asi pořád, taková aktivita, že bych třeba řekla a mně dneska není dobře a já nepůjdu a kolikrát člověku není, jak se patří, ale jdu, jdu a přijdu mezi těmi děvčaty a ono mi to všechno přejde.“ (paní Vlasta)

Rovina vzpomínání

„Jo to jo, děti byly čistotný, chodily do školky, měla jsem je ráda, chodili jsme na vycházky a do kina hlavně. Jo chodili jsme hodně, do lesa jsme chodili, hráli na schovku.“ (paní Veronika)

„Já jsem do KSČ vstoupil na protest proti okupaci v roce 68, a tak nějak mě tam nechali.. no a když probíhala anticharta, jestli vám to něco říká, že? No, takže my jsme prohlásili jako výbor, že nemůžeme antichartu prosazovat, dokud nebude mít chartu, ať nám dají chartu a každý ať se srovná, hotovo, šmitec, anticharta se v Povarově vůbec nepodepisovala. My jsme to tak

krásně zablokovali, jsme z toho měli dobrý pocit, boj s lidskou blbostí, prostě z toho máš tak dobrou pocit, boj s blbostí, no.“ (pan Miloš)

4.1.6 Dílčí zdroje štěstí

Na závěr této kapitoly jsou zde uvedena dílčí témata v souvislosti se štěstím, která se u respondentů opakovala pouze párkrát či byla specifická pouze pro jednoho seniora. Je možné, že při zkoumání většího vzorku osob by se tato témata mohla vyskytovat i u dalších lidí.

Klid a bezproblémovost

Rovina aktuálních prožitků

„Spokojenost ze života, že se nemusím s nikým hádat, zajištěná budoucnost..“ (pan Matouš)

„... jo, to mně jako chybí ten klid. No já, když si vyndám naslouchátka, tak neslyším nic, takže se můžu uklidnit vždycky, to mi chybí tady jako...kdybyste slyšela ten kravál, protože každé mluví jinak nahlas, takže takovej klid, zavřu se doma a je klid, ticho nanejvýš se pustím rádio nebo televizi nebo něco, si nějakou muziku pustím, ale někdy mám rád, když je úplný ticho.“
(pan Martin)

Klid byl jedním z dalších zdrojů štěstí, který byl spojen především s tichem a soukromím. Také to, že o seniora bylo v domově postaráno a nemusel nic řešit, přispělo k pocitům spokojenosti a pohody.

Štěstí jako uspokojení

Rovina vzpomínání

„Já jsem toužil, to se mi nesplnilo, jet do Řecka ale možnost oblízt Athény, Olympii, všechny ty zásadní body, Mykény starý a tohle to vidět. To by mě chyt určitej pocit uspokojení a štěstí. Jo vidíte, štěstí je vlastně svým způsobem uspokojení, že jo? Tak bych jel taky uspokojeně vidět tu Akropoli opravdu v těch Athénách třeba.“ (pan Martin)

Tento zdroj byl specifický pro pana Martina, který sám definoval jako jednu z možných forem štěstí právě uspokojení (v tomto případě uspokojení, které přijde z naplnění určitého snu nebo přání).

Vlastní bydlení a soukromí

Rovina vzpomínání

„Pak jsem si přeci jenom přivydělala nějaký ty korunky. Domov jsem měla útulný, byt už vlastně měla jenom sama... tady mám, heleďte, jakej jsem měla pokojíček ve svém bytě. Tadyhle je obývací, tadyhle tenkrát byly malí ještě v té době, tady se prošlo, tady byla hala zastřižena, tady byla kuchyň...“ (paní Jarmila)

Rovina aktuálních prožitků

„No jo, že jsem sama, to jsem sama, mám svůj pokoj, jinak nevím, sem bych nejradši nešla, to bych radši zůstala doma, ale s těma rukama nevím. Kdyby byl pokoj pro dva, tak sem nejdu.“ (paní Veronika)

„...jako myslím v celém domě líbí, že má svůj pokojíček, že má taky svého soukromí..“ (paní Vlasta)

Vlastní bydlení a soukromí se ukázalo jako důležitý dílčí zdroj štěstí, kdy soukromí hrálo velkou roli v celkové psychické pohodě seniora. Pro některé respondenty se jednalo i o důležitou podmínku, zda do domova nastoupí či ne.

Respondenti také vzpomínali běžně na svůj předchozí vlastní domov (nebylo výjimkou, že se chlubili fotkami a popisem, jak to u nich vypadalo). Tím se ukazuje, že během stáří člověk hledá jistotu ve věcech a prostředí, které jsou mu známé a rád se k nim vrací. I přesto, že byli respondenti v domově pro seniory spokojeni, nedokázalo jim to nahradit ten jejich opravdový „domov“.

Soběstačnost

Rovina vzpomínání

„...ale tím jsem vlastně držela rodinu, že jo, protože to bylo vejdělek jako takovej. No on se člověk nechce moc chlubit.“ (paní Jarmila)

„Takže jsme i velikou bídu zažili, a přesto mně neodešel pocit štěstí, když jsem tu korunku mohla té babičce dát...“ (paní Jarmila)

Finanční soběstačnost se ukázala jako důležitá oblast, která představovala schopnost se umět postarat jak o sebe, tak i o své blízké. Týká se to ale především finanční soběstačnosti v době, kdy byl senior ještě mladý (ve věku a podmínkách nyní lze těžko hovořit o finanční nezávislosti).

Uznání

Rovina vzpomínání

„...když jsem potom byla v pár zaměstnáních, tak jsem byla opravdu moc šťastná, protože měli mě tam rádi, jako docenili, že jsem pracovala a brala jsem to všechno jako s radostí, když to bylo příjemný.“ (paní Jarmila)

„Třeba ani ne, nevím, ale pocity jsem měla mockrát příjemné v tom, že mě lidi začali brát... protože česká obchodní inspekce to byl velkej obsah lidu, takže když jsem u toho slyšela chválu, tak jsem si říkala, tak nejsem přece jenom takovej zmetek, jako mě braly holky v čokoládovně.“ (paní Jarmila)

Uznání během mládí a dospělosti bylo důležitou proměnnou, která měla vliv na pocity štěstí paní Jarmily. Uznání představovalo jednu z hodnot, která je zásadní pro to, aby se člověk mohl cítit, že někam patří.

Samotný život

Rovina vzpomínání

„Vidíte, že jsou to věci a dělají vás šťastný, že jste vůbec mohla něco příjemnýho v životě zažít. Jinak to bylo všechno dobrý.“ (paní Jarmila)

„Ale já se dovedla radovat. Já si myslím, že jsem se hodně dovedla radovat a že jsem štvála tím lidi.“ (paní Martina)

„No, já si myslí, že jsem si odžil pěkněj život.“ (pan Matouš)

Kategorie samotného života jako zdroje štěstí je kategorií specifickou, jelikož se těžko pojímá. U některých respondentů ale bylo možné pozorovat výroky, které odkazovali na lásku k životu a na to jak ho prožili.

Osobní svoboda

Rovina vzpomínání

„...a já jsem najednou měl potom po té svobodě, kterou jsem si užíval.“ (pan Miloš)

Svoboda se projevit a pracovat způsobem, jakým si člověk zvolí, se ukazovala u pana Miloše, který si celkově vážil možnosti vyjádřit svůj názor a postoj.

Péče

Rovina vzpomínání

„ ...že jsem mohla pomáhat ze začátku tomu Markovi a i to pan ředitel uznal a nebyla jsem za to nijak jo. No a on z toho byl rád, kafe jsem uvařila, hrneček umyla a ponožky mu obula, jak může levou rukou člověk na pravou stranu všechno tohle dělat? “ (paní Jarmila)

Péče o druhé se ukázal jako specifický zdroj šťastných vzpomínek a pocitů paní Jarmily. Je možné se domnívat, že kromě touhy pomáhat druhým, může péče představovat možnost jak přijít na jiné myšlenky a nezaobírat se svými problémy.

Prostředí domova pro seniory

Rovina aktuálních prožitků

„ Tady v domově se cítím šťastně... to mi tady vyhovuje. Chodím tady na rehabilitaci a dostávám elektrošoky, dělá to tady hodná paní magistra.. “ (pan Matouš)

„ ... nevadí, no, je to dobrý, není to tu nepřátelské. Jsem spokojen, kdybych byl sám, kdybych zůstal a na tom bytě, tak asi už jsem nežil...a ty jsou hrozně obětavý, opravdu vyhoví ve všem... “ (pan Martin)

Bylo hezké pozorovat, že pro některé respondenty představoval domov pro seniory prostředí, kde se mohli cítit bezpečně, spokojeně, dokonce i šťastně. Tento fakt opět ukazuje, jak důležité je dbát na kvalitu sociálních služeb, jelikož mohou pro některé ze seniorů představovat to období v životě, kde si užívají milého personálu a vhodné péče.

Zajímavé bylo pozorovat, že zdroje štěstí, které se objevovaly v rovině vzpomínek, nebyly pro seniory aktuální. Respondenti na ně aktivně vzpomínali s tím, že byli v určité době života důležité, ale nyní jsou to vzpomínky, které už nenesou ten náboj jako dřív. Z toho vyplývá, že ačkoliv je vzpomínání na pěkné minulé zážitky nezbytné, většinou šly do popředí ty zdroje štěstí, ze kterých bylo možné čerpat nyní přímo.

5 Diskuze

Stěžejní výzkumná otázka této bakalářské práce měla za cíl přiblížit zdroje, ze kterých senioři, kteří žijí v domovech pro seniory, čerpají pocity štěstí. Skrze rozhovory se seniory bylo možné

se dostat k několika určitým zdrojům štěstí, které se mezi všemi osmi respondenty průběžně objevovaly a různě prolínaly. Před samotným přehledem jednotlivých zdrojů je zde uvedeno osobní předporozumění, které nastiňuje, jaká byla má osobní očekávání toho, čeho se budou zdroje štěstí týkat a jak bude samotné štěstí respondenty definováno.

5.1 Osobní předporozumění

Při nutné přípravě před zahájením sběru dat pro výzkum jsem měla jistá očekávání a domněnky, jaké zdroje štěstí se budou objevovat a jak budou celé rozhovory probíhat.

Očekávala jsem, že téma štěstí bude respondenty přivádět do hlubokých myšlenkových vírů o smyslu života a k hloubání, co to štěstí vlastně je. V své představě jsem si vybrala entitu složitou a nejen v rozličném chápání každého člověka, ale i v samotném problematickém definování tohoto pojmu. Připadalo mi to jako něco neuchopitelného a předpokládala jsem, že se s tím takto budou potýkat i mí respondenti, ačkoliv vytvořené otázky v rozhovoru mají přízemní charakter a věnují se oblastem života, které jsou pro každého běžné a typické.

Zpětně si uvědomuji, že jsem spíše očekávala zmínky o vzosných životních momentech, filosofické úvahy a převážně abstraktní popisy pocitů a dojmů.

5.2 Zodpovězení výzkumných otázek

V rámci bakalářské práce zde byla snaha zodpovědět několik stanovených výzkumných otázek. Ta stěžejní zněla: „*Jaké jsou zdroje štěstí seniorů v domově pro seniory?*“. Tato otázka byla zodpovězena naleznutím 5 základních oblastí, které přináší seniorům radost a spokojenost. Těchto 5 základních zdrojů jsou rozebrány níže, kde se ukazuje shodnost a rozdílnost se zjištěními jiných výzkumníků a studií.

Výzkumná otázka „*Jak senioři definují štěstí?*“ byla v rámci zkoumání také zodpovězena. Ukázalo se, že stěžejním atributem pojetí štěstí seniorů je subjektivita vnímání. Z výsledných odpovědí nelze vytvořit obecnou představu o tom, co je to štěstí, ale každý si pod tím představil něco jiného. Někteří se zabývali vnitřním pocitem, co to štěstí je, a jiní se zase drželi více při zemi a pojímali štěstí jako něco praktického, co jim přináší radost, ale i užitek (zdraví, mládí, klid). Společným znakem všech výpovědí ale zůstává jejich jedinečné pojetí a subjektivní prožívání.

Poslední otázka: „*Ovlivňuje prostředí pečovatelského zařízení pocity štěstí seniorů?*“ se zaměřovala přímo na vliv prostředí domova pro seniory (zda domov hraje roli v prožívání štěstí

seniora). Z výsledků práce lze usoudit, že respondenti byli v zařízení spokojeni. Zdá se ale, že příjemné prostředí, kde jim nic nechybí, nepředstavovalo téma, o kterém by se bavili v souvislosti se štěstím. Pokud by senioři nebyli v daném zařízení spokojeni, měli by problém s personálem či podmínkami domova, je možné, že by se v rozhovoru jednalo o naléhavější téma.

Trochu odlišné bylo vyjádření seniorů, kteří za sebou měli předchozí negativní zkušenost s pečovatelským zařízením. Ti pak častěji zmiňovali svoji aktuální spokojenost ve stávající instituci.

Ze získaných výpovědí vyplývá, že prostředí má na duševní pohodu jedince opravdu vliv, jelikož respondenti, kteří žili ve stejném domově pro seniory, se shodli na pocitech spokojenosti a vyhovující péči (co se týče služeb, personálu, programu atd.).

Téma prostředí je velice komplexní a složité, jelikož prožívání každého jedince je vysoce individuální a ovlivněno spoustou faktorů, kdy podobnému tématu se věnoval výzkum od Hanifa et al. (2018).

5.3 Jednotlivé zdroje štěstí

V této části práce se rozebírají pouze hlavní zdroje štěstí, které se vyskytovaly u většiny respondentů výzkumu.

5.3.1 Rodina a vztahy

Největšími zdroji radosti se ukázaly být vztahy s druhými lidmi a rodina. Podobné závěry lze pozorovat i v tzv. Harvardské studii vývoje v dospělosti vedené G. Vaillantem (2003). Ta přináší unikátní výsledky toho, co lidem v průběhu jejich života přináší radost a spokojenost. Na základě této studie bylo určeno sedm aspektů, které předpovídají zdravé stárnutí: schopnost zdravé adaptace, vzdělání, stabilní partnerský vztah, nekouření, přiměřená tělesná hmotnost, umírněná spotřeba alkoholu a dostatečný fyzický pohyb. Sám Vaillant ale odpovídá, že podmínkou šťastného stáří jsou mezilidské vztahy a láska, což lze vztáhnout i ke zjištěním tohoto výzkumu.

Na základě zkoumání Lee (2020) se potvrdila teze, že stabilní rodinné vztahy zvyšují míru spokojenosti jedince. Bylo to možné pozorovat i u respondentů, kteří se mnohdy vyjadřovali o svých blízkých a rodině jako o jistotě a bezpečí, na které se mohou spolehnout. Tuto stabilitu lze pozorovat i v zajetém řádu, který byl v rozhovorech zmiňován (například pravidelné

procházkou se sourozencem, který bydlí nedaleko, společné trávení času s rodinou o svátcích atd.).

Zároveň bylo možné pozorovat, jak na seniora negativně působí sociální izolovanost a nedostatek přátel. Špatné rodinné vztahy mohou zhoršit celkové naladění a psychický stav seniora, o čemž shodně vypovídají Baumeister a Leary (1995).

Ukazuje se, že rodina a mezilidské vztahy nabývají s věkem na důležitosti a starý člověk se k rodině upíná, především v rámci trávení společného času a předávání svých zkušeností (obzvláště důležité jsou vztahy s vnoučaty a pravnoučaty). Rostoucí důležitost rodiny přicházející s věkem zmiňuje i Thomas et al. (2017).

5.3.2 Povolání a životní poslání

Povolání se ukázalo jako další zdroj štěstí, na které respondenti často vzpomínali, a přinášelo jim radost. Pro některé bylo povolání jistým posláním či službou společnosti (svou práci vnímali jako povinnost, na niž byli hrdí). Pro jiné byla důležitá v práci svoboda názoru, slova a pracovního přístupu, což uvádí Ward a Neve (2017) jako důležitou podmínku, aby práce mohla přinášet jedinci radost.

Jedna respondentka zmiňovala dvě zkušenosti, které s prací měla. Při té první byla práce velice náročná jak fyzicky, tak psychicky (nebyla přijata ženským kolektivem), ačkoliv měla dobré peníze a to ji těšilo. Poté ale byla v práci, která jí šla, bavila ji a především měla uznání druhých a dobré vztahy s kolegy. Na tuto práci vzpomíná s radostí a hrdostí, že si jí ostatní vážili za to, co umí a zvládne. Podpora kolegů, o které se zmiňovali také Ward a Neve (2017), se ukazuje jako důležitý aspekt přinášející radost z práce.

Celkově ale senioři, kteří svojí práci zmiňovali, ji měli rádi a pozitivně na ni vzpomínali (to může vést k zamyšlení nad tím, jak je důležité vykonávat v životě práci, která člověka baví, jelikož mu vzpomínky na ni přináší pozitivní pocity i ve stáří).

5.3.3 Záliby a koníčky

Ve většině výzkumů (An et al., 2020; Z. Zhang & Chen, 2019) se zkoumá vztah sportovní aktivity a pocitů štěstí a spokojenosti. Jelikož je ale zkoumaná skupina osob tvořena seniory, kteří se nachází v zařízení s nepřetržitou péčí a množstvím zdravotních potíží, není příliš možné vztáhnout získané informace k této tezi. Je důležité ale zmínit, že ačkoliv všichni respondenti trpěli nějakými zdravotními problémy, našli se i tací, kteří cvičit stále chtěli a v rámci svých sil a možností provozovali určitou fyzickou aktivitu. Možné faktory, které toto ovlivňují, mohou

být právě vhodné podmínky (konkrétně byla v domově pro seniory zřízena fitness místnost) pro provozování sportovních aktivit, či zvyk z mládí, který přetrvává až do stáří (člověk je celý život zvyklý se aktivně hýbat).

Co se týče trávení volného času u televize, lze říci, že u seniorů je tato činnost dost aktuální, (odchod do důchodu a zhoršující se zdraví omezují možnosti trávení času). Ale ani tato aktivita jako možnost trávení volného času příliš nezaznívala. Jediná respondentka se přiznala, že miluje sledování filmů a různých pořadů v televizi (už od dětství), ale z její výpovědi či emočního naladění nebylo znát, že by jí intenzivní sledování televize negativně ovlivňovalo, jak o tom hovoří Frey et al. (2007).

Mezi dalšími vlivy, které by mohly být zdrojem štěstí seniorů, lze uvést vliv peněz, o nichž ale v rozhovorech nepadla ani zmínka. Lze tedy předpokládat, že téma peněz a materiálního bohatství nebyly pro respondenty tohoto výzkumu vůbec stěžejní.

5.3.4 Vitalita

Vitalita, která se u některých respondentů ukazovala, představovala určitou životní činnost jedince. Zdá se, že ti respondenti, kteří byli aktivní v mládí a dospělosti, zůstali v určité míře i ve stáří (například tím, že se účastní programu, který je v domově pro seniory provozován).

Na základě výzkumů od Uysal et al. (2014) a Akın & Akın (2015) nelze s velkou jistotou určit, zda tato zjištění platí i pro tuto práci a její respondenty (tedy pozitivní korelace mezi vitalitou a štěstím). Nebyl na to dostatečný prostor a otázky na téma vitality nebyly do rozhovoru s respondenty vůbec zařazeny.

Tento zdroj štěstí tak představuje oblast, kterou lze hlouběji zkoumat, jelikož samotné pojetí vitality je těžko uchopitelné a její pozorování ve výpovědích respondentů je spíše intuitivní.

5.3.5 Zajímavé poznatky

Vzpomínání

Kromě jasných zdrojů si bylo možné povšimnout i toho, že pro všechny respondenty byla zásadní síla vzpomínání a vybavování si šťastných momentů. I přesto, že se otázky v rozhovoru zaměřovaly především na přítomnost a aktuální stav respondenta, některé otázky se týkaly přímo minulých zážitků, činností a vzpomínek. Senioři tak během konverzace sdíleli své životní příběhy a to, jak si dané okamžiky vybavují, což jim přinášelo radost. Je důležité pochopit, že

kvůli upadajícímu zdraví a pokročilému věku se senioři rádi vracejí do vzpomínek na své mládí (jež jsou emotivní a pro daného jedince nesmírně důležité).

S tím úzce souvisí i paměť. Z rozhovorů lze pozorovat, jak si daný respondent dokázal pamatovat neuvěřitelné a emočně nabitě detaily ze svého života. Kulik a Brown (1977) popisují tyto momenty jako „flashbulb memories“, což jsou emočně silné a zásadní vzpomínky jedince, jež se stávají součástí jeho paměti (jsou trvalé a plné detailů). To bylo prokázáno výzkumem těchto autorů u lidí, kteří byli svědky atentátu na Johna F. Kennedyho.

Vztah emocí a paměti je ale velice komplikovaný. Emočně nabitě momenty si člověk zapamatuje rychleji, ale při prožitku traumatických momentů si člověk často na tyto okamžiky nedokáže vzpomenout. Při silných emocích se tak zhoršuje nejen dlouhodobá, ale i krátkodobá paměť (Stuchlíková, 2007).

Vybavování si vzpomínek spojených s jistou emocií může být i zčásti copingovou strategií. Člověk vzpomíná na minulé události pozitivněji, než se doopravdy odehrály, aby se cítil nyní lépe. To může vést ke zkreslení a nepřesnostem ve výpovědi. Lidé, kteří své minulé prožitky plně přijali a zpracovali, o nich vypovídají většinou v takovém emočním ladění, v jakém se i odehrály (Levine & Safer, 2002).

Zdraví

Otázka zdraví se ukázala jako jedna z nejaktuálnějších oblastí jejich života. U všech respondentů (což vzhledem k povaze výzkumné otázky a výběru výzkumného souboru není nijak překvapivé) se objevovaly starosti s vlastním zdravotním stavem, které řešili každodenně. Nejčastější odpověď na otázku „*Co Vám chybí k tomu, abyste pocítoval štěstí?*“ bylo právě přání lepšího zdravotního stavu.

Jsou různé studie, které se tímto vztahem zabývají hlouběji a dokazují, jak se tyto dvě proměnné navzájem ovlivňují. Studie od Veenhovna (2008) zkoumá, zda má štěstí pozitivní efekt na zdraví a jak štěstí představuje ochranu před onemocněním.

Již zmíněná studie od Lee (2020) prokazuje, že fyzické a psychické zdraví seniorů je klíčem k prožívání pocitů štěstí, a zdůrazňuje, jak je důležité brát ohled na subjektivní vnímání vlastního zdraví každého staršího jedince a rozšiřovat možnosti zdravotních a pečovatelských služeb pro seniory.

Na základě výzkumu Cohena et al. (2003) byl prokázán vztah mezi zdravím a pozitivním emočním laděním jedince. Šťastnější lidé mají silnější imunitní systém, a dokonce jsou méně náchylní k civilizačním onemocněním (vykazují více tzv. zdraví podporujícího chování).

Další studie od Dfarhud et al. (2014) zkoumala endogenní faktory štěstí, kam patří i fyzické zdraví a biologické faktory člověka. Cílem bylo dokázat, že faktory zdraví pozitivně korelují s pocity štěstí a hrají v této oblasti nepopíratelnou roli.

Jiná studie z Itálie zkoumala obyvatele jednoho města, kteří hodnotili svůj zdravotní stav a pocity štěstí (Sabatini, 2014).

Pokud by se uvedené poznatky vztáhly ke konkrétním zkušenostem s respondenty výzkumu, dala by se načrtnout opatrná paralela mezi pozitivním vyladěním a subjektivním prožíváním zdravotního stavu. Důležitou proměnnou nepředstavuje závažnost zdravotního stavu seniora, ale jak on sám k němu přistupuje a jak se dokáže nad něj povznést. Z rozhovorů je vidět, že ti respondenti, kteří si nedělali příliš velké starosti a těžkou hlavu ze svých zdravotních potíží, byli zaměřeni na své okolí, zájmy a koníčky, vyjadřovali méně pocitů zoufalství, neštěstí a smutku.

Existují i další oblasti, jež jsou zkoumány jako potenciální zdroje štěstí. Jedná se o oblast peněz, spirituality a demografických měřitek. Ačkoliv se v této práci uvedené zdroje neobjevily, jedná se o zajímavý a bohatý zdroj pro další zkoumání tématu štěstí.

5.4 Limity výzkumu

Jedním z limitů výzkumu představuje subjektivita výzkumníka, kdy tvorba otázek, provedení rozhovorů, přepis a následné kódování a analýza rozmluvy byly prováděno jedním člověkem. Proces kódování a následná interpretace dat by mohla dopadnout odlišně, pokud by se této činnosti věnoval další výzkumník. S tím souvisí i očekávání výzkumníka, které na začátku šetření má. Svě předpokládané závěry může nevědomky vkládat do výsledků a tím nechtěně zkreslovat získaná data i jejich analýzu.

Také lze spatřovat nedostatek v tom, že všichni respondenti byli vybráni ze stejného domova pro seniory. Zkoumání vlivu prostředí na pocity seniorů tak může být nepřesné, jelikož toto prostředí bylo pro všechny identické a chybí zde větší různorodost typů prostředí.

Závěr

Motivací této bakalářské práce byla snaha o pochopení toho, jaké jsou zdroje štěstí seniorů žijících v domově pro seniory. Nalezené zdroje štěstí mohou posloužit některým lidem ve společnosti k lepšímu pochopení toho, na jakých oblastech v životě záleží a co je potřeba pěstovat, aby nás to dělalo šťastnými i ve stáří. V empirické části byl představen průběh a

výsledky výzkumu. Objevilo se pět hlavních zdrojů štěstí: rodina, vztahy a pocit být součástí, záliby a koníčky, povolání (životní poslání) a vitalita.

Dále bylo zkoumáno, jestli prostředí, ve kterém senioři žijí, má vliv na jejich pocity štěstí. Ačkoliv je možné mluvit o potvrzení vlivu prostředí na emoční a psychické prožívání u respondentů tohoto výzkumu, je zde bezpochyby velký prostor pro další ověřování tohoto vztahu. Přesto by sociální zařízení a orgány spravující sociální sužby a péči mohly zaměřit svoji pozornost na zvyšování kvalit poskytovaných služeb i na základě výsledků této práce. Téma zkvalitňování by se mohlo otevřít k diskusi ve společnosti, a hlavně u odborné veřejnosti.

Práce se rovněž zaměřovala na to, jak senioři štěstí definují, což se ukázalo výlučně jako subjektivní zhodnocení představy štěstí každého respondenta.

Tento výzkum především ukazuje, jak je téma štěstí seniorů a téma pečovatelských zařízení široké a netýká se pouze izolovaných zdrojů štěstí, ale například i témat vzpomínání a zdraví.

V rámci českého prostředí je tato oblast neprobádaná a stála by za pozornost.

Literatura

- Abramowska-Kmon, A. (2022). What Makes People Aged 50+ in Poland Happy? The Role of Lifestyle: Evidence from Panel Data. *Applied Research Quality Life*, 17(6), 3221–3252. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11482-022-10063-x>
- Akın, A., & Akın, Ü. (2015). Friendship Quality and Subjective Happiness: The Mediator Role of Subjective Vitality. *Education and Science*, 40(117), 233–242. <https://doi.org/10.15390/EB.2015.3786>
- An, H.-Y., Chen, W., Wang, C.-W., Yang, H.-F., Huang, W.-T., & Fan, S.-Y. (2020). The Relationships between Physical Activity and Life Satisfaction and Happiness among Young, Middle-Aged, and Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134817>
- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183–190. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Balcombe, N. R., & Sinclair, A. (2001). Ageing: definitions, mechanisms and the magnitude of the problem. *Best Practise & Research Clinical Gastroenterology*, 15(6), 835–849. <https://doi.org/10.1053/bega.2001.0244>
- Barsukov, V. N., & Kalachikova, O. N. (2020). The Evolution of Demographic and Social Construction of the Age of “Old Age.” *Economic and Social Changes: Facts, Trends, Forecast*, 13(1), 34–55. <https://doi.org/10.15838/esc.2020.1.67.2>
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research In Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Bromley, D. B. (1974). *Psychológia ľudského starnutia*. Smena.
- Čeledová, L., Kalvach, Z., & Čevela, R. (2016). *Úvod do gerontologie*. Nakladatelství Karolinum.
- Chaudhary, S., & Srivastava, S. . (2018). Happiness and aging: a comparative study. *Psychology and Education: An Interdisciplinary Journal*, 55(2), 108–113.
- Cohen, S., Doyle, W. J., Turner, R. B., Alper, C. M., & Skoner, D. P. . (2003). Emotional style and susceptibility to the common cold. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 652–657. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000077508.57784.da>

- Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. Basic Books.
- D'Ambrosio, C., Jäntti, M., & Lepinteur, A. (2019). Money and Happiness: Income, Wealth and Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 148(1), 47–66. <https://doi.org/10.1007/s11205-019-02186-w>
- Dfarhud, D., Malmir, M., & Khanahmadi, M. (2014). Happiness & Health: The Biological Factors- Systematic Review Article. *Iran J Public Health.*, 43(11), 1468–1477.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dvořáčková, D. (2012). *Kvalita života seniorů v domovech pro seniory*. Grada.
- Easterlin, R. A. (2001). Income and happiness: Toward a unified theory. *The Economic Journal*, 111(473–484), 465–48. <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00646>
- Erikson, E. H. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Nakladatelství Lidové noviny.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The Life Cycle Completed*. W. W. Norton & Company.
- Ezzy, D. (2002). *Qualitative Analysis*. Routledge. <https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315015484>
- Fredrickson, B. L. (2003). The Value of Positive Emotions. *American Scientist*, 91(4), 330–335. <https://doi.org/10.1511/2003.4.330>
- Fredrickson, B. L. (2013). Chapter One - Positive Emotions Broaden and Build. In B. Gawronski (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology* (pp. 1–53). Elsevier Academic Press Inc. <https://doi.org/doi.org/10.1016/B978-0-12-407236-7.00001-2>
- Frey, B. S., Benesch, C., & Stutzer, A. (2007). Does watching TV make us happy? *Journal of Economic Psychology*, 28(3), 283–313. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.02.001>
- Gregory, N., & Menelaos, A. (2016). Happiness in and out of nursing homes: The case of Cyprus. *International Social Work*, 59(4), 533–544. <https://doi.org/10.1177/0020872815598567>
- Hanif, N. R., Aini, A., Azriyati, W. nor, Xi, W., & Hua, A. (2018). Residents' Level of Satisfaction about Retirement Home Facilities Based on the Happiness Index Measures. *Journal of Design and Built Environment*, 1, 1–15. <https://doi.org/10.22452/jdbe.sp2018no1.1>
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2015). *Psychologický slovník*. Portál.

- Havighurst, R. J. (1961). Successful Aging. *The Gerontologist*, 1(1), 8–13. <https://doi.org/10.1093/geront/1.1.8>
- Holmerová, I., Jurašková, B., & Zikmundová, K. a kol. (2007). *Vybrané kapitoly z gerontologie*. EV public relations.
- Hsieh, C.-M. (2011). Money and happiness: does age make a difference ? *Ageing and Society*, 31(8), 1289–1306. <https://doi.org/10.1017/S0144686X10001431>
- Jaiswal, M. N. (2016). What Makes the Elderly Happy. *International Journal of Research in Humanities & Soc. Sciences*, 4(4), 79–89.
- Kalvach, Z., & Onderková, A. (2006). *Stáří: pojetí geriatrického pacienta a jeho problémů v ošetrovatelské praxi*. Galén.
- Kaufmanová, P. (2004). Pohled seniorů na pečovatelskou službu. *Sociální Práce*, 2, 95 – 105. <https://doi.org/1213-624>
- Knight, J. A. (1995). The Process and Theories of Aging. *Annals of Clinical and Laboratory Science*, 25(1), 1–12.
- Kolosnitsyna, M., Khorkina, N., & Dorzhiev, K. (2014). What happens to happiness when people get older? Socio-economic determinants of life satisfaction in later life. *SSRN Electronic Journal*, 45. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2515730>
- Kopřiva, K. (1997). *Lidský vztah jako součást profese*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2002). *Psychologie nemoci*. Grada Publishing a.s.
- Křivohlavý, J. (2004). *Pozitivní psychologie*. Portál.
- Křivohlavý, J. (2013). *Psychologie pocitů štěstí*. Grada.
- Kulik, J., & Brown, R. (1977). Flashbulb memories. *Cognition*, 5(1), 73–99. [https://doi.org/doi.org/10.1016/0010-0277\(77\)90018-X](https://doi.org/doi.org/10.1016/0010-0277(77)90018-X)
- Lacey, H. P., Smith, D. M., & Ubel, P. A. (2006). Hope I die before I get old: Mispredicting happiness across the adult lifespan. *Journal of Happiness Studies*, 7, 167–182. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-2748-7>
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Grada.
- Langmeier, J., & Matějček, Z. (2011). *Psychická deprivace v dětství*. Karolinum.
- Lee, M.-R. (2020). The Relationship between Interpersonal Relationships and Subjective Experience of Happiness among Active Elderly in Korea. *Asia-Pacific Journal of Convergent Research Interchange*, 6(11), 131–147. <https://doi.org/10.47116/apjcri.2020.11.12>

- Levine, L. J., & Safer, M. A. (2002). Sources of Bias in Memory for Emotions. *American Psychological Society*, 11(5), 169–173. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00193>
- Lipsky, M. S., & King, M. (2015). Biological theories of aging. *Disease-a-Month*, 61(11), 460–466. <https://doi.org/10.1016/j.disamonth.2015.09.005>
- Mahmoodi, Z., Yazdkhasti, M., Rostami, M., & Ghavide, N. (2022). Factors affecting mental health and happiness in the elderly: A structural equation model by gender differences. *Brain and Behavior*, 12(5). <https://doi.org/10.1002/brb3.2549>
- Mareš, J. (2014). Problémy se zjišťováním kvality života seniorů. *Praktický Lékář*, 94(1), 22–31.
- Matlin, M. W., & Gawron, V. Y. (1979). Individual Differences in Pollyannaism. *Journal of Personality Assessment*, 43(4), 411–412. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4304_14
- Miovský, M. (2006). *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Grada.
- Mühlpachr, P. (2004). *Gerontopedagogika*. Masarykova univerzita.
- Neugarten, B. (1979). Time, Age, and the Life Cycle. *The American Journal of Psychiatry*, 136(7), 887–894. <https://doi.org/10.1176/ajp.136.7.887>
- Neugarten, B., & Danan, N. (1973). Sociological Perspectives on the Life Cycle. In P. B. Baltes & K. W. Schaie (Eds.), *Life-Span Developmental Psychology* (pp. 53–69). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-077150-9.50009-5>
- Okamoto, S., & Kobayashi, E. (2021). Retirement, happiness and health in Japan. *Innovation in Aging*, 5(S1), 906. <https://doi.org/10.1093/geroni/igab046.3288>
- Pevná, K., & Petrželka, D. (2014). Sociální služby v České republice. In D. Knotová, B. Lazarová, K. Lojdová, & K. Pevná (Eds.), *Úvod do sociální pedagogiky: studijní texty pro studenty oboru sociální pedagogika* (pp. 75–92). Masarykova univerzita.
- Pichaud, C., & Thureau, I. (1998). *Soužití se staršími lidmi*. Portál.
- Říčan, P. (2004). *Cesta životem*. Portál.
- Ryan, W. G., & Bernard, H. R. (2000). Data Management and Analysis Methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *Handbook of Qualitative Research* (pp. 769–802). Sage Publications. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.2001.0472a.x>
- Sabatini, F. (2014). The relationship between happiness and health: Evidence from Italy. *Social Science & Medicine*, 114, 178–187. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.05.024>
- Sabharwal, M., Singh, K., & Amarya, S. (2018). Ageing Process and Physiological Changes.

- In G. D'Onofrio, A. Greco, & D. Sancarlo (Eds.), *Gerontology* (pp. 3–24). IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.76249>
- Sarkisian, N., Collins, A. L., & Winner, E. (2008). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experiences. *Journal of Happiness Studies*, *10*(6), 703–719. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9116-3>
- Schweighart, R., O'Sullivan, J. L., Klemmt, M., Teti, A., & Neuderth, S. (2022). Wishes and Needs of Nursing Home Residents: A Scoping Review. *Healthcare*, *10*(854), 1–29. <https://doi.org/doi.org/10.3390/healthcare10050854>
- Seligman, M. E. P. (2012). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, *55*(1), 5–14. <https://doi.org/doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Seligman, M. E. P., & Diener, E. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, *13*(1), 81–84. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Skopalová, J. (2019). *Sociologie stáří a sociální gerontologie* [Slezská univerzita v Opavě]. https://repozitar.cz/repo/38052/Sociologie_stari_a_socialni_gerontologie.pdf
- Slezáčková, A. (2010). Pozitivní psychologie-věda nejen o štěstí. *E-Psychologie*, *4*(3), 55–69.
- Slezáčková, A. (2012). *Průvodce pozitivní psychologií*. Grada Publishing a.s.
- Smékal, V. (2009). *Aktualizace východisek a možností pozitivní psychologie* [Masarykova univerzita v Brně]. <https://theses.cz/id/gpc1rb/>
- Smits, D. J. M., & Boeck, P. D. (2006). From BIS/BAS to the Big Five. *European Journal of Personality*, *20*(4), 255–270. <https://doi.org/10.1002/per.583>
- Srivastava, S., & Livingstone, K. M. (2014). Personality and positive emotion. In M. M. Tugade, M. N. Shiota, & L. D. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions* (pp. 82–99). The Guilford Press.
- Stuchlíková, I. (2007). *Základy psychologie emocí*. Portál.
- Švaříček, R., Šed'ová, K., Janík, T., & Kaščák, O. (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Portál.
- Sýkorová, D. (2007). *Autonomie ve stáří: Kapitoly z gerontosociologie*. Slon.
- Thomas, P. A. ., Liu, H., & Umberson, D. (2017). Family Relationships and Well-Being. *Innovation in Aging*, *1*(3), 1–11. <https://doi.org/10.1093/geroni/igx025>
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie*. Portál.
- Uysal, R., Satici, S. A., Satici, B., & Akin, A. (2014). Subjective Vitality as Mediator and

- Moderator of the Relationship between Life Satisfaction and Subjective Happiness. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 14(2), 489–497. <https://doi.org/10.12738/estp.2014.2.1828>
- Vaillant, G. E. (2003). *Aging Well: Surprising Guideposts to a Happier Life from the Landmark Harvard Study of Adult Development*. Little, Brown Spark.
- Veenhoven, R. (2001). Quality- of- life and happiness: not quite the same. *Centro Scientifico Editore*, 67–95.
- Veenhoven, R. (2008). Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. *Journal of Happiness Studies*, 9, 449–469. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10902-006-9042-1>
- Ward, G., & Neve, J.-E. De. (2017). Does Work Make You Happy? Evidence from the World Happiness Report. *Harvard Business Review*, 1–9.
- WHO. (2002). *Active ageing : a policy framework*. World Health Organization.
- WHOQOL Group, T. (1995). The world health organization quality of life assessment (WHOQOL): Position paper from the world health organization. *Social Science & Medicine*, 41(10), 1403–1409. [https://doi.org/doi.org/10.1016/0277-9536\(95\)00112-K](https://doi.org/doi.org/10.1016/0277-9536(95)00112-K)
- Zákon č.108/2006 Sb. Zákon o sociálních službách
- Zhang, A., Zhang, Y., & Tao, Y. (2022). Does Retirement Make People Happier?-Evidence From China. *Frontiers in Public Health*, 10, 1–13. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.874500>
- Zhang, Z., & Chen, W. (2019). A Systematic Review of the Relationship Between Physical Activity and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 20, 1305–1322. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-9976-0>

Seznam příloh

Příloha I Vzor informovaného souhlasu s rozhovorem

Příloha II Přepisy rozhovorů