

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA

Bakalářská práce

Zvládání osamělosti ve stáří

Andrea Matajová

Katedra sociální práce

Vedoucí práce Mgr. Hana Čížková

Studijní program Pastorační a sociální práce

Studijní obor bakalářský

Praha 2015

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci s názvem *Zvládání osamělosti ve stáří* napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.

V Praze dne 21.8.2015

.....

Anotace

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.

Klíčová slova

stáří, senioři, samota, osamělost, strategie zvládání, coping

Summary

The aim of my thesis is to describe how do the older adults cope with loneliness, which coping strategies do they use. Loneliness is natural part of life and is interwoven in older age with many changes and losses. The method to achieve goal of my thesis was processing theoretical literature, outlining the determinants of loneliness and categorizing chosen coping strategies including their description and illustration on concrete cases. Two main approaches were used for categorizing of coping strategies in my thesis: problem-focused coping and emotional-focused coping. Problem-focused coping of older adults included for example those coping strategies: engaging the social support network and helping those who are in need. Emotional-focused coping included for example strategies like: reflecting and accepting, reminisce or finding solace in watching television.

Keywords

old age, older adults, seniors, solitude, loneliness, coping strategies

Poděkování

Ráda bych poděkovala všem, kteří napomohli napsání mé práce. Děkuji vedoucí mé práce Mgr. Haně Čížkové za cenné připomínky a vedení. Dále děkuji Judith M. Smithové, Ph.D. za poskytnutí cenné studie. Ze všeho nejvíc však děkuji mému manželovi Jiřímu Matajovi za každodenní oporu při studiu.

Obsah

ÚVOD.....	8
1. SAMOTA, OSAMĚLOST.....	10
1.1 Osamělost.....	10
1.1.1 Typy osamělosti.....	11
1.1.2 Rozdíl mezi samotou a osamělostí.....	12
1.2 Samota.....	12
1.3 Závěr: osamělost jako nedostatečnost v mezilidských vztazích.....	13
2. STÁŘÍ.....	14
2.1 Stárnutí jako proces.....	15
2.2 Kalendářní věk jako měřítko stáří?.....	15
2.3 Senior – nositel stáří.....	17
3. OSAMĚLOST VE STÁŘÍ.....	19
3.1 Zhoršující se zdraví.....	20
3.2 Ztráta partnera.....	22
3.3 Ztráta přátel.....	23
3.4 Odchod do důchodu, ekonomický příjem, chudoba.....	24
3.5 Další faktory.....	26
3.5.1 Ženy - muži.....	26
3.5.2 Forma rodinného soužití, rodinný stav.....	26
3.5.3 Styl života, aktivní trávení volného času.....	27
3.5.4 Přístup k životu.....	27
3.6 Závěr.....	27
4. ZVLÁDÁNÍ STRESU A OSAMĚLOSTI.....	29
4.1 Zvládání - coping.....	29
4.1.1 Rozdíl mezi zvládáním a adaptací.....	31
4.2 Stres a osamělost.....	32
4.2.1 Stres.....	32
4.2.2 Osamělost.....	33
4.2.3 Společné prvky stresu a osamělosti.....	33
4.3 Strategie zvládání.....	34

4.4 Strategie zvládání a ego obranné mechanismy.....	36
4.4.1 Ego obranné mechanismy.....	36
4.4.2 Společné a odlišné vlastnosti zvládání a obranných mechanismů...37	
5. ZVLÁDÁNÍ OSAMĚLOSTI VE STÁŘÍ.....	38
5.1 Aktivní a regulativní coping.....	39
6. KONKRÉTNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ OSAMĚLOSTI VE STÁŘÍ.....	41
6.1 Strategie zvládání zaměřené na problém.....	44
6.1.1 Zapojení podpůrné sociální sítě.....	44
6.1.2 Pomáhání potřebným: dobrovolnictví.....	46
6.2 Strategie zvládání zaměřené na emoce.....	48
6.2.1 Reflektování a přijetí osamělosti.....	48
6.2.2 Srovnávání.....	50
6.2.3 Vzpomínání.....	50
6.2.4 Vyhledávání společnosti domácích mazlíčků.....	51
6.2.5 Nacházení útěchy v televizi.....	52
6.3 Další strategie zvládání.....	52
6.3.1 Zvýšení aktivity.....	52
6.3.2 Vytvoření nového rytmu.....	54
6.3.3 Internet.....	54
6.3.4 Náboženství a víra.....	55
6.3.5 Seberozvoj a sebe-porozumění.....	57
ZÁVĚR.....	58
SEZNAM LITERATURY.....	61
PŘÍLOHY.....	63

ÚVOD

Měli jste někdy pocit, že vztahy, které máte, neodpovídají tomu, jak byste si je přáli mít? Zažili jste situaci, kdy jste si neměli s kým pořádně popovídat, kdy vám chyběli přátelé do kina, na brusle, či kdy jste postrádali jednu blízkou osobu, člověka pro cestu životem? Ve všech těchto situacích se setkáváme s nevídaným hostem jménem osamělost.

Prvotní impulzy vedoucí k mému zájmu o dané téma vychází z osobních setkání a rozhovorů se seniory v rámci dobrovolnické činnosti v kolínské nemocnici na oddělení dlouhodobě nemocných. Osobně se seniory ráda trávím čas, poslouchám jejich příběhy, zkušenosti, často obohacené o vlastní reflexi života a rady do podobných situací. Vedle pozitivní stránky pro mne obohacujících rozhovorů jsem se často setkala s jejich popisováním smutku, osamělosti, absence blízkých osob nebo nedostatečné frekvence v setkávání s blízkými.

Osamělost je nemilý pocit, negativní stav. A stáří období, které neodmyslitelně patří k životu, etapa, které se mnozí z nás dožijí. Osamělost prožívají lidé napříč generacemi, nicméně jde o jev, který se nejčastěji vyskytuje právě ve stáří. A tak s vědomím vlastní konečnosti se ptám, je možné se na osamělost ve stáří připravit? Je možné osamělosti ve stáří předejít? A když přijde, jak je možné jí čelit?

Od uvažování o tom, co vše může současná společnost nabídnout jako prevenci osamělosti, a zamýšlení se nad obecnými doporučeními seniorům, co s osamělostí dělat, jsem došla k závěru, že bych chtěla začít u seniorů samotných a zjistit, jak osamělost oni sami zvládají.

Mým cílem je tedy zjistit, jak senioři zvládají osamělost, konkrétně jaké strategie zvládání osamělosti senioři používají. Metodou naplnění cíle je zpracování česky i anglicky psané odborné literatury, která se tématu z pohledu seniorů věnuje.

Nejprve představím fenomén osamělosti, zasadím jej do zkoumaného úseku života – stáří, poté se budu věnovat tématu zvládání a strategiím zvládání. V hlavní části práce se zaměřím na konkrétní strategie zvládání osamělosti u seniorů. Práce je tedy převážně teoretická, v kapitolách věnující se osamělosti ve stáří a strategiím zvládání osamělosti u seniorů se snažím některé teoretické poznatky ilustrovat na konkrétních výpovědích seniorů.

K získání teoretických poznatků k tématu jsem provedla průzkum zdrojů, který zahrnoval hledání v počítačové databázích EBSCO, ProQuest a Web of science. K vyhledání vhodných zdrojů jsem použila kombinaci hesel jako osamělost, osamocení, samota, sociální izolace, senioři, starší dospělí, vyrovnávání, zvládání, coping apod. Součástí použité odborné literatury jsou také knižní publikace. V celé práci čerpám od autorů, kteří reflektují osamělost v některé ze zemí euroamerického civilizačního prostoru. Odkaz na zemi původu výzkumu uvádím pouze tam, kde to považuji za relevantní.

Při užití termínů z anglického jazyka v textu uvedu jeho původní znění přímo za českým překladem v závorkách. Když cituji z anglického jazyka celé věty nebo jejich části, jedná se o můj vlastní překlad, původní znění citace je možné nalézt ve zdrojové literatuře.

Termíny zvládání, vyrovnávání, coping a slovní spojení strategie zvládání, copingové a vyrovnávací strategie používám jako vzájemně zastupitelné pojmy se stejným významem.

1. SAMOTA, OSAMĚLOST

Abych lépe nahlédla do toho, co obnáší samota a osamělost, představím v této kapitole oba termíny včetně jejich vzájemných odlišností. Zaměřím se přitom zejména na osamělost, její typy a měření.

1.1 Osamělost

Peplau a Perlman začátkem osmdesátých let definovali osamělost jako „nesoulad mezi aktuálními a žádoucími sociálními kontakty“¹ Později jiní autoři definují osamělost velmi podobně. Např. Ernst a Cacioppo, popisují osamělost jako „nepříznivou bilanci mezi skutečnými a žádoucími sociálními kontakty“² Velký psychologický slovník charakterizuje osamělost jako „nepříjemný či stísněný afektivní nebo kognitivní stav plynoucí z toho, že člověk je, nebo se cítí být, sám či opuštěný.“³

Výrost a Baumgartner zdůrazňují tři znaky osamělosti, které vycházejí od autorů Peplaua a Perlmana. Za první, osamělost je výsledkem vnímání *nedostatečnosti v mezilidských vztazích*, za druhé, osamělost je *subjektivní zkušenost*, a za třetí, osamělost je *nepříjemná*,⁴ a také *znepokojující* (jak je uvedeno v původním zdroji autorů).⁵

Matulayová uvádí, že osamělost lze vnímat jako životní pocit i jako tíživou životní situaci. Obě roviny se často prolínají. Rozlišuje také osamělost přechodnou a dlouhodobou (chronickou).⁶

¹ PEPLAU, PERLMAN in: DISTEL et al., *Familial*, 481

² ERNST, CACIOPPO in: TOMAKA, THOMPSON, PALACIOS, *The relation*, 360

³ HART, HARTLOVÁ, *Velký*, 372

⁴ PEPLAU, PERLMAN in: VÝROST, SLAMĚNÍK, *Aplikovaná*, 122

⁵ PERLMAN, PEPLAU, *Toward*, 32

⁶ MATULAYOVÁ in: SÝKOROVÁ, CHYTIL, *Autonomie*, 228-229

Výrost a Baumgartner rozlišují podle Shavera, Furmana a Buhrmeistera rys a stav osamělosti. „Rys osamělosti představuje relativně stabilní vzorec prožívání osamělosti“, zatímco „stav osamělosti je zážitek, který je časově ohraničen a je spjat s dramatickými a výraznými změnami v životě.“ Příkladem stavu osamělosti může být změna zaměstnání nebo odchod z rodinného prostředí domova na internát.⁷

1.1.1 Typy osamělosti

Podle toho, čeho se osamělost týká, ji můžeme rozdělit na sociální a emocionální. Takto se rozlišuje nejčastěji. Bruno rozlišuje také kognitivní a behaviorální, které svou charakteristikou více-méně odpovídají osamělosti sociální. Bruno tedy popisuje tři typy osamělosti – kognitivní, behaviorální a emocionální. *Kognitivní* osamělost znamená, že člověk nemá s kým sdílet myšlenky hlubšího rázu, *behaviorální* osamělost člověk prožívá tehdy, když mu chybí lidé pro smysluplné aktivity ve volném čase. Při *emocionální* osamělosti člověk pocítuje stav nenaplněné potřeby lásky.⁸

Oproti emocionální osamělosti Ekwál et al. vymezují „*sociální* osamělost, která se vztahuje k sociálním sítím zahrnujícím kontakty s přáteli“.⁹ Také Weiss rozlišuje mezi emocionální a sociální osamělostí. Podle něj je příčinou emocionální osamělosti absence „blízkého, důvěrného vztahu s jednou konkrétní osobou“ a sociální osamělost je „výsledkem absence přátel a známých, resp. nedostatkem takových sociálních vazeb, ve kterých aktivity a zájmy jsou sdílené“.¹⁰

⁷ VÝROST, BAUMGARTNER, Sociální, 123

⁸ BRUNO in: SÝKOROVÁ, CHYTIL, Autonomie, 229

⁹ EKWAL et al. in: MURPHY, F., Loneliness, 23

¹⁰ WEISS in: VÝROST, BAUMGARTNER, Sociální, 122

Novým fenoménem je také *internetová* osamělost, objevující se „u osob, jež tráví neúměrné množství času před obrazovkou počítače a kterým internet slouží jako výhradní náplň volného času; mohou se objevovat pocity stísněnosti, izolovanosti a osamění, které se snaží překonat pomocí „chatů“ a „talků“, tj. internetového „povídání“ s jinými uživateli sítě“.¹¹

1.1.2 Rozdíl mezi samotou a osamělostí

Ve finském jazyce se používá totéž slovo pro samotou i osamělost.¹² Jak poznamenává více autorů, osamělost není totéž co samota. Základním rozdílem je chápání samoty jako objektivního stavu fyzické izolace (např. žít sám) a osamělosti jako subjektivního pocitu izolace.¹³

1.2 Samota

Matulayová doplňuje samotou ještě o další dimenzi, rozlišuje samotou na dobrovolnou a nedobrovolnou. *Dobrovolnou* si člověk volí sám, je tedy výsledkem vlastní volby, *nedobrovolná* samota pak může vést k osamělosti, se kterou se pojí pocity trpkosti, zklamání, izolace, odcizení, neporozumění, vyloučení.¹⁴ Reflektivní samota – jako čas pro sebe - přináší jinou zkušenost než osamělost. Zatímco osamělost je trýznivá, bolestivá a nevíтанá, samota je považována za pozitivní, umožňující člověku reflektovat, odpočinout si či být kreativní, poskytuje možnost zpracovat informace z každodenního života.¹⁵

Z výše zmíněného vyplývá, že osamělost a samota spolu mohou a nemusí souviset. Člověk může být sám (objektivně) a necítit se přitom osamělý (pokud

¹¹ HART, HARTLOVÁ, Velký, 372

¹² GRIFF, The Lonely, s.3

¹³ VÝROST, BAUMGARTNER, Sociálna, 122; TOMAKA, THOMPSON, PALACIOS, The relation, 360

¹⁴ MATULAYOVÁ, in: SÝKOROVÁ, CHYTIL, Autonomie, 228-229

¹⁵ Srov. ROKACH, Surviving, 42

si samotu vybere) nebo se osamělý cítí (pokud je sám nedobrovolně). A naopak nemusí být vůbec sám (má přátele) a přesto se může cítit osamělý. Podobný názor zastávají Výrost a Baumgartner.¹⁶

1.3 Závěr: osamělost jako nedostatečnost v mezilidských vztazích

Při dalším postupování v práci se budu držet hlavně definice osamělosti od autorů Peplau a Perlman. Ti osamělost popisují jako subjektivní, nepříjemnou, znepokojující zkušenost nedostatečnosti v mezilidských vztazích.

¹⁶ Srov. VÝROST, BAUMGARTNER, Sociálna, 122

2. STÁŘÍ

Stáří je vnímáno jako přirozené stádium lidského života.¹⁷ Přirozený proces, který ke stáří vede, je stárnutí a za nositele stáří jsou ve společnosti považováni senioři. Pod samotným pojmem stáří si ale každý může představit něco jiného. Nestačí přitom poukázat na vysoký věk, neboť „stáří nelze spolehlivě definovat biologickým věkem, protože interindividuální rozdíly fyzického a psychického stavu stejně starých lidí mohou být značné.“¹⁸ Haškovcová se vyjadřuje k této různosti významu stáří, kterou vnímáme každý subjektivně a mluví o stáří jako o fenoménu: Obecnou představu o stáří si tvoříme podle toho, jak se nám stáří jeví. Teprve po pečlivém zkoumání jednotlivých jevů se můžeme přiblížit k podstatě toho, co stáří je a co znamená být starý.¹⁹

V uváděných definicích hesla stáří, které najdeme ve slovnících, si můžeme všimnout některé z rozšířených představ o stáří. Slovník spisovného jazyka českého definuje stáří mimo jiné jako “pokročilejší nebo poslední období lidského života”.²⁰ Velký psychologický slovník stáří definuje podobně a to jako „konečnou etapu geneticky vyměřeného trvání života“.²¹ Ve Velkém sociologickém slovníku je stáří chápáno jako „závěrečná etapa života, u člověka často vymezována jako doba od skončení ekonomické aktivity do smrti, nazývána též třetím věkem.“²²

Stáří se tedy podle slovníků jeví jako poslední a konečné období lidského života a bývá většinou spojena se skončením ekonomické aktivity jedince. Na tyto jevy poukážu v souvislosti s osamělostí v kapitole Osamělost ve stáří.

¹⁷ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 9

¹⁸ Velký sociologický slovník, 1218

¹⁹ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 9

²⁰ Slovník spisovného jazyka českého

²¹ HART, HARTLOVÁ, Velký, 549

²² Velký sociologický slovník, 1218

2.1 Stárnutí jako proces

Velký psychologický slovník popisuje stárnutí jako „involuci, proces negativních změn“ a zasazuje jej do období po dovršení dospělosti.²³ Ondrušová označuje stárnutí za celoživotní proces, který je zakončen stářím.²⁴ Stolleis si všímá rozrůzněnosti projevů stárnutí a popisuje jej jako „sociálně a historicky proměnný jev, přičemž jeho proměnlivost je v posledních letech stále zřetelnější.“²⁵

Stárnutí je proces „všeobecný (stárne celá populace) a zároveň individuální (stárne konkrétní jedinec).“²⁶ Haškovcová dodává, že stárnutí se týká každého člověka a je stejně jako smrt jedinou jistotou, kterou máme.²⁷ Stárnutí je tedy proces týkající se celé společnosti i každého člověka zvlášť, přičemž existují různé pohledy na to, jak se společnost na stárnutí a stárnoucí jedince dívá.

2.2 Kalendářní věk jako měřítko stáří?

Určení, kdo je starým člověkem, je subjektivní a mění se s věkem toho, kdo toto určení provádí. Pro dítě je i třicátník starým a jak sami stárneme, hranice stáří se posouvá.²⁸ Za obecný ukazatel toho, jak je kdo starý, je považován kalendářní věk, nazýván také jako věk chronologický či matriční, nebo prostě

²³ HART, HARTLOVÁ, Velký, 549

²⁴ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 13

²⁵ STOLLEIS in GRUSS, Perspektivy, 7

²⁶ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 13

²⁷ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 16

²⁸ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 25

jen „věk“²⁹. Ten udává, „kolik let uplynulo právě od okamžiku našeho zrodu“³⁰ a je ze své podstaty většinou jednoznačně určitelný.³¹

Světová zdravotnická organizace (WHO) přijala v šedesátých letech 20. století periodizaci lidského života, ve které rozděluje stáří takto: Rozmezí mezi 60.–74. rokem označuje jako rané stáří (počínající stáří), mezi 75.–89. rokem jako vlastní stáří (osoby pokročilého, vysokého věku) a období od 90 let jako dlouhověkost.³²

Na základě demografického vývoje a lepšícího se funkčního stavu seniorů³³, spolu se zvyšováním věkové hranice pro odchod do penze³⁴, autoři Zavázalová et al. uvádí současnou klasifikaci stáří a její začátek posouvají o pět let později: Lidé mezi 65–74 lety jsou označeni jako mladí senioři, mezi 75–84 lety staří senioři od 85 let jako velmi staří senioři.³⁵ Rovněž Ondrušová považuje za hranici kalendářního stáří 65. rok života, jako počátek vlastního stáří pak 75. rok.³⁶ Další dělení uvádí např. Haškovcová. Zmiňuje též označení stáří jako třetí věk, který se dále člení na třetí věk (mladí senioři) a čtvrtý věk (staří senioři).³⁷ Čtvrtý věk označuje Baltes jako kmetství. “Toto rozdělení není samo striktně dané, slouží spíše pro výzkumné a vědecké účely.”³⁸ “Je spíše administrativním nástrojem a nejčastěji je využíváno v demografii a statistice.”³⁹

²⁹ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 24

³⁰ HAYFLICK, Jak a proč, 29

³¹ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 16

³² Tamtéž, 16, 17

³³ Tamtéž, 17

³⁴ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 20

³⁵ ZAVÁZALOVÁ, in: ONDRUŠOVÁ, Stáří, 17

³⁶ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 17

³⁷ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 25

³⁸ BALTES in: GRUSS, Perspektivy, 12

³⁹ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 16

Kalendářní věk tedy „může, avšak také nemusí, vypovídat o skutečném mládí či stáří.“⁴⁰ U jednotlivých lidí pak stáří nemusí být určeno pouze věkem, ale dalšími jevy a procesy, které tvoří stáří: např. vlastní přemýšlení o stáří, zkušenost se stářím svých blízkých, odchod z pracovního procesu do důchodu, změny v oblasti seberealizace, zhoršování zdravotního stavu, zvyšování závislosti na pomoci druhých. Tyto jevy do života člověka vstupují postupně a „teprve úhrn těchto jevů a procesů tvoří stáří.“⁴¹

2.3 Senior – nositel stáří

V minulosti byli staří lidé pojmenováni nelichotivými slovy jako stařec, stařena, bába, dědek, geront, přestárlí občané (podobně jako přestárlý strom, který je třeba nahradit novým). Později, s cílem nahradit tato označení za eticky korektní, používali odborníci pojem „dříve narození občané“.⁴² V současnosti je hojně užívaným termínem „senior“.

Senior je „člověk v završující životní fázi“ a stává se jím plynulým přechodem ze střední generace.⁴³ Psychologický slovník popisuje seniory jako lidi starší 60/65 let.⁴⁴ Autoři Sak a Kolesárová uvádějí, že „podle české populace se člověk stává seniorem mezi 60. a 70. rokem věku“ a vliv přitom mají „individuální charakteristiky.“⁴⁵ U mladých seniorů jde o přechod do důchodu a seberealizaci ve „volném čase“, u starých seniorů jsou častější nemoci a osamělost.⁴⁶

⁴⁰ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 24-25

⁴¹ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 14

⁴² HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 21

⁴³ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 25

⁴⁴ HART, HARTLOVÁ, Velký, 520

⁴⁵ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 26

⁴⁶ HAŠKOVCOVÁ, Fenomén, 21

Stuart-Hamilton spojuje mladé seniory s nezávislým životem ve stáří a starší seniory se závislostí na druhých při zajišťování svých potřeb.⁴⁷ Věk přitom na úrovni jedince „představuje spíše formálně, úředně, časovou tvář identity seniora.“⁴⁸

V anglicky psané odborné literatuře se v souvislosti se seniory často uvádí termín *older adults*, v češtině tedy starší dospělí. Termín starší dospělí by v našem prostředí mohl ale být zavádějící, jelikož by mohl evokovat starší střední věk. Také se běžně nepoužívá, proto ve své práci zůstanu u termínů *senioři* a *starší lidé*.

⁴⁷ STUART-HAMILTON in: ONDRUŠOVÁ, Stáří, 17

⁴⁸ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 25

3. OSAMĚLOST VE STÁŘÍ

V této práci se zamýšlím nad osamělostí, konkrétně osamělostí v životním období stáří. Proč ve stáří? Jak moc jde stáří a osamělost ruku v ruce a je věk hlavním determinantem osamělosti?

Podle výsledků výzkumu Saka a Kolesárové (ČR) je procento lidí, kteří zažívají pocit osamělosti, vyšší u osob nad 60 let (staršího věku) než u osob pod 60 let (mladšího věku). Rozdíl není závratný, ale viditelně vyšší. Např. občas (alespoň jednou měsíčně) se cítí osaměle 19% respondentů mladšího věku a 26% staršího věku. Často (alespoň jednou týdně) zažívá samotu 4% mladších dotázaných, zatímco starších dotázaných 12%. Frekvenci denně uvedli 2% mladších a 5% starších dotázaných.⁴⁹

Může se tedy zdát, že věk má přímý vliv na výskyt osamělosti. Vyšší věk se rovná vyšší míře osamělosti. Je to opravdu tak?

Ve stejné studii 28% všech dotázaných nad 60 let uvedlo, že pocit osamělosti nezažili nikdy a 30% pouze výjimečně.⁵⁰ Proto je potřeba si připomenout, že osamělost není zkušeností všech seniorů, nepojí se se stářím automaticky.⁵¹ Jak uvádí Kuchařová et al. „věk sám o sobě nevykazuje statisticky silnou determinanci osamělosti. To proto, že s věkem se sice zvyšuje podíl těch, kteří se cítí osaměle často, ale méně výrazně ubývá těch, kdo tento problém nepocítují vůbec.“⁵²

Tak tedy, pokud je osamělost ve vyšším věku častější a není to přímo věk, který určuje míru osamělosti, co jsou ty faktory, které mají na vyšší výskyt osamělosti ve stáří vliv?

⁴⁹ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 138

⁵⁰ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 138

⁵¹ Srov. DONALDSON AND WATSON in: MURPHY, Loneliness, 22

⁵² KUCHAROVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, Život, 46

Výsledky studie Osamělost u starších dospělých, jejíž autorkou je Smithová, říkají, že „mnoho účastníků výzkumu zakusilo osamělost jako důsledek narušení smysluplného zapojení s ostatními kvůli různým změnám souvisejícím s věkem.“⁵³ Ke stejnému výsledku došla také v jiné své studii.⁵⁴ K hlavním změnám majícím nepřímý vliv na výskyt osamělosti u seniorů patří zejména „ztráta partnera, přátel, příjmu a zdraví.“⁵⁵ Sak a Kolesárová uvádějí také penzionování.⁵⁶ V nadcházejících odstavcích se budu věnovat právě těmto změnám v souvislosti s osamělostí.

3.1 Zhoršující se zdraví

Vedle různých nemocí ve stáří je velkou komplikací snížená mobilita, která má velký význam při navazování a udržování sociálních kontaktů.⁵⁷ Horší zdravotní stav má také negativní dopad na prožívání negativních situací, „včetně nízké frekvence či „chlada“ sociálních kontaktů, byť by existovaly spíše v jeho subjektivní interpretaci.“⁵⁸

Ve studii Smithové byla v rámci klesajícího zdraví důležitým tématem právě snížená pohyblivost, ztráta zraku a sluchu.⁵⁹ Uvádím několik příkladů ze studie pro ilustraci dopadu těchto ztrát:

– *Snížená pohyblivost:* Muž po několika mrtvicích připoután na invalidní vozík, uvedl „jak postrádá scházení se svými golfovými přáteli“⁶⁰

⁵³ SMITH, Loneliness, 45

⁵⁴ SMITH, Toward, 299

⁵⁵ BALADIN, BERG, WALLER in: SMITH, Loneliness 46

⁵⁶ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 21

⁵⁷ KUCHAROVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, Život, 46

⁵⁸ KUCHAROVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, Život, 46

⁵⁹ SMITH, Loneliness, 48

⁶⁰ tamtéž

– *Zhoršení zraku*: William, který v důsledku zhoršeného zraku již nemohl číst tištěné noviny, uvedl, že „se cítí izolovaný, protože jeho zhoršený zrak omezil jeho schopnost zůstat spojený se světem skrze denní tisk”.⁶¹

– *Zhoršení/ztráta sluchu*: Rose, která ztratila sluch, uvedla pocit osamělosti, protože se již nemohla zapojit do konverzací.⁶²

Míra osamělosti je vyšší u seniorů se zrakovým či sluchovým postižením oproti seniorům bez těchto zdravotních omezení. Stejně tak je vyšší u lidí s fyzickým omezením⁶³ a spojuje se také s „vysokým krevním tlakem, poruchami spánku, bolestí, depresí a úzkostí“.⁶⁴

Zhoršení, zraku, sluchu a mobility může mít dopad také na možnost řízení auta. V kvalitativní studii Smithové mnoho účastníků uvedlo ztrátu schopnosti řízení jako důvod osamělosti, neboť to narušilo jejich možnost setkávat se s přáteli (např. jezdit s nimi na oběd).⁶⁵ Studie je z USA, kde toto téma může být víc aktuální vzhledem k horší kvalitě hromadné dopravy. Problémem může být pro všechny ty, kteří byli zvyklí jezdit všude mimo domov autem, a kteří žijí v odlehlejších oblastech, kde hromadná doprava není samozřejmostí.⁶⁶

Zhoršující se zdraví a s ním spojená omezení tedy může být příčinou osamělosti a také naopak, jak uvádí Perissinotto et al., osamělost může mít ničující vliv na fyzické i psychické zdraví.⁶⁷ Totéž říká i Donald & Watson.⁶⁸

⁶¹ tamtéž

⁶² tamtéž

⁶³ MURPHY, PINQUART in: SMITH, Loneliness, 46

⁶⁴ CACIOPPO, PATRICK in: SMITH, Loss, 323

⁶⁵ SMITH, Loneliness, 48

⁶⁶ SMITH, Loneliness, 48

⁶⁷ PERISSINOTTO et al. in: SMITH, Loss, 323

⁶⁸ DONALD, WATSON in: SMITH, Loneliness, 46

3.2 Ztráta partnera

V literatuře je osamělost u seniorů často spojována se ztrátou životního partnera, manžela, manželky. Studie Rokacha uvádí odloučení, rozvod nebo smrt partnera jako příčinu osamělosti až u 59% dotázaných seniorů.⁶⁹ Smithová píše, že důvodem je zejména nemožnost sdílet každodenní rutinu se svým partnerem.⁷⁰ Podobně těžce jako ztrátu partnera prožívají senioři nežijící v partnerském vztahu odchod poslední blízké osoby (např. sourozence).⁷¹ Podle Havens a kol. se izolace a osamělost společně vyskytují právě mezi ovdovělými seniory.⁷²

Vedle ztráty partnera jako „jednoho z přetrvávajících důvodů osamělosti“⁷³, je náročné také navazování nových kontaktů. To je zvláště obtížné právě po ztrátě partnera a také s vyšším věkem a rostoucí rigiditou.⁷⁴

Pro ilustraci je zde příklad opět ze studie autorky Smithové: Paní Sally se spolu se svým manželem účastnili mnoha společenských událostí a nyní i po pěti letech od jeho smrti popsala, jaké to je účastnit se společenských akcí bez manžela. Popisuje děs, který zažívá, když vidí 'prázdnou židli', na které by byl seděl. Osaměle a sama se cítí i v davu.⁷⁵

V tomto příkladu je zahrnuta ztráta partnera jako přetrvávající důvod osamělosti, můžeme si všimnout také pocitu osamělosti v přítomnosti lidí – „sama v davu“.

Jinde Smithová uvádí příklad paní Audrey, která je již 15 let vdovou. Po náhlé ztrátě manžela začala zakoušet osamělost, která měla dopad na pokles

⁶⁹ ROKACH, *Strategies*, 7

⁷⁰ SMITH, *Loneliness*, 48

⁷¹ Srov. ONDRUŠOVÁ, *Stáří*, 39

⁷² HAVENS et al. in: SMITH, *Loneliness*, 46

⁷³ DYKSTRA, TILBURG, GIERVELD in: SMITH, *Loneliness*, 46

⁷⁴ TÁNSKÁ in: ONDRUŠOVÁ, *Stáří*, 36

⁷⁵ SMITH, *Loneliness*, 48

fyzického zdraví: „*Ach, jsem teď tolik slabá, fyzicky. Nemůžu teď už vůbec nic dělat, byla jsem zvyklá umývat auto, starala jsem se o sázení stromů a keřů u domu, dělala jsem všechno. Teď nemůžu dělat nic.*“⁷⁶

Na dalším místě Audrey sděluje vliv ztráty manžela na míru svého zapojení při setkání s přáteli: *“Nepřetržitě myslím na to, že svůj život již nesdílím se svým manželem. Byli jsme manželé 52 let, (...), když jdu ven s přáteli, jsem jako pozorovatel. Jsem tam, ale doopravdy se nezapojuji.”* Tato výpověď odkazuje na odcizení od přátel. Sice je s přáteli, ale není skutečně zapojená. Její prožívání osamělosti (neustálé myšlenky na manžela) negativně ovlivňuje její schopnost být přítomna ve vztazích.⁷⁷

Nečekaná smrt je zvláště rizikový faktor osamělosti, mající dopad na zdraví.⁷⁸

3.3 Ztráta přátel

Role přátel ve stáří, zejména pro svobodné a ovdovělé seniory, je důležitá v předcházení osamělosti. Přátelé jsou pro tyto seniory významným zdrojem opory. Stáří s sebou přirozeně přináší ztrátu přátel – vrstevníků, čímž se sociální pole seniora zužuje. Bez nedostatku sociálních kontaktů mohou senioři zakusit sociální izolaci a samotu. Ztráta přátel neznamená jen jejich postupné umírání. Přítomnost ostatních ztrát, které věk přináší, může bránit zapojení na mnoha běžných aktivitách včetně trávení času s přáteli.⁷⁹ Ztráta přátel přispívá k osamělosti a zároveň osamělí lidé se častěji stahují z kontaktů s ostatními, méně hledají emocionální oporu a tím jsou víc izolovaní.⁸⁰

⁷⁶ SMITH, Loss, 323

⁷⁷ SMITH, Loss, 322

⁷⁸ SHAH et al. in: SMITH, Loss, 324

⁷⁹ SMITH, Loneliness, 45-46

⁸⁰ GRIFF, The lonely, 6

Když se k osamělosti (způsobené jinými změnami a ztrátami) přidá umírání vrstevníků, osamělost se stává velkou psychickou zátěží, představuje ztrátu jistot. S takovou zátěží se člověk těžko vyrovná, může prohloubit případnou pasivitu i úzkosti.⁸¹

Ztráta blízkých osob a její paralyzující dopad je zachycen v této výpovědi jednoho seniora: „*Ztráta vašich milovaných je to hlavní. To je to hlavní, a potom přátelé... všichni vaši přátelé zemřeli, a celá moje rodina zemřela, tím chci říct, že se cítíte, jako by jste v tom byli sami, jako opuštěný ostrov.*“⁸²

3.4 Odchod do důchodu, ekonomický příjem, chudoba

Odchod do důchodu patří k důležitým mezníkům ve stáří. Tento mezník je označován jako rizikový.⁸³ Rizikový proto, že v jeho důsledku může dojít k narušení sociálních vazeb a to pak může být příčinou osamělosti.⁸⁴

Sak a Kolesárová tvrdí, že při odchodu do důchodu „je jeden den člověk zaměstnaný, má určitý sociální status, je součástí určitého pracovního kolektivu se sítí mezilidských vztahů, vykonává práci určitého charakteru, má určitý životní styl, socioekonomickou úroveň a druhý den nic z toho neplatí.“⁸⁵ Toto tvrzení potvrzuje možný vliv odchodu do důchodu na sociální vazby (a přeneseně tedy i na osamělost), nicméně zdá se mi jako příliš jednostranné. Člověk odchodem z práce nemusí nutně ztratit kontakt ze svým zaměstnáním a tedy i se sítí sociálních kontaktů na pracovišti. Ve svém okolí vidím jako příklad ty, kteří nadále zůstali v kontaktu s pracovištěm brigádní či dobrovolnou formou práce. Touto formou se člověk může stát součástí sítě sociálních vazeb i na jiném místě než v původním pracovišti. Stejně tak se

⁸¹ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 39

⁸² KIRKEVOLD et al., Facing, 397

⁸³ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 38

⁸⁴ Srov. ONDRUŠOVÁ, Stáří, 39

⁸⁵ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 21 a 100

sociální kontakty vytvořené na pracovišti mohou udržovat mimo zaměstnání (jak během trvajícího zaměstnání, tak i po odchodu z práce). Pro některé lidi nemusí být sociální vztahy na pracovišti klíčové (jejich ztráta tak může pozbyt předpokládaný negativní dopad) a také ne každé zaměstnání s sebou nese síť mezilidských vztahů (odchodem tedy není co ztratit).

Kuchařová na základě výsledků rozsáhlého šetření mezi českými seniory dokládá, že „sociální vazby buď nebyly přechodem do důchodu poznamenány, nebo se spíše zlepšily.”⁸⁶

Svým komentářem výše nevyvracím reálnou souvislost mezi ztrátou sociálních kontaktů ze zaměstnání a osamělosti. Chtěla jsem jen poukázat na to, že odchod do důchodu nemusí být razantní změnou a z hlediska osamělosti vždy nutnou příčinou osamělosti, a že výsledky výzkumů v tomto případě uvádějí různé výsledky.

Vliv penzionování na míru osamělosti uvádí také Smithová, která zdůrazňuje jeho odlišný vliv u mužů a žen. Větší dopad penzionování na osamělost je v její studii u mužů než u žen. „Možná proto, že jejich identita byla silněji tvořena světem práce než jako to bylo u starších žen”.⁸⁷

S odchodem do důchodu se mění také ekonomická situace, lidí s nízkými příjmy se týká ohrožení chudobou. Chudoba může vést k sociálnímu vyloučení, izolaci, ztrátě předešlého způsobu života a tím vším k osamělosti. Jak se uvádí ve studii Smithové, mnoho studií dokládá spojitost mezi chudobou a osamělostí také proto, že chudoba limituje možnost nákupu potravin, léků a podílení se na sociálních aktivitách.⁸⁸

⁸⁶ KUČAŘOVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, Život, 15

⁸⁷ SMITH, Loneliness, 48

⁸⁸ Srov. MANSFIELD, GILL in: SMITH, Loneliness, 46

3.5 Další faktory

Mezi další faktory, které mají vliv na osamělost, uvádím např. formu rodinného soužití, rodinný stav, pohlaví a životní styl. Tyto faktory mají vliv na výskyt osamělosti u seniorů, řadím je ale zvlášť, neboť je chci oddělit od výše popsaných faktorů – změn a ztrát, které přináší stáří.

3.5.1 Ženy - muži

“Mezi stoletými je poměr žen k mužům 4:1. V důsledku toho starší ženy žijí bez partnera častěji než starší muži”⁸⁹

Vzhledem k tomuto faktu a vzhledem k tomu, že ztráta partnera je jednou z hlavních příčin osamělosti, bychom se mohli domnívat, že bude osamělých žen seniorek daleko více než osamělých mužů v seniorském věku. Výzkum Kuchařové sice vypovídá o častějším výskytu osamělosti u žen než u mužů, ale jejich poměr není tak velký jako poměr mužů a žen ve vysokém věku. Pocit osamělosti ve frekvenci „často“ uvádí dvakrát více žen než mužů. Navíc, ženy více než muži uvádějí pocit fyzické osamělosti.⁹⁰ Z toho vyvozují také to, že mezi staršími ženami jsou i ty, u kterých život bez partnera nebo jeho ztráta nemá velký vliv na osamělost.

3.5.2 Forma rodinného soužití, rodinný stav

Senioři žijící se svým partnerem zažívají osamělost pouze v některých situacích, zatímco ti žijící bez partnera, ale s jinými příbuznými, pocítují osamělost výrazně častěji. V rámci svobodných se cítí osaměle až tři čtvrtiny „alespoň občas“ a jedna čtvrtina „často“. Naproti tomu mezi seniory, kteří mají

⁸⁹ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 24

⁹⁰ KUCHAROVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, Život, 46

partnera, je většina těch, kteří osamělost vůbec neznají a jedna pětina uvádí, že se cítí osaměle „občas“.⁹¹

3.5.3 Styl života, aktivní trávení volného času

S osamělostí úzce souvisí styl života, vliv má frekvence vidání se s příbuznými, není závislá na počtu dětí, a lze ji eliminovat jakousi přípravou na stáří. Konkrétně finanční, materiální a v oblasti aktivit.

Jak jsme zmínili výše, s postupujícím věkem se zvyšuje pocit osamělých seniorů, ale méně ubývá těch, kteří se osaměle necítí. Čím to může být? „I mezi nejstaršími se udržuje jistá skupina uchovávajících si žádoucí míru sociálních vazeb. Jsou mezi nimi ti, kdo žijí v páru do vysokého věku, a také ti s aktivnějším prožíváním života ve stáří. Aktivní přístup ke stáří, k němuž patří i udržování sociálních kontaktů, snižuje zřejmě riziko osamělosti.“⁹²

Aktivní životní styl předchází osamělosti, ne-aktivní životní styl jde ruku v ruce s osamělostí, nehledě na věk.⁹³

3.5.4 Přístup k životu

Jeden z výsledků studie Kuchařové poukazuje na pesimismus jako na životní přístup, který má vliv na výskyt osamělosti: „Osamělost je do jisté míry projev celkového životního postoje. Lidé více se cítící osamělí častěji vyjadřují pesimističtější názory“⁹⁴

3.6 Závěr

Ve třetí kapitole jsem ukázala komplexitu osamělosti co do jejích příčin a průvodních jevů. Snažila jsem se vystihnout její souvislost se stářím, kdy s

⁹¹ KUČAŘOVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, Život, 45-46

⁹² Tamtéž, 46

⁹³ Tamtéž, 47

⁹⁴ Tamtéž, 47

rostoucím věkem přibývá proměnlivých faktorů, které osamělost ovlivňují. Kuchařová zmiňuje, že jakýkoli zdroj nejistoty má vliv na osamělost a se stářím nejistot přibývá.⁹⁵

Hlavními změnami, zdroji nejistot, které se podílí na výskytu osamělosti ve stáří je tedy zhoršující se zdraví, ztráta partnera nebo život bez partnera, přátel, odchod do důchodu a s ním spojený nižší příjem až chudoba, neaktivní životní styl a životní pesimismus.

⁹⁵ KUČAŘOVÁ, RABUŠIC, EHRENBERGEROVA, *Život*, 46

4. ZVLÁDÁNÍ STRESU A OSAMĚLOSTI

Zvládání se spojuje s pojmy *stres* a *zátěž*. *Zátěž* je příbuzným pojem stresu a je jí prisuzována menší míra ohrožení, než která se pojí se stresem.⁹⁶ Někdy se mluví o zvládání stresu, někdy o zvládání zátěže, přičemž samo zvládání není definováno pro každý pojem zvlášť a v použité literatuře se v souvislosti se zvládáním více používá pojem stres. Proto jsem se rozhodla upřednostnit termín stres. Pojem zátěž užívám, pokud tak činí autor citovaného textu.

V této práci se zaměřuji na zvládání osamělosti, využiji teorie zvládání stresu pro popsání zvládání osamělosti. Proto nejprve přiblížím zvládání stresu a poté se zaměřím na společné znaky stresu a osamělosti.

4.1 Zvládání - coping

Začátkem osmdesátých let vzrostl zájem výzkumníků o oblast zvládání zátěže, stresu a s ním spojených procesů a jevů. Hlavní roli v přístupu k zátěži a stresu hraje *coping*.⁹⁷ Vychází z anglického „to cope“, což znamená *zvládat* něco či *vyrovnávat se* s něčím.⁹⁸ Často se používá i v původním anglickém znění.

Na základě prostudované literatury považuji za nejznámější pojetí amerického psychologa Lazaruse a jeho kolegyně Folkmanové, kteří v roce 1986 definovali coping jako „behaviorální, kognitivní nebo sociální odpovědi vztahující se k úsilím osoby regulovat (ve významu omezovat, minimalizovat, překonávat a nebo tolerovat) vnitřní nebo vnější tlaky a napětí vyplývající z transakcí osoby a prostředí“⁹⁹

⁹⁶ DANIEL in BAUMGARTNER, Zvládanie, 192

⁹⁷ BAUMGARTNER, Zvládanie, 191

⁹⁸ BAŠTECKÁ, Terénní, 81

⁹⁹ FOLKMAN, LAZARUS et al. in: BAUMGARTNER, Zvládanie, 195

Coping definují další autoři například takto: Podle Blatného a Osecké je coping „specifické vyjádření obecných sklonů k určitému typu chování a prožívání, které se aktualizuje v situacích, které nesou vysoké nároky na adaptaci“.¹⁰⁰ Podle Feldmana je zvládním „úsilí člověka kontrolovat, zmírnit nebo se naučit přivyknout si na ohrožení, které vede ke stresu“¹⁰¹ Podle Corsiniho je coping „behaviorální kontrolou nad prostředím během různých situací, které předchází nebo odstraňuje nepříjemné podmínky.“¹⁰²

Pojetí copingových strategií mělo svůj vývoj ve 20. století. Vznikly tři generace škol, které jsou specifické odlišnými přístupy ke copingu. První generace začátkem 20. století popsala *psychodynamický přístup*, který zdůrazňuje „osobnostní předpoklady jako důležitý prediktor chování“. Druhá generace se tématu věnovala v 60. - 70. letech a je pro ni charakteristický *transakční model*, který se váže na práci amerického psychologa Lazaruse a vyzdvihuje význam copingového chování ve spojení s jeho kognitivními a situačními faktory, vliv osobnosti je téměř potlačen. Třetí generace v 90. letech navázala na předchozí přístup se zájmem o osobnostní faktory i situačně-kognitivní charakteristiky situace. Jde o *interakční přístup*, přístup, který v současné době dominuje.¹⁰³ Pro ilustraci vlivu situačních a osobnostních proměnných (interakční přístup) určujících chování v situaci zátěže uvádím vzorek výsledků z výzkumu Balaščíkové a Blatného z roku 2003:

„V případě, že respondenti vnímali situaci jako neutrální a neřešitelnou, volili častěji tuto strategii (strategii sociální izolace), než v situacích řešitelných.“¹⁰⁴

¹⁰⁰ BLATNÝ, OSECKÁ/FELDMAN in: BALAŠTÍKOVÁ, BLATNÝ, Determinanty, 1

¹⁰¹ FELDMAN in: BALAŠTÍKOVÁ, BLATNÝ, Determinanty 1

¹⁰² CORSINY in: BALAŠTÍKOVÁ, BLATNÝ, Determinanty, 1

¹⁰³ BALAŠTÍKOVÁ, BLATNÝ, Determinanty, 1-2

¹⁰⁴ Tamtéž, 8

„Faktor extraverze významně ovlivňuje výběr hned několika strategií, a to, (...), vyjadřování emocí, vyhledávání sociální podpory; negativně pak se strategii sociální izolace.“¹⁰⁵

Shrnula bych to tak, že v psychodynamickém přístupu mají největší vliv na chování vlastnosti osobnosti, v transakčním přístupu je chování dáno tím, jak nad situací přemýšlím a povahou situace a nakonec v interakčním přístupu se tyto vlivy mísí.

4.1.1 Rozdíl mezi zvládním a adaptací

Baumgartner rozlišuje mezi termíny zvládnání a adaptace. Pojem adaptace má latinský původ, ve kterém „ad-aptare“ znamená „připravit se“, v hlubším významu „připravit se na to, co mě čeká“ (např. na nadcházející těžkou životní zkoušku). Naproti tomu coping znamená „zvládat něco, vypořádat se s něčím, vědět si rady“.¹⁰⁶ Křivohlavý jako hlavní měřítko rozdílu považuje míru zátěže. K adaptaci řadí zátěž v běžných mezích a ke zvládnání tu zátěž, která je nepřiměřená a překračuje limity (limity se myslí ve vztahu k intenzitě – zátěž je mimořádně silná a dlouhotrvající). Zvládnání označuje jako „vyšší stupeň adaptace“.¹⁰⁷

Častěji jsem se setkala s pojetím adaptace jako přizpůsobení, a nikoliv přípravou. Rovněž slovník cizích slov u hesla adaptace uvádí: „přizpůsobení; úprava něčeho k něčemu; přizpůsobení se organismu, podmínkám prostředí; přizpůsobení jedince nebo skupiny sociálnímu prostředí, (...).“¹⁰⁸

V tomto pojetí vidím přizpůsobení jako jednu z možných cest zvládnání (např. Při nemožnosti ovlivnit situaci použiji strategii zaměřenou na emoce,

¹⁰⁵ BALAŠTÍKOVÁ, BLATNÝ, Determinanty, 14

¹⁰⁶ BAUMGARTNER, Zvládanie, 194

¹⁰⁷ BAUMGARTNER, Zvládanie, 194-195

¹⁰⁸ Nový akademický slovník cizích slov, 20

budu na ně působit, regulovat je směrem k přijetí situace. Situaci tak neřeším, ale sebe přizpůsobuji situaci. Odpovídá tomu například strategie akceptace, které může pomoci snížení očekávání od ostatních (viz kapitola Strategie zvládnání osamělosti ve stáří).

Jak píše Baštecká, „přizpůsobení je aktivní proces, nikoli stav; příkladem adaptačního procesu může být truchlení se všemi obtížemi, nadějemi a obdobími beznaděje.“¹⁰⁹

4.2 Stres a osamělost

Abych odůvodnila aplikaci zvládnání stresu na zvládnání osamělosti, potřebuji nalézt prvky, které stres a osamělost sdílí. Proto nejprve přiblížím pojem stresu, připomenou, co je osamělost, a na závěr ukážu, co mají společného.

4.2.1 Stres

Stres v 90. letech definuje Křivohlavý jako „vnitřní stav člověka, který je buď přímo něčím ohrožován, nebo takové ohrožení očekává a přitom se domnívá, že jeho obrana proti nepříznivým vlivům není dostatečně silná.“¹¹⁰ Pojem je latinského původu a znamená utáhnout, sevřít. Tedy být pod tlakem, v tísní.¹¹¹ Dále ho výstižně popisuje Lazarus a Folkmanová, podle kterých jde o “konkrétní vztah mezi osobou a prostředím, který osoba vnímá jako namáhavý, resp. překračující její osobní zdroje a zároveň ohrožující její subjektivní spokojenost”¹¹²

Rozlišuje se distres (negativní stres), eustres (pozitivní stres), hyperstres (překračuje hranice přizpůsobivosti) a hypostres (má nízkou úroveň intenzity

¹⁰⁹ BAŠTECKÁ, Terénní, 66

¹¹⁰ KŘIVOHLAVÝ, J., Jak zvládat, 10

¹¹¹ BAUMGARTNER, Zvládanie, 191

¹¹² LAZARUS, FOLKMAN in: BAUMGARTNER, Zvládanie, 193

reakce).¹¹³ Za hyperstres považují např. vysokou míru pracovních požadavků, které přesahují možnosti člověka potřebné pro pracovní nasazení. Pro splnění pracovních požadavků mohou nutné přesčasy omezovat rodinný život pracujícího a jeho fyziologické potřeby – spánek).

Pod stresem si můžeme představit mimo jiné také celkovou těžkou situaci, reakci organismu na stresující faktory či vnitřní stav člověka nacházejícího se v nepříznivých podmínkách. Za příklad stresoru (činitele vzniku stresu) Baumgartner uvádí mimo jiné např. neuspokojivé mezilidské vztahy, těžký úraz, ztrátu zaměstnání, přírůstek do rodiny či smrt životního partnera.¹¹⁴

Z toho vyplývá, že stres je přirozený, subjektivní a ne pouze negativní. Například narození dítěte jako radostná událost podle mého názoru působí převážně pozitivní stres.

4.2.2 Osamělost

Osamělost je označována jako nepříjemný či stísněný stav, rys, životní zkušenost, životní pocit i životní situace, je pro ni typická nedostatečnost v mezilidských vztazích, subjektivita a “nepříznivá bilance mezi skutečnými a žádanými sociálními kontakty”¹¹⁵.

4.2.3 Společné prvky stresu a osamělosti

Některé podobné prvky jsou následující (osamělost – stres):

- 1) stísněný stav - vnitřní stav, něčím ohrožován, v nepříznivých podmínkách
- 2) subjektivita – “vztah, který osoba vnímá jako namáhavý”
- 3) nedostatečnost v mezilidských vztazích – neuspokojivé mezilidské vztahy jako stresor

¹¹³ BAUMGARTNER, Zvládanie, 192

¹¹⁴ BAUMGARTNER, Zvládanie, 192-193

¹¹⁵ ERNST, CACIOPPO in: TOMAKA, THOMPSON, PALACIOS, The relation, 360

4) nepříjemná, znepokojující - „vztah, ohrožující subjektivní spokojenost“

4.3 Strategie zvládání

Jak jsou strategie zvládání definované? Kdy je používáme a co použití strategie předchází?

Strategie zvládání neboli copingové strategie definuje např. Bohumila Baštecká jako „způsoby, jakými postupujeme při zvládání zátěže“.¹¹⁶ Jinými slovy jde o různé cesty, kterými se zvládání stresu a zátěže uskutečňuje.¹¹⁷

Lazarus a Folkmanová v osmdesátých letech vymezili dvě základní strategie zvládání zátěže, *zvládání zaměřené na problém* (problem-focused coping), *zvládání zaměřené na emoce* (emotion-focused coping). Zvládání zaměřené na problém představuje snahu působit na prostředí a zahrnuje analýzu problémů, sestavení plánu, vlastní aktivní jednání.

Zvládání zaměřené na emoce znamená úsilí působit na své emoční reakce a měnit je směrem k přijetí situace. Obsahuje výrazné vyjádření emocí, reinterpretaci jevů, přijetí a popírání situace. Sem Lazarus a Folkmanová řadili i únikové reakce jako je denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog.¹¹⁸

Další, v pořadí třetí strategií, kterou Baumgartner uvádí je *orientace na únik*.¹¹⁹

Zaměření na problém se projeví jako “sestavím si posloupnost kroků a podle toho jednám”, na emoce jako “snažím se přehodnotit svůj přístup k věci” a únik ilustruje jako „zapomenu na problém, nepřipouštím si ho“.¹²⁰

K efektivnosti použití těchto strategií se vyjadřuje Baumgartner. Zvládání zaměřené na problém je nejúčinnější tehdy, když můžeme na dění reálně

¹¹⁶ BAŠTECKÁ, Terénní, 81

¹¹⁷ BAUMGARTNER, Zvládanie, 195

¹¹⁸ LAZARUS, FOLKMAN in: BAUMGARTNER, Zvládanie, 195-196

¹¹⁹ BAUMGARTNER, Zvládanie, 196

¹²⁰ BAUMGARTNER, Zvládanie, 195 - 196

působit. Např. při úzkosti z náhlých zdravotních potíží navštívíme lékaře. Zvládání zaměřené na emoce je efektivnější tehdy, když je řešení mimo naši kontrolu. Např. pro člověka s nevléčitelnou nemocí může být prospěšné zaměřit se na přijetí a smysluplné naplnění zbývajících času života. Při použití strategie úniku je její efektivita sporná. Efektivní může být tehdy, když řešení situace je v plné míře závislé na jiných lidech. Např. nezabývat se tím, zda člověk bude či nebude přijat na školu, pokud sám splnil všechny požadavky a nyní na něm řešení situace nestojí.¹²¹

Co se týká konkrétních, podrobnějších strategií, jak zvládat zátěž, autoři se v pojmenování strategií různí. Carver a Scheier definují až mnoho strategií, například: „aktivní coping, plánování, sebeovládání, hledání instrumentální sociální opory, hledání emoční sociální opory, pozitivní reinterpretace a růst, popírání, akceptace, náboženství, zaměření na emoce a jejich projevení, mentální vypnutí, užívání alkoholu nebo drog a humor.“¹²²

Proces, který ovlivňuje použití konkrétní strategie, definovali ve svém transakčním modelu Lazarus s Folkmanovou. Tento proces obsahuje tři fáze. První je *primární zhodnocení* a zahrnuje naše posouzení situace, zvážení, zda je pro nás situace ohrožující, zda pro nás představuje nebezpečí nebo naopak pozitiva. Druhou fází je *sekundární zhodnocení*, kdy zvažujeme, co by bylo možné dělat, posuzujeme vlastnosti situace (zda je pro nás ohrožením nebo výzvou) a své zdroje zvládání – fyzické (síla, výdrž, zdraví), sociální (podpůrná sociální síť), psychické (pozitivní myšlení, sebehodnocení) a materiální (hmotné zabezpečení, prostředky). Výsledkem je výběr konkrétní copingové strategie. Třetí fází je *přehodnocení*, které přichází později. Člověk

¹²¹ BAUMGARTNER, Zvládanie, 198-199

¹²² Tamtéž, 196

může získat nový náhled na situaci a také již nabyt jistých zkušeností s řešením dané situace, které může uplatnit.¹²³

4.4 Strategie zvládání a ego obranné mechanismy

Zvládání zátěže může obsahovat také obranné mechanismy, nicméně mezi zvládáním a ego-obrannými mechanismy jsou značné rozdíly. Proto nejprve shrnu, jak autoři definují ego-obranné mechanismy a poté se zaměřím na jejich společné i odlišné vlastnosti.

4.4.1 Ego obranné mechanismy

V roce 1936 Anna Franková popsala ego obranné mechanismy, které představují způsoby, „jakými se člověkem Já (nevědomě) brání v situacích, kdy je ohroženo studem, zahanbením, vinou a jinými obtížnými pocity a popudy.“¹²⁴ Obranné mechanismy Baštecká obrazně přirovnává k ozónové vrstvě: „Lidské Já si můžeme představit jako Zemi, kterou před „nelidskostí“ vesmíru chrání ozónová vrstva obranných mechanismů.“¹²⁵

V psychodynamickém přístupu byly obranné mechanismy chápány obdobně jako coping. Tento přístup chápe coping jako nástroj ke zvládání negativních emocí, jako „nevědomý obranný mechanismus, který je vyvolán vnitřními sexuálními a agresivními konflikty“¹²⁶ Jak jsem již uvedla výše, Lazarus a Folkmanová zařadili únikové reakce jako je denní snění, spánek, užívání alkoholu nebo drog do zvládání zaměřeného na emoce. Jak říká Baštecká, dříve byly obranné mechanismy považované za podřadné oproti zvládání zaměřeného na problém.¹²⁷

¹²³ Tamtéž, 194

¹²⁴ BAŠTECKÁ, Terénní, 81

¹²⁵ Tamtéž, 81

¹²⁶ BALAŠTIKOVÁ, BLATNÝ, Determinanty, 1

¹²⁷ BAŠTECKÁ, Terénní, 81

4.4.2 Společné a odlišné vlastnosti zvládání a obranných mechanismů

Mezi hlavní rozdíly patří vztah k realitě. Obranné mechanismy zkreslují skutečnost, jsou definované klamným vnímáním skutečnosti a jsou nevědomé. Strategie zvládání jsou vědomé, a ty účinné vycházejí z realistického pohledu na skutečnost.

Křivohlavý popisuje dva společné znaky. Jak obranné mechanismy, tak i strategie zvládání se „vztahují na řešení pro danou osobu zdánlivě neřešitelných situací a představují snahy řídit proces dění v situaci ohrožení“¹²⁸

¹²⁸ KŘIVOHLAVÝ in: BAUMGARTNER, Zvládanie, 198

5. ZVLÁDÁNÍ OSAMĚLOSTI VE STÁŘÍ

V této práci se zamýšlím nad zvládáním osamělosti ve stáří. Nabízí se také otázka, zda jsou rozdíly mezi zvládáním osamělosti v jiných etapách života oproti stáří.

Osamělost ve stáří je specifická svými změnami a ztrátami (zhoršující se zdraví, odchod do důchodu, ztráta partnera, přátel, apod.), které toto období života přináší. Jiné životní etapy s sebou přinášejí jiné, avšak také významné změny (nástup do školy, rozchody, nástup do zaměstnání a jejich změny, narození dětí, úmrtí rodičů, apod.). Obecně se však domnívám, že i přes různé změny a ztráty, které člověku působí pocit osamělosti, člověk při zvládání jakékoliv zátěže čerpá ze zkušenosti. Baštecká říká: “Zvládat se člověk učí zvládáním. Každá zátěž, kterou projde, ho vybaví informací o tom, jaká strategie uspěla a co lze použít příště.”¹²⁹ Přesto změny ve stáří mohou limitovat možnosti, kterými člověk může osamělost zvládat. Přichází o možnosti, které by bez těchto změn a ztrát jinak mohl využít. Například fyzická omezení limitují možnosti setkávání se s lidmi mimo domov.¹³⁰

Připomeňme si, že osamělost je přirozená a objevuje se napříč generacemi. Proto člověk při zvládání osamělosti ve stáří může čerpat ze zkušenosti - využívat strategií, které využíval v jiných etapách života, kdy zažíval pocit osamělosti.

V literatuře se autoři při zkoumání strategií zvládání osamělosti často zaměřují na konkrétní etapu života. Mým cílem také není srovnání strategií zvládání osamělosti v různých etapách života, proto pouze pro ilustraci nabízím příklady studií, které se zaměřují na zvládání osamělosti v konkrétních

¹²⁹ BAŠTECKÁ, Terénní, 82

¹³⁰ Srov. KELLEY-MOORE, FERRARO in: SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 353

životních etapách. Zvládání osamělosti v dětství se věnuje řecká studie autorů Besevegis a Galanaki z roku 2010¹³¹, v rámci kanadsko-portugalské srovnávací studie se tématu v dospívání věnují Rokach a Neto.¹³² Zvládání osamělosti v dospělosti zkoumaly v roce 2004 Folkmanová a Moskowitzová z Kalifornie¹³³. Příkladem studie, která se věnuje tématu napříč generacemi, je práce autorky Rokach z roku 2001.¹³⁴

5.1 Aktivní a regulativní coping

Vedle zvládání zaměřeného na problém a na emoce, které popsali Lazarus a Folkmanová, výzkumníci Perlman a Peplau, popsali dva způsoby, jak zvládat osamělost, tj. jak vyplnit mezeru mezi aktuálními a žádoucími kontakty. Výsledkem je: **zlepšování vztahů** a **snižování očekávání od vztahů**.¹³⁵ Jinak řečeno, jde o **aktivní** a **regulativní coping**.¹³⁶ Podle mého názoru by je bylo možné přirovnat také k původním strategiím – zaměřeným na problém a na emoce.

Zlepšování vztahů je tedy aktivním copingem a obnáší „investování do kontaktů“ cestou zlepšení vztahů, například vytvářením nových přátelství nebo navázáním kontaktů se starými přáteli.¹³⁷ K aktivnímu copingu bych navíc zařadila praktikování víry a věnování se zájmům a koníčkům.

Za regulativní coping je považováno snižování očekávání od vztahů. To zahrnuje regulování emocí spojených se vztahy. Například neočekávat návštěvu dětí tak často; uvědomovat si, že odbourávání bariér za účelem

¹³¹ BESEVEGIS, GALANAKI, Coping

¹³² ROKACH, NETO, Coping

¹³³ Susan Folkman and Judith Tedlie Moskowitz, Coping: Pitfalls and Promise, Vol. 55: 745-774, 2004

¹³⁴ ROKACH, Strategies

¹³⁵ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 354

¹³⁶ Tamtéž, 357

¹³⁷ Tamtéž, 354

zlepšení vztahů je příliš náročné; srovnat se s někým, kdo je na tom hůř apod.¹³⁸

Schoenmakers, Tilburg a Fokkemanová zjistili, že zlepšování vztahů senioři doporučují méně často jedincům se špatných zdravotním stavem a více často vdovám než osobám v manželství.¹³⁹ Caciopo et al. dodávají, že aktivní coping je užíván častěji v situacích, u kterých člověk vnímá změnu jako reálnou a regulativní coping v situacích vnímaných jako neměnné.¹⁴⁰ Zjistili také, že je tato strategie užívána ve stejném rozsahu jak mužů, tak i u žen, zatímco regulativní je častější u žen než u mužů.¹⁴¹

Regulativní coping senioři doporučují jak pro seniory v manželství, tak i pro ovdovělé, jak pro zdravé, tak i méně zdravé jedince. Osamělým seniorům může užití regulativního copingu pomoci svou situaci unést.¹⁴²

Kladu si otázku: Jak se senioři vyrovnávají s osamělostí, kterou zažívají? Míním tím to, co senioři sami dělají, co by oni sami doporučili¹⁴³. Vynechávám tak obecné výzkumy nepodložené informace a rady o tom, jak osamělosti předcházet.

¹³⁸ Tamtéž, 354

¹³⁹ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 357

¹⁴⁰ CACIOPPO et al., in: SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 355

¹⁴¹ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Problem-focused , 157

¹⁴² SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 358

¹⁴³ Vhledem možné neochodě přiznat pocit osamělosti jako jedním z limitů zkoumání osamělosti, někteří autoři se nedotazují respondentů přímo, nýbrž se ptají zprostředkovaně – co by doporučili lidem (fiktivním osobám), které zažívají osamělost. Např. SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping

6. KONKRÉTNÍ STRATEGIE ZVLÁDÁNÍ OSAMĚLOSTI VE STÁŘÍ

Cílem této kapitoly je zaměřit se na konkrétní strategie, kterými senioři zvládají osamělost. Dílčími cíli jsou pak: 1) poskytnout přehled strategií zvládání osamělosti ve stáří na základě výsledků jak kvantitativních tak i kvalitativních studií; 2) vysvětlit, v čem jednotlivé strategie spočívají; 3) u některých strategií ilustrovat, jak se ty strategie projevují.

Autoři kvalitativních i kvantitativních studií definují strategie zvládání osamělosti různě.

Než se pustím do plnění stanovených cílů, považuji za podstatné stručně představit některé studie (s jejich výsledky), ze kterých čerpám, zvláště pak ty kvalitativní, jejichž výsledky přináší cenné příklady zvládání konkrétních seniorů, nicméně vzhledem k nízkému počtu respondentů považuji za podstatné, aby čtenář mohl nahlédnout do souvislostí daného výzkumu.

1) Cílem kvalitativní studie autorů Birkeland a Natvig z Norska bylo získat ucelené poznatky o tom, jak se senioři vyrovnávají s tím, když jsou nemocní a žijí doma sami. Studie se účastnilo 20 seniorů, ve výsledcích jsou definovány následující strategie zvládání osamělosti: 1) Přijetí, akceptace; 2) vykonávání činností, které jsou schopni zvládnout (vzhledem k fyzickým omezením a nemocem); 3) vytvoření nového rytmu.¹⁴⁴ Hlavní strategií bylo zvládání situace spojené s rezignací a pasivním přijetím.¹⁴⁵

2) V kvalitativní studii autorky Smithové z USA bylo cílem prozkoumat postupy zvládání u osamělých seniorů žijících v komunitě. Výzkumu se účastnilo 12 seniorů, bylo definováno 5 strategií: 1) Setkávání s ostatními; 2) Pomáhání potřebným: dobrovolnictví; 3) vyhledávání společnosti domácích

¹⁴⁴ BIRKELAND, NATVIG, Coping, 259 - 262

¹⁴⁵ BIRKELAND, NATVIG, Coping, 257

zvířat; 4) nacházení útěchy v televizi; 5) zájmové aktivity a jiné zvládací postupy. Nejvýznamnější strategií zvládnání, která ze studie vzešla, byla důležitost udržování kontaktů s ostatními.¹⁴⁶ Tytéž výsledky jsou obsaženy v její další kvalitativní studii¹⁴⁷

3) Kvantitativní studie Schoenmakerse, Tilburga a Fokkemanové z Holandska zkoumala, co by senioři doporučili ostatním seniorům pro zvládnání osamělosti. Senioři doporučují oboje, jak zlepšování svých vztahů, tak i snižování svých očekávání od vztahů. Výsledné doporučované strategie zvládnání osamělosti cestou zlepšování vztahů jsou např.: „*Přihlas se do kurzu zaměřeného na to, jak získat a udržet přátele*“ nebo „*Staň se dobrovolníkem*.“ Pro snižování očekávání senioři doporučují např.: „*Mysli na to, že jsou i jiní osamělí, nebo ještě osamělejší lidé*“¹⁴⁸

4) Jiná kvantitativní studie, z Kanady, jejíž autorkou je Rokach, se zaměřovala na zkoumání vlivu věku a pohlaví na zvládnání osamělosti u následujících strategií: Reflektování a přijetí osamělosti, Seberozvoj a sebeporozumění, Podpůrná sociální síť, Vzdálení a popření, Náboženství a víra, Zvýšení aktivity.¹⁴⁹ Jejich užití mezi seniory pak zkoumala s kolegy Orzeck a Netto.¹⁵⁰ Jak si můžeme všimnout, některé strategie jsou charakterizovány jako činnost (vnitřní – přijetí, vnější – zvýšení aktivity), jiné odkazují na zdroj strategie (náboženství a víra, podpůrná sociální síť). Proto je při dalším užití upravím tak, aby reprezentovali aktivitu.

Jak je na základě ukázky použitých studií zřejmé, čerpám i ze studií, které se nezaměřují přímo na zvládnání osamělosti, nýbrž na zvládnání jiných změn a ztrát spojených se stářím (např. zhoršující se zdraví, apod.). Ačkoliv je výskyt

¹⁴⁶ Viz Smith, Toward... s. 303-304

¹⁴⁷ SMITH, Loneliness, 48-49

¹⁴⁸ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 356

¹⁴⁹ ROKACH, Strategies, 7-15

¹⁵⁰ ROKACH, ORZECK, NETO, Coping

osamělosti častější zvláště u těch seniorů, u kterých je přítomno více změn a ztrát spojených se stářím, užitím studií, které nezkoumají přímo osamělost nechci její přítomnost u těchto seniorů předpokládat. Vzhledem k tomu, že při zvládání osamělosti senioři reagují na ty změny a ztráty, které jim osamělost působí, domnívám se, že tytéž strategie zvládání používají i senioři při vyrovnávání se s těmito ztrátami i když osamělost nepocítují. Oporou pro tuto domněnku jsou podobnosti ve výše jmenovaných strategiích zvládání ze studií zkoumajících jak zvládání osamělosti, tak i zvládání změn a ztrát souvisejících s věkem.

Použiji také citace paní Tiny z profilu na sociální síti facebook. Kopie citovaných částí včetně kopie konverzace se souhlasem použití citací je možno nelézt v příloze.

Pro hlavní členění zvládání použiji dvojce členění od Lazaruse a Folmanové – zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoce, mezi které se budu snažit rozřadit strategie zvládání osamělosti vzešlé z různých studií.¹⁵¹ Ke strategii zaměřené na únik, kterou Baumgartner ilustruje výpovědí „*Zapomenu na problém, nepřipouštím si ho*“¹⁵² se ve své studii v souvislosti s osamělosti ve stáří vyjadřuje Rokach. Podle něj popírání nebo vzdání jako reakce na osamělost není u seniorů tolik aktuální jako je naopak u mladších jedinců. Odůvodňuje to častými změnami ve stáří (zdravotního stavu, úmrtím blízkých), na které si senior postupně více zvyká.¹⁵³ Zdá se mi, že zvyknout si na změny ve svém životě jako je úmrtí blízkého člověka může být diskutabilní, nicméně člověk může čerpat zkušenosti z každé takové změny a na základě zkušeností pak uzpůsobovat své strategie zvládání.

Strategie zaměřené na únik základě výsledků Rokacha záměrně vypustím a budu na ně odkazovat pouze u některých strategií.

¹⁵¹ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 354

¹⁵² BAUMGARTNER, Zvládanie, 195 - 196

¹⁵³ ROKACH, Strategies, 12-13

6.1 Strategie zvládání zaměřené na problém

Jako první uvádím *zvládání zaměřené na problém*. Toto zvládání představuje snahu působit na prostředí a používá se v případě, kdy člověk může na dění (které způsobuje osamělost) působit. Její součástí je analýza problému, sestavení plánu a vlastní aktivní jednání.¹⁵⁴ Toto zvládání se mi zdá podobné *aktivnímu copingu*, jehož pojetí v souvislosti s osamělostí popisují ve svém výzkumu Schoenmakers, Tilburg a Fokkemanová – jde o *zlepšování vztahů*. Tento způsob zvládání osamělosti obnáší investování do kontaktů cestou zlepšení vztahů, např. vytvářením nových přátelství nebo navázáním kontaktů se starými přáteli.¹⁵⁵ Příklady uvádím v následujících podkapitolách.

6.1.1 Zapojení podpůrné sociální sítě

Využití podpůrné sociální sítě pro zvládání osamělosti zahrnuje její **obnovení, propojení s ostatními a její využití**. Výzkumníci i laici zdůrazňují, že obnovování sociální sítě jedince a navazování nových blízkých vztahů je jednou z nejefektivnějších strategií, jak osamělost zvládnout. Pocit sounáležitosti, milovanosti a váženosti může být dosahován jak účastí na neformálních sociálních akcích, tak i zapojením do hlubších osobních vztahů¹⁵⁶, přičemž Weiss popisuje **dobře fungující sociální podpůrnou síť** jako tu, která podporuje sociální integraci, pocit náleženosti, **dává příležitost starat se o druhé** a současně **přijímat jejich pomoc**, utvrzuje v pocitu vlastní hodnoty.¹⁵⁷

Na rozdíl od strategie přijetí a reflektování osamělosti (viz kap. Zvládání zaměřené na emoce), která vyžaduje určitý stupeň zralosti a intelektuálních schopností, je zapojení podpůrné sociální sítě dostupné a prospěšné nezávisle

¹⁵⁴ BAUMGARTNER, Zvládanie, 195 - 199

¹⁵⁵ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 354

¹⁵⁶ ROKACH, Strategies, 9-10

¹⁵⁷ WEIS in: ROKACH, Strategies, 10

na věku. A protože každý vztah naplňuje jiné potřeby, je různorodost vztahů nezbytná pro předcházení i zvládnání osamělosti.¹⁵⁸

Smithová ve své studii uvádí seniory zdůrazňovaný způsob předcházení osamělosti, a to udržováním spojení s ostatními. Některým seniorům pomáhají návštěvy s přáteli, společné obědy, čas trávený s vnoučaty či telefonování přátelům a známým, když se cítí sami. Např. pro Lili to znamená: „*Prostě vyjít ze sebe*“.¹⁵⁹

Vzhledem ke změnám, které vyšší věk přináší, možnosti setkávat se s přáteli mohou být značně limitované. Jak poznamenává Kelley-Moore a Ferrano, „osamělí lidé mající vážná fyzická omezení mají méně příležitostí k setkání s lidmi venku“.¹⁶⁰ Děti, sourozenci nebo přátelé mohou bydlet daleko, nebo se mohou potýkat s podobnými obtížemi při cestování z jednoho místa na druhé jako oni. Telefonování se tak stává důležitou sociální aktivitou: „*Když je nemůžete navštívit, no tak tu máme telefon, který hojně užívám. Je dobře, že spolu můžeme mluvit.*“¹⁶¹

Zde se můžou vedle telefonu uplatnit i jiné technologie např. moderní bezplatná forma telefonování přes internet – skype či komunikace přes internet např. na sociálních sítích. Využívání internetu jako způsobu zvládnání osamělosti se věnuji v jedné z nadcházejících kapitol.

Sýkorová uvádí příklady seniorů, kteří pomocí příbuzných a sousedů zvládají svá fyzická omezení. Tím, že zvládají potíže spojené s fyzickým omezením tím, že si řeknou o pomoc, směřují tím k lidem, rozšiřují nebo udržují svou sociální síť a tím předchází osamělosti.

¹⁵⁸ ROKACH, Strategies, 9-10

¹⁵⁹ SMITH, Toward, 303

¹⁶⁰ KELLEY-MOORE, FERRARO in: SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 353

¹⁶¹ BIRKELAND, NATVIG, Coping, 261

Pomoc rodiny se pojí se závazkem, který může být zvlášť vůči vlastním dětem těžce přijatelný, proto se jí snaží pokud možno omezit. 72letá vdova říká: „ ...Požádám dceru...Ale nechci je příliš zatěžovat, mají taky svých problémů dost. Snažím se vše zvládnout sama, dokud to jde, no.“¹⁶²

82letý muž zas říká: „Rodina by měla pomoci, pokud je to nutné, ale nesnažit se pomoci za každou cenu, aby si člověk nepřipadal, že již nic nezvládne.“¹⁶³

Jeden z respondentů vypovídá o reciprocitě vztahů se sousedy: „... požádáme sousedy, někdy i známé,(...) taky jim už leccos nejde.(...) My také pomáháme.“¹⁶⁴ Tento zdroj pomoci je důležitý zvláště u svobodných a bezdětných seniorů. Téměř nevidomá bezdětná vdova „...když si oškrábu brambory, tak mi to zkontrolují sousedé“.

Bezdětným seniorům jsou nápomocní jiní bližší příbuzní, např. sourozenci, synovci, neteře, přátelé a sousedé. „Nezdá se, že by lidé bez „prokreační rodiny“ byli rodinným statutem univerzálně handicapováni“.¹⁶⁵

6.1.2 Pomáhání potřebným: dobrovolnictví

Schoenmakers, Tilburg, Fokkemanová došli k závěru, že 58% respondentů z řad seniorů možnost „Staň se dobrovolníkem“ doporučuje ostatním seniorům při zvládání osamělosti.¹⁶⁶ Výsledek této studie je z Holandska, v našem prostředí bohužel dobrovolnictví mezi seniory zatím není velmi rozšířené.

Ve studii Smithové, z USA, bylo pro mnohé účastníky studie dobrovolnictví posilující a uspokojující¹⁶⁷, v jiné její studii mnoho účastníků označilo dobrovolnictví jako nápomocné při překonávání osamělosti, protože jim to

¹⁶² SÝKOROVÁ, Autonomie, 108

¹⁶³ Tamtéž, 107

¹⁶⁴ Tamtéž, 110

¹⁶⁵ SÝKOROVÁ, Autonomie, 111

¹⁶⁶ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 357

¹⁶⁷ SMITH, Loneliness, 49

pomohlo cítit se potřebnými. Rose, vdova, která 9 let pečovala o svého nemocného manžela, uvedla, že osamělost zvládá dobrovolnickou prací v nemocnici. Na základě své zkušenosti radí ostatním osamělým seniorům a zaměřuje se na význam toho být potřebný:

„Zkus si najít více přátel a prostě zapomeň na sebe. Ale trochu na sebe myslet musíš. Mně je mnohem lépe, když jsem zaneprázdněna, když dělám něco pro lidi. To je vše, co jsem ve svém životě dělala – musíte být potřební. Pokud se jako potřební necítíte, pak máte potíže.“¹⁶⁸

Účastnice jiné studie této autorky, Audrey, poznamenala, že se v době konání rozhovoru necítí osaměle díky přítomnosti výzkumnice: *“Nejsem osamělá, protože teď jste tady.“¹⁶⁹* Audrey byla svým způsobem dobrovolníkem pro uskutečnění výzkumné části dané studie. V našem českém prostředí se ale běžně můžeme setkat se spojením dobrovolnictví a věkovou skupinou seniorů v jiném pojetí. Příkladem jsou dobrovolnická centra zřizována při nemocnicích, charitách, denních stacionářích apod., kde ti mladší (často mladí studenti, ale i pracující), jsou dobrovolníky pro ty starší. Přitom se může lehce zapomenout, že i sami senioři jsou účastni dobrovolně. Pojetí takového dobrovolnického programu má za cíl často zjednodušeně řečeno „pomoci osamělým seniorům“ formou povídání, procházek, čtení, společně tráveného času. Ti starší, kterým se „pomáhá“, mohou být opravdu sami a cítit se osaměle. Ptám se však, co může vést mladého člověka k tomu, aby se takového dobrovolnického programu účastnil, dobrovolně do něj přihlásil, upřednostnil tuto aktivitu např. před trávením času s přáteli? Z jakého důvodu mladý člověk vyhledává toto „pomáhání“ a proč zrovna u skupiny seniorů? Je snad něco, co by mohl starší člověk předat? Pokud ano, neobrací se pak role dobrovolníka? Nebo snad, mohla by být tato role oboustranná?

¹⁶⁸ SMITH, Toward, 303

¹⁶⁹ SMITH, Loss, 323

6.2 Strategie zvládání zaměřené na emoce

Pro zvládání zaměřené na emoce je charakteristická snaha působit na své emoční reakce s cílem přijetí situace. Používá se tehdy, když je řešení mimo naši kontrolu. Zahrnuje např. vyjádření emocí, reinterpetaci jevů, přijetí a popírání situace.¹⁷⁰ V souvislosti s osamělostí jde o *snižování očekávání od vztahů a regulaci emocí spojených se vztahy*.¹⁷¹ Na základě prostudované literatury jako příklady zvládání zaměřeného na emoce uvádím:

6.2.1 Reflektování a přijetí osamělosti

Reflektování a přijetí osamělosti poukazuje na přínos osamělosti, kterou je možné využít jako příležitost být sám se sebou, uvědomit si vlastní strachy, přání a potřeby. Tato strategie je v jádru filosofická a je výsadou seniorů, neboť ti během svého života dospěli k větší stabilitě a nepotýkají se již s množstvím rozptýlení jako mladí.¹⁷² Andre předpokládá, že lidé nedokáží překonat svou osamělost, pokud se nenaučí žít sami a milovat sami. Teprve potom se problémy s hledáním druhých a místem k patření stanou méně naléhavé.¹⁷³

Přijetí osamělosti může přinést pozitiva jako např. čas k reflexi, přemýšlení a plánování. Jedna z účastnic studie provedené kolektivem autorů tvořeným Rokachem, Orzeckem a Netto popsala, jak tímto způsobem z osamělosti těžila: „*Proměnila jsem osamělost v čas reflektování, přijala jsem to, jak jsem se cítila a pokoušela se soustředit na to, co pro mě v mém životě mělo skutečný smysl. Začala jsem svou osamělost vidět jako příležitost k promyšlení věcí a stanovení nových cílů.*“¹⁷⁴

¹⁷⁰ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 354

¹⁷¹ Tamtéž, 354

¹⁷² ROKACH, Strategies, 11

¹⁷³ ANDRE in: ROKACH, Strategies, 12

¹⁷⁴ ROKACH, ORZECK, NETO, Coping, 137

Paní Tina ve svém profilu na sociální síti facebook s ostatními „přáteli“ sdílí náročnost životní situace a její přijetí: „*Mým dětem....(..) moje cesta není mnou vybraná, není nejjednodušší, rozhodně není známá. Je mi dána. Vím, že je pro mě vybraná a dána s největší láskou, kterou svět kdy znal. Proto ji přijímám s hlubokou vděčností, s trochou chvění a samozřejmě s velkou vírou*“.¹⁷⁵

Výsledky studie Birkelanda a Natviga říkají, že starší lidé žijící osamotě a mající různá zranění a omezení používají strategii přijetí jako hlavní strategii zvládnutí,¹⁷⁶ přičemž akceptace má často nádech rezignace a pasivity:¹⁷⁷ „*Dřív jsem žila, no teď jen existuji.*“¹⁷⁸ U jiného respondenta se přijetí pojí s povinností, s musem: „*Musím to akceptovat, ovšem někdy pláču a někdy jsem naštvaná*“.¹⁷⁹ Vědomí toho, že některé životní změny nezbývá než přijmout, reflektuje také další senior: „*Takový je život a já se s ním musím vyrovnat a přijmout ho*“¹⁸⁰

Ve studii Kirkevolda et al. jeden z účastníků popsal pocit bezesmyslnosti a rezignace v následujících slovech: „*Nic nedává smysl.... Nemůžete s tím nic dělat,....*“¹⁸¹ U Sýkorové můžeme nalézt další příklad rezignovaného přístupu u 63leté vdovy: „*....Když má člověk potíže, tak už je mu všechno jedno*“¹⁸²

¹⁷⁵ KORNUC, příloha, 14. 7. 2015
¹⁷⁶ BIRKELAND, NATVIG, Coping, 262
¹⁷⁷ Tamtéž, 257
¹⁷⁸ Tamtéž, 260
¹⁷⁹ Tamtéž, 260
¹⁸⁰ Tamtéž, 260
¹⁸¹ KIRKEVOLD et al., Facing, 399
¹⁸² SÝKOROVÁ, Autonomie, 110

6.2.2 Srovnávání

Srovnávání je způsob zvládnání, který může přispět k přijetí situace, jak vyjádřila 76letá vdaná žena: „*Vzala jsem to tak, jak to je. Vždycky si řeknu, že jsou na tom lidé ještě hůř a také to hůř snášejí.*“¹⁸³

Podle Baltese, senioři nabývají životní spokojenost také výběrem toho, s čím svůj život srovnávají. „Sebe i své životní situace srovnávají s těmi, kterým se vede ještě hůře, nebo dokonce s těmi, kteří již zemřeli.“¹⁸⁴

6.2.3 Vzpomínání

Někteří senioři ve studii Kiekevolda et al. popsali svůj zážitek, kdy je možné být o samotě a zároveň být s ostatními. Popsali bytí spolu s ostatními skrze vybavování si dobrých vzpomínek: „*Můžete myslet na věci, které se staly před lety. Určitým způsobem jste pak spolu s těmi lidmi. Vzpomínám na ty hezké věci, které jsem podnikal, na dovolené, výlety, rodinná setkání.*“¹⁸⁵ Z vyjádření „spolu s těmi lidmi“ usuzují, že skrze vzpomínání se cítí být součástí jistého druhu vztahu.

Vzpomínky mohou být také posilou, jak to vyjádřil jeden 91letý muž: „*Můj život byl krásný, dodnes mi vzpomínky dodávají sílu.*“¹⁸⁶ Sak vyzdvihuje také vzpomínání na dětství jako mechanismus zvládnání těžkých životních situací, jak to dělala spisovatelka Božena Němcová. Podle něj může být člověk silný a bohatý také svým dětstvím.¹⁸⁷ Příkladem je vzpomínání na dětství paní Tiny:

„*Jen trochu nostalgie.....moje máma dělávala tyto domácí sušenky každý rok spolu s keksy, sezamovými sušenkami,(...) Naše kuchyň byla v mém dětství*

¹⁸³ Tamtéž, 110

¹⁸⁴ BALTES in: GRUSS, Perspektivy, 13-14

¹⁸⁵ KIRKEVOLD et al., Facing, 399

¹⁸⁶ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 102

¹⁸⁷ SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 13

rájem na Zemi. (...)Moje sestra a já jsme pomáhaly(...) Já jsem obvykle umývala nádobí. Přesto jsem to milovala...jen tak být v kuchyni s mámou. ¹⁸⁸

Navracení se do minulosti vzpomínáním na to hezké a hodnotné, co člověk v životě zažil, se osvědčuje v situacích, kdy se senioři “opakovaně vracejí ke ztrátám ve svém životě a nebo se odmítají vyrovnat s leckdy strastiplnou přítomností.”¹⁸⁹ Vzpomínání, pokud by bylo důsledkem odmítnutí vyrovnat se s těžkou přítomností a stalo by se denním sněním se mi jeví jako obrana před přílišnou zátěží, radila bych jej pak k únikové reakci.

Výše uvedená citace paní Tiny je jen jedním z příkladů, kdy se při vzpomínkách na dětství vrací také k těm které ztratila (maminka, manžel, tchán s tchýní). Při citované vzpomínce se vrací ke své mamince („*jen tak být v kuchyni s mámou*“). Při vzpomínkách na dětství zdůrazňuje to dobré, hezké, hodnotné a poukazuje také na svou roli v popisované situaci („*sestra a já jsme pomáhaly*“).

6.2.4 Vyhledávání společnosti domácích mazlíčků

Některým seniorům dává trávení času s domácími mazlíčky pocit zájmu a pozornosti. Např. paní Helen má kočku, o které říká, že “*je tam vždy pro mě a je někým, kdo se zajímá*”¹⁹⁰

Grace mluví o tom, co pro ni její fenka znamená: „*Inu, myslím si, že je pro nás opravdu důležitá. Dostává nás ven ze sebe samých. I když se nechci jít projít, tak se s ní projdu. Nebo když tam jen tak sedíte nebo čtete, z ničeho nic se objeví vedle vás s hračkou, jako kdyby říkala: “hod’ mi jí”. Takže je moc dobré, že jí máme a kdykoli přijdeme domů, tak nás krásně přivítá.*”¹⁹¹

¹⁸⁸ KORNUC, příloha, 29. 7. 2015

¹⁸⁹ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 101

¹⁹⁰ SMITH, Loneliness, 49

¹⁹¹ SMITH, Toward, 303

Trávení času s domácími mazlíčky může přinášet radost („*krásně přivítá*“) a pocit zájmu („*je někým, kdo se zajímá*“), čímž tato aktivita pozitivně působí na emoce způsobené osamělostí. Mimo to může být prostředkem k setkání s ostatními, např. při procházkách a venčení.

6.2.5 Nacházení útěchy v televizi

Televize pomáhá některým seniorům odlehčit osamělost a hluk z televize v pozadí některým poskytl dojem přítomnosti dalších lidí. Ve studii Smithové dále mnohým televize pomohla nabýt pocit spojení s vnějším i se svým světem. Zejména muži si užívali sledování baseballu.¹⁹² Spojení s vnějším světem znamenalo zůstat ve spojení s místními zprávami (informace o počasí, aktuálních událostech, míčových hrách). Televize byla také něčím, na co se člověk může těšit a to pomohlo odlehčit osamělosti.¹⁹³

Také pro Audrey je sledování televize jednou z hlavních strategií zvládnutí osamělosti: „*Nevím, co bych dělala bez televize; to je ta nejbáječnější věc pro seniory.*“¹⁹⁴ Sledování televize, pokud přináší úlevu od nepříjemných pocitů spojených s osamělostí a přináší pozitivní emoce, může vést k akceptaci. Pokud je sledování televize bezcílné, pak bych jej zařadila k únikové reakci.

6.3 Další strategie zvládnutí

V této kapitole nabízím přehled těch strategií zvládnutí, u nichž není vždy jednoznačné, zda jsou zaměřené na problém, na emoce nebo únik.

6.3.1 Zvýšení aktivity

Pod zvýšenou aktivitou si můžeme představit plnění povinností, zábavné aktivity o samotě nebo ve skupině, nalezení nového koníčku, sportování, práce

¹⁹² SMITH, Toward, 304

¹⁹³ SMITH, Loneliness, 49

¹⁹⁴ SMITH, Loss, 323

či dobrovolnické aktivity, které vedou k zapojení do komunity. Prospěšnost této strategie není závislá na věku ani pohlaví.¹⁹⁵

Tuto strategii bych zařadila ke zvládnání zaměřenému na problém v případě, že směřuje k překonání osamělosti, např. pokud koničky nebo sportem člověk směřuje k získání nových přátel, k obnovení starých kontaktů či zlepšení stávajících. Např. 63% seniorů doporučilo ostatním pro zvládnání osamělosti: „*Přihlas se do kurzu zaměřeného na to, jak získat a udržet přátele.*“¹⁹⁶

Podle Rook a Peplau rozšiřování palety vhodných aktivit může snížit závislost na druhých, zvýšit pocit vlastní kontroly a zmírnit pocity smutku.¹⁹⁷ Z toho vyplývá činnost směřovaná k regulování závislosti, zvýšení vlastní kontroly a k působení na své emoce – na smutek. Ve studii Smithové zájmy pomohly seniorům snížit pocit osamělosti. Tyto zájmy zahrnovaly „poslouchání hudby, hraní karet, čtení knih, vyšívání a psaní deníku“¹⁹⁸

Pokud zvýšená aktivita jako reakce na osamělost nesměřuje k akceptaci, působení na své emoce (např. smutek, vztek) nebo ke snaze obnovovat kontakty nebo vytvářet nová přátelství, podle mého názoru by bylo možné tuto strategii zařadit také k úniku. Příkladem by mohla být situace, kdy je člověk nespokojen se vztahy s ostatními, osamělost si nepřiznává a místo toho má široký repertoár činností, kterým se však nesnaží k řešení své nespokojenosti přispívat a ani mu jeho zvýšená aktivita nedělá radost, nesnižuje vztek či smutek spojený s osamělostí.

Se zvýšenou aktivitou jako strategií zvládnání úzce souvisí strategie Vytvoření nového rytmu.

¹⁹⁵ ROKACH, Strategies, 10

¹⁹⁶ SCHOENMAKERS, TILBURG, FOKKEMA, Coping, 357

¹⁹⁷ ROOK, PEPLAU in: ROKACH, Strategies, 10

¹⁹⁸ SMITH, Toward, 304

6.3.2 Vytvoření nového rytmu

Ztráta zdraví spojená zejména se sníženou mobilitou může vést k proměně aktivního sociálního života k náročné životní změně. Jednou z cest (pro ty s dříve aktivním sociálním životem), jak se vypořádat s touto změnou, je vytvoření nového životního rytmu, což obnáší zaměření se na praktické věci. Ty pak mohou vést k přizpůsobení se na nové situaci. Znamená to seřazení aktivit do programu, který dá každodennosti nový rytmus.¹⁹⁹ Prospěšnost vytvoření programu potvrzuje jeden z účastníků studie: „*Proto mám program na každý den a myslím si, že je to chytré, když je někdo starý a má program.*“²⁰⁰

Program se může zaměřit na každodenní aktivity jako vaření, péče o sebe, plení, poslouchání rádia, sledování televize, ranní vstávání apod. Když si člověk tyto aktivity seřadí a určí si pro ně konkrétní hodinu nebo část dne, průběh dne se tak stane předvídatelný a člověk tak má příležitost se na něco těšit. Pozitivní stránku denního rytmu potvrzuje i další respondent: „*Dostal jsem se do rytmu nebo do něčeho, v čem mi bylo dobře, a pak se ukázalo, že mám také dobrý život.*“²⁰¹

6.3.3 Internet

Senioři oceňují internet jako zdroj získávání informací o světě a jako prostředek vzdělávání. Pomocnou úlohu internetu při překonávání osamělosti ale senioři ve výzkumu Saka nijak výrazně nereflektovali. Možnost získat díky internetu citové uspokojení a pocit sounáležitosti s jinými lidmi senioři nevnímali tak výrazně jako mladší generace. Příslušníci mladší generace (do 60ti let věku) s počítači vyrůstali. Proto jsou podle Saka naučeni internet takto využívat, kdežto senioři nikoli. Přesto není zanedbatelné procento těch, kterým

¹⁹⁹ BIRKELAND, NATVIG, Coping, 261

²⁰⁰ Tamtéž, 262

²⁰¹ Tamtéž, 262

pobyt na internetu pomáhá osamělost překonat. Otázka, na kterou senioři ve výzkumu odpovídali, byla: „Dává vám pobyt na internetu, využívání internetu, možnost překonat osamocení a kontakt s druhými lidmi?“ Celkem 56% respondentů odpovědělo rozhodně ne a spíše ne a jen 24% odpovědělo spíše ano a rozhodně ano.²⁰²

Další výzkumy naopak vliv internetu na snižování osamělosti potvrzují. Internet ve výzkumu Kiela et al. umožnil seniorům nejen získávat informace, ale také sociální interakce, nalézat přátele a snižoval tak nepříjemné pocity spojené s osamělostí. Bond potvrdil, že čím častější je užívání internetu, tím menší je úroveň osamělosti. Dále úroveň osamělosti těch, kteří užívali internet, byla nižší ve srovnání s těmi, kteří jej neužívali.²⁰³

Jak jsme si mohli všimnout v kapitole Strategie zvládnání zaměřené na emoce, paní Tina užívá sociální síť ke kontaktu s rodinou, když začíná slovy „mým dětem“, i ke vzpomínání na dětství. Jako třetí příklad využití internetu uvedu její další vzpomínku: „*Jen vzpomínám na naši chalupu v Marbleheadu. Toto (přiložená fotografie) je velmi podobné našemu výhledu z předního dvorku.(...) Vedle krásné scenérie bylo slyšet zvuky vody pleskající o boky lodí, (...) Měli jsme kachní rodinku, která také žila v našem přístavu.*“²⁰⁴

6.3.4 Náboženství a víra

Víra v Boha je považována za zdroj využívaný ve strategii zvládnání stáří i zátěže. Víra pomáhá seniorům zvládat těžké situace a může přispět k vyrovnanému postoji k vlastnímu stáří a k problémům s ním spojených. Víra v Boha může být oporou zejména v době úbytku kompetencí, v situaci bezmoci, obtížné závislosti či osamělosti a zvýšeného rizika ztrát. Pro seniory je také

²⁰² SAK, KOLESÁROVÁ, Sociologie, 121-122

²⁰³ Şar, et al., Is the Internet use, 1054

²⁰⁴ KORNUC, příloha, 22. 7. 2015

důležité církevní společenství, k němuž patří, a které jim kromě opory dává i sociální roli.²⁰⁵

Skrze náležení do náboženské skupiny a díky své víře získávají jedinci sílu, vnitřní klid a pocit náležení. Náboženství a víra je propojuje s ostatními a nabízí útěchu ve vztahu s Bohem nebo vyšší mocí.²⁰⁶ Holm rovněž zdůrazňuje, že „staří lidé hledají právě v členství v církvi nové podněty a činnosti. Zapojení do dění církve nabízí seniorům skupinové aktivity ve společenství (besedy, kroužky, výlety pro seniory), ale i aktivity duchovní v přítomnosti na bohoslužbách.”²⁰⁷ Církevní společenství je obecně hodnoceno jako významný zdroj, na který věřící, bez ohledu na svůj společenský status, spoléhají.²⁰⁸

To, co je považováno za posvátné, nabízí podle Pargamenta zdroj síly, který pomáhá lidem v obtížných životních situacích.²⁰⁹ Náboženská víra, symboly a rituály poskytují rovněž stabilitu. Podle Wonga umožňují „zakotvení při procesu adaptace na změny spojené s procesem stárnutí.”²¹⁰ Grün zmiňuje, že náboženské rituály seniorům člení den a dodávají jim pocit, že ještě žijí aktivní život, který mohou sami ovlivňovat.²¹¹

“Zážitek Boha určujícího náš život dává i negativním událostem nějaký význam a možnost smysluplného vyústění.”²¹² Ondrušová v souvislosti s obtížnými situacemi jmenuje přínos logoterapie. Logoterapie se snaží poukázat na možnost dodat nebo nalézt smysl i v krajních situacích utrpení. Příkladem je klient, který se vyrovnal se svou životní situací navzdory její obtížnosti a našel v ní smysl. Svědectví klienta, které používá Ondrušová, poukazuje, dle mého názoru, na úzkou spojitost mezi smyslem a nadějí, kterou čerpá ze své víry:

²⁰⁵ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 93

²⁰⁶ ROKACH, Strategies, 13

²⁰⁷ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 93

²⁰⁸ SÝKOROVÁ, Autonomie, 110

²⁰⁹ PARGAMENT in: ONDRUŠOVÁ, Stáří, 92

²¹⁰ WONG in: ONDRUŠOVÁ, Stáří, 94

²¹¹ GRÜN in: ONDRUŠOVÁ, Stáří, 94

²¹² VÁGNEROVÁ, Vývojová, 429

„Žena mi před dvěma roky zemřela, mrzelo mě, že odešla, ale беру to tak, že to patří k životu a vím, že se po mé smrti znovu setkáme.“²¹³

6.3.5 Seberozvoj a sebe-porozumění

Podle Rokacha mají senioři díky získané stabilitě více času zabývat se seberozvojem. Tato strategie zahrnuje zvýšení vlastní intimity, obnovu a růst vlastní osobnosti, k čemuž často dopomáhá participace v organizovaných skupinách. Rokach na základě výsledků studie jmenuje svépomocné skupiny (Anonymní Alkoholici, skupina Rodiče bez Rodičů, seznamky a zájmové skupiny). Dále uvádí pomoc od profesionálů a duchovních.²¹⁴ Pod zájmovými skupinami, které umožňují seberozvoj seniorů, aniž by to byl nutně jejich cíl, mohou v ČR být Kluby turistů, zahrádkářů, veteránů a jiné. Seniorům se rovněž nabízí hodně využívané kurzy a besedy v městských knihovnách, z nichž některé přímo nabízí téma seberozvoje.

²¹³ ONDRUŠOVÁ, Stáří, 105

²¹⁴ ROKACH, Strategies, 12

ZÁVĚR

Cílem této práce bylo zjistit, jak senioři zvládají osamělost, konkrétně jaké strategie zvládání osamělosti senioři používají. Prvními kapitolami jsem směřovala k pochopení fenoménu osamělosti, stáří, poté jsem se zaměřila na osamělost ve stáří a její provázanost se změnami a ztrátami, které jsou s vyšším věkem spojené. Poukázala jsem na vybrané determinanty osamělosti ve stáří, z nichž některé mohou být jak příčinou tak i důsledkem, či průvodním jevem osamělosti (např. zdravotní stav). Jak je zřetelné v nadcházejících kapitolách mají tyto determinanty vliv také na výběr konkrétní strategie zvládání osamělosti: např. osamělý senior s fyzickým omezením má snížené možnosti pro setkávání s přáteli a tak ve snaze zvládnout osamělost užívá strategie z oblasti „Zapojení podpůrné sociální sítě“.

Poslední kapitolu, která představuje hlavní část mé, práce jsem věnovala strategiím zvládání osamělosti ve stáří. Prostudovala jsem v ní několik kvalitativních i kvantitativních studií zabývajících se zvládáním osamělosti ve stáří a zvládáním změn spojených se stářím. Z vybraných studií jsem pak čerpala konkrétní strategie zvládání opřené o výpovědi seniorů. Cílem této hlavní kapitoly bylo poskytnout přehled strategií zvládání osamělosti ve stáří; vysvětlit, v čem jednotlivé strategie spočívají a u některých strategií ilustrovat, jak v praxi vypadá jejich konkrétní využití.

Ke zpřehlednění seniory používaných strategií zvládání jsem využila rozdělení zvládání podle Lazaruse a Folkmanové: zvládání zaměřené na problém a zvládání zaměřené na emoce. Kritériem rozčlenění tedy bylo to, k čemu strategie směřuje. Pokud směřovala k zlepšení vztahů tedy k obnově vztahů, jejich udržení nebo nalezení nových přátelství pak byla zařazena ke zvládání zaměřenému na problém. V případě, že strategie zvládání směřovala k

přijetí osamělosti, obsahovala snahu působit na emoce spojené s osamělostí, pak byla tato strategie zařazena ke zvládnání zaměřenému emoce.

Senioři zvládají osamělost těmito způsoby: využívají podpůrné sociální sítě včetně využití pomoci rodiny a sousedů, věnují se dobrovolnictví, pomáhání potřebným. Reflektují a přijímají osamělost, srovnávají svou situaci se situací ostatních, vzpomínají, jsou aktivní v nových oblastech, usilují o seberozvoj a sebe-porozumění, vytváří si nový denní rytmus. Nachází útěchu ve víře (vč. Náležení), ve společnosti domácích mazlíčků, ve sledování televize, kterou mají často jen jako kulisu. Jsou aktivní na internetových sociálních sítích.

Domnívala jsem se, že bude možné všechny v literatuře nalezené konkrétní příklady strategií, které jsem dokládala citacemi seniorů, přehledně rozčlenit do těchto dvou skupin. Zjistila jsem ale, že hranice jednotlivých strategií zvládnání nejsou tak jednoznačné, jak jsem předpokládala. V důsledku toho jsem nejednoznačné či hraniční strategie zvládnání osamělosti seskupila do samostatné kapitoly.

Ze strategie zvládnání osamělosti, které dle mého názoru stojí zvláště za pozornost, patří např. strategie „Pomáhání potřebným: dobrovolnictví“, která je často zmiňována v kontextu USA i v Holandsku, u nás ale zatím není tolik rozšířena a propagována. Také mě zaujalo využívání internetové sociální sítě v kombinaci se vzpomínáním jako strategií, jak čelit osamělosti. Překvapilo mě procento seniorů, kterým využívání internetu pomáhá překonat osamělost (24%), procento je sice výrazně nižší než u mladší generace, ale není zanedbatelné. Domnívala jsem se, že strategie úniku bude vzhledem k náročným změnám ve stáří častěji používanou strategií než jak se ukázalo.

Na závěr bych ještě jednou ráda uvedla výpověď paní Tiny, která k reflektování využívá internetovou sociální síť facebook a přijetí nelehkého období ji pomáhá víra. Její vyjádření přijetí je mi velmi sympatické:

„Mým dětem....(...) moje cesta není mnou vybraná, není nejjednodušší, rozhodně není známá. Je mi dána. Vím, že je pro mě vybraná a dána s největší láskou, kterou svět kdy znal. Proto ji přijímám s hlubokou vděčností, s trochou chvění a samozřejmě s velkou vírou".²¹⁵

²¹⁵ KORNUC, příloha, 14. 7. 2015

SEZNAM LITERATURY

- BALAŠTIKOVÁ, V., BLATNÝ, M., Determinanty výběru strategií zvládnání. Psychologický ústav Akademie věd ČR 9/2003, č. 2, ISSN: 12 1 1-88 18.
- BAŠTECKÁ, B., BAŠTECKÁ, Terénní, Terénní krizová práce: psychosociální intervenční týmy. 1. vyd., Praha: Grada, 2005, 299 s. ISBN 80-247-0708-x.
- BAUMGARTNER, F., Zvládanie stresu – coping, In: Výrost, j., Slaměnik, I. (ed.), Aplikovaná sociální psychologie, 1. vyd., Praha: Grada 2001, 113-128, ISBN 80-247-0180-4.
- BESEVEGIS, E., GALANAKI, E. P., Coping with loneliness in childhood. European journal of developmental psychology, 6/2010, č. 7., 653–673.
- BIRKELAND, A., NATVIG, G. K., Coping with ageing and failing health: A qualitative study among elderly living alone. International Journal of Nursing Practice 15/2009, 257–264
- DISTEL, M. A. et al., Familial Resemblance for Loneliness, Behavior Genetics 40/2010, č. 4, 480-494.
- GRIFF, J., The lonely society?, Mental health foundation [online], 2000 (cit. 14. 7. 2015), ISBN 978-1-906162-49-8, URL: http://www.mentalhealth.org.uk/content/assets/pdf/publications/the_lonely_society_report.pdf
- GRUSS, P. (ed.), Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje, 1. vyd., Praha: Portál, 2009, 222 s. ISBN 978-80-7367-605-6.
- HARTL, P., HARTLOVÁ, H., Velký psychologický slovník, 4. vyd., Praha: Portál, 2010, 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.
- HAŠKOVCOVÁ, H., Fenomén stáří, 2. vyd., Praha: Havlíček Brain Team, 2010, 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.
- HAYFLICK, L., Jak a proč stárneme, 1. vyd. Praha: Knižní klub, 1997, 426 s. ISBN 80-7176-536-8.
- FOLKMAN, S., Moskowitz, J. T., Coping: Pitfalls and Promise, Annual Review of Psychology [online], 55/2004, 745-774 (cit. 3. srpna 2015), (<http://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>)
- KIRKEVOLD, M. et al., Facing the challenge of adapting to a life ‘alone’ in old age: the influence of losses, Journal of advanced nursing 69/2012, č. 2, 394–403.
- KŘIVOHLAVÝ, J., Jak zvládat stres, Praha: Grada Avicenum, 1994, ISBN 80-7169-121-6.
- KUCHAROVÁ, V., RABUŠIC, L., EHRENBERGEROVA, L., Život ve stáří - Zpráva o výsledcích empirického šetření [online], 2003 (cit. 30. června 2015), URL: <http://www.ncss.cz/files/ivot-ve-stari.pdf>
- MURPHY, F., Loneliness: a challenge for nurses caring for older people. Gerontological care and practice. 18/2006, č. 5, 22-25.
- ONDRUŠOVÁ, J., Stáří a smysl života. 1. vyd., Praha: Karolinum, 2011, 168 s. ISBN 978-80-246-1997-2.
- PERLMAN, D., PEPLAU, L. A., Toward a social psychology of loneliness. In Duck, S., Gilmour, R. (ed.), Personal relationships in disorder [online], 1981, 31-56 (cit. 19. května 2015), London: Academic Press, URL: http://www.peplaulab.ucla.edu/Peplau_Lab/Publications_files/Perlman%20%26%20Peplau%2081.pdf

- ROKACH, A., NETO, F., Coping with loneliness in adolescence: a cross-cultural study, *Social behavior and personality* 28/2000, č. 4, 329-342.
- ROKACH, A., Strategies of coping with loneliness throughout the lifespan, *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social* 20/2001, č. 1, 3-18.
- ROKACH, A., Surviving and coping with loneliness, *The journal of Psychology* 124/2001, č. 1, 39-54.
- ROKACH, A., ORZECK, T., NETO, F., Coping with loneliness in old age: A cross-cultural comparison, *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social* 23/2004, č. 2., 124-137.
- RUSSEL, D. W., Russell, D. W., UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure, *Journal of Personality Assessment* 66/1996, 20–40.
- SAK, P., KOLESÁROVÁ K., *Sociologie stáří a seniorů*, 1. vyd., Praha: Grada, 2012, 225 s. ISBN 978-80-247-3850-5.
- ŞAR, A. H. et al., Is the Internet Use an Effective Method to Cope With Elderly Loneliness and Decrease Loneliness Symptom? [Procedia - Social and Behavioral Sciences](#) 55/2012, č. 5, 1053–1059.
- SCHOENMAKERS, E. C., TILBURG, T. G., FOKKEMA, T., Coping with loneliness: What do older adults suggest? *Aging & Mental Health* 16/2012, č. 3, 353–360.
- SCHOENMAKERS, E. C., TILBURG, T. G., FOKKEMA, T., Problem-focused and emotion-focused coping options and loneliness: how are they related? *Eur J Ageing* 12/2015, 153–161.
- SMITH, J. M., Loss and loneliness: Audry's story, *Home Healthcare Now* 33/2015, č.2, 320-325.
- SMITH, J. M., Toward a better understanding of loneliness in community-dwelling older adults, *The journal of psychology* 146/2012, č. 3, 293-311.
- SMITH, J. M., Loneliness in Older Adults: An Embodied Experience. *Journal of Gerontological Nursing* 38/2012, č. 8, 45-53.
- SÝKOROVÁ, D. *Autonomie ve stáří: kapitoly z gerontosociologie*. 1. vyd., Praha: Sociologické nakladatelství, 2007, 284 s. ISBN 978-80-86429-62-5.
- SÝKOROVÁ, D., CHYTIL, O. (ed.), *Autonomie ve stáří: strategie jejího zachování*, 1. vyd., Ostrava: Ostravská univerzita, Zdravotně sociální fakulta, 2004, 323 s. ISBN 80-7326-026-3.
- TOMAKA, J., THOMPSON S., PALACIOS R. The relation of social isolation, loneliness, and social support to disease outcomes among the elderly. *Journal of Aging and Health* 18/2006, č. 3, 359-384.
- ÚSTAV PRO JAZYK ČESKÝ AKADEMIE VĚD ČR. *Slovník spisovného jazyka českého* [online], (cit.13. Dubna 2015), Dostupný z WWW: <http://ssjc.ujc.cas.cz>
- VÁGNEROVÁ, M., *Vývojová psychologie II: dospělost a stáří*, Praha: Karolinum, 2007, ISBN 978-80-246-1318-5.
- *Velký sociologický slovník*, P-Ž, Praha: Karolinum, 1996, ISBN 80-7184-164-1. s. 1218
- VÝROST, J., BAUMGARTNER, F., *Sociální opora a osamelost*, In: Výrost, j., Slaměnik, I. (ed.), *Aplikovaná sociální psychologie*, 1. vyd., Praha: Grada 2001, 113-128, ISBN 80-247-0180-4.

PŘÍLOHY

Příloha facebook Tina Kornuc:

Části zprávy, které jsou osobní povahy (jména, zdravotní stav a podobně), jsou začerněny.

Tina Kornuc, facebooková komunikace [Internet], zpráva pro Andrea Kornuc Matajová. 13. 8. 2015 [citováno 14. 8. 2015]. [3 odstavce]



Andrea Kornuc Matajová

6.8.2015 13:28

Dear Tina, how are you? [redacted]

[redacted] motivated by your facebook posts, I would like to ask you, would allow me to use some of your post as a quotes to my bachelor thesis? My topic is about older age, loneliness and coping. Some of your posts refers to coping, once you wrote about loneliness and how you accept period of life what was given to you. It is very inspiring, also the way you particularly reflect. That would be very helpful to me. It may be with name, but also anonymous. But if you would not feel comfortable with using your quotes, i understand. Let me know, please. Take care and God bless you. Andrea

13 srpen



Tina Kornuc

13.8.2015 6:00

Hi Andrea [redacted]

[redacted] I would be honored to have you use my post for your thesis. I am happy that you like them. If there is anything I can do to help, please let me know.



Tina Kornuc

13.8.2015 6:11

Oh, I forgot to tell you, you have my permission to use my name if you feel it will help. Good luck with this and let me know how it is going for you.

13 srpen

Tina Kornuc, zpráva na profilovou zeď [Internet]. 14. 7. 2015 [citováno 14. 8. 2015]. [1 odstavec]



Tina Kornuc sdílel(a) fotka uživatele [Feel Proud To Be who You Are](#)

14 červenec · Upraveno ·

To my children, [REDACTED]
[REDACTED] and my grand daughters [REDACTED].... I am sending this to myself as a reminder....my path is not my chosen one, it is not the easiest one, it is definitely not a familiar one. It is the given one. I know it was chosen for me and given with the greatest love the world has known. So, I accept it with deep gratitude, a little trepidation, no small amount of faith for sure. Even now, after all this time, I am still learning. I am learning to find joy in solitude, comfort in simple things, to accept that I don't have to meet a time clock or anyone's expectations, and most of all how to laugh at myself. That's the fun part. To my children, I welcome your company as I walk along this path and thank you for your generous loving help which is a blessing to me. A while back I read a book called 'Pilgrim's Progress' by John Bunyan. I am just now beginning to understand the deeper meaning of the book as I see myself more and more as the pilgrim. I have learned to pray like my mother prayed. It was her example and the Franciscan Order that opened gates on the road to prayer and my relationship with Christ. So, like Grandma Babe, I have already stored up prayers for your futures knowing that I will not be here when you each walk your path. I pray that you, too, will find the comfort and joy of family and friends, strength and courage, peace and love to walk with you along your path. Most of all, I pray your path leads to Jesus Christ and life eternal in heaven. There our paths will meet and we'll be together again forever. In the mean time, we'll keep on truckin'Know that I love you all...each and every one of you.... With all my heart, mom

Tina Kornuc, zpráva na profilovou zeď [Internet]. 22. 7. 2015 [citováno 14. 8. 2015]. [1 odstavec]



Tina Kornuc sdílel(a) fotka uživatele Christmas Magic.

22 červenec v 1:50 · Upraveno ·

Just reminiscing about our cottage at [Marblehead](#). This is a lot like the view from our front yard. Minus the palm trees. We had a cottage literally right on the bay and the marina was our front yard. Along with the beautiful scenery were the sounds of the water lapping on the sides of the boats, the sea gulls, and the clanging of the mast in the wind. It was like a lullaby. We had a family of ducks that lived in our marina, too. Rich was very protective of them. Once when a duckling got separated from his mom at night, he cried all night long for her. Rich sat on the shore keeping an eye on him until dawn when mommy duck came and got him. He was always going off away from her and his siblings....after that night, not so much. You could always pick him out of the group though. He was always just a little bit farther away from mom than the rest. I miss those wonderful days of 'Camelot'.

Tina Kornuc, zpráva na profilovou zeď [Internet]. 29. 7. 2015 [citováno 14. 8. 2015]. [1 odstavec]



Tina Kornuc sdílel(a) fotka uživatele Christmas every day.

29 červenec v 3:09 ·

Just a little trip down memory lane.....my mom used to make these 'cookie press' cookies every year along with biscotti, sesame cookies, mincemeat cookies, nut horns, sour cream sugar cookies, thumbprints, powder sugar balls and chocolate rum balls. Our kitchen in my childhood was heaven on Earth. The cookie press cookies were also shaped into trees and flower shape sprinkled with colored sugars. She was amazing knocking out literally hundred of cookies without breaking a sweat. My sister and I helpedyou know how that goes. We ate more than we helped. I usually washed the dishes. Loved it though....just being in the kitchen with my mom.