

Cílem práce je zjistit, jak senioři zvládají osamělost, konkrétně jaké strategie zvládání osamělosti senioři používají. Osamělost je přirozená součást lidského života, ve stáří je navíc provázána s mnohými změnami a ztrátami, které vyšší věk přináší. Metodou dosažení cíle mé práce bylo zpracování odborné literatury, nastínění determinantů osamělosti a rozřídění vybraných strategií zvládání včetně jejich popisu a ilustrace na konkrétních příkladech. K rozčlenění byly využity dva hlavní přístupy zvládání: zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoce. V rámci zvládání zaměřeného na problém senioři používají strategie jako např. zapojení podpůrné sociální sítě a pomáhání potřebným. V rámci zvládání zaměřeného na emoce pak např. reflektování a přijetí, vzpomínání či nalézáním útěchy sledováním televize.