

Psychologie stárnutí: změny psychických procesů během stárnutí a vliv změn na sociální aktivity

Bc. Simona Fröhlichová

Diplomová práce
2012



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Ústav pedagogických věd
akademický rok: 2011/2012

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Simona FRÖHLICOVÁ**
Osobní číslo: **H10638**
Studijní program: **N 7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**

Téma práce: **Psychologie stárnutí: změny psychických procesů
během stárnutí a vliv změn na sociální aktivity**

Zásady pro vypracování:

Studium odborné literatury a zpracování rešerše k tématu.
Vymezení pojmů, teoretických východisek problematiky.
Stanovení cíle smíšeného výzkumu a příprava výzkumných metod.
Realizace kvalitativního výzkumu a doplňujícího kvantitativního výzkumu.
Analýza výsledků smíšeného výzkumu pomocí metod vyhodnocování.
Interpretace výsledků výzkumu a vzájemné porovnání obou výzkumů.
Prezentace zjištěných problémů dotazovaných ve výzkumu.
Návrh řešení problémů dotazovaných, doporučení pro praxi.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. Krize středního věku: úskalí a šance. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.

HENDL, Jan. Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace. Vyd. 2. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-485-4.

MŮHLPACHR, Pavel. Gerontopedagogika. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita v Brně, 2004. ISBN 80-210-3345-2.

PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ. Trénování paměti a poznávacích schopností. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s., 2009. ISBN 978-80-247-2738-7.

STUART-HAMILTON, Ian. Psychologie stárnutí. Vyd. 1. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-274-2.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Eva Šalenová

Ústav pedagogických věd

Datum zadání diplomové práce:

30. listopadu 2011

Termín odevzdání diplomové práce:

27. dubna 2012

Ve Zlíně dne 17. ledna 2012


doc. Ing. Anežka Lengalová, Ph.D.
děkanka




Mgr. Jakub Hladík, Ph.D.
ředitel ústavu

PROHLÁŠENÍ AUTORA DIPLOMOVÉ PRÁCE

Beru na vědomí, že

- odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí;
- na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou práci - nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tj. k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům.

Prohlašuji, že

- elektronická a tištěná verze diplomové práce jsou totožné;
- na diplomové práci jsem pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.

Ve Zlíně 7.3.2012



1) zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47b Zveřejňování závěrečných prací.

(1) Vysoká škola nevydělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlížení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

2) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

3) zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst.

3). Odpírá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jim dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Diplomová práce se zabývá změnami psychických procesů během stárnutí člověka a vlivem změn na jeho sociální aktivity. Východiskem diplomové práce je odborná literatura z vědních disciplín psychologie, především psychologie stárnutí, oborů sociálních a pedagogických. Cílem diplomové práce je zjištění psychických potíží nebo pozitivních změn, které prožívají lidé během stárnutí po šedesátém roku věku a zjištění, zda změny psychických procesů ovlivňují jejich sociální aktivity. Prostředí respondentů je rodinné nebo prostředí organizace například domova s chráněným bydlením. Výzkum diplomové práce je smíšený. Kvalitativní výzkum jako hlavní s volbou výzkumných metod rozhovoru a zúčastněného pozorování doplňuje výzkum kvantitativní s výzkumnou metodou dotazníku. V závěru diplomové práce je vytvořen návrh poradenství pro zlepšení sociálního začlenění dotazovaných osob v praxi.

Klíčová slova: psychologie stárnutí, psychické procesy, paměť, vzpomínky, emoce, city, řeč, komunikace, představy, plány, vnímání, učení, prostředí rodinné, prostředí organizace, vliv psychických změn, psychické potíže, pozitivní přístup, sociální aktivity, sociální začlenění

ABSTRACT

My diploma thesis deals with the changes of psychological processes during a man's ageing and under the influence of changes on his social activities. The thesis is based on specialized literature dealing with scientific disciplines of psychology, especially the psychology of ageing and the psychology of social and pedagogical fields. The aims of my thesis are the survey of psychological problems or positive changes those are experienced by people during their growing old after sixty years of age, and the discovery if the changes of psychological processes influence their social activities. The respondents are chosen from family environment or from the environment of establishments and retirement homes. The research of my thesis is miscellaneous. The qualitative research, being the main one with research methods of a dialogue and partaken observation, is completed by the quantitative research based on the research method of a questionnaire. In the conclusion of my thesis there is a proposal of consultancy in order to improve the social integration of interviewed people in practice.

Keywords: psychology of ageing, psychological processes, memory, reminiscences, emotions, feelings, speech, communication, images, plans, perception, learning, family environment, environment of establishments, influence of psychological changes, psychological problems, positive attitude, social activities, social integration

Poděkování:

děkuji vedoucí diplomové práce Mgr. Evě Šalenové za odborné konzultace a podporu při psaní a tvorbě diplomové práce. Chtěla bych poděkovat také respondentům, kteří se podíleli na výzkumu diplomové práce.

Motto

*Osobnost se nerozvíjí pouze v dětství, ale v průběhu celého života,
i ve vysokém stáří, a dokonce i u lidí postižených demencí.*

MUDr. Helena Kučerová, HonDG

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

OBSAH

ÚVOD	12
I TEORETICKÁ ČÁST	14
1 FENOMÉN STÁRNUTÍ ČLOVĚKA Z POHLEDU PSYCHOLOGIE	15
1.1 PSYCHOLOGIE STÁRNUTÍ	15
1.1.1 Psychologie stárnutí v české odborné literatuře	15
1.2 POČÁTKY ZKOUMÁNÍ PROCESU STÁRNUTÍ ČLOVĚKA	16
1.2.1 Označení stáří v psychologii	16
1.2.2 Ontogenetická psychologie	17
1.3 MĚŘENÍ ZMĚN PAMĚTI ČLOVĚKA V PSYCHOLOGII	18
1.3.1 Aplikovaná kognitivní psychologie.....	18
1.3.2 Psychoanalýza	19
1.4 ČAS OVLIVŇUJE PROCES STÁRNUTÍ A DUŠEVNÍ ČINNOST.....	20
1.4.1 Prožitý čas umožňuje člověku vzpomínat	20
2 PSYCHICKÉ PROCESY BĚHEM STÁRNUTÍ	22
2.1 ZMĚNY UČENÍ VE STÁŘÍ	22
2.1.1 Samostudium.....	22
2.2 ZMĚNY PAMĚTI BĚHEM STÁRNUTÍ.....	23
2.2.1 Depresivní stavy a poruchy spánku související s pamětí	24
2.2.2 Ztráta paměti u duševního onemocnění demence	25
2.2.3 Vzpomínky souvisí s dlouhodobou pamětí	26
2.3 PŘEDSTAVY O BUDOUCNOSTI	27
2.3.1 Společenské plány člověka v kontrastu s osamělostí	27
2.4 ZMĚNY EMOCÍ A CITOVÉHO PROŽÍVÁNÍ.....	28
2.4.1 Emoční inteligence a sociální schopnosti.....	28
2.4.2 Žármutek ve stáří.....	29
2.4.3 Důsledky pocitů úzkosti	30
2.5 MYŠLENÍ A ŘEČ VE STÁŘÍ	30
2.5.1 Ztráta možnosti komunikace seniorů s druhými lidmi.....	31
3 POZITIVNÍ ASPEKTY PROCESU STÁRNUTÍ ČLOVĚKA	32
3.1 ZÍSKÁNÍ ŽIVOTNÍCH ZKUŠENOSTÍ A POZNATKŮ	32
3.1.1 Pocity štěstí a spokojenosti v období stáří	32
3.1.2 Rozšiřování vzdělání a poznatků	33
3.1.3 Přátelství jako sociální opora ve stáří.....	34
4 PSYCHOLOGICKÁ PODPORA K TVORBĚ SOCIÁLNÍCH AKTIVIT KLIENTA	36
4.1 RODINNÉ KLIMA	36
4.1.1 Volnočasové aktivity v rodině.....	37
4.2 PÉČE O SENIORY V ORGANIZACÍCH	38
4.2.1 Schopnosti seniorů zvládat ekonomické a technické oblasti	39

4.3	ZLEPŠENÍ PSYCHICKÉHO STAVU KLIENTŮ.....	40
4.3.1	Podpora komplexity sebepojetí	40
4.3.2	Aktivace psychiky klienta pro sociální začlenění	41
4.3.3	Psychoterapie.....	42
II	PRAKTICKÁ ČÁST	44
5	METODOLOGICKÁ ČÁST SMÍŠENÉHO VÝZKUMU.....	45
5.1	VÝZKUMNÝ CÍL	45
5.2	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	45
5.2.1	Výzkumné otázky kvalitativního výzkumu.....	45
5.2.2	Výzkumné otázky kvantitativního výzkumu.....	46
5.3	KVALITATIVNÍ VÝZKUM	47
5.3.1	Výzkumná metoda rozhovor	47
5.3.2	Výzkumná metoda zúčastněného pozorování	47
5.3.3	Triangulace kvalitativního výzkumu.....	47
5.4	KVANTITATIVNÍ VÝZKUM	48
5.4.1	Výzkumná metoda dotazník.....	48
5.5	VÝZKUMNÝ VZOREK SMÍŠENÉHO VÝZKUMU.....	48
5.5.1	Výzkumný vzorek pro kvalitativní výzkum	48
5.5.2	Výzkumný vzorek pro kvantitativní výzkum	49
5.6	ČASOVÉ ROZVRŽENÍ SMÍŠENÉHO VÝZKUMU	49
5.6.1	Teoretické východiska smíšeného výzkumu	49
5.6.2	Tvorba otázek pro metodu dotazníku a metodu rozhovoru.....	49
5.6.3	Sběr dat, analýza a vyhodnocení výsledků smíšeného výzkumu	50
6	ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA DAT SMÍŠENÉHO VÝZKUMU.....	51
6.1	ZPRACOVÁNÍ DAT KVALITATIVNÍHO VÝZKUMU	51
6.1.1	Kategorie a otevřené kódování přepisů rozhovorů.....	51
6.1.2	Zpracování metody zúčastněného pozorování	53
6.2	ZPRACOVÁNÍ DAT KVANTITATIVNÍHO VÝZKUMU	54
6.2.1	Analýza výsledků dotazníkového šetření	55
7	PREZENTACE VÝSLEDKŮ SMÍŠENÉHO VÝZKUMU	71
7.1	ZODPOVĚZENÍ VÝZKUMNÝCH OTÁZEK.....	71
7.1.1	Zodpovězení výzkumných otázek kvalitativního výzkumu	71
7.1.2	Zodpovězení výzkumných otázek kvantitativního výzkumu	73
7.2	ZÁVĚRY SMÍŠENÉHO VÝZKUMU VZHEDEM K CÍLU VÝZKUMU.....	75
7.2.1	Srovnání výsledků výzkumu s odbornou literaturou.....	76
7.2.2	Porovnání výsledků kvalitativního a kvantitativního výzkumu	77
7.2.3	Přínos smíšeného výzkumu	77
8	NÁVRH PRO PRAXI DLE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU.....	79
8.1	NÁVRH ZLEPŠENÍ SOCIÁLNÍCH AKTIVIT RESPONDENTŮ	79
8.1.1	Návrh poradenství pro respondenty kvalitativního výzkumu – umožnění cestování a vzdělávání v cestopisech	79

8.1.2	Návrh poradenství pro respondenty kvantitativního výzkumu – doporučení pro zlepšení psychických potíží a negativních pocitů	79
8.1.3	Využití uskutečněných rozhovorů pro biografický výzkum	80
ZÁVĚR		81
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....		83
SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK		87
SEZNAM OBRÁZKŮ		88
SEZNAM GRAFŮ		89
SEZNAM TABULEK.....		90
SEZNAM PŘÍLOH.....		91

ÚVOD

Tématem diplomové práce je psychologie stárnutí z pohledu zkoumání změn psychických procesů během stárnutí, které ovlivňují sociální aktivity člověka a mohou zapříčinit jeho izolovanost od společnosti, včetně vzniku psychických potíží. Proces stárnutí, jako biologická nezvratná skutečnost, člověka ovlivňuje v prožívání každodenního života. Změny somatické i psychické ve stáří mohou také měnit chování osob a jejich postoje ke společnosti. Psychologie stárnutí se zabývá duševními činnostmi člověka, jejich změnami během stárnutí, příčinami a důsledky změn.

Část diplomové práce se zaměřuje na změny paměti, které nastávají během stárnutí člověka a mohou zapříčinit například potíže v pracovních aktivitách osob nebo ztrátu sebedůvěry vzhledem k častému zapomínání údajů z minulosti. Část diplomové práce je kromě paměti včetně vzpomínek věnována dalším psychickým procesům. Zabývá se emočním prožíváním, sebevzděláváním, vyjadřováním, plánům a představám respondentů v období stáří.

V teoretické části diplomové práce jsou dle odborné literatury uvedeny psychické procesy člověka a události, které zasahují a ovlivňují jejich změny během stárnutí člověka. Hlavní odborná literatura teoretické části diplomové práce je z vědních oborů psychologie, ale také sociálních a pedagogických věd, které s psychologií stárnutí souvisí nebo se vzájemně doplňují. Dle odborné literatury se gerontopsychologové, autoři několika níže citovaných knih, zabývají především závažným zdravotním problémem ve stáří, jež je duševní onemocnění s odborným názvem demence. Zapříčiňuje ztrátu dlouhodobé i krátkodobé paměti pacienta a změny emočního prožívání a chování nemocného zpravidla s pomalým nástupem psychické nemoci a tím vznik značných sociálních problémů a sociální izolovanosti.

Praktická část diplomové práce obsahuje smíšený výzkum, který navazuje na teoretickou část. V rámci smíšeného výzkumu, který obsahuje hlavní výzkum kvalitativní a jako doplňující kvantitativní výzkum jsou zkoumány pozitivní a negativní změny psychických procesů v období stáří a jejich vliv na sociální aktivity v prostředí rodinném nebo v organizaci (domov s chráněným bydlením). V kvalitativním výzkumu jsou výzkumnými metodami rozhovor a metoda zúčastněného pozorování a v doplňujícím kvantitativním výzkumu je zvolen výzkumnou metodou dotazník. Jedná se o zjištění subjektivních názorů respondentů, které nebudou objektivně testovány, ale cílem smíšeného výzkumu je získání uceleného pohledu zaměřeného kvalitativně, včetně doplnění o názory autora diplomové práce.

V rámci oblasti psychologie stárnutí je tak zkoumán subjektivní názor respondentů, jak prožívají změny kognitivních funkcí a zda jejich sociální začlenění je komplexní a různorodé vzhledem k možnostem realizace jejich aktivace. K sociálním aktivitám nelze klienty nutit, pokud raději vyhledávají klid a odpočinek v ústraní, ale je správné mapovat jejich prožitky, aby se osamocení nestalo patologickým pro jejich psychiku.

Diplomová práce má za úkol zjišťovat vedle negativních změn stárnutí na psychiku člověka také kladné změny, kterými může být například větší nadhled dotazované osoby nad životními událostmi. Psychologie stárnutí obsahuje pozitivní přístupy v řešení psychických problémů člověka ve stáří, jako je například zdůraznění získání zkušeností a vyzrálost názorů nebo vysoká úroveň vzdělání.

Z výsledků smíšeného výzkumu a analýzy dat bude navrženo poradenství pro zlepšení zjištěných problémů dotazovaných osob, týkajících se změn psychických procesů ve stáří. Psychologie stárnutí používá k nápravě potíží klientů psychologickou rehabilitaci. Dalšími možnostmi nápravy potíží dotazovaných osob může být sociálně pedagogická podpora v návrhu sociálních aktivit, základní nebo odborné poradenství a zlepšení komunikačních dovedností klientů, změna životního stylu nebo metoda práce se skupinou, tvorba motivujícího prostředí, podpora vzdělávání.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 FENOMÉN STÁRNUTÍ ČLOVĚKA Z POHLEDU PSYCHOLOGIE

Stárnutí člověka je proces zkoumaný mnoha vědami a má svoji historii, která souvisí se samotným vznikem lidského života. Diplomová práce se zabývá jen částí komplexního pohledu na stáří, kterou je psychologie stárnutí. Psychologie stárnutí jako vědní obor umožňuje popsat a zdůvodnit psychologické aspekty stárnutí člověka.

Vědní obory zkoumající stárnutí člověka, mezi které patří i psychologie stárnutí, jsou dílčí částí vědy o stárnutí, která se nazývá gerontologie (Křivohlavý, 2011, s. 13).

1.1 Psychologie stárnutí

Odborný výklad psychologie stáří, gerontopsychologie nalezneme v psychologickém slovníku.

„Gerontopsychologie: psychologická gerontologie; zabývá se psychologickými stránkami stárnutí, otázkami adaptace a úrovně intelektuálních výkonů i dopady stárnutí jedince na jeho rodinný systém“ (Hartl, 2004, s. 74).

Psychologie stárnutí se zabývá mnoha determinanty a aspekty stárnutí člověka. Zkoumá vlivy, příčiny i následky procesu stárnutí, mapuje demografické a údaje o stárnoucí populaci, testuje reakce, možnosti a zvládání konkrétních úkolů seniory a změny fyzické i psychické ve stáří. Fyzický stav člověka úzce souvisí s jeho psychickou pohodou. Psychologie stárnutí se zabývá vědeckými teoriemi, které vysvětlují na vědeckém základě a výzkumech psychologické změny, které se ve stáří vyskytují ať již vlivem samotného člověka, jeho prostředí nebo nemoci.

V psychologii lze úbytek schopností ve stáří definovat na základě teorie nepoužívání, kdy senior se přestane věnovat cvičení nebo určité aktivitě a důsledkem je neschopnost zvládat úkoly dříve zvládnutelné. Teorie nepoužívání lze problematicky prokázat, neboť vstupující proměnné ve výzkumu se obtížně testují. Snížení schopností člověka může souviset i se sníženou zdatností a motivací (Stuart - Hamilton, 1999, s. 61-62).

1.1.1 Psychologie stárnutí v české odborné literatuře

Mezi zkušené odborníky mimo jiné v oblasti psychologie stárnutí patří profesor PhDr. Josef Švancara, CSc. Jeho kniha pod názvem *Psychologie stárnutí a stáří* byla vydána již roku 1983 (Informační systém Masarykovy Univerzity, 2012).

Známým psychologem, který zpracoval proces stárnutí v několika odborných publikacích, jehož knihy zde cituji, je profesor PhDr. Jaro Křivohlavý, CSc. Názory a vidění světa autorem jsou velmi pozitivní, povzbuzující a v současné době vychází více jeho odborných knih, týkajících se různých oborů psychologie, které mohou studovat odborníci i laická veřejnost. Knihy, které jsem měla možnost od autora studovat, jsou velmi čtivé a na vysoké odborné úrovni. Autor v knihách uvádí mnoho uskutečněných výzkumů a na základě vědeckých poznatků umí vytvořit závěry pro praxi.

Gerontologii ať z pohledu sociálního nebo pedagogického se věnuje mnoho autorů, část autorů je v diplomové práci citována a uvedena v seznamu odborné literatury.

1.2 Počátky zkoumání procesu stárnutí člověka

Stárnutí člověka se často viditelně projevuje ve změnách fyziologických. Může se odrážet i v psychických procesech, které bývají příčinou zdravotních problémů. V současné době nás psychické potíže vedou ke konzultaci k lékaři, psychologovi nebo psychiatrovi. I v minulosti zdravotní potíže stárnutí řešili převážně lékaři.

Již u vzniku civilizace je možné nalézt počátky gerontologie, neboť předchůdci lékařů poznávali při své činnosti propojenost mezi stářím, nemocemi i smrtí. Stárnutí souvisí s konstrukcí a fungováním organismu, ale právě civilizace vidí ve stárnutí vznik potíží a nebezpečí (Mühlpachr, 2004, s. 7).

Stárnutí jako následek ztráty tepla zdůvodňoval Aristoteles, jako následek ztráty vlhka ho vysvětloval Hipokrates. V období antiky se problematikou stáří nejvíce zabýval Řek Galénos z Pergamu, který se angažoval v Římě a byl uznávanou lékařskou autoritou po celé období středověku. Zapříčinění vzniku stáří popisuje ve spise *O udržení zdraví* jako částečnou ztrátu vlhka, tepla a krve. Z důvodu výměny tělesných šťáv se tvoří přechod mezi zdravím a nemocí, jež označuje jako stáří, které lze ovlivnit převážně dietou a životosprávou. Používá nový pojem *gerocomica* pro hygienu a životosprávu. Specifika péče o starce popsal v metodách léčby (Mühlpachr, 2004, s. 8).

1.2.1 Označení stáří v psychologii

Stárnutí a stáří jako součást životních etap vnímají děti, dospívající i dospělí. Každý může mít jiný pohled na proces stárnutí, mladí lidé jej mohou vidět jako vzdálený budoucí stav,

dospívající se mohou těšit na získání mnoha zážitků a zkušeností v průběhu života, jinak stáří vnímají senioři, kteří se například potýkají se zdravotními potížemi.

Počátek oslabení psychických a fyzických procesů se objevuje již v mladší dospělosti. Spolehlivé měření stárnutí nebylo prokázáno, většina gerontologů pro praxi označuje počátkem stáří věk 60 až 65 let, kdy zhoršení uvedených procesů je patrné (Stuart - Hamilton, 1999, s. 43).

Stárnutí souvisí s biologickými změnami a podmiňuje psychické procesy. Jedná se o změny strukturální organismu, které oslabují organismus a jeho výkonnost. Stářím označujeme úbytek psychických i fyzických sil s důsledkem snížené aktivity tělesné a duševní (Kuric, 2000, s. 156).

„Stáří lidé si podle tradičních představ zachovávají svoji moudrost (krystalickou inteligenci), ale ztrácejí důvtip či bystrost (fluidní inteligenci)“ (Stuart - Hamilton, 1999, s. 87).

1.2.2 Ontogenetická psychologie

Vývojová psychologie se věnuje životnímu období stáří. Tělesným a psychickým změnám člověka, zkoumáním jeho rodinného zázemí, odchodem do důchodu, přístupů ke stáří.

Podle Kurice (2000) lze rozdělit stáří na:

- stadium počátečního stáří – věk mezi 60 – 66 let až 75 let
- stadium pokročilého stáří – věk 76 let až 85 let
- stadium vrcholného stáří – věk 86 a více let.

Stářím se zabývá jen část vývojové psychologie, jejíž náplní je zkoumání všech vývojových období člověka včetně dětství, dospělosti. Všechny uvedené období mají vliv na osobnost člověka ve stáří, jeho úroveň vzdělání, hodnotový systém a vztah ke společnosti. Vývojová psychologie se také zabývá zvládáním potíží a problémů, které stáří s sebou přináší, aby zmírnila například psychické problémy, které člověk prožívá při ztrátě životního partnera nebo jiného člena rodiny.

Etapu stáří není možné přesně datovat. Situace, se kterými se člověk během života setkává, jako je ovdovění, narození vnoučat, odchod do důchodu nebo setkání se s úmrtím nemusí být přímo vázány na stáří. V procesu stárnutí každopádně nastávají registrovatelné změny. Přestože energie člověka nemusí opouštět, již nejde o období realizace velkých

představ, ale spíše analýzy, strukturalizaci života. Hledání nových přístupů k sobě a nejblíže osobám a postojů ke společnosti a okolí (Kraus, 2008, s. 63).

Období stáří vnímáme a řadíme do poslední životní etapy člověka. Pro mne osobně život ve stáří představuje moje babička, se kterou jsem jako dítě, trávila na venkově prázdniny. Myslím, že naše přátelství, vztah vnučka a babička patřilo mezi nejpevnější, nejkrásnější pouta a zážitky v mém životě. Společně jsme trávily večery u čtení knih. Myslím, že spousta lidí má krásné vzpomínky na své babičky a dědečky. Takto vnímám stáří já, jako vzpomínky na staršího člověka, který pro druhé znamená zázemí a jistotu. Také důchodový režim seniora mu umožňuje více se věnovat vnukům. Z pohledu ontogenetické psychologie se zde spojuje období dětství a období stáří v pevném vzájemně obohacujícím vztahu. Věkový rozdíl zde není na překážku, ale naopak dítě rozveseluje seniora, který zase pro dítě znamená zkušenosti a moudrost.

1.3 Měření změn paměti člověka v psychologii

Psychologie stárnutí nestojí osamoceně ve struktuře psychologických věd, ale souvisí s dalšími obory psychologie, které se zabývají zkoumáním psychických procesů, především paměti. Poznatky níže uvedených psychologických věd a historie měření paměťových výkonů psychologie stárnutí aplikuje a využívá ve zkoumání změn paměti v období stáří člověka.

Metodu, jež umožnila použití kvantitativně směřovaných pokusů na studium vyšších psychických funkcí, rozvinul Ebbinghaus. Zkoumání opustilo smyslové vjemy a reakční časy a soustředilo se na paměťové výkony, které dříve nebylo možné určovat přesně (Hoskovec et al., 2000, s. 53).

Nakonečný (1998) uvádí v kapitole *Paměť a učení* dlouhou historii zkoumání lidské paměti včetně vyjmenování mnoha psychologů, kteří se zkoumáním paměti a tvorbě teorií zabývali v dlouhé různorodé tradici dle zemí, ve kterých odborníci působili.

1.3.1 Aplikovaná kognitivní psychologie

Důsledky výpadků paměti zkoumal klinický psycholog James Reason. Dle řady studií výzkumnými metodami pozorování, protokolové analýzy a studia deníků zjistil tři druhy chyb: omyly založené na dovednostech (zautomatizování činnosti), chyby založené na

vědomostech (nedostatečná znalost nebo příliš mnoho informací) a chyby založené na nesprávném použití pravidel (Hayes, 2003, s. 23-24).

Kognitivní psychoterapie vychází z aktuálního vnímání skutečnosti člověkem a působí na změnu z pesimistické nálady na pozitivní myšlení, neboť hledá vztah mezi prožívanou depresí klientem a jeho smýšlením (Křivohlavý, 2005, s. 115).

Kognitivní psychologie nezkoumá tedy minulost klienta, ale jeho současné vnímání, uvažování, pozornost, bdělost a každodenní prožívání včetně funkcí paměti.

1.3.2 Psychoanalýza

Metoda psychoanalýzy vychází právě z dlouhodobé paměti, přikládá jí velký význam. Náš mozek nefunguje jako počítač, u kterého bychom mohly část souboru vymazat, pokud netrpíme zapomínáním. Zapomínáme spíše události, které v nás nevyvolaly nadměrný stres, konflikty se vrývají do naší paměti, přestože bychom rádi na ně zapomněli. Život člověka se skládá z empiricky sestavených částí, které jsou skládány jako pyramida, jednotlivé díly nelze odstranit, navazují na sebe. Psychoanalýza se zabývá nevědomím, minulostí člověka a hledá v nich příčiny a prapůvod psychických potíží.

Název dynamická psychoterapie se nazývá druh psychoterapie již od dob Sigmunda Freuda, který je zakladatelem psychoanalýzy. Zkoumá vnitřní síly (řecky dynamos), které se účastní na vzniku deprese. Detailně se jedná o podchycení konfliktů, které klient zažil v období raného dětství, mládí a které zůstávají zachovány v podobě deprese (Křivohlavý, 2005, s. 142).

Specifickým jevem je afektivní blokáda pamětního vybavování, která slouží jako způsob psychické obrany jedince vůči postrádání vnitřní vyrovnanosti. Sigmund Freud objevil motivované zapomínání s projevy nepřiznání ve vědomí vzpomínek na situace, ve kterých jsme neuspěli nebo jsme byli jako osobnosti ohroženi. Včetně úplného zapomínání jmen nepříjemných osob a frustrujících zážitků (Nakonečný, 1998, s. 390).

Psychoanalytická psychoterapie pomáhá klientům v zlepšení psychických potíží, které pramení v minulosti a pomáhá klientům poznat svou osobnost včetně oblasti nevědomí (Institut aplikované psychoanalýzy, 2012).

1.4 Čas ovlivňuje proces stárnutí a duševní činnost

Z hlediska psychologie stárnutí je fenomén času velmi důležitým faktorem. Určuje vývojové etapy, věk i duševní zralost člověka. Psychologové zkoumají časové období a životní etapy klienta, vzhledem k jeho prožitkům v minulosti, které ho ovlivnily a zasahují do současného života.

Pokud každá duševní činnost nemá k dispozici potřebný čas a její uskutečnění se nemůže odehrát v nutné minimální době, projevuje se časovým tlakem a stresem (Křivoň, 2002, s. 135).

V období stáří je uspořádání denních aktivit jiné než v období mládí, starší lidé většinou plánují výhledově své činnosti, aby se na ně mohli lépe připravit organizačně. Jejich pohybové schopnosti mohou být pomalejší, provedení úkolů vyžaduje více času. Pokud pečujeme o starší osoby, je nutné jim ponechat delší časové období na zvládnutí denních plánů nebo povinností, abychom je nevehnali do časové tísně a stresové situace, že nezvládnou aktivity tak rychle jako dříve. Organizaci času vedle pracovních povinností a každodenních úkonů potřebujeme i ve vztazích, v tvorbě přátelství a sociálních kontaktů. Je vhodné u starších osob v setkáních s druhými lidmi zavést určitou pravidelnost, aby si senior na dobu setkání zvykl a přijal ji pohodově. U starších osob se můžeme setkat i s nedůvěřivostí k tvorbě nových vztahů, neboť mohou mít špatné zkušenosti ve vztazích.

1.4.1 Prožitý čas umožňuje člověku vzpomínat

Čas souvisí s funkcí naší paměti a uchováváním vzpomínek. Pokud se nám stane nějaká nepříjemná nebo stresová situace, paměť ji uloží, uchová v mysli a negativní zážitek se nám velmi často stále vybavuje. Trvá velmi dlouhou dobu, někdy i léta, než se nám vybavování události zmírní a pomalu ji vytěsňují nové zážitky. Dalo by se shrnout, že čas léčí bolestivé prožitky a je také důležité, zda se již do stresující situace nemusíme vracet. Pokud jsou stále opakovány negativní vjemy například vlivem okolí a osoba se nemůže vymanit z vlivu stresu, paměť je stále ovládána strachem a neřešením problému. Je to patrně obranný mechanismus našeho organismu, který nás nutí vymanit se z deprimujícího zážitku. Proto léčba depresí a patologických vzpomínek je tak náročná, neboť paměť nám je stále vybavuje, přestože toužíme na stresovou situaci zapomenout. Terapie výše uvedených prožit-

ků je zaměřena na zamětnání paměti novými pozitivními, klidnými a příjemnými myšlenkami.

Spolu s našimi vzpomínkami ubíhá psychologický čas ve vnitřních hodinách. Jeho délka a rytmus jsou tvořeny v naší paměti. Prožitek zrychlování času je pouze jednou z mnoha iluzí o čase (Draaisma, 2009, s. 218).

Vzpomínky z hlediska psychologie jsou velmi důležitým faktorem lidské spokojenosti, kterou aktuálně prožíváme. Vzpomínky se neseme v sobě všude, kde jsme a na všechny místa, kde trávíme svůj čas. Pokud jsme prožili traumatizující zážitky, nedokážeme je vymazat z paměti, jsou uloženy v dlouhodobé paměti.

Ve stáří nastává změna v etických, životních hodnotách a v jejich přeskupení. Více se zabýváme minulostí a navracíme se k mravním kořenům z období dětství a mládí (Kuric, 2000, s. 158).

Všechny děje a události se odehrávají v čase, především v období stáří hlídáme a měříme čas pečlivěji vzhledem k tomu, že náš lidský život je omezen určitou časovou hranicí. V období stáří si dokážeme náš život již promítnout jako film a často bilancujeme, co se nám vydařilo, co bychom v minulosti udělali jinak a co jsme udělali dobře. Snažíme se ustálit si názor a pohled na život vzhledem k prožitým zkušenostem a zážitkům.

Přestože mnozí lidé prožili během života traumatizující situace, nemusí to znamenat konec optimistického pohledu na svět. Člověku je od narození dána určitá schopnost zvládat krizové životní situace. Pokud je více emocionálně založen a nedokáže sám zvládnout životní problémy, psychologové, sociální pracovníci, sociální pedagogové a další odborníci jsou na základě odborných znalostí a praxe schopni pomoci v psychické podpoře klientovi. V rámci dialogu jsou schopni zjistit, zda klient prožil v minulosti velké množství frustrujících událostí, které ve vzpomínkách vyvstávají a vedou k zármutku. Lze navrhnout poradenství a organizaci denního režimu pro zlepšení psychických i sociálních potíží v období stáří.

2 PSYCHICKÉ PROCESY BĚHEM STÁRNUTÍ

Psychickými procesy se zabývá několik autorů odborných knih o základech psychologie. Diplomová práce se zabývá změnami níže vyjmenovaných psychických procesů, které subjektivně vnímají a popisují respondenti v praktické části smíšeného výzkumu.

2.1 Změny učení ve stáří

Učení, které nás nejvíce zajímá v diplomové práci, se týká sebevzdělávání seniorů. Učíme se nápodobou od svého okolí včetně rodiny a přátel, učíme se chovat ve skupině, učíme se z knih, časopisů, televize, rádia i internetu formou samostudia. Ke studiu nás motivuje také prostředí, které může být podnětné. Máme v blízkosti pobytu knihovnu, vzdělávací instituce, technické zázemí například přístup k internetu. Ve stáří proces učení probíhá jinak než v mládí. Přidružuje se únava a fyzické potíže mohou nastat se zrakem a sluchem včetně potíží zapamatování si velkého množství nových informací.

Díky plasticitě mozku, jako celoživotní schopnosti k funkčním i fyzickým změnám pro všechny formy vnímání a učení, se mozek pozitivně rozvíjí. Tyto změny však fungují i v opačném principu, kdy se mozek starších lidí přizpůsobuje nekomplexnímu chování v podobě stereotypních činností a zjednodušování chování i reprezentace (Preiss et al., 2009, s. 92).

Kromě oborů psychologie se procesy učení, vzdělávání a získávání znalostí zabývají pedagogické vědy. Vzdělávání dospělých je náplní vědního pedagogického oboru andragogiky.

2.1.1 Samostudium

Dle mého názoru se samostudiu v domácím prostředí v naší společnosti nepřikládá tolik významu, kolik by si zasloužilo. Mnoho lidí jsou vášnivými čtenáři knih nebo sledují pořady prostřednictvím televizních programů. Senioři se často kvůli zdravotním omezením nemohou účastnit univerzitního nebo organizovaného vzdělávání, ale mají možnost studovat doma a nadále si utvářet nové znalosti. Psychický proces učení spadá vedle věd psychologie i pod vědní obor pedagogiky. Učení, paměť bývají v pedagogice testovány a klasifikovány. Studium a vzdělávání neprobíhá pouze ve školách, ale také v běžném denním životě člověka. V období, kdy senior již není pracovně aktivní v zaměstnání, nejsou po něm požadovány profesní znalosti.

„Učení je proces, který se ve vývoji projevuje určitou, přetrvávající změnou psychických procesů a vlastností, navozenou účinkem zkušeností. Většinou jde o důsledek působení sociálního prostředí, které jedinci poskytuje podněty určitého typu. Potřeba porozumět svému okolí a využít zkušenosti je základní psychickou potřebou, která napomáhá rozvoji lidské psychiky“ (Vágnerová, 2000, s. 21).

Výuka seniorů vyžaduje specifickou přípravu pedagoga, vzhledem k pozvolnějšímu časovému rozvržení výuky a umožnění delších časových intervalů pro vyjádření odpovědí posluchačů přednášek, kteří jsou vyššího věku.

2.2 Změny paměti během stárnutí

Lidská paměť nás provází každodenně a díky ní si uvědomujeme naši minulost i přítomnost. Celý život se učíme již od dětství, zvládáme školní výuku a paměť nám umožňuje zvládat pracovní a rodinné povinnosti. Může se nám zdát samozřejmé, že si pamatujeme učební látku, právní předpisy nebo fungování technologie. Paměť během stárnutí se však může začít vytrácet a my ji přestaneme ovládat tak jako dříve.

Přibližně od třiceti let se u člověka snižuje schopnost přijímání a zachování informací v dlouhodobé paměti podle studie neurologů a neuropatologů. Tento pokles je mnohem prudší od sedmdesátého roku věku z důvodu pozvolného ubývání počtu mozkových buněk (Preiss et al., 2009, s. 32).

Paměť vlastně utváří naši osobnost, neboť to co jsme prožili v minulosti je vlastně součástí naší současnosti a názorů, chování, postojů. Ve stáří jsme bohatí o celý prožitý život, zkušenosti. Pokud nejsme schopni vzpomínání a dlouhodobé paměti, jako bychom ztráceli část sebe.

Někdy nečekaně v naší paměti vyvstane velmi živá a autentická vzpomínka z mládí, vyvolaná nějakou vůní, na kterou jsme si nevzpomněli třicet let, jež nás překvapí (Draaisma, 2009, s. 10).

Vštípení, uchovávání a vybavování informací jsou tři fáze paměti nebo také druhy paměti. Uvedené rozčlenění patří mezi klíčové (Nakonečný, 1998, s. 366).

Ve stáří se uvedené fáze paměti mohou měnit a vybavování informací může seniorům činit potíže.

2.2.1 Depresivní stavy a poruchy spánku související s pamětí

Máme-li deprese či nespavost, naše autobiografická paměť se změní v Paměti pesimisty, kde se splétají všechny nepříjemné vzpomínky v tíživé síti propletených odkazů vedoucích k dalším nepříjemným vzpomínkám (Draaisma, 2009, s. 10).

Podpora psychologa je důležitá u osob, které mají potíže ve stáří s pamětí nebo depresivními stavy. Pacienta může k psychologovi objednat i ošetřující lékař, kterému se klient svěřil se svými psychickými problémy špatných nálad a nevládní denního režimu. Medikace a pohovor s psychologem může předejít zhoršení stavu klienta. Při zjištění ztráty paměti je možné postupovat k dalším vyšetřením u neurologa, který má možnost doporučit vyšetření pomocí tomografie apod.

„U starší populace nacházíme 10-35 % depresivní příznaky a u 10-40 % kognitivní narušení. Společný výskyt deprese a kognitivního narušení je běžný“ (Svoboda et al., 2006, s. 208).

Spánek neukončuje nepřetržité trvání duševního života člověka a reálných skutečností, pouze ho určitým způsobem zachovává a prezentuje jeho nevědomý rozsah (Nakonečný, 1998, s. 293).

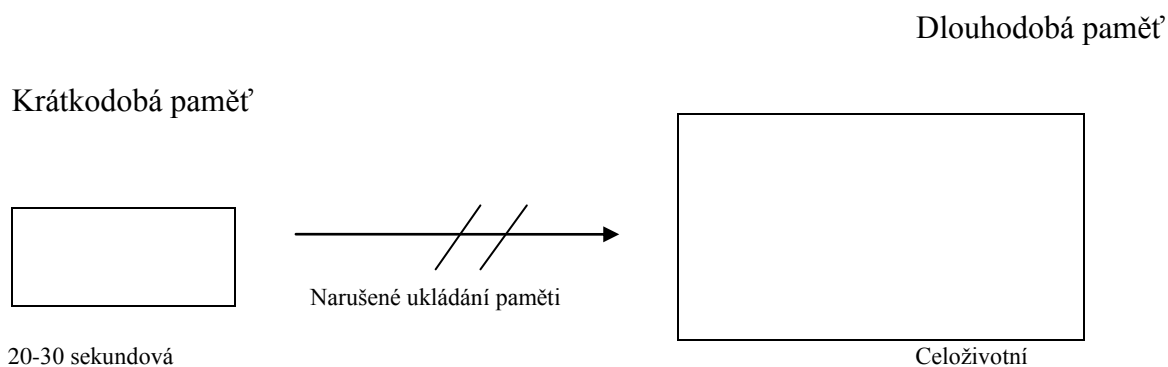
Vedle ztráty procesu vnímání informací o čase, skutečnosti, událostí patří k důvodům nočního neklidu pacientů, trpícím ztrátou paměti u onemocnění demence, uvědomování si bolestných emocí a úvah, jež narušují spánek a probouzí pacienta. Emoce jsou během noci u něj intenzivnější a vtíravější včetně úzkostí. Nespavost může souviset i s chybným vnímáním únavy nemocným (Buijssen, 2006, s. 96-97).

Depresivní stavy a poruchy spánku také souvisí s mezilidskými vztahy a konflikty. Pokud neprožíváme vyrovnané dlouhotrvající mezilidské vztahy, ať již je to uvnitř rodiny nebo s přáteli nebo přátelské prostředí v práci nebo volnočasových aktivitách. Stres z nedostatku pozitivních a trvalých mezilidských a společenských vztahů nám může znepříjemňovat usínání a spánek. Nápravou pak je zlepšení mezilidských vztahů, hledání dlouhotrvajících kontaktů s druhými lidmi a tedy i doporučení nebát se hledat nové přátele. Mezilidské vztahy jsou postaveny na komunikaci, sdílení života a poznávání smýšlení druhých lidí.

Špatné vztahy v rodině potvrdilo 50 % osob, které trpí depresí (Křivohlavý, 2005, s. 31).

2.2.2 Ztráta paměti u duševního onemocnění demence

Léčba psychického onemocnění demence spadá pod diagnostiku a léčbu psychiatra. Na zlepšení sociálního a psychického stavu pacienta se podílí i mnoho dalších pracovníků nebo členů rodiny nemocného. Duševní onemocnění demence zasahuje do celé osobnosti nemocného a mění ji.



Obr. 1. *Narušené ukládání do paměti* (Buijssen, 2006, s. 22).

Odborníkem na potíže související s demencí je psychiatrička MUDr. Helena Kučerová, HonDG, která se v praxi setkává s psychiatrickými problémy pacientů. Vznik a rozvoj psychického onemocnění demence uvádí v kazuistikách, které vypracovala dle svých zkušeností s léčbou klientů.

U pacienta byla v 56 letech diagnostikována presenilní Alzheimerova demence. Její rozvinutí nastalo po úmrtí jeho manželky, na kterou byl citově připoután. Je úspěšně léčen na mírně zlepšené úrovni. Poruchy paměti jsou patrně u něj dědičné po rodičích. Pacient je spolupracující a souhlasil s odebráním řidičského průkazu. Kromě přidružených psychických a srdečních zdravotních potíží včetně dny, vaskulární složka nemá vliv na demenci, pacient dodržuje životosprávu (Kučerová, 2006, s. 35-37).

Rozvoj psychického onemocnění demence expanduje plíživě, nenápadně a pomalu. Nejdříve bývá lékaři označena jako porucha poznávacích funkcí s prvními příznaky poruchy krátkodobé paměti, všítipivosti, epizodické paměti, tedy zapamatování si nových událostí. V zápětí se rozvoj demence projevuje poruchami orientace v jednotkách času a prostoru (Jiráček et al., 2009, s. 31).

Osoby trpící onemocněním demence nemohou dobře zvládat sociální role a nemoc mění jejich sociální uplatnění. Běžné nároky denních povinností se pro ně stávají náročný-

mi, nerozumí jim a mají pocit ohrožení. Přestávají se orientovat v čase, prostoru, ale také v lidech a ve vlastní osobnosti (Vágnerová, 2002, s. 143).

Důvodem vzniku demence může být nedostatek některých vitamínů. Především niacin, který je ze skupiny vitamínů B je nutný pro udržení dobré úrovně poznávacích funkcí. Jeho nedostatek může znamenat vznik první léčitelná demence s názvem pellagra. Mezi další příznaky této demence patří kožní záněty a průjmy. U nás se téměř nevyskytuje, postihuje obyvatelstvo střední Afriky, kde pacienti trpí nedostatkem bílkovin, tedy výživy. Pokud máme nedostatek jiných vitamínů, například postrádáme-li dostatečné množství vitamínu B12, znamená to hrozbu pro urychlení vzniku a průběhu demence (Jirák et al., 2009, s. 66).

bránění se péči	psychotické příznaky
agitovanost (neklid)	misidentifikace
agresivita	deprese
toulání se, bloudění	úzkost
poruchy spánku	

Tab. 1 *Nejčastější typy problémového chování a psychiatrických symptomů u demence* (Jirák et al., 2009, s. 74).

2.2.3 Vzpomínky souvisí s dlouhodobou pamětí

Vzpomínky z hlediska psychologie jsou velmi důležitým faktorem lidské spokojenosti, kterou aktuálně prožíváme. Vzpomínky se neseme v sobě všude, kde jsme a na všechny místa, kde trávíme svůj čas. Pokud jsme prožili traumatizující zážitky, nedokážeme je vymazat z paměti, přestože bychom si to přáli, jsou uloženy v dlouhodobé paměti.

Asociace stáří vedou ve vzpomínkách do mládí, neboť současnost člověka utvářely jeho zážitky. Staří lidé dle uvedené teorie vzpomínají na události, které patří do příběhu jejich života. Tak jak příběh vyprávějí, tím demonstrují a určují svou identitu (Draaisma, 2009, s. 211).

Z pohledu křesťanského by nám mohlo úlevu v psychoterapii přinést odpuštění, které bychom učinili lidem, kteří nás zranili a neseme si na ně bolestné vzpomínky. Další možností úlevy při tíživých vzpomínkách bývá účinné svěření se s trápením druhým osobám, u kte-

rých můžeme naléznout soucit a pochopení. Pro osoby osamocené je právě psycholog nebo sociální pedagog oporou i posluchačem krizových prožitků klienta. Můžeme si vzít i ze špatných zážitků a vzpomínek především to dobré, co mohou přinést. Vždyť většina dnešních seniorů zažila druhou světovou válku, prošla si nouzí materiální, hmotnou v poválečných letech a také se musela vypořádat s politickou situací, která je v mnohém omezovala v jejich plánech. Vidíme, jakou zátěž minulosti si dnešní senioři nesou ve svých vzpomínkách. Obdivuji seniory, že přestože si prošli tak složitými politickými, ekonomickými situacemi umí působit klidným a pohodovým dojmem.

2.3 Představy o budoucnosti

V každé etapě lidského života má člověk konkrétní plány a představy, jak by chtěl organizovat nebo prožít přítomnost a budoucnost. Smutek nebo zklamání ve stáří mohou také pramenit z nenaplněných představ, které jsme měli v období mládí a nedokázali jsme je naplnit. Všechny naše plány se nepodařili uskutečnit, ať již byly překáženy z různých důvodů nebo nebyly realizovány.

2.3.1 Společenské plány člověka v kontrastu s osamělostí

Osamělost se ve stáří řadí mezi každodenní stres spolu s typickými chorobami stáří, které vyžadují sociální péči a tvoří závislost osoby na okolí (Nakonečný, 1998, s. 546).

Nemocný a starý člověk nejvíce bojuje se strachem a úzkostí, ale také s osamocením, které je reálné nebo očekávané v budoucnosti. Velmi náročný je boj proti osamocení, neboť i mez lidmi lze prožívat pocity samoty (Farková, 2008, s. 312).

Dle kvantitativního výzkumu metodou dotazníku bylo zjištěno, že pocit osamělosti, který uvedlo 34% dotazovaných seniorů, je dalším faktorem ovlivňujícím jejich kvalitu života a označili osamělost jako nejčastější druh psychického problému (Pokorná, 2010, s. 63).

Zjištění představ a plánů seniorů umožní sociálním pracovníkům a odborníkům z oblasti psychologie a pedagogiky znát smýšlení klientů do budoucna a jejich psychický stav. Pokud klient má plány do budoucna a chce uskutečnit nové věci, organizuje si denní režim, strukturuje si týdenní či měsíční aktivity do budoucna, svědčí to o jeho psychické vyrovnanosti. Pokud senior upadne do nezájmu o budoucnost, neplánuje si nové představy a plány,

může to znamenat jeho negativní smýšlení a psychické potíže, prožívání úzkostných emocí nebo starostí. Osamělost ve stáří je vhodné mírnit a pečující osoby se na ni zaměřují.

2.4 Změny emocí a citového prožívání

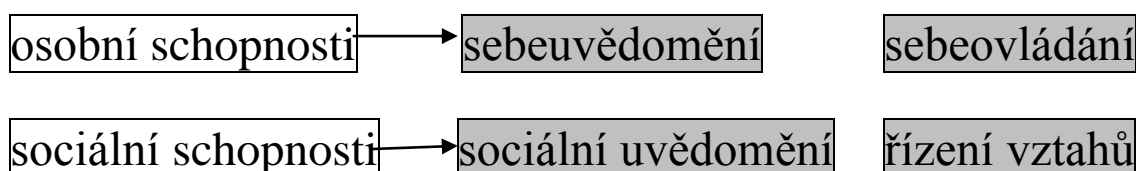
Emoce jsou právě ty psychické procesy, které s člověkem často zmítají v životních událostech, jako jsou například zamilovanost, nesplněná i splněná přání, zklamání a především životní ztráty, jako je například zklamání přítelem nebo úmrtí v rodině. Každý jedinec je emočně různě citlivý. Dokonce ženy a muži prožívají emoce a pocity štěstí odlišně. Pocity štěstí souvisí i s hierarchií hodnot člověka.

Emoce a city souvisí s osobností člověka a vyznačují se jako vlastnosti psychiky. Hrají důležitou roli subjektivního prožívání a individuální zkušenosti včetně vlastního hodnocení (Musil, 2007, s. 110).

2.4.1 Emoční inteligence a sociální schopnosti

Zvýšené emočním prožívání je dle mého názoru spíše doménou žen, neboť je známou skutečností, že ženy vkládají mnohem více emocí do mezilidských vztahů. U dětí často projevy emocí tolerujeme i ve velmi silných projevech, jako je pláč, křik nebo smích. U mužů jsou také samozřejmé emoční prožitky, které se často snaží skrývat, například pláč, který je projevem zármutku, u mužů vysledujeme jen zřídka.

Tvorba mezilidských vztahů je založena kromě inteligenčních schopností také na schopnostech emočních. Ve stáří nás emoce neopouští, ale stále ovlivňují chování člověka k okolí. Pokud klient dokáže dobře a pravdivě odhalit psychologovi své vnitřní emoce, lépe se tvoří psychologická terapie a konkrétní podpora sociálních aktivit.



Obr. 2. *Emoční inteligence* (Bradberry et al., 2007, s. 43).

Dle moderní psychologie nás pocity a emoce aktivují k činnosti a motivují k dalšímu jednání (Buijssen, 2006, s. 127).

Rozumět a chápat druhé lidi a udržet s nimi vzájemné vztahy je umění našich sociálních schopností. Ty jsou výsledkem naší emoční inteligence, které používáme při setkání s ostatními: organizování vztahů a společenského vnímání. Sociální dovednost znamená dobře poznat emoční prožívání druhých lidí a chápat jejich citění, přestože mi situaci vnímáme jinak. Není těžké podlehnout vlastním emocím bez akceptace argumentů druhé osoby (Bradberry et al., 2007, s. 42-44).

Emoce a emoční prožívání zkoumají psychologové také vzhledem k vzniku psychického onemocnění demence ve stáří. Zkoumají se změny emocí vzhledem k předchozímu citovému prožívání, jak byl klient emočně vyrovnaný v mladším věku. Změna emočního chování například v zesílení agresivních výpadů znamená i zhoršení sociálních vztahů. Je nutné diagnostikovat závažné změny emocí a následného chování klienta pro minimalizaci následků agresivního chování vzhledem k okolí agresivního člověka.

Porucha emotivity je důležitým znakem demence včetně ztráty poznávacích funkcí, jako je paměť spolu s inteligencí (Vágnerová, 2002, s. 145).

2.4.2 Zármutek ve stáří

Zármutek patří mezi složité emoce vzhledem k tomu, že se skládá z několika pocitů, které se mohou objevovat v různém pořadí a intenzitě. Mohou tak překvapit a zastihnout i člověka vyrovnaného s reálným přístupem k životu (Hayes, 2003, s. 83).

Zármutek, který prožívají senioři, často souvisí se ztrátou blízkých osob, ztrátou dlouhodobých vztahů, ať již je to vlivem nemoci nebo úmrtí. Jejich sociální začlenění a vztahy s druhými lidmi se tedy mění. Senioři se často sami musí vypořádat se změnou sociálních vazeb, které byli během života ustálené a dlouhodobé. Rychle se také vyvíjí samotná společnost, mění se politické názory, společenské hodnoty a nastává volnost v partnerských vztazích. Uvedené změny mohou zapříčinit, že senior se dobře neorientuje v nových společenských postojích vzhledem ke vztahům mezi lidmi, v zániku zažitých společenských tradic. Změny společenských hodnot včetně ztráty některých sociálních vazeb, které senior prožívá a uvědomuje si je, mohou být důvodem vzniku zármutku.

„Projevy zármutku: šok či otupělost, zmatek, popření, vina, hněv, sklíčenost, zoufalství, úzkost či panika, přijetí a integrace“ (Hayes, 2003, s. 83).

Když jste unavení, pocitujete tělesné napětí, pak je velmi těžké být šťastný (Powell, 2000, s. 73).

2.4.3 Důsledky pocitů úzkosti

Dle mého názoru se o svých úzkostech lidé mnoho nevyjadřují, patrně se za ně stydíme. Pokud důvod nebo zdroj úzkosti dokážeme pojmenovat, psycholog může lépe pracovat v terapii na zmírnění úzkosti.

V závěru kazuistiky paní Ivany, autor zdůrazňuje úspěch v terapeutické pomoci klientce v jejím přijímání životních změn, kterých se bála a z kterých měla úzkost. Snažíme se životní změny nepřijímat vzhledem k obavám, co nepříjemného přinesou. Přijmutí změn během života nás osvobodí od úzkostí (Hrdlička et al., 2006, s. 82).

Prožívání životních situací je velmi individuální. Pokud s člověkem nenavážeme rozhovor, nemůžeme odhadnout, jaké pocity prožívá. Někdy se může problém zdát pro určitou osobu banální, pro druhou osobu se jedná o nepřekonatelný problém, kterým se denně zabývá, nemůže ji sám vyřešit. Proces stárnutí tedy může být pro někoho běžným a samozřejmým průběhem života, pro citlivější osobu může znamenat vznik psychických problémů.

Během stárnutí citová oblast člověka prochází důležitými změnami. Nejdříve je oslabována citová kontrola, stupňuje se zranitelnost a citlivost, která ve vztazích tvoří deprese a úzkostné pocity (Kuric, 2000, s. 158).

Úzkostný stav může být viditelný a patrný na tělesných změnách osoby, například smutná tvář, pláč, třes těla, zvýšená pohybová aktivita. Nebezpečnost úzkosti, která je vyvolána náhle, znamená ohrožení klienta šokem, který vede k závažným zdravotním rizikům až k ohrožení života.

2.5 Myšlení a řeč ve stáří

„Řeč má tedy dvě významné funkce: je nástrojem myšlení a způsobem dorozumívání. Přitom prostředkem, nástrojem řeči je jazyk“ (Musil, 2007, s. 97).

U starších osob dochází ke změnám v písemném i mluveném vyjadřování formou zjednodušování jazykové skladby (Stuart - Hamilton, 1999, s. 135).

2.5.1 Ztráta možnosti komunikace seniorů s druhými lidmi

Mezi nejzávažnější potíže člověka trpícího demencí a s nimiž se nejvíce potýká jeho okolí včetně pečujících osob, jsou problémy v komunikaci s pacientem, přístup pacienta k pomoci druhých lidí a náladovost (agresivita, depresivní stavy, podezřívavost), dále problémy s chováním jako jsou sklon k toulání, noční neklid a závislost na pomoci druhých (Buijssen, 2006, s. 12).

Ztráta myšlenkových nebo komunikačních dovedností ve stáří může seniory směřovat k nutnosti sociální pomoci státního sektoru nebo občanských sdružení.

Následkem prodělané cévní mozkové příhody senioři mimo jiné mohou trpět afázií, jak se nazývá porucha řeči. Často je důsledkem levostranného poškození mozku, které způsobí:

- ztrátu porozumění mluvené a psané řeči
- problematické vybavování si slovní zásoby
- snížení schopnosti vyjadřování
- úplnou ztrátu verbální komunikace (Vágnerová, 2000, s. 493).

Komunikace a vyjadřování seniorů by měla být pečlivě sledována sociálními pracovníky nebo dalšími odborníky z oblastí pedagogiky a psychologie. Zda se senior dokáže správně vyjádřit o svých potížích, zda nezamlčuje určité problémy, které prožívá. Přestože dnes máme komunikační technologie na vysoké technické úrovni, rozhovor s klientem odborníkoví na podporu psychických, sociálních a zdravotních potíží je nejdůležitějším nástrojem zjištění jeho situace.

Testovací metody formou odborných a standardizovaných testů psychologických poraden zkoumají úroveň konkrétních potíží klienta, ale důvěra klienta k odborníkovi v oblasti duševního vnímání a prožívání je zjiřitelná především prostřednictvím rozhovoru a komunikace s klientem. Jiné poradenské přístupy a metody zjištění psychických potíží klientů je nutné přijímat u práce se seniory mentálně postiženými nebo závažně psychicky nemocnými, se kterými se v praktické části diplomové práce nesetkáme.

3 POZITIVNÍ ASPEKTY PROCESU STÁRNUTÍ ČLOVĚKA

Proces stárnutí neznamena jen změnu tělesnou a fyzickou, ale také vývoj myšlení člověka, uspořádání hodnot v životě, tvorbu postoje ke společnosti i vyhraněnost k určitým situacím. Také odchod z pracovního poměru do starobního důchodu pro mnoho lidí je krokem, na který se již dlouho těšili, neboť se chtějí více realizovat ve volném čase dle svých představ a zálib, pokud jim profesní práce nepřinášela spokojenost.

3.1 Získání životních zkušeností a poznatků

Životní zkušenosti jsou cenným bohatstvím ve stáří. Dle mého názoru vše co člověk prožil, ať již to byly události smutné, bolestné nebo radostné, umožňuje mu více rozumět druhým lidem v jejich problémech. Koho bychom se ptali na radu, než právě našich babiček a dědečků, kteří se již setkali se situacemi a lidmi, které mladší generace nepoznala.

3.1.1 Pocity štěstí a spokojenosti v období stáří

Štěstí samotné každý člověk prožívá a spatřuje v různých událostech nebo cílech podle toho, jaké upřednostňuje životní hodnoty a v jaké sociální či zdravotní situaci se nachází. Je to subjektivně prožívaný vjem, který můžeme pozorovat na druhém člověku v jeho verbálních i neverbálních projevech, například v úsměvu.

Důležité je si uvědomit, že štěstí je vlastně vedlejším produktem a důsledkem nějaké naší činnosti, věci, přání, úsilí (Powell, 2000, s. 15).

Starší lidé umí přehodnotit, v čem své štěstí spatřují, umí popsat, co je pro ně důležité oproti mladým lidem, kteří své postavení ve společnosti a vztazích většinou hledají a mají spoustu přání do budoucnosti. Pracovně aktivní člověk se snaží naplnit své štěstí i v pracovním prostředí, důchodce spíše v rodině nebo u přátel a v uskutečnění svých zálib.

Být šťastným není jen chvilkovou záležitostí, ale je nutné se o pocity štěstí snažit po celý život. Nelze štěstí prožívat nyní a natrvalo, ale každodenně jej získávat nebo tvořit a to náročný úkol (Powell, 2000, s. 16).

Ve stáří můžeme ohodnotit, které události v nás vyvolávají spokojenost, které cíle jsme si splnili, ať již jsou to cíle sportovní, úspěchy rodinné nebo pracovní nebo splnění si svých přání a snů. Přestože nedokážeme ovlivnit všechny životní situace, umíme popsat, které v nás vyvolávají spokojenost a které považujeme za úspěšné.

3.1.2 Rozšiřování vzdělání a poznatků

V přístupu k dalšímu vzdělávání seniorů je nutné zvážit, zda senior je stále pracovně aktivní, zde je vhodná nabídka dalšího profesního vzdělávání.

Nabízet seniorům v odborné úrovni pouze zájmové vzdělávání není správné, jak je umožňuje většina edukací. S přibývajícím demografickou změnou nárůstu počtu seniorů vstupuje do popředí profesní odborné kvalifikační a rekvalifikační vzdělávání (Šerák, 2009, s. 183).

Pokud senior již nechce nebo nemůže ze zdravotních důvodů nebo z nedostatku pracovních nabídek docházet do zaměstnání, je možné v dalším vzdělávání pokračovat jinými metodami vzdělávání. Záleží tedy na něm samotném, jak intenzivně nebo v které oblasti se chce nadále vzdělávat. Zda si vybere nabídku vzdělávání, které mu mohou nabídnout instituce pro celoživotní vzdělávání, kterými jsou Univerzity třetího věku nebo další organizace nabízející přednášky a vzdělávací programy. Může se také vzdělávat sám, například studiem knih nebo dokumentárních pořadů.

V získávání nových vědomostí slouží čtení životopisů, které bývá ve studiu na školách opomíjeno. V období stáří je možné se více věnovat čtení různých životopisů lidí, kteří se v životě zabývali činnostmi a tématy, jež nás zajímají, často lidmi významnými. Životopisy jsou pro čtenáře inspirací, jak druzí lidé zvládli své životní poslání a jak se vyrovnali s problémy, které můžeme prožívat i my (Křivohlavý, 2011, s. 79).

V novinových stáncích vychází historické nebo odborné časopisy, ve kterých nalezneme životopisy mnoha historických postav. V knihovně lze vyhledat životopisné romány nebo knihy, jež vypráví o životě osob, o kterých bychom se chtěli dovědět více a poznat je tak osobněji. Společné předčítání knih například i v rodinném prostředí je výborným trávením volného času, pokud se najdou členové rodiny, které zajímá stejná tematika čtení. Časopisy mají často výhodu více barevných obrázků a barevného vyobrazení. Fotky nebo mapy výborně dotváří celkový obraz osobností popisovaných v časopisech nebo knihách.

Další možností vzdělávání je internet a stránky určené seniorům nebo webové stránky věnující se vzdělávání, kdy lze hledat údaje z různých vědních oblastí. Záleží, zda nám forma vzdělávání pomocí internetu vyhovuje a zda máme technické zázemí pro studium přes počítač. Počítače s programy umožňující studium přes internetové stránky jsou běžně přístup-

né v knihovnách. V současné době existují webové stránky, které jsou vytvořeny přímo pro seniory, včetně možnosti získání nových informací na těchto stránkách.

Zajímavé články pro vzdělávání seniorů nabízí portál Třetí věk (Třetí věk – stránky pro důchodce a seniory, 2012).

Vzdělávání lze uskutečnit i na webových stránkách, které poskytují zahraniční instituce. Výhodou studia na internetu je možnost získat informace z koutů celého světa, například z Mezinárodního institutu mentálního zdraví se sídlem ve Spojených státech amerických. Zmíněné stránky nabízí možnosti prohlubování duševního zdraví a psychické pohody, rozvoje kognitivních funkcí a mentálních dovedností (National Institute of Mental Health, 2012).

3.1.3 Přátelství jako sociální opora ve stáří

K prožívání volného času s druhými lidmi nás vedou různé důvody a motivace. Někteří lidé společnost druhých vyhledávají a účastní se různých společenských událostí, ať kulturních nebo sportovních, jiní lidé mají raději klid a samotu. Během života se aktivita člověka k společenskému začlenění mění. Mým názorem je, že by se člověk neměl uzavírat před okolním světem a především při řešení určitých problémů nebo potíží by se měl dělit o své starosti a to co prožívá s druhými lidmi. Sdílení života ve skupině nás učí chápat druhé lidi a jsme nepřímo nuceni reagovat na určité vznikající situace. Pokud nenalezneme přátelskou atmosféru a přijetí ve skupině, uzavřeme se do sebe a spíše se straníme druhých lidí. Sociální pedagog nebo psycholog by měl umět najít cestu z uzavřenosti člověka a hledat řešení uzdravení vzájemných vztahů mezi lidmi nebo hledání nových vztahů.

Abychom nežili jen prací a rodinou, máme vztahy s druhými lidmi ve formě přátelství, které tvoří nové inspirace a zájmy. Přátelství s jedním člověkem nás nepřímo seznamuje s novými lidmi a jsme tak kreativnější. Dlouhodobě nám může přátelství s druhými lidmi pomoci se vyrovnat například se ztrátou zaměstnání, nebo když nebudeme pracovně aktivní (Hrdlička et al., 2006, s. 36).

Partnerský vztah tvoří nejdůležitější formu sociální opory (Hrdlička et al., 2006, s. 127).

Pokud jsme v minulosti zažily velká zklamání v přátelství nebo i v rodinných vztazích, je možnost volby vztahů, které nejsou tak intimní, ale přesto mohou na duchovní úrovni zna-

menat velmi mnoho. Mohou to být setkání s druhými lidmi, které jsou třeba jen chvilkové, ale lidé tak dělají určité věci společně a přitom mohou více komunikovat. Také mohou sdílet společné události, ať je to politická či ekonomická situace nebo zájmové činnosti.

Pokud chcete mít dobrý vztah s druhým člověkem, abyste se na sebe mohli vzájemně spolehnout a spolupracovat, pak je nutné ponechat mu dostatečné množství času, aby mohl události zažít. Vyplatí se ve vztahu preventivně nenaléhat a nespěchat (Křivohlavý, 2002, s. 135).

Přátelství je důležitou součástí lidského života. Považuji za správné snažit se ve vztazích k druhým lidem a být aktivní v setkáních s novými lidmi. Nechat si pomoci od druhých lidí, když jejich pomoc potřebujeme. V období stáří máme dar dlouhodobých přátelství. Například přátelství, které se utváří ve školách, mezi spolužáky a přetrvávají do období stáří, jsou pevnými vztahy po dlouhé životní období. Neúspěchy ve vztazích samozřejmě také prožíváme, neboť se stále učíme, jak lépe komunikovat a rozumět druhým lidem. S některými lidmi si rozumíme samozřejmě, jsou nám přirozeně příjemní a k někomu si stěží hledáme cestu v porozumění. Přátelství patří mezi nejdůležitější a nejkrásnější sociální oporu.

Přátelství s druhým člověkem je pro mne osobně v životě nejdůležitější. Vztah přátelství prožíváme s rodiči, partnery, v manželství i kamarádství.

Samostatným odstavcem je zmínění kontaktů, které nám zprostředkovávají domácí mazlíčci, které chováme pro potěchu duše. Samozřejmě zvířata mají dar a velkou sílu zlepšovat psychický stav klientů v terapii, proto jsou využívány v léčbě nemocných osob. Mohou nám zajistit nové sociální kontakty v případě vodících psů u osob pohybově znevýhodněných. Často se prostřednictvím chovu zvířat seznámíme s dalšími lidmi. Svoji přítomností umí člověka potěšit, povzbudit svými bezprostředními projevy náklonnosti a mohou nám umožnit další kontakty s lidmi, ať již při péči o zvířata nebo v terapii pomocí blízkosti cvičeného zvířete. Říká se, že pes je přítelem člověka. V posledních letech v mnoha pobytových organizacích pro seniory bylo umožněno seniorům mít ve svém bytě psa. Zajisté to přispívá k psychické pohodě seniorů a aktivuje je to k pohybu v péči a starosti o zvíře. Někoho zvířata mohou odpuzovat, přístup k chovu zvířat je individuální a záleží na postojích, schopnostech a možnostech seniora, zda by chov zvířete zvládl.

4 PSYCHOLOGICKÁ PODPORA K TVORBĚ SOCIÁLNÍCH AKTIVIT KLIENTA

Osamocení osob ve stáří je známým a častým jevem a má několik příčin. Pohybová aktivita a fyzická kondice se snižují, starší člověk již má rád také klid, pohodu i pohodlí. Záleží na mentalitě osoby, jeho předchozím aktivním životě i zdravotní situaci. Psychika starších osob již nebývá tak odolná jako v mládí, neboť každý člověk prožívá stresové a náročné situace, ať již v pracovním nebo osobním životě. Problémem pocitu samoty je i to, že se můžeme v přítomnosti druhých lidí cítit osamělí nebo naopak nás naplňuje pocitem štěstí třeba blízkost jen jednoho člověka. Prožívání osamocení je tedy velmi individuální pocit a je důležité, aby se klient dokázal druhým svěřit o tom, co prožívá. Pokud vyhledá odborníka pro řešení své opuštěnosti nebo psychický potíží při osamocení, je to správný krok pro nápravu situace.

Pro začlenění do společnosti slouží psychosociální rehabilitace, která obsahuje přístupy a metody pro zlepšení života psychosociálně labilnějších a citlivějších, tedy i zranitelnějších osob (Marková et al., 2006, s. 174).

4.1 Rodinné klima

Rodinné klima a vzájemné chování členů rodiny je dle mého názoru důležité především proto, že v rodině prožíváme ty nejosobnější i nejintimnější vztahy. Pokud vznikne uvnitř rodiny například agresivní nebo násilné chování některého člena rodiny, o to více to druhé zasáhne, neboť vztahy mezi jejich členy jsou osobní. Setkávání členů rodiny se odehrává v soukromí a zpravidla každodenně, vzniklé konflikty se přenáší do dalších dnů.

Pomoc lidem v sociálních problémech poskytuje odborné sociální poradenství. Především umožňuje tvorbu konkrétních řešení potíží v manželství, v mezigeneračním soužití, v rodičovství, ale také ve stáří. Dále odborné poradenství určené osobám zdravotně postiženým nebo propuštěným z výkonu trestu v tíživé sociální situaci (Matoušek et al., 2008, s. 84).

Mezi sociální začlenění seniorů patří také pozitivní vztahy starší osoby s mladší generací, například s vnoučetem. Starší lidé také více dbají na pravidelnosti setkávání s druhými lidmi.

Rozlišují se dva typy mezilidských vazeb:

- expresivní – soukromé, blízké primární vztahy (vřelost, vzájemnost, emoce)
- instrumentální – neosobní angažovanost (nahodilé setkání, role, krátkodobé)

(Musil, 2003, s. 57).

„Kulturou vytvořené instituce (rodina, škola a další) slouží přímo uspokojování potřeb s vazbou na širší zájmy společnosti“ (Nakonečný, 1998, s. 195).

Moderní styl současné společnosti vyvyšující jako nejdůležitější životní hodnoty výkon a úspěch je důvodem komplexního záporného vztahu mladší generace k seniorům. O ageismu, věkové diskriminaci převážně seniorů, se můžeme dočíst v literatuře sociálních věd datované již do 60. let 20. století (Šerák, 2009, s. 186).

4.1.1 Volnočasové aktivity v rodině

Prostředí rodiny a především fungující vztahy s nejbližšími jsou pro psychiku člověka důležitým zázemím. V dnešní hektické době jsou dospělí i děti zaměstnány mnoha pracovními a školními povinnostmi. Naplňování volného času seniora často záleží na něm samotném a s přibývajícím věkem již nemusí být plný energie jako dříve v organizaci nových společenských aktivit. Nabídka organizací a různých společností pro zájmový život důchodců a seniorů je možností, jak se více realizovat a trávit volný čas ve společnosti druhých lidí.

Pokud se rodina věnuje svým seniorům a tráví s nimi volný čas, prostředí rodinné umožňuje vzájemné obohacení členů rodiny.

Životní spokojenost seniorů v oblasti pozitivního působení ovlivňuje pestrost uskutečněných aktivit ve volném čase, aktivní dovolená, pravidelné vycházky, správně vybraný intervenční program organizace, včetně pozitivní podpory tělesného sebehodnocení a všech oblastí psychické, sociální i biologické kondice (Stará, 2011, s. 94).

Dle strukturace prostředí můžeme dělit socializaci na funkční, podporující růst a rozvoj osobnosti k vzájemnému pochopení, pomoci a solidaritě, k tvorbě kulturních hodnot i přes překážky prostředí. Dále ji dělíme na socializaci nefunkční, kdy je jedinec vyčleněn z lidské společnosti pro předsudky, averzi a bariéry, které si vytvořila (Helus, 2007, s. 93).

4.2 Péče o seniory v organizacích

Ve zdravotnických zařízeních na oddělení léčeben dlouhodobě nemocných je poskytována paliativní péče tak jako v hospicích. Týká se ošetrovatelské péče osobám osamělým, které nemohou žít doma sami a nemají žádného pečovatele v domácím prostředí. Nejedná se o léčebné zlepšení stavu pacienta ale o poskytnutí služby sociální hospitalizace pro osoby bez jiné možnosti přijatelnějších existenčních podmínek (Novosad, 2009, s. 68).

V organizacích jako jsou domovy pro seniory nebo léčebny dlouhodobě nemocných je možnost se setkat s odborníkem na psychologii větší, než v rodinném prostředí, kdy musíme psychologa nebo poradce vyhledat sami. Důležitá je důvěra klienta k odborníkovi, ale především to, aby se klient mohl na jeho pomoc spoléhat a tak pociťoval úlevu v psychologické opoře. Často řešení problému například osamocení nebo problémových vztahů s druhými lidmi není krátkodobý proces, ale může trvat delší dobu. Psychické potíže klienta mohou tedy pokračovat a trvat delší období, než je nalezena náprava nebo vhodná terapie. Je zřejmé, že komunikace, znalosti a zkušenosti odborníka, které nabízí klientovi, jsou významné. Pokud odborník nemůže sám vyřešit psychologický nebo sociální problém klienta, odkazuje ho na další možné postupy, jako je vyhledání odborné poradny nebo kontakty na právní a odborné oddělení. Snahou psychologa nebo pedagoga je psychický nebo sociální problém klienta minimalizovat, pokud není možné jej vyřešit zcela.

V rámci sociální rehabilitace a sociálně terapeutické činnosti se stále více vedle odborných zdravotních sester uplatňují sociální pracovníci například v sociálních službách poskytovaných ve zdravotnických zařízeních ústavní péče, terapeutických komunitách (§ 52, § 68 a § 70 zákona č. 108/2006 Sb. o sociálních službách, v platném znění).

Zvláště v období stáří jsou lidé mnohem zranitelnější vzhledem k úbytku fyzických nebo mentálních sil a sociální politika by měla zamezit zneužívání slabosti seniorů. Vzhledem k stále se vyvíjejícím moderním metodám práce se seniory v humanitních oborech psychologie, sociální práce nebo pedagogiky máme mnohem více možností zkvalitnění života.

Příklad pedagogizace prostředí dokumentuje experiment uskutečněný v určitém domově důchodců. Pro zlepšení obtížné komunikace starých lidí a pro lepší navazování vztahů ve všech společných prostorách organizace vyměnila hranaté stoly za kulaté. V uvedeném experimentu se potvrdil prokázaný fakt, že lidé sedící u kulatých stolů snadněji komunikují s druhými lidmi (Kraus, 2008, s. 176).

4.2.1 Schopnosti seniorů zvládat ekonomické a technické oblasti

Psychologie stárnutí úzce navazuje na další obory, které nelze oddělovat v běžném životě člověka a které se vzájemně ovlivňují. Psychická pohoda souvisí se zázemím ekonomickým, technickým i materiálním, které vytváří životní prostředí seniora.

Sociální ochrana obsahuje mimo jiné i odvětví sociální správy, která je nazývána podpora ve stáří (Tomeš et al., 2009, s. 195).

Důchodové pojištění zajišťuje seniorům pravidelné vyplácení starobního důchodu za splněných podmínek (§ 4 zákona č. 155/1995 Sb. o důchodovém pojištění, v platném znění).

Senioři mohou mít omezení sluchové, zrakové i z oblasti psychických potíží. Pohyb po rušném městě a zvládnání dopravní situace nebo moderních prostředků, kterými jsou například různé automaty, může zapříčinit jejich obavy a zábrany v pohybu v městském prostředí. Vhodné je oslovení například sociálního pracovníka, který pomůže seniorům se lépe orientovat v městském prostředí. Cestování starších osob k lékaři zajišťuje zdravotní služba dopravou, jež dohodne lékař seniora.

Dopravu a dopravní ruch starší lidé zvládají obtížně a může v nich vytvářet objektivní i subjektivní pocity nebezpečí, která je odradí od účasti na denním dění včetně omezení mobility (Schmeidler et al., 2009, s. 85).

Společenské setkání, které pro seniory organizují sociální pracovníci je vhodné předem se seniory konzultovat, aby bylo pro ně příjemné. Mohou se vyjádřit k počtu lidí, kteří se setkání účastní, termínu, času setkání a zda je pro ně místo dopravně přístupné.

Postřeh již není u seniorů v kondici jako dříve. Dostávají se do nepříjemných situací, jako když nemůžete najít konkrétní věc, přestože ji máte před očima na polici. Rychleji se duševně unaví a kompenzují aktivity svými zkušenostmi, rozvahou, aby se vyhnuli rychlému tempu. Snaží se lépe organizovat psychické činnosti, náročnější povinnosti si rozvrhnou do období, kdy nejsou fyzicky vyčerpaní, po odpočinku a načerpání sil (Farková, 2008, s. 298).

4.3 Zlepšení psychického stavu klientů

Psychický stav člověka může potřebovat jen povzbuzení a podporu druhé osoby, ale může být v závažném krizovém stavu, ve kterém je nutno vyhledat odborníka psychologa nebo psychiatra. Sociální pedagog nebo sociální pracovník se spíše setkává s aktivací drobnější psychických problémů klientů, které je vhodné mírnit nebo napravovat metodami sociální práce nebo sociální pedagogiky.

Největší vliv na stupeň a kvalitu duševní svěžesti má hlavně intelektuální činnost člověka. Mozek funguje jako sval a díky pravidelným aktivitám dosahuje lepších výkonů, jinak dochází k snížení výkonnosti (Šerák, 2009, s. 190).

Je vhodné se starším lidem více věnovat, vyhradit si pro ně více času a motivovat je například přinesením časopisů, nabídkou různých testových úloh, které by je mohly bavit.

4.3.1 Podpora komplexity sebepojetí

Velké množství aspektů definujících člověka je označováno komplexitou sebepojetí. Jedná se o identifikaci cílů, hodnot a životních rolí, jejich vyvážené rozmístění v mnoha oblastech zájmu jednotlivce a označení důležitosti v životě. Pokud člověk má řadu různorodých cílů, přání a plánů rozložených do více oblastí zájmů, znamená to vysokou komplexitu. Funguje jako ochranná a obranná zeď proti patologickému působení zátěže a stresu v životních situacích. Nízká komplexita osobnosti souvisí se silnými reakcemi emocí směřovaných zpětně (Hrdlička et al., 2006, s. 126).

Komplexita sebepojetí souvisí se vzděláním a možnostmi dalšího vzdělávání osob v oblastech pro ně zajímavých. Setkala jsem se s mnoha lidmi, kteří mají velké množství oblastí zájmu a rádi se sebevzdělávají například v kultuře, filmu, hudbě nebo i v odlišných oblastech například přírodních věd, gastronomie, zdravého životního stylu. Vzdělávání nám tak utváří další komplexitu sebepojetí a rozšiřuje oblasti poznání. Studium v současné době není adresováno převážně mladým lidem jako dříve, ale stále více se rozšiřují i vzdělávání seniorů, které buď rozšiřuje a znovuoživuje jejich znalosti.

Proces stárnutí vnímá každý člověk individuálně a můžeme ho sami ovlivňovat pozitivně výběrem životního stylu a zachováváním pravidel duševní hygieny (Schmeidler et al., 2009, s. 94).

Různorodost v sociálních aktivitách zajišťují v péči o seniory také neziskové organizace, které prezentují pestrost nabídek volnočasového vyžití a služeb o seniory prostřednictvím internetu (Diakonie Vsetín, 2012).

4.3.2 Aktivace psychiky klienta pro sociální začlenění

Pro aktivaci psychiky klienta s ním komunikujeme maximálně. Doporučujeme klientovi četbu nebo sami mu předčítáme. Vybízíme jej ke sledování televize, poslouchání rádia nebo hudby. Pacienti mnohou hrát společenské jednoduché hry ve skupině a podporujeme návštěvy rodiny a přátel dle přiměřeného stavu klienta. Uvedené činnosti nebo pracovní aktivity jsou prevencí vzniku psychických změn (agresivního chování, apatie nebo rezignace a negativismu), které mohou být následkem sociální izolace, nepodnětného prostředí, ztráty společenských aktivit (Marková et al., 2006, s. 130).

Mezi nejdůležitější teorie zvládání stresu je centrum kontroly (Locus of control), které se dělí na vnitřní a vnější. Vnitřní znamená, že jedinec s myslí, že může životní situaci kontrolovat, vnější znamená, že jedince vnímá životní situaci spíše jako neovlivnitelnou a je tím frustrován. Psycholog se snaží měnit postoj klienta, aby mohl krizovou situaci mít pod kontrolou a necítil se bezmocný a stresovaný. Nejúčinnější metoda zvládání stresu je tedy pocit kompetence. Víme, že můžeme aktivně ovlivňovat životní děje. Další strategií vyrovnání se s problémy, je pozitivní zvládání situace (positive coping), které mírní psychické následky způsobené stresem (Hayes, 2003, s. 80-82).

Další možností zlepšení sociálních aktivit seniorů je nabídka časopisů a periodik pro seniory, mezi které patří například měsíční periodikum *Doba seniorů*. Využití programů a nabídek organizací pracujících pro seniory, kterými jsou Svaz důchodců ČR, Rada seniorů ČR, občanské sdružení, dále Asociace důchodců odborářů. Nabízí se využití služeb poraden a regionálních pracovišť Rady seniorů ČR nebo místních klubů důchodců. Situace v sociální politice je složitá, přestože se hledají východiska a řešení finanční i strukturální organizace sociálních služeb pro seniory (Vonderka, 2012, s. 3).

Nabídky kontaktů organizací, které se zabývají společenským životem seniorů nebo vyplněním volného času seniorů jsou přístupné na internetu. Organizují také cestování a ubytování, důležité je však seniorům pomoci tyto nabídky vyhledat a prezentovat je. Poradce může seniorovi vypracovat schéma denních aktivit a lepší časové využití dne, které by znamenalo pestrost volnočasových aktivit k zintenzivnění společenských kontaktů, nabíd-

nout vzdělávání. Pokud senior nemá zájem účastnit se společných aktivit, není vhodné přemlouvání, ale spíše řešit jeho potíže konzultací s odborníky, zda neprožívá závažnější psychické potíže, které by vyžadovaly návrh terapie. Pokud se jedná o osobu vyhledávající samotu jako běžný životní styl, není zde nutné vidět osamocení seniora za patologické.

4.3.3 Psychoterapie

Terapii psychologickými prostředky používáme v psychoterapii. Je využívána ve všech medicínských oborech, nejvíce u psychicky nemocných, kde je neúčinnější. Uskutečňuje se individuálně nebo skupinově formou verbální i nonverbální. Mezi techniky psychoterapie patří:

- Psychogymnastika (slova nahradí mimika, gesta, pohyb v emocích a spontánnosti)
- Psychodrama (výrazové prostředky divadelní, hraní rolí, předvádění, sdělení pocitů)
- Psychomelodrama (je přidána hudba doprovázející pacientovo vyjádření)
- Arteterapie (prožitky výtvarného projevu, kreslení, modelování, malování, dojem)
- Muzikoterapie (naslouchání hudbě, sdělování pocitů z rytmu, zpěv, hra na nástroj)
- Biblioterapie (psychické uvolnění, usměrnění myšlenek klienta, nové podněty)
- Relaxace (psychické i fyzické uvolnění, regenerace, cvičení s psychoterapeutem)

relaxační techniky:

- autogenní trénink – autor Schultz
- progresivní relaxace – autor Jacobson
- sofronizace
- bdělý řízený sen (Marková et al., 2006, s. 141-142).

Psycholog, sociální pedagog nebo terapeut by neměl zlehčovat žádný klientem uvedený problém, ale považovat ho za náročný, tak, jak ho individuálně cítí a popisuje klient. Pomocí pochopení problému, jak ho vnímá klient, lze volit další postupy nápravy špatného psychického stavu klienta. Díky správně určené diagnóze u nemocí psychických nebo fyzických ve stáří mohou rehabilitační pracovníci správně volit metodologie a pracovní postupy v nápravě potíží klienta. Bez stanovení správné diagnózy, kterou určí psycholog nebo psychiatr ve zdravotnickém nebo ambulantním zařízení, nelze předem zvolit vhodné pora-

denství a práci s klientem, ať již v domácím prostředí nebo prostředí organizace. Od diagnózy a vnímání potíží seniorem se odvíjí volba sociální a psychologické terapie, kterou je nutno předem navrhnout, připravit, časově rozvrhnout a konzultovat s dalšími odborníky, aby byla vhodně zvolená. V průběhu terapie je důležité nadále s klientem komunikovat, zjišťovat, jak terapie na něho působí a zda mu pomáhá k zlepšení situace nebo kterou část terapie by chtěl změnit nebo doplnit.

Terapeutické přístupy v psychologii vychází z několika odlišných druhů terapií. Přístupy dělíme mimo jiné na psychoanalytické, behaviorální, humanistické a kognitivní dle předpokladů nápravy psychických potíží (Hayes, 2003, s. 65-66).

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 METODOLOGICKÁ ČÁST SMÍŠENÉHO VÝZKUMU

Smíšený výzkum byl zvolen pro ucelenější pohled na zkoumanou problematiku a získání širšího výzkumného vzorku. Podle východisek odborné literatury jsou tvořeny výzkumné otázky, otázky rozhovoru a dotazníku. Výsledky smíšeného výzkumu budou porovnány se zjištěními dle odborné literatury. Cílem smíšeného výzkumu je získání subjektivních názorů respondentů a jejich prezentace včetně tvorby závěrů vzhledem k teorii a doporučení pro praxi výzkumníkem. Základem zkoumaného tématu je problematika psychologie stárnutí vzhledem k sociální oblasti a následnému výběru pedagogických a poradenských metod k nápravě potíží respondentů.

Diplomové práce mají za úkol vysvětlovat vztahy mezi pedagogickými jevy dle teorií. Cílem není hovořit o samozřejmostech, ale dle zkušeností a znalostí výzkumníka systematizovat a prezentovat výsledky výzkumu (Maňák et al., 2004, s. 74).

5.1 Výzkumný cíl

Výzkumným cílem diplomové práce je zjištění jak změny psychických procesů, které prožívají a pocítují respondenti věku 60 a více let ovlivňují jejich sociální aktivity. Výzkumným cílem je zjištění, zda respondenti vnímají konkrétní psychické potíže nebo pozitivní změny psychických procesů a jak zjištěné změny ovlivňují jejich sociální aktivity včetně zájmových volnočasových aktivit a komunikace s druhými lidmi. Změny se týkají psychických procesů, kterými jsou paměť, emoce a city, myšlení a řeč, učení, představy. Dle závěrů smíšeného výzkumu diplomové práce a zjištěných potíží nebo jiných změn psychických procesů bude navrženo poradenství pro lepší sociální začlenění respondentů.

5.2 Výzkumné otázky

Výzkumné otázky smíšeného výzkumu souvisí s následnou tvorbou otázek výzkumných metod rozhovoru a dotazníku.

5.2.1 Výzkumné otázky kvalitativního výzkumu

Jaké změny paměti respondenti vnímají?

Zachovává paměť respondentů vzpomínky na dětství?

Které emoce a city respondenti pociťují?

Jakými způsoby komunikují respondenti s druhými lidmi?

Vyhledávají respondenti společnost druhých lidí?

Které vzdělávací prostředky respondenti využívají k samostudiu?

Jaké mají respondenti volnočasové aktivity?

Plánují si respondenti nějaké přání nebo představy, které by chtěli realizovat?

5.2.2 Výzkumné otázky kvantitativního výzkumu

Jak nejčastěji vnímají respondenti proces stárnutí?

Kolik respondentů uvedlo prožívání spíše psychických potíží než jiných?

Má většina respondentů představu, že čas se zrychluje ve stáří?

S kterou kognitivní funkcí mají respondenti nejčastěji potíže?

Který psychické potíže respondenti nejčastěji prožívají?

Kolik respondentů uvádí, že vždy rádi vzpomínají na minulost?

Jaký pocit nejčastěji vyvolávají vzpomínky u respondentů?

Za jaký typ člověka se respondenti nejčastěji považují?

Jaké prostředí pobytu respondenti uvádí nejčastěji?

Plánuje většina respondentů změnu prostředí pobytu?

S kým nejčastěji mají respondenti nejzávažnější konflikty?

Kterou frekvenci vybrali respondenti nejčastěji v setkávání se s druhými lidmi ve srovnání s obdobím před 60. rokem jejich věku?

Který nejčastější důvod setkání s druhými lidmi respondenti uvádí?

S kým se respondenti nejčastěji setkávají?

Kterou volnočasovou aktivitu respondenti nejčastěji realizují?

5.3 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum, který svým charakterem dovoluje získání širších souvislostí zkoumané problematiky, umožňuje také aktivní vstup výzkumníka do výzkumu a jeho subjektivní podílení se na zjištěních kvalitativního výzkumu včetně tvorby designu výzkumu.

Několik metod získávání dat dovoluje v kvalitativním výzkumu použít nematematický analytický postup. K metodám rozhovoru a pozorování lze připojit analýzu knih, videokazet, dokumentů, údaje kvantifikované za jiným účelem jako je sčítání lidu (Strauss et al., 1999, s. 10).

5.3.1 Výzkumná metoda rozhovor

Rozhovor umožňuje zjistit, jaké názory klient zastává, jeho postoje, přání nebo starosti a jeho duševní prožitky. Vnitřní vnímání reality klientem nelze zjistit pozorováním (Svoboda, 1999, s. 37).

Pro přehlednost zkoumané problematiky změn jednotlivých psychických procesů člověka ve stáří a jejich vliv na sociální aktivity byl zvolen rozhovor pomocí návodu. Umožňuje názornost a detailní vypracování otázek souvisejících s kognitivními funkcemi a vlivem jejich změn na každodenní život respondentů vzhledem k jejich sociálnímu začlenění.

Návod k rozhovoru umožňuje výzkumníkovi volit otázky dle situace k tématu, o kterém se chce respondent rozhovořit. Umožňuje snadnější a strukturovanější srovnání rozhovorů s několika lidmi a udržuje téma směrem ke zkoumanému vztahu (Hendl, 2008, s. 174).

5.3.2 Výzkumná metoda zúčastněného pozorování

Metoda zúčastněného pozorování kombinovaná s metodou rozhovoru umožňuje výzkumníkovi pozorovat respondenta a prostředí. Výzkumník zaznamenává pozorované údaje, aby je následně mohl vyhodnotit a srovnat s odpověďmi respondenta, zda tvrzení respondenta souhlasí a odpovídá jeho chování.

5.3.3 Triangulace kvalitativního výzkumu

Triangulace má zajistit, aby byla zachována validita, tedy zda byly měřeny jevy a vztahy, které měly být měřeny v kvalitativním výzkumu. V kvalitativním výzkumu je triangulace

uskutečněna použitím více výzkumných metod rozhovoru a zúčastněného pozorování, dále otevřeným kódováním přepisu rozhovorů.

5.4 Kvantitativní výzkum

Kvantitativní výzkum v smíšeném výzkumu má za úkol získat nominální data spolu s výpočtem četností.

5.4.1 Výzkumná metoda dotazník

Tvorba dotazníku zahrnuje určitá pravidla, která by měla být dodržena, pro jeho přehlednost a volba otázek směřují k zodpovězení výzkumných otázek pro zkoumanou problematiku.

Rozčlenění otázek dotazníku:

Otázka 1-4 osobní údaje respondenta.

Otázka 5-11 otázky z oblasti psychologické.

Otázka 12-19 otázky z oblasti sociální.

5.5 Výzkumný vzorek smíšeného výzkumu

Výzkumný vzorek výzkumník určuje dle zvoleného výzkumu. Kvalitativní výzkum jako hlavní v diplomové práci umožňuje výzkumníkovi pracovat s menším počtem respondentů, kteří mají možnost vyjádřit své názory ke zkoumanému tématu. Dalším omezením velikosti výzkumného vzorku je i časové omezení, během kterého výzkumník výzkum provádí.

5.5.1 Výzkumný vzorek pro kvalitativní výzkum

Výzkumný vzorek pro kvalitativní výzkum byl omezen věkem respondentů se spodní hranicí věku minimálně 60 let. Další omezení výzkumného vzorku nebylo určeno.

Výzkumník ve výzkumném vzorku pro kvalitativní výzkum metodou rozhovoru předpokládá, že osoby, které rozhovor poskytnou, budou osobnosti se zajímavými životními osudy. Jejich psychické prožívání vzhledem k jejich věku a zkušenostem, bude natolik zajímavé, že poskytnou dostatečné informace o zkoumané problematice.

5.5.2 Výzkumný vzorek pro kvantitativní výzkum

Výzkumný vzorek pro metodu dotazníku byl omezen věkem respondentů, kde spodní hranice věku byla minimálně 60 let. Další omezení nebyly určeny. Kvantitativní výzkum pouze doplňuje výzkum kvalitativní, počet dotazníků byl stanoven na minimální počet 30 zodpovězených dotazníků, správně vyplněných. Celkem bude rozdáno respondentům k vyplnění 40 dotazníků s předpokladem, že minimálně 30 správně vyplněných dotazníků bude výzkumníkovi vráceno.

5.6 Časové rozvržení smíšeného výzkumu

Časový harmonogram diplomové práce je důležitý pro rozvržení studia odborné literatury, vytvoření rešerše v online databázích internetu týkajících se tématu diplomové práce včetně navržení časového plánu smíšeného výzkumu. Jako hlavní v smíšeném výzkumu je zvolen výzkum kvalitativní, který doplňuje výzkum kvantitativní s nominálním měřením.

Kvalitativní výzkum má tři hlavní složky:

- údaje (získané rozhovory, pozorování, studiem knih, dokumentů, videí)
- analytické a interpretační postupy (kódování, protokoly, schémata vztahů mezi pojmy)
- výzkumné zprávy již publikované (Strauss et al., 1999, s. 12).

5.6.1 Teoretická východiska smíšeného výzkumu

Vyhotovení rešerše, vyhledání odborné literatury k tématu diplomové práce, čtení knih, kvalifikačních prací a výběr citací probíhalo během celého roku 2011. Knihy byly převážně čerpány z univerzitní knihovny a městské knihovny, část knih byla vlastní. Další rešerší bylo vyhledání online databází na internetu pro zpracovávané téma. Práce s odbornou literaturou pokračovala i v roce 2012, prakticky až do dokončení diplomové práce v dubnu roku 2012.

5.6.2 Tvorba otázek pro metodu dotazníku a metodu rozhovoru

Vyhotovení dotazníku a návodů k rozhovoru byla tvořena během února roku 2012 a konkrétní otázky byly konzultovány s vedoucí diplomové práce. Důležitá byla přehlednost pro kombinaci témat psychologie, psychických potíží respondentů a sociální tematiky, sociál-

ního začlenění respondentů. Dále bylo nutné, aby respondenti nebyli příliš zatíženi velkým množstvím otázek.

5.6.3 Sběr dat, analýza a vyhodnocení výsledků smíšeného výzkumu

Sběr dat metody dotazníku a metody rozhovoru probíhal během března a dubna roku 2012.

Analýza získaných dat metodou dotazníku a metodou rozhovoru probíhala v dubnu roku 2012 včetně vypracování, vyhodnocení výsledků výzkumu a návrhu závěrů pro praxi.

6 ZPRACOVÁNÍ A ANALÝZA DAT SMÍŠENÉHO VÝZKUMU

Kvalitativní a kvantitativní výzkum se liší také ve zpracování a analýze dat. Kvantitativní výzkum zpracovává zjištěné data matematicky a statisticky, kvalitativní výzkum používá kódování podobných a odlišných významových sdělení a skutečností, rozdělených do jednotlivých kategorií, týkajících se zkoumané problematiky.

6.1 Zpracování dat kvalitativního výzkumu

V kvalitativním výzkumu metodou rozhovoru byli osloveni čtyři respondenti. Jedna žena věku 90 let a tři muži věku 68, 81 a 82 let. Tři respondenti žijí v prostředí domova s chráněným bydlením, jeden respondent v prostředí rodinném. S každým respondentem byl uskutečněn jeden rozhovor pomocí návodu.

6.1.1 Kategorie a otevřené kódování přepisů rozhovorů

V otevřeném kódování se rozdělují důležité sdělení do kategorií pro další srovnávání, analyzování a hledání shody, rozdílů nebo vztahů v jednotlivých kategoriích.

Základní kategorie - psychické procesy.

Kategorie I paměť a vzpomínky:

Respondent č. 1 – (potíže) nemám, paměť mám výbornou, dobrou, jako nikdy před tím, vzpomínky dobré, vztahy výborné s rodinou, až s tou sestrou, s ní jsem zkusila nervy strašné, problémy majetkové

Respondent č. 2 – (potíže) úměrně tomu věku, pochopitelně, jak padla osmdesátka, tak je to poznat, člověk si pamatuje spíš, co provedl, jako děčko, krásné vzpomínky,

Respondent č. 3 – (potíže) to víte, že jo, když jdu třeba nakupit, tak musím mít napsanou hlavu, to co člověk prožil, to si pamatuje do smrti, ani moc ne (dobré vzpomínky),

Respondent č. 4 – pomalinku zapomínám, čísla si pamatuji, ale zapomínám jména, pamatuju si vtipy, paměť je lepší než za mlada, (pamatujete si) znalosti ze studií ano, vzpomínky na minulost dobré, pěkné vzpomínky na dětství

Kategorie II emoce a city:

Respondent č. 1 – to ano (citovější), osamělost ne, úzkost ano

Respondent č. 2 – normálně, štve mě to tady v baráku

Respondent č. 3 – na city moc nedám, osamělý nejsem, úzkost taky nemám, jo (spokojený),

Respondent č. 4 – já jsem se se vším vypořádal, když je člověk finančně zabezpečený, nemůže trpět úzkostí, nejsem osamělý

Kategorie III myšlení, řeč a komunikace:

Respondent č. 1 – se sousedy problémy nemám, snažím se být ke každému laskavá a ani nejsem vtíravá, jsem společenská, syn mi volá denně jednou i dvakrát, no už tak dobře neslyším, mám v uchu šum, no s očima to není dobré

Respondent č. 2 – pomáhám postižené, radši jsem tam v pokoji, no prostě je tu moc lidí, zavolají mi (telefonem pečovatelky), no ano (rozumím si s pečovatelkami)

Respondent č. 3 – to víte, že jo (společenský), bezkonfliktní, aj jo (dobrá komunikace), to víte, že jo sem tam (telefonování), když mám dlouhou chvíli, zavolám, ne to ne (potíže se sluchem), ne (samotářský),

Respondent č. 4 – jsem spíše sám, ano samotářský, (rád komunikujete) víte, že jo, já mobil nesnáším, nesnáším telefon, společnost nevyhledávám, mám kamarádů dost

Kategorie IV učení:

Respondent č. 1 – mám víc vědomostí, píšu si do sešitu cestopisy a přednášky, mám číslo sešitu 720, cestopisy na cestě po Itálii, Belgie, o městech, já velice ráda a moc čtu, dokonce kupuju časopisy, já mám knih dost, ráno si nemůžu pustit rádio, já těm písničkám nerozumím a jenom bubnování, sleduji zprávy z televize a novin

Respondent č. 2 – mám velice rád osmisměrky, mám knížek dost, teď tam mám autoatlas ČR, rádio moc ne, dívám se na televizi, potíže s očima, čtu hlavně cestopisy

Respondent č. 3 – zpívat chodím, na kuželky, karty, cvičit, (čtete) noviny, (rádio posloucháte) ano, já mám tady spoustu knih a nové, zahrádka, jenom brýle na čtení, (sledujete zprávy) to víte, že jo

Respondent č. 4 – pustím si hudbu country nebo Presley, mám knížek dost, na čtení brýle, kazety s hudbou, úryvky z časopisu Metro, sport, fandím Chelsea

Kategorie V představy a plány:

Respondent č. 1 – pro pravnučku chystám divadélko, ježda já mám tolik plánů, chtěla bych něco napsat o Sokolství, jak tady bombardovali Zlín, paní Jílkové a paní prezidentové

Respondent č. 2 – bavme se o tom sportu, jel jsem letadlem, mám můj velký plán, velkou cestu se proletět letadlem

Respondent č. 3 – manželka, kdyby nebyla nemocná, to bychom cestovali hodně, neměnil bych (přestěhování)

Respondent č. 4 – měl bych plány

6.1.2 Zpracování metody zúčastněného pozorování

Metoda zúčastněného pozorování měla za úkol zjistit, zda respondentem předkládané odpovědi o změnách psychických procesů a potížích v současné době odpovídají respondentovu projevu. Výzkumníkem byla sledována verbální a neverbální komunikace respondenta, vyjadřování vět, rychlost odpovědí, držení se tématu otázky. Bylo mapováno také prostředí rozhovoru s respondentem, zda je motivující, zda obsahuje prostředky pro vzdělávání a aktivní životní styl.

Zúčastněné pozorování probíhalo po dobu rozhovoru výzkumníka s respondentem. Uvedené poznatky zúčastněného pozorování jsou ovlivněny osobním přístupem a vnímáním situace výzkumníkem:

Respondent č. 1 - velmi vstřícná, emočně otevřená, příjemné vystupování, paměť výborná, vzpomínky na minulost a dětství ucelené, důkladné. Nejvíce bylo patrné v rozhovoru **odvíhání od tématu otázek** ve snaze sdělit co nejvíce informací, které respondentovi přicházeli na mysl. Prostředí bytu v domově (organizace) bylo příjemné s mnoha motivujícími prvky, fotkami, knihami s mediálním vybavením. **Psychicky dobře a pozitivně naladěná**, s nadšením prezentovala vztahy se svou rodinou, **mnoho vzpomínkových fotek a sešitů s poznámkami**. Komunikace verbální i neverbální bez zjevných potíží. Aktivně se pohybuje po bytu.

Respondent č. 2 - velmi vstřícný, emočně trochu uzavřený, milé a pozorné vystupování, paměť dobrá, vzpomínky na minulost a dětství bez zjevných potíží. Nejvíce byly patrné v rozhovoru **rychlejší odpovědi, které nebyly vždy naprosto srozumitelné**. Někdy povídání o situaci, která nebyla předmětem otázky rozhovoru. Jednou se vracel k předchozí

otázce. Prostředí chodby domova (organizace) bylo příjemné s mnoha motivujícími prvky, ozdobami. **Psychicky dobře naladěn, trochu rozverně, ale s menší skepsí.** Komunikace verbální i neverbální bez větších potíží. **Artikulace ústy pomalejší**, delší mezery mezi rychle tvořenými odpověďmi. Upoutání na vozík částečně omezuje pohyb v prostředí.

Respondent č. 3 - velmi vstřícný, emočně citlivý, milé, jemné a pozorné vystupování, paměť dobrá, vzpomínky na minulost a dětství živé, sdílný. Nejvíce byly patrné v rozhovoru **fráze v odpovědích včetně nářečí.** Tichý hlas, příjemný. Prostředí bytu domova (organizace) bylo motivující včetně knih a mediálního vybavení. **Psychicky dobře naladěn, působí trochu smutným dojmem, ale rád se zasměje.** Komunikace verbální i neverbální bez větších potíží, po úrazu nutné zvládnutí úkonů s jednou rukou.

Respondent č. 4 - velmi vstřícný, ochotný, emočně vyrovnaný, milé a pozorné vystupování, paměť dobrá, vzpomínky na minulost a dětství zachovány, pouze v některých tématech o minulosti uzavřenost k odpovědi. Nejvíce byla patrná v rozhovoru **snaha nezacházet do konkrétních širších popisů určitých témat rozhovoru. Odpovědi v krátkých vyjádřeních.** Vystupování příjemné. Prostředí venkovní, cyklostezka. Respondent byl na projížděce na vlastním elektrickém vozítku, jeví zájem o pohyb mezi lidmi a v prostředí přírody. **Psychicky dobře naladěn, působí vyrovnaným dojmem.** Komunikace verbální i neverbální bez větších potíží, patrný úraz pod okem.

6.2 Zpracování dat kvantitativního výzkumu

Dotazníků bylo rozdáno v počtu 40 respondentům, vyplněných dotazníků bylo vráceno 37. Kvantitativní výzkum je doplňující ve smíšeném výzkumu, hlavním je výzkum kvalitativní. Počet zpracovávaných dotazníků může být nižší než při samotném kvantitativním výzkumu.

Vyhodnocováno je 37 dotazníků, tedy 92,5 % z rozdaných 40 dotazníků. Dotazník není standardizovaný a testovaný, je vyhotoven výzkumníkem pro smíšený výzkum. Vyplnění dotazníku bylo uskutečněno respondenty v tištěné formě dotazníku v počtu 31 a dalších 6 dotazníků bylo vyplněno respondenty elektronicky.

6.2.1 Analýza výsledků dotazníkového šetření

Počet respondentů, kteří vyplnili dotazníky je 37. Spodní věková hranice respondentů byla určena výzkumníkem minimálně 60 let, horní věková hranice nebyla omezena.

Výběr spodní věkové hranice respondentů byl stanoven dle odborné literatury v rozdělení stáří dle Kurice (2000).

Položka 1 dotazníku: věk respondentů

Průměrný věk respondentů: 70 let.

Nejmladší respondent uvedl věk 61 let.

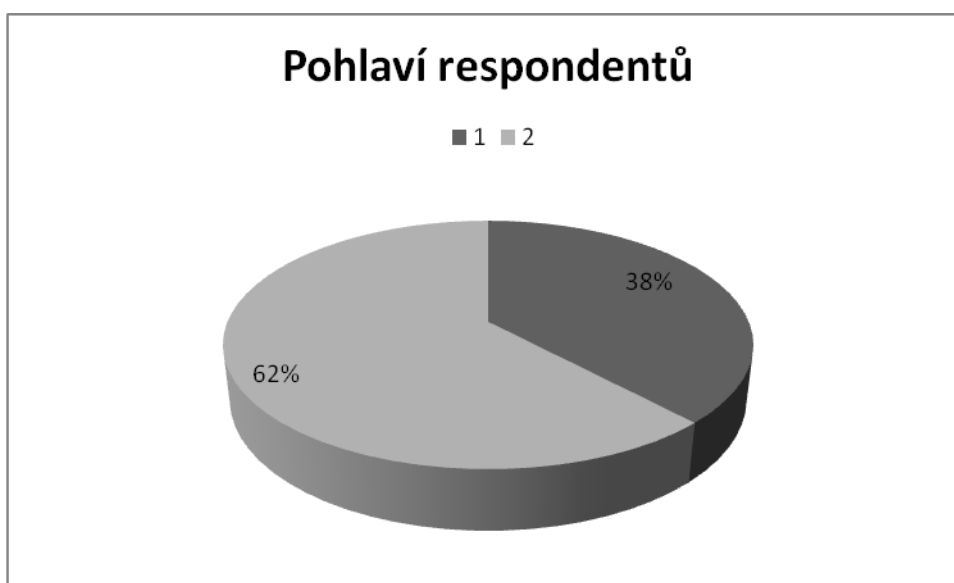
Nejstarší respondent uvedl věk 95 let.

Položka 2 dotazníku: pohlaví respondentů

Pohlaví respondentů nebylo předem omezeno určitým počtem, výběr respondentů je náhodný. Respondentů pohlaví ženského je 62 %, respondentů pohlaví mužského je 38 %.

Pohlaví respondentů	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ženy	23	62
muži	14	38
celkem	37	100

Tabulka č.2. Pohlaví respondentů



Graf č. 1 Pohlaví respondentů: 1 muži, 2 ženy

Položka 3 dotazníku: trvalé bydliště respondentů

Trvalé bydliště nebylo předem určeno výzkumníkem vzhledem k demografickému rozložení. Největší počet 65 % respondentů je ze Zlína.

Trvalé bydliště respondentů	Počet respondentů
Zlín	24
Fryšták	2
Lukov	2
Žlutava	2
Nové Strašecí	2
Březnice	1
Napajedla	1
Kroměříž	1
Kostelec	1
Vizovice	1

Tabulka č. 3 Trvalé bydliště respondentů

Položka 4 dotazníku: pobírání starobního důchodu respondenty

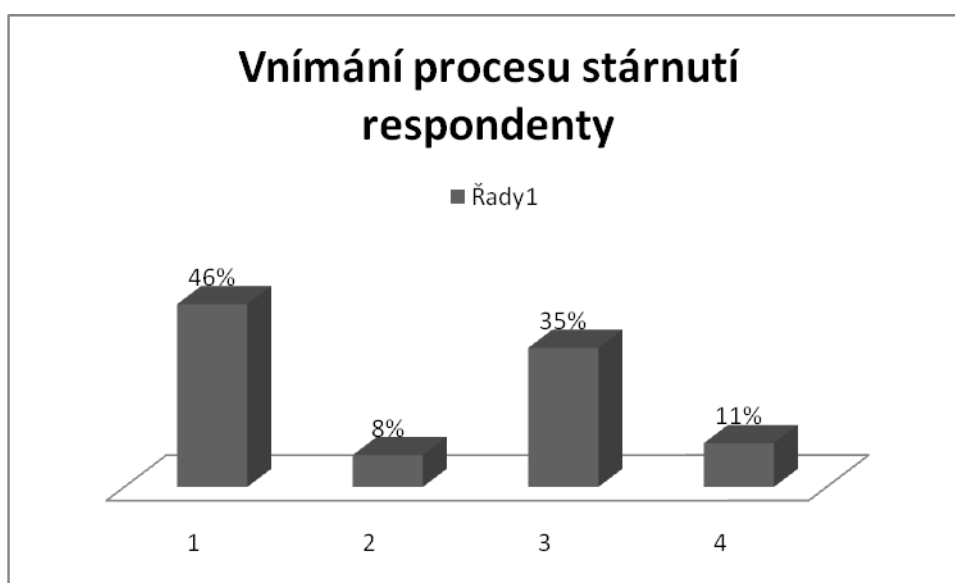
Všech 37 respondentů uvedlo, že pobírají starobní důchod, tedy 100 % respondentů. Otázka byla zařazena v návaznosti na teoretickou část diplomové práce, týkající se ekonomického zajištění seniorů.

Položka 5 dotazníku: jak vnímají proces stárnutí respondenti

46 % respondentů vnímá proces stárnutí pozitivně, 35 % respondentů neregistruje proces stárnutí a pouze 8 % respondentů vnímá proces stárnutí negativně a 11 % respondentů vnímá proces stárnutí jinak, než bylo zadáno v dotazníku.

Vnímání respondentů procesu stárnutí	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
pozitivně	17	46
negativně	3	8
neregistrují proces stárnutí	13	35
jinak	4	11

Tabulka č. 4 Jak vnímají proces stárnutí respondenti



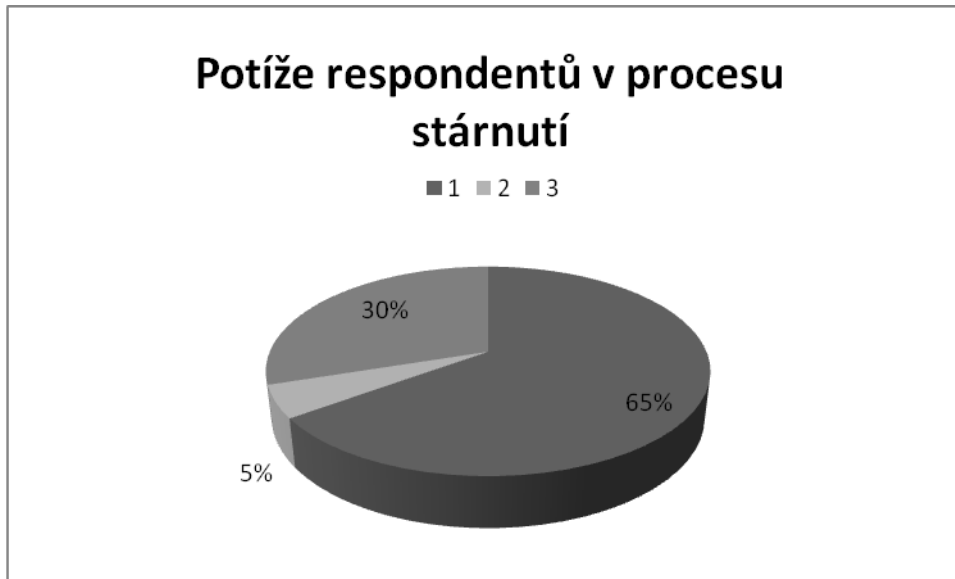
Graf č. 2 Vnímání procesu stárnutí respondenty: 1 pozitivně, 2 negativně, 3 neregistrují proces stárnutí, 4 jinak

Položka 6 dotazníku: potíže respondentů vlivem procesu stárnutí

Nejvíce respondentů 65 % uvedlo, že pociťují potíže spíše fyzické vlivem procesu stárnutí, 5 % respondentů pociťují potíže spíše psychické a 30 % respondentů nepociťují potíže.

Potíže respondentů vlivem procesu stárnutí	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
spíše fyzické	24	65
spíše psychické	2	5
nepociťují potíže	11	30

Tabulka č. 5 Potíže respondentů vlivem procesu stárnutí



Graf č. 3 Potíže respondentů vlivem procesu stárnutí: 1 spíše fyzické, 2 spíše psychické, 3 nepocítují potíže

Položka 7 dotazníku: pocítují respondenti zrychlování času vzhledem k mládí

Většina respondentů 92 % uvedla, že nyní pocítují, že čas ubíhá rychleji než v období mládí a 8 % respondentů uvedlo, že zrychlování času nepocítují.

Pocítují respondenti zrychlování času vzhledem k mládí	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ano	34	92
ne	3	8

Tabulka č. 6 Pocítují respondenti zrychlování času vzhledem k mládí



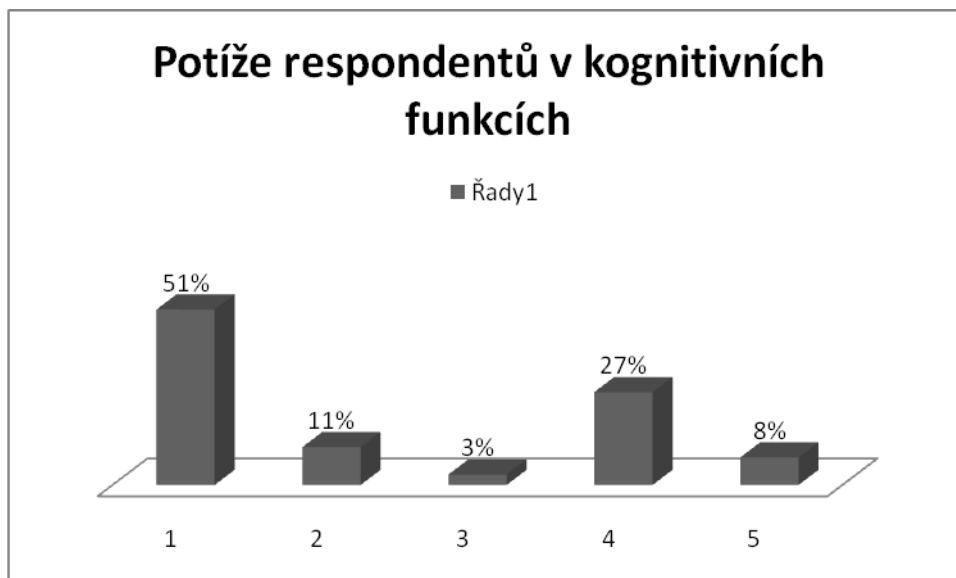
Graf č. 4 Pociťují respondenti zrychlování času vzhledem k mládí: 1 ano, 2 ne

Položka 8 dotazníku: kognitivní funkce, která působí respondentům nejvíce potíže

Většině respondentů 51 % činí z kognitivních funkcí nejvíce potíže paměť, 27 % respondentů je bez potíží, 11 % respondentů má potíže s emocemi, 3 % respondentů mají potíže s řečí, 8 % respondentů má jiné potíže a žádný respondent neoznačil potíže, jež by měl s vnímáním a představami.

Kognitivní funkce	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
paměť	19	51
emoce	4	11
řeč	1	3
nemám potíže	10	27
jiné	3	8

Tabulka č. 7 Kognitivní funkce, které působí respondentům nejvíce potíže



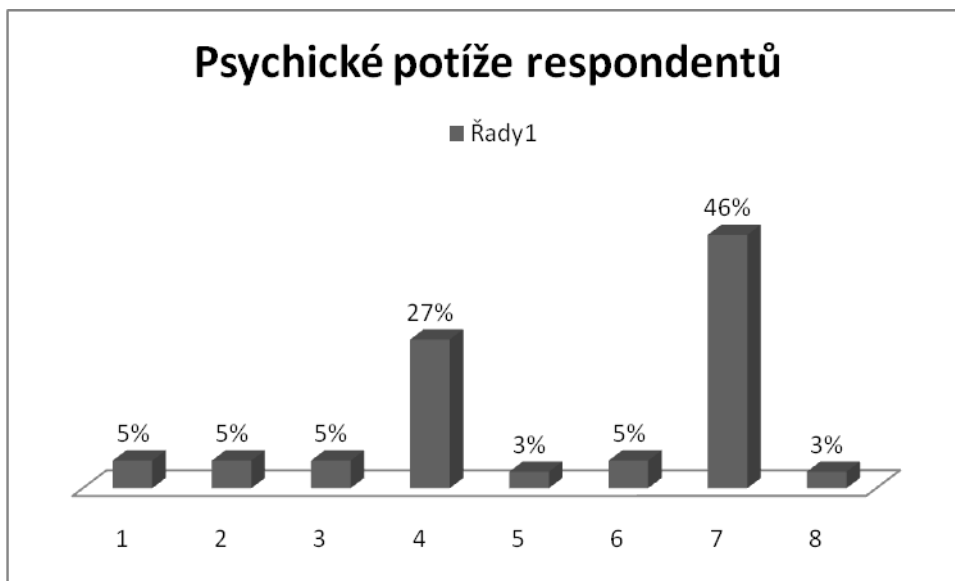
Graf č. 5 Potíže respondentů v kognitivních funkcích: 1 paměť, 2 emoce, 3 řeč, 4 nemám potíže, 5 jiné

Položka 9 dotazníku: které psychické potíže respondenti nejčastěji uvádí

Většina respondentů 46 % neprožívá psychické potíže, 27 % respondentů má potíže s nespavostí, 4 x 5 % respondentů má potíže stejnými % s depresemi, strachem, samotou, opuštěností, 3 % respondentů má potíže s úzkostí a 3 % respondentů uvádí jiné potíže.

Psychické potíže	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
deprese	2	5
strach	2	5
samota	2	5
nespavost	10	27
úzkost	1	3
opuštěnost	2	5
neprožívám potíže	17	46
jiné	1	3

Tabulka č. 8 Které psychické potíže respondenti nejčastěji uvádějí.



Graf č. 6 Psychické potíže respondentů: 1 deprese, 2 strach, 3 samota, 4 nespavost, 5 úzkost, 6 opuštěnost, 7 neprožívám potíže, 8 jiné

Položka 10 dotazníku: zda respondenti rádi vzpomínají na minulost

Většina respondentů 54 % vzpomínají pouze někdy rádi na minulost, 43 % respondentů vzpomíná rádo na minulost a 3 % respondentů nevzpomínají rádi na minulost.

Vzpomínají respondenti rádi na minulost	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ano	16	43
ne	1	3
pouze někdy	20	54

Tabulka č. 9 Vzpomínají respondenti rádi na minulost



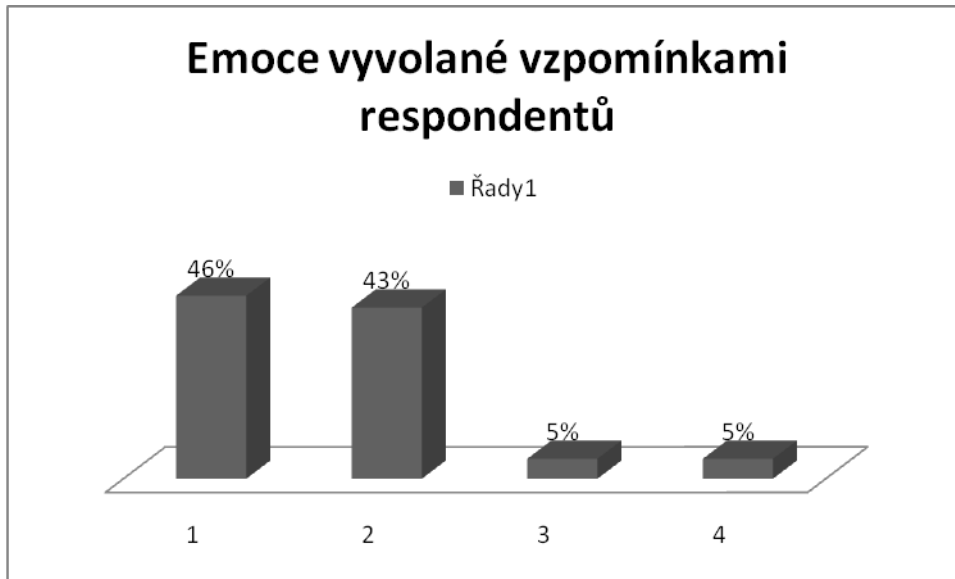
Graf č. 7 Vzpomínají respondenti rádi na minulost: 1 ano, 2 ne, 3 pouze někdy

Položka 11 dotazníku: vzpomínky vyvolávají u respondentů emoce

Vzpomínky vyvolávají u 46 % respondentů smíšené pocity, u 43 % respondentů spokojenost, u 5 % respondentů obavy a u 5 % jiné emoce. Žádný respondent nevybral emoce štěstí a emoce smutku.

Vzpomínky vyvolávají u respondentů emoce	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
smíšené pocity	17	46
spokojenost	16	43
obavy	2	5
jiné	2	5

Tabulka č. 10 Vzpomínky vyvolávají u respondentů emoce



Graf č. 8 Emoce vyvolané vzpomínkami respondentů: 1 smíšené pocity, 2 spokojenost, 3 obavy, 4 jiné

Položka 12 dotazníku: respondenti se považují za typ člověka

76 % respondentů se považuje za rodinný typ, 19 % respondentů se považuje za společenský typ a 5 % respondentů se považuje za samotářský typ.

Typ člověka, za který se považují respondenti	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
rodinný	28	76
společenský	7	19
samotářský	2	5

Tabulka č. 11 Typ člověka, za který se považují respondenti



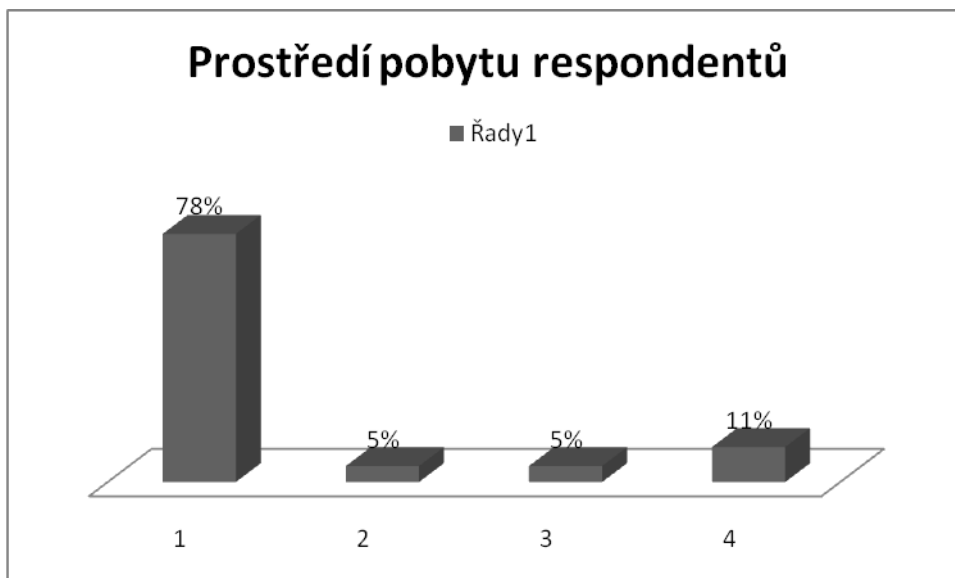
Graf č. 9 Typ člověka, za který se respondenti považují: 1 rodinný, 2 společenský, 3 samotářský

Položka 13 dotazníku: prostředí pobytu respondentů

78 % respondentů uvedlo, že mají prostředí pobytu rodinné, 11 % respondentů uvedlo jiné prostředí, 5 % respondentů uvedlo prostředí domova pro seniory, 5 % respondentů uvedlo prostředí penzionu.

Prostředí respondentů	Absolutní četnost	Relativní četnost
rodinné	29	78
domov pro seniory	2	5
penzion	2	5
jiné	4	11

Tabulka č. 12 Prostředí respondentů



Graf č. 10 Prostředí pobytu respondentů: 1 rodinné, 2 domov pro seniory, 3 penzion, 4 jiné

Položka 14 dotazníku: plánují respondenti změnu prostředí pobytu

22 % respondentů plánuje změnu prostředí pobytu a 78 % respondentů neplánuje změnu prostředí pobytu.

Plánují respondenti změnu prostředí pobytu	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
ano	8	22
ne	29	78

Tabulka č. 13 Plánují respondenti změnu prostředí pobytu



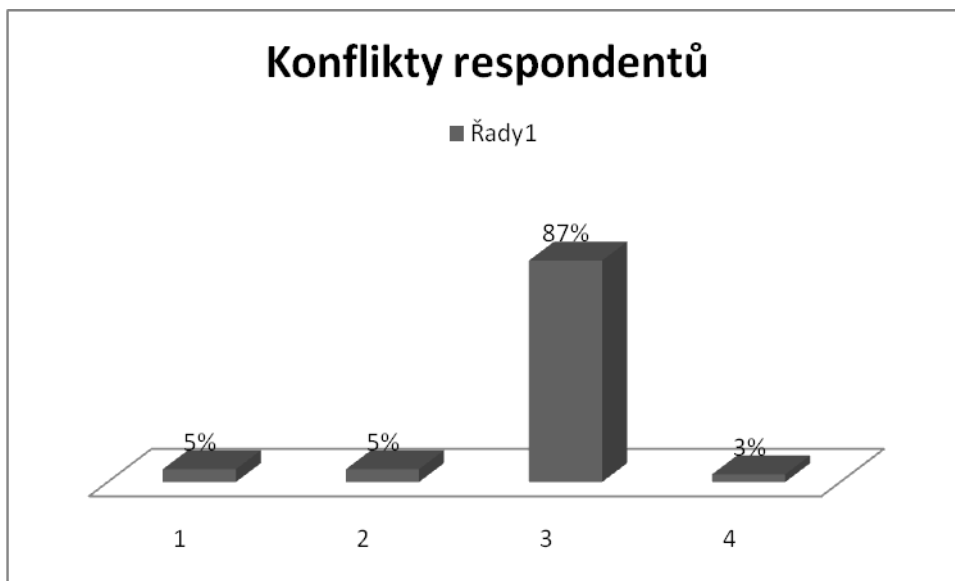
Graf č. 11 Plánují respondenti změnu pobytu: 1 ano, 2 ne

Položka 15 dotazníku: s kým respondenti prožívají konflikty

87 % respondentů neprožívá žádné konflikty, 5 % respondentů prožívá konflikty se sousedy, 5 % respondentů prožívá konflikty se členy rodiny a 3 % respondentů prožívají konflikty s jinými lidmi a žádný respondent neuvedl konflikt s personálem organizace.

S kým respondenti prožívají konflikty	Absolutní četnost	Relativní četnost
se sousedy	2	5
se členy rodiny	2	5
žádné konflikty	32	87
jiné	1	3

Tabulka č. 14 S kým respondenti prožívají konflikty



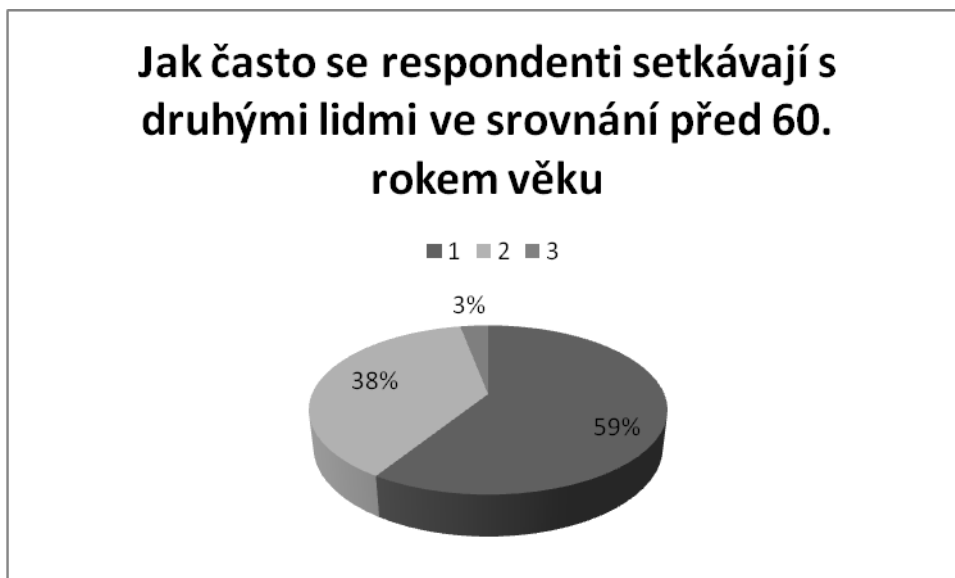
Graf č. 12 Konflikty respondentů: 1 se sousedy, 2 se členy rodiny, 3 žádné konflikty, 4 jiné

Položka 16 dotazníku: jak často se nyní respondenti setkávají s druhými lidmi ve srovnání před 60 rokem věku

59 % respondentů se setkává s druhými lidmi stejně, jako před 60. rokem věku, 38 % respondentů se setkává méně, 3 % respondentů stejně.

Frekvence setkání s druhými lidmi respondentů ve srovnání před 60 rokem věku	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
stejně	22	59
méně	14	38
více	1	3

Tabulka č. 15 Jak často se respondenti setkávají s druhými lidmi než před 60 rokem věku



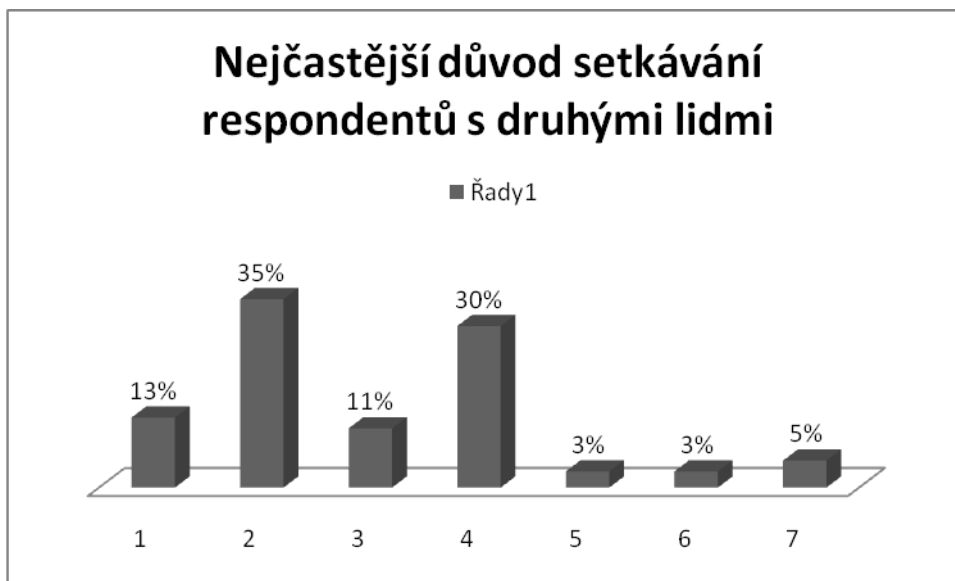
Graf č. 13 Frekvence setkání respondentů s druhými lidmi ve srovnání před 60. rokem věku: 1 stejně, 2 méně, 3 více

Položka 17 dotazníku: nejčastější důvod respondentů pro setkání s druhými lidmi

35 % respondentů uvedlo jako důvod pro setkání s druhými lidmi vidění se s přáteli, 30 % respondentů chce sdílet prožitky, 13 % respondentů chce být jen s rodinou, 3 % respondentů chtějí zahnat samotu, 3 % respondentů nevyhledávají společnost, 5 % respondentů uvedlo jiný důvod a žádný respondent nevedl důvod, že by chtěl poradit.

Nejčastější důvod respondentů pro setkání s druhými lidmi	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
chci být jen s rodinou	5	13
chci vidět přátele	13	35
chci si užít zábavu	4	11
chci sdílet prožitky	11	30
chci zahnat samotu	1	3
nevyhledávám společnost	1	3
jiné	2	5

Tabulka č. 16 Nejčastější důvod respondentů pro setkání s druhými lidmi



Graf č. 14 Nejčastější důvod setkávání respondentů s druhými lidmi: 1 jen s rodinou, 2 vidět přátele, 3 užít si zábavu, 4 sdílet prožitky, 5 zahnat samotu, 6 nevyhledávám společnost, 7 jiné

Položka 18 dotazníku: s kým se nejčastěji respondenti setkávají

75 % respondentů se nejčastěji setkává s rodinou, 22 % respondentů se nejčastěji setkává s přáteli, 3 % respondentů se nejčastěji setkávají s jinými lidmi a žádný respondent nevybral nejčastější setkávání s cizími lidmi a s personálem organizace.

Nejčastěji se respondenti setkávají	Absolutní četnost	Relativní četnost v %
s rodinou	28	75
s přáteli	8	22
jiné	1	3

Tabulka č. 17 S kým se nejčastěji se respondenti setkávají



Graf č. 15 S kým se respondenti nejčastěji setkávají: 1 s rodinou, 2 s přáteli, 3 jiné

Položka 19 dotazníku: volnočasové aktivity respondentů

Otázka byla zvolena jako otevřená, aby respondenti mohli uvést co nejvíce volnočasových aktivit. Čím větší počet uvedených aktivit respondent uvedl, tím více se jedná o pojetí komplexnosti využití volného času a také vypovídá o sociálním začlenění respondenta. Většina respondentů uvedla více jak jeden způsob využití volného času. Z 37 respondentů uvedlo volnočasové aktivity: zahrádkaření 18x, sledování televize 14x, čtení knih 8x, cestování 9x, procházky přírodou 9x, využití počítače 4x, péče o květiny 3x, cyklistika 1x, modelářství 1x, práce kolem domu 2x, luštění křížovek 2x, kulturní akce 6x, turistika 5x, houbaření 1x, aranžování 1x, genealogie 1x, fotografování 1x, tvorba koláží 1x, sportovní akce 2x, zpěv 9x, angličtina 1x, nákup 1x, výtvarná činnost (keramika a malování) 1x, folklórní sbor 1x, hudba 1x, jóga 1x, kino 1x, koncert 1x, ruční práce 1x, hraní na klávesy 1x, divadlo 2x, rádio 1x.

7 PREZENTACE VÝSLEDKŮ SMÍŠENÉHO VÝZKUMU

V kvalitativním výzkumu byla použita metoda rozhovoru se čtyřmi respondenty včetně metody zúčastněného pozorování. V kvantitativním výzkumu se dotazníkového šetření zúčastnilo 30 osob.

7.1 Zodpovězení výzkumných otázek

Výzkumné otázky smíšeného výzkumu jsou rozděleny dle kvalitativního a kvantitativního výzkumu.

7.1.1 Zodpovězení výzkumných otázek kvalitativního výzkumu

Jaké změny paměti respondenti vnímají?

Tři respondenti uvedli, že zaznamenali změny paměti.

Potíže nejsou závažné a týkají se zapomínání.

Jeden respondent uvedl, že zapomíná jména.

Jeden respondent uvedl, že si píše nápovědu při nákupu.

Metodou zúčastněného pozorování zjištěno částečné směřování rozhovoru respondenty jiným směrem k jiným tématům, než byla položena konkrétní otázka, jež může znamenat určitou nesoustředěnost.

Zachovává jejich paměť vzpomínky na dětství?

U všech respondentů je zachována dlouhodobá paměť, vzpomínky z dětství jsou konkrétní a zřetelné. Dětství si respondenti vybavují bez potíží.

Metodou zúčastněného pozorování vybavování vzpomínek respondenty bylo bez potíží.

Rychlost vybavování myšlenek respondentů na otázky je běžná.

Které emoce a city respondenti pociťují?

Jeden respondent je citovější a pociťuje úzkost v souvislosti s prožíváním potíží rodinných členů.

Jeden respondent pociťuje vztek vzhledem k chování obyvatelů domova.

Jeden respondent se cítí spokojený.

Jeden respondent nepocítuje úzkost a osamělost, neboť se cítí finančně zabezpečený.

Metodou zúčastněného pozorování se jeví všichni klienti emočně vyrovnaní. Jeden respondent působil smutnějším dojmem, zvláště ve vzpomínání na dětství.

Jakými způsoby komunikují respondenti s druhými lidmi?

Všichni respondenti používají řeč v komunikaci s druhými lidmi bez závažných potíží.

Tři respondenti komunikují přes telefon s rodinou nebo pečovatelkami.

Věty v odpovědích rozhovoru jsou často zkrácené, ne celou větou, jež může značit určitou námahu ve vyjadřování myšlenek.

Jeden respondent uvádí své zábrany k používání telefonu.

Respondenti uvádí určité potíže se zrakem nebo sluchem, které je mohou v hovoru omezovat.

Metodou zúčastněného pozorování bylo zjištěno, že všichni respondenti nemají závažné potíže s verbální a neverbální komunikací s druhými lidmi. Jeden respondent má sníženou artikulaci ústy, některé jeho odpovědi byly rychlejší a hůře srozumitelné. Rychlost odpovědí respondentů na otázky je běžná.

Vyhledávají respondenti společnost druhých lidí?

Dva respondenti uvedli, že jsou společenšší, dva respondenti uvedli, že jsou spíše rádi sami.

Metodou zúčastněného pozorování bylo zjištěno, že respondenti jsou velmi vstřícní a milí.

S výzkumníkem rádi sdíleli své myšlenky. Působí přátelským a družným dojmem. Respondenti jeví zájem o dění ve společnosti. Nejsou lhostejní ke společnosti.

Které vzdělávací prostředky respondenti využívají k samostudiu?

Všichni respondenti uvádí, že mají dostatečné množství knih ke čtení.

Všichni respondenti sledují televizi.

Dva respondenti se rádi zajímají o cestopisy.

Jeden respondent dochází na přednášky o cestopisech.

Jeden respondent uvádí potíže vnímání při poslechu cizojazyčné hudby z rádia.

Dva respondenti uvedli, že raději sledují televizi než rádio.

Metodou zúčastněného pozorování bylo zjištěno, že respondenty zajímají nové informace. Prostředí bytu, jež bylo pozorováno u dvou respondentů, bylo podnětné, vybavené množstvím knih a časopisů, televizí.

Jaké mají respondenti volnočasové aktivity?

Jeden respondent uvádí poslech nahrané hudby druh country nebo Presley a také sledování sportu v televizi.

Jeden respondent uvádí mnoho aktivit jako hraní kuželek, cvičení, zpěv a zahradničení.

Jeden respondent uvádí sledování cestopisů v televizi a docházení na přednášky, čtení knih.

Jeden respondent má velice rád osmisměrky, sledování cestopisů, prohlížení autoatlasu.

Metodou zúčastněného pozorování bylo zjištěno, že respondenti se zájmem hovoří o svých volnočasových aktivitách. Omezení k aktivitám jsou spíše fyzického charakteru, jako je upoutání jednoho respondenta na vozík a u jednoho respondenta pouze funkčnost jedné ruky po úrazu.

Plánují si respondenti nějaké přání nebo představy, které by chtěli realizovat?

Všichni respondenti uvedli, že mají plány do budoucna.

Jeden respondent plánuje divadélko pro pravnučku a psaní článků.

Jeden respondent si přeje letět dlouhou cestu letadlem s vyhlídkami.

Jeden respondent by rád cestoval, ale nemůže vzhledem k nemoci manželky.

Metodou zúčastněného pozorování bylo zjištěno, že představy a plány do budoucna jsou u všech respondentů vyjadřovány s nadšením.

7.1.2 Zodpovězení výzkumných otázek kvantitativního výzkumu

Jak nejčastěji vnímají respondenti proces stárnutí?

Většina respondentů v počtu 17 vnímá proces stárnutí pozitivně, 46 % respondentů.

Kolik respondentů uvedlo prožívání spíše psychických potíží než jiných?

Pouze 2 respondenti prožívají spíše psychické potíže, 5 % respondentů.

Má většina respondentů představu, že čas se zrychluje ve stáří?

Většina respondentů v počtu 34 má představu, že čas se ve stáří zrychluje, 92 % respondentů.

S kterou kognitivní funkcí mají respondenti nejčastěji potíže?

Nejčastěji respondenti uvádí potíže s pamětí, uvádí 19 respondentů, 51 % respondentů.

Který psychické potíže respondenti nejčastěji prožívají?

Nejčastěji respondenti uvádí v počtu 10 nespavost, 27 % respondentů.

Kolik respondentů uvádí, že vždy rádi vzpomínají na minulost?

16 respondentů uvádí, že vždy rádi vzpomínají na minulost, 43 % respondentů.

Jaký pocit nejčastěji vyvolávají vzpomínky u respondentů?

Nejčastěji respondenti pociťují smíšené pocity v počtu 17 respondentů, 46 % respondentů.

Za jaký typ člověka se respondenti nejčastěji považují?

Nejčastěji respondenti v počtu 28 uvádí, že jsou rodinný typ, 76 % respondentů.

Jaké prostředí pobytu respondenti uvádí nejčastěji?

Nejčastěji respondenti uvádí rodinné prostředí v počtu 29, 78 % respondentů.

Plánuje většina respondentů změnu prostředí pobytu?

Většina respondentů v počtu 29 neplánuje změnu prostředí, 78 % respondentů.

S kým nejčastěji mají respondenti nejzávažnější konflikty?

Nejčastěji mají respondenti nejzávažnější konflikty se sousedy (2 respondenti, 5 % respondentů) a se členy rodiny (2 respondenti, 5 % respondentů).

Kterou frekvenci vybrali respondenti nejčastěji v setkávání se s druhými lidmi ve srovnání s obdobím před 60. rokem jejich věku?

Nejčastěji uvedli respondenti v počtu 22, že se setkávají s druhými lidmi stejně, jako před 60. rokem jejich věku, 59 % respondentů.

Který nejčastější důvod setkání s druhými lidmi respondenti uvádí?

Respondenti uvedli v počtu 13, že chtějí vidět přátele, jako nejčastější důvod setkání s druhými lidmi, 35 % respondentů.

S kým se respondenti nejčastěji setkávají?

Nejčastěji se respondenti setkávají s rodinou, uvedlo 28 respondentů, 75 % respondentů.

Kterou volnočasovou aktivitu respondenti nejčastěji realizují?

Nejčastěji respondenti ve volném čase realizují zahrádkaření, uvedlo ji 18 respondentů, 49 % respondentů.

7.2 Závěry smíšeného výzkumu vzhledem k cíli výzkumu

Dle kvalitativního výzkumu byly zjištěny změny psychických procesů respondentů:

- u **paměti** se jedná o **zapomínání**
- u **emocí** se jedná o prožívání negativních **pocitů úzkosti** vzhledem k starostem o rodinné příslušníky (1 respondent) nebo **vzteku** vzhledem k velkému množství sousedů v organizaci zajišťující ubytování (1 respondent)
- v **představách a plánech** se respondenti **shodli v cestování a sledování cestopisů**
- **učení** u respondentů probíhá formou samostudia knih, sledováním televize, čtením časopisů a cestopisů
- zúčastněné pozorování zjistilo **zjednodušování jazykového vyjadřování** všech respondentů.

Sociální začlenění respondentů je dostačující vzhledem k jejich volnočasovým aktivitám, dobrým rodinným vztahům nebo motivujícímu zázemí organizace, která respondentům zajišťuje ubytování.

Dle kvantitativního výzkumu:

- většina respondentů uvedla nejčastější **potíže s pamětí**
- většina respondentů **neprožívá žádné konflikty** s osobami ve svém okolí.
- nejčastěji uváděnými psychickými potížemi respondentů v dotazníkovém šetření je **nespavost, která může být počátkem vzniku depresivních stavů** se závažnými důsledky a nelze ji zlehčovat, ale naopak v návrhu poradenství potíže s nespavostí mírnit a minimalizovat
- většina respondentů dotazníkového šetření **vnímá proces stárnutí pozitivně**

- uváděné **volnočasové aktivity jsou různorodé a společenské**, nenaznačují sociální izolaci respondentů.

Zjištěné psychické potíže a změny psychických procesů u respondentů nejsou tak závažné, aby je částečně nebo úplně omezovaly v sociálních aktivitách a bránili jim v sociálním začlenění. S určitými omezeními a změnami psychických procesů, které respondenti uvedli, se umí vyrovnat sami bez závažných sociálních důsledků. **Sociální vyloučení u respondentů není patrné.**

Jako **nejzávažnější psychický problém** výzkumník považuje uváděnou **nespavost** u 27 % respondentů, kterou uvedlo 10 respondentů dotazníkového šetření. Nespavost může být počátkem vzniku depresivních stavů. Spolu s dalšími 2 respondenty (5 % respondentů), kteří se potýkají s depresemi, se celkově jedná o 12 respondentů, kteří mohou trpět v současnosti a výhledově v budoucnosti depresemi, které jsou závažným psychickým problémem. Deprese mohou zapříčinit změny chování osob jako je stranění se společností a sociální izolovanost.

7.2.1 Srovnání výsledků výzkumu s odbornou literaturou

V kvalitativním výzkumu většina dotazovaných osob v metodě rozhovoru uvedla menší potíže s pamětí, které jsou často patrnou změnou psychického procesu v procesu stárnutí, jak výše uvádí Preiss et al. (2009).

Dále výzkumník diplomové práce v rozhovorech pozoroval zjednodušování vyjadřování seniorů v uvádění krátkých vět a jednoslovných odpovědí, jak výše uvádí Stuart - Hamilton (1999).

Většina respondentů dotazníkového šetření uvádí, že pociťují zrychlení času ve stáří, tak jak výše uvádí Draaisma (2009), jedná se však o subjektivní vnímání času ve srovnání s realitou.

Nespavost, kterou uvedlo jako psychickou potíž 27 % respondentů dotazníkového šetření, nelze podceňovat, vzhledem k tomu, že Křivohlavý (2005) ji uvádí jako závažný důsledek deprese se sebedestruktivními následky a je jí třeba věnovat pozornost v návrhu poradenství v praxi.

7.2.2 Porovnání výsledků kvalitativního a kvantitativního výzkumu

V kvalitativním výzkumu výsledky obou metod rozhovoru a zúčastněného pozorování nezjistili žádné závažné změny psychických procesů respondentů ani závažné psychické potíže, které by ovlivňovali sociální aktivity dotazovaných osob. Prostředí a zázemí respondentů je motivující a umožňuje jim sebevzdělávání a kontakt s druhými lidmi. Většina respondentů uvedla pouze **mírné potíže s pamětí**, které je však zásadně neomezují v sociálních aktivitách. Také většina respondentů dotazníkového šetření v počtu 19 (51 %) uvádí **potíže s pamětí. Zde se oba výzkumy shodují, že nejčastější změnou v psychických procesech ve stáří je změna paměti dle respondentů.**

Kvantitativní výzkum umožnil klást respondentům otázky v rámci dotazníkového šetření, které doplňovaly kvalitativní výzkum například týkající se prožívání zrychlení času, jež většina respondentů potvrdila v počtu 32 respondentů (92 % respondentů) a pobírání starobního důchodu u všech respondentů v počtu 37 respondentů (100 % respondentů). V kvantitativním výzkumu uváděné volnočasové aktivity respondentů jsou různorodé, pestré a nevypovídají o závažné sociální izolaci respondentů. Velký počet respondentů v počtu 13 respondentů dotazníkového šetření (35 % respondentů) neregistruje proces stárnutí a 17 respondentů (46 % respondentů) vnímá stárnutí pozitivně. 22 respondentů (59 % respondentů) dotazníkového šetření uvedlo, že se setkávají s druhými lidmi stejně, jako před 60. rokem jejich věku. Nejčastější psychickou potíží respondentů je nespavost, kterou uvedlo 10 respondentů (27 % respondentů) v dotazníku, která bude předmětem návrhu poradenství pro zlepšení spánku respondentů. Většina respondentů dotazníkového šetření v počtu 17 respondentů (46 % respondentů) neprožívá žádné psychické potíže.

Závěry obou výzkumů potvrzují, že respondenti převážně vysokého věku, nemají závažné změny psychických procesů, které by je výrazně omezovaly v sociálních aktivitách. Nejčastější potíže respondentům z psychických procesů činí paměť. Výzkumník předpokládal, že u výzkumného vzorku respondentů vysokého věku, budou jejich psychické potíže a změny psychických procesů mnohem markantnější, než ze smíšeného výzkumu vyplynulo.

7.2.3 Přínos smíšeného výzkumu

Smíšený výzkum diplomové práce se zabýval změnami psychických procesů respondentů věku 60 a více let a jejich vlivem na sociální aktivity. Odborné východiska výzkumu byly

čerpány z psychologie stárnutí a dalších oborů psychologie, oblastí sociálních a pedagogických.

Mě samotné, jako výzkumníkovi bylo umožněno studovat velké množství odborné literatury a získat nové informace z vědních oborů psychologie a seznámit se s úžasnými lidmi, kterými jsou respondenti kvalitativního výzkumu.

Realizace výzkumu pomocí metody rozhovoru byla obohacující i pro samotné respondenty neboť bylo patrné jejich nadšení a radost, že se mohou podělit s výzkumníkem o své prožitky, potíže nebo radosti, které prožívají a zavzpomínat na dětství.

Dotazníkové šetření dává odpovědi, jak prožívá proces stárnutí větší množství respondentů.

Celkový přínos smíšeného výzkumu spatřuji v kladných zjištěních a závěrech smíšeného výzkumu. Kvalitativní výzkum prokázal, že u respondentů, kteří byli převážně vysokého věku, nebyly patrné zásadní změny psychických procesů, které by je výrazně omezovaly v sociálních aktivitách. Kvantitativní výzkum doplnil a potvrdil závěry kvalitativního výzkumu. Z výzkumného vzorku je patrné, že respondenti mají spíše menší potíže v psychické oblasti a jsou dostatečně aktivní v sociální oblasti. Většina respondentů neprožívá žádné konflikty s druhými lidmi. Nebyly zjištěny žádné závažné změny psychických procesů, které by způsobovaly respondentům sociální izolovanost.

8 NÁVRH PRO PRAXI DLE VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

Vytvořené poradenství pro respondenty souvisí s minimalizací jejich psychických potíží, podpory sebedůvěry a dalšího sebevzdělávání.

8.1 Návrh zlepšení sociálních aktivit respondentů

Uváděné volnočasové aktivity všech respondentů ve smíšeném výzkumu znamenají jejich komplexní přístupy k zájmovým činnostem. Návrh pro praxi se týká splnění přání respondentů cestovat a zlepšení uváděných psychických potíží nebo negativních pocitů.

8.1.1 Návrh poradenství pro respondenty kvalitativního výzkumu – umožnění cestování a vzdělávání v cestopisech

Ve středu přání do budoucnosti a zájmu respondentů jsou cestopisy a cestování, které bych v rámci poradenství pro zlepšení psychické pohody zintenzivnila ve formě společných přednášek o cestopisech, větší nabídce nenáročných zájezdů, které by senioři mohli fyzicky zvládnout.

Vzhledem k tomu, že respondenti měli zájem o další setkání a rozhovory s výzkumníkem, doporučila bych častější rozhovory sociálních pracovníků domova s chráněným bydlením s respondenty, aby respondenti mohli více sdílet své prožívání každodenního života.

Dva respondenti uváděli úzkost a starost o členy své rodiny, aby byli zdraví a v životní pohodě. Zde bych doporučila sociálním pracovníkům, aby s respondenty více hovořili o jejich rodinných příslušnících a snažili se je povzbudit popřípadě nabídnout nějakou podporu nebo pomoc v péči o příslušníky rodiny.

8.1.2 Návrh poradenství pro respondenty kvantitativního výzkumu – doporučení pro zlepšení psychických potíží a negativních pocitů

U respondentů kvantitativního výzkumu bych se věnovala uvedeným psychickým potížím. Nejčastěji respondenty trápí nespavost, která může mít různé příčiny, vzhledem k tomu, že ji výzkumník uvedl jako psychickou potíž, patrně respondenty trápí psychické napětí, které jim neumožňuje dobrý spánek.

Nespavost může být také znakem deprese, která mívá závažné následky v sebedestrukci a sebeublížení u osob trpícími depresemi (Křivohlavý, 2005, s. 83).

Uvedenou psychickou potíží nespavosti bych dle výše uvedeného odkazu na odbornou literaturu nepodceňovala a v návrhu poradenství a terapie bych jí věnovala zásadní pozornost.

Doporučila bych respondentům, kteří uvedli potíže s nespavostí vést odborný rozhovor s psychologem, který by upravil jejich denní režim, aby se nespavost minimalizovala. Doporučila bych jim úpravu místnosti, která je určena pro spánek, ať již ve volbě vhodných příjemných a uklidňujících barev, úpravu lůžkovin, stanovení pevné doby spánku, vhodné klima v místnosti, četbu knih před spaním, které mají uklidňující tematiku.

Nabídla bych respondentům možnosti psychické podpory, ať již psychoterapie nebo dalších možností psychické podpory a povzbuzení sebevědomí a podporu sebevzdělávání.

Někteří respondenti v počtu dva, neměli zájem o vyplnění dotazníku s uvedením, že se necítí dobře, zde bych doporučila rodinným příslušníkům o rozpravu s respondentem, zda jeho prožívané potíže nejsou závažného charakteru. Zde by bylo vhodné projevit podporu a povzbuzení od rodiny respondenta.

8.1.3 Využití uskutečněných rozhovorů pro biografický výzkum

Z analýzy rozhovorů vyplývá z otázek směřovaných na vzpomínky a dětství respondentů vyplynulo, že respondenti prožili velmi zajímavý život. Pro další biografický výzkum by bylo přínosné pomocí metody rozhovoru pokračovat ve vzpomínkách na dětství a minulost respondentů a vyhotovit jejich biografii, pokud by souhlasili. Je také možné analyzovat rodinné archivy, fotky, dokumenty a vzpomínkové předměty respondentů, které zachycují jejich život a rodinné zázemí. Zájem o respondenty a možnost prezentace jejich rodinného života a historie by respondentům mohla přinést spokojenost a radost, že jejich životní příběhy zůstanou zaznamenány. Respondenti rádi a ochotně komunikovali s výzkumníkem, nabízeli mu další setkání, bylo tedy patrné, že by rádi v rozhovorech a komunikaci pokračovali. Další biografický výzkum by respondentům mohl zajistit další sociální začlenění v rozhovorech s výzkumníkem a například i publikací jejich životopisů a získání zájmu širší veřejnosti o jejich zajímavé životní příběhy.

ZÁVĚR

Diplomová práce se skládala z několika částí tématu psychologie stárnutí a souvisejících vědních oborů, konkrétně změnami psychických procesů, které zaznamenávají respondenti věku 60 a více let. Teoretické východiska diplomové práce byly založeny na odborné literatuře, především oboru psychologie stárnutí, souvisejících oborů psychologie, jako je vývojová psychologie, psychologie zkoumající paměť a dalších sociálních i pedagogických oborů. Cílem diplomové práce bylo zjištění názorů odborníků na změny psychických procesů seniorů a zkoumání konkrétních psychických potíží a situace sociálního začlenění respondentů ve smíšeném výzkumu. Důležitou částí byl návrh poradenství pro praxi a zlepšení psychického stavu, sociálních aktivit a volnočasového využití respondentů.

Odborná literatura předkládá čtenářům především problematiku změn paměti seniorů, ať již se změny týkají běžného úbytku paměťových funkcí přiměřených věku nebo závažného psychického onemocnění demence. Odborníci z klinické a poradenské praxe v odborné literatuře uvádí souvislosti změn psychických funkcí v procesu stárnutí a také jejich nápravu nebo zlepšení.

Kvalitativní výzkum zkoumal metodou rozhovoru a zúčastněného pozorování psychické změny čtyř respondentů. Zjištění změn psychických funkcí je uvedeno v závěrech výzkumu, přesto zde chci uvést, že psychické potíže a změny psychických procesů respondentů vzhledem k jejich vysokému věku, nebyly závažného charakteru, aby je zásadně omezovaly v sociálních aktivitách. Zjednodušování výrazů a vyjadřování v řeči spolu s mírnými potížemi paměti nejsou na překážku komunikace s druhými lidmi. Naopak dobrý psychický stav a denní aktivity klientů působí velmi pozitivně na výzkumníka, sociální začlenění respondentů je dostatečné. Návrh poradenství by měl podpořit jejich psychický stav a vztahy uvnitř rodin, splnit jejich přání a představy v cestování a studiu cestopisů.

Kvantitativní výzkum byl pouze doplňující, přesto jeho výsledky jsou zajímavé vzhledem k pozitivnímu vnímání procesu stárnutí respondenty. Potvrdil východiska odborné literatury, kdy většina respondentů uvedla, že nejvíce jim činí potíže paměť. Další psychickou potíží, která trápí respondenty je nespavost, která je patrně důsledkem psychických změn. Sociální začlenění respondentů je dostatečné, většina neprožívá žádné konflikty ve svém okolí s druhými lidmi a vyjádřili velmi pestré a komplexní využití volného času.

Jako výzkumník zde mohu uvést, že odborná literatura mne zaujala, bavila mne a snažila jsem se nejzajímavější statě v diplomové práci zachytit. Dále samotný smíšený výzkum, ať již to byly rozhovory nebo dotazníky byl velmi příjemný vzhledem k blízkému kontaktu s respondenty. Především u rozhovorů se jednalo o velmi milé a zajímavé osobnosti respondentů, ochotné ke komunikaci a otevřené k sdělení důvěrných osobních informací z životních etap. Chtěla bych jim v závěru diplomové práce opětovně poděkovat, respondenti si získali můj obdiv týkající se jejich přístupu a postojů ke stáří a jsou pro mne inspirací.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] BRADBERRY, Travis a Jean GREAVESOVÁ, 2007. *Emoční inteligence v praxi*. Vyd. 1. Praha: Columbus, spol. s r.o. ISBN 978-80-7249-220-6.
- [2] BUIJSSEN, Huub, 2006. *Demence: průvodce pro rodinné příslušníky a pečovatele*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-081-X.
- [3] DRAAISMA, Douwe, 2009. *Proč život ubíhá rychleji, když stárneme: o autobiografické paměti*. Vyd. 1. Praha: Academia. ISBN 978-80-200-1806-9.
- [4] FARKOVÁ, Marie, 2008. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského v Praze. ISBN 978-80-86723-64-8.
- [5] HARTL, Pavel, 2004. *Stručný psychologický slovník*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-803-1.
- [6] HAYES, Nicky, 2003. *Aplikovaná psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-807-4.
- [7] HELUS, Zdeněk, 2007. *Sociální psychologie pro pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-1168-3.
- [8] HENDL, Jan, 2008. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-485-4.
- [9] HOSKOVEC, Jiří a Simona HOSKOVCOVÁ, 2000. *Malé dějiny české a středoevropské psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-311-0.
- [10] HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ, 2006. *Krize středního věku: úskalí a šance*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9.
- [11] JIRÁK, Roman, Iva HOLMEROVÁ a Claudia BORZOVÁ et al., 2009. *Demence a jiné poruchy: Komunikace a každodenní péče*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2454-6.
- [12] KRAUS, Bohuslav, 2008. *Základy sociální pedagogiky*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-383-3.
- [13] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2002. *Konflikty mezi lidmi*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-642-X.

- [14] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2005. *Jak zvládat depresi*. Vyd. 2. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-0575-3.
- [15] KŘIVOHLAVÝ, Jaro, 2011. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-3604-4.
- [16] KUČEROVÁ, Helena, 2006. *Demence v kazuistikách*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1491-4.
- [17] KURIC, Jozef, 2000. *Ontogenetická psychologie*. Vyd. 1. Brno: Akademické nakladatelství CERM, s.r.o. ISBN 80-214-1844-3.
- [18] MAŇÁK, Josef a Vlastimil ŠVEC, 2004. *Cesty pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-078-6.
- [19] MARKOVÁ, Eva, Martina VENGLÁŘOVÁ a Mira BABIAKOVÁ et al., 2006. *Psychiatrická ošetrovatelská péče*. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 80-247-1151-6.
- [20] MATOUŠEK, Oldřich et al., 2008. *Metody a řízení sociální práce*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-502-8.
- [21] MUSIL, Jiří, 2003. *Sociometrie v psychologické kognici: nástroj sociální kompetence učitele*. Vyd. 1. Olomouc: Cyrilometodějská teologická fakulta Univerzity Palackého v Olomouci a Psychologická výchovná poradna v Olomouci . ISBN 80-238-8935-4.
- [22] MUSIL, Jiří, 2007. *Základy psychologie: pro studující sociální pedagogy*. Vyd. 1. Olomouc: Tiskárna Kontext. ISBN 80-903449-3-3.
- [23] MÜHLPACHR, Pavel, 2004. *Gerontopedagogika*. Vyd. 1. Brno: Masarykova univerzita v Brně. ISBN 80-210-3345-2.
- [24] NAKONEČNÝ, Milan, 1998. *Základy psychologie*. Vyd. 1. Praha: Academia. ISBN 80-200-0689-3.
- [25] NOVOSAD, Libor, 2009. *Poradenství pro osoby se zdravotním a sociálním znevýhodněním: základy a předpoklady dobré poradenské praxe*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-509-7.

- [26] POKORNÁ, Petra. *Determinanty ovlivňující kvalitu života* [online]. Zlín, 2010 [cit. 2012-03-23]. Bakalářská práce. Univerzita Tomáše Bati, Fakulta humanitních studií, Ústav pedagogických věd. Vedoucí bakalářské práce Jarmila Celá.
Dostupné také z: <http://portal.utb.cz/wps/portal/>.
- [27] POWEL, John, 2000. *Šťěstí začíná uvnitř*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-488-5.
- [28] PREISS, Marek a Jaro KŘIVOHLAVÝ, 2009. *Trénování paměti a poznávacích schopností*. Vyd. 1. Praha: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2738-7.
- [29] SCHMEIDLER, Karel et al., 2009. *Problémy mobility stárnoucí populace*. Vyd. 1. Brno: NOVAPRESS s.r.o. ISBN 978-80-87342-05-3.
- [30] STARÁ, Gabriela. *Působení vybraných pohybových aktivit na změnu psychosociálního stavu seniorů* [online]. Brno, 2011 [cit. 2012-03-23]. Disertační práce. Masarykova univerzita, Fakulta sportovních studií. Vedoucí disertační práce Jitka Kopřivová.
Dostupné také z: http://is.muni.cz/th/21733/fsps_d/text_dis_prace_final1.pdf.
- [31] STRAUSS, Anselm a Juliet Corbinová, 1999. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Vyd. 1. Boskovice: Nakladatelství ALBERT. ISBN 80-85834-60-X.
- [32] STUART - HAMILTON, Ian, 1999. *Psychologie stárnutí*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-274-2.
- [33] SVOBODA, Mojmír, 1999. *Psychologická diagnostika dospělých*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 80-7178-327-7.
- [34] SVOBODA, Mojmír, Eva ČEŠKOVÁ a Hana KUČEROVÁ, 2006. *Psychopatologie a psychiatrie: pro psychology a speciální pedagogy*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7367-154-9.
- [35] ŠERÁK, Michal, 2009. *Zájmové vzdělávání dospělých*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-551-6.
- [36] TOMEŠ, Igor et al., 2009. *Sociální správa: úvod do teorie a praxe*. Vyd. 2. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-483-0.

- [37] VÁGNEROVÁ, Marie, 2000. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.
- [38] VÁGNEROVÁ, Marie, 2002. *Psychopatologie pro pomáhající profese: variabilita a patologie lidské psychiky*. Vyd. 3. Praha: Portál. ISBN 80-7178-678-0.
- [39] Zákon č. 108/2006 Sb. ze dne 14.3.2006 o sociálních službách
- [40] Zákon č. 155/1995 Sb. ze dne 30.6.1995 o důchodovém pojištění

INTERNETOVÉ ZDROJE

- [41] Nimh.nih.gov: Contact Us [online]. National Institute of Mental Health, 2012 [cit. 2012-04-16].
Dostupné z: <http://www.nimh.nih.gov/about/connect-with-nimh/index.shtml>.
- [42] Osobní stránka [online]. Informační systém Masarykovy Univerzity, 2012 [cit. 2012-04-02]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/osoba/984#cv>.
- [43] Psychoanalytická klinika [online]. Institut aplikované psychoanalýzy, 2012 [cit. 2012-04-16]. Dostupné z: <http://www.iapsa.cz/>.
- [44] Služby pro seniory [online]. Diakonie Vsetín, 2012 [cit. 2012-04-09]. Dostupné z: <http://www.diakonievsetin.cz/sluzby-pro-seniory/>.
- [45] Vzdělávání [online]. Třetí věk – stránky pro důchodce a seniory, 2012 [cit. 2012-04-016]. Dostupné z: <http://www.tretivek.cz/rubriky/vzdelani/>.

PERIODIKUM

- [46] VONDERKA, František. Odfajfkované změny k lepšímu. *Doba seniorů*. Praha: Rada seniorů ČR, 2012, roč. 8, č. 4, s. 3. ISSN 1801-5859.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

apod. a podobně

Obr. obrázek

Tab. tabulka

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1. Narušené ukládání do paměti.

Obr. 2. Emoční inteligence.

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1. Pohlaví respondentů.

Graf 2. Vnímání procesu stárnutí respondenty.

Graf 3. Potíže respondentů vlivem procesu stárnutí.

Graf 4. Pociťují respondenti zrychlování času vzhledem k mládí.

Graf 5. Potíže respondentů v kognitivních funkcích.

Graf 6. Psychické potíže respondentů.

Graf 7. Vzpomínají respondenti rádi na minulost.

Graf 8. Emoce vyvolané vzpomínkami respondentů.

Graf 9. Typ člověka, za který se respondenti považují.

Graf 10. Prostředí pobytu respondentů.

Graf 11. Plánují respondenti změnu pobytu.

Graf 12. Konflikty respondentů.

Graf 13. Frekvence setkání respondentů s druhými lidmi ve srovnání před 60. rokem věku.

Graf 14. Nejčastější důvod setkávání respondentů s druhými lidmi.

Graf 15. S kým se respondenti nejčastěji setkávají.

SEZNAM TABULEK

Tab. 1 Nejčastější typy problémového chování a psychiatrických symptomů u demence.

Tab. 2 Pohlaví respondentů.

Tab. 3 Trvalé bydliště respondentů.

Tab. 4 Jak vnímají proces stárnutí respondenti.

Tab. 5 Potíže respondentů vlivem procesu stárnutí.

Tab. 6 Pociťují respondenti zrychlování času vzhledem k mládí.

Tab. 7 Kognitivní funkce, které působí respondentům nejvíce potíže.

Tab. 8 Které psychické potíže respondenti nejčastěji uvádí.

Tab. 9 Vzpomínají respondenti rádi na minulost.

Tab. 10 Vzpomínky vyvolávají u respondentů emoce.

Tab. 11 Typ člověka, za který se považují respondenti.

Tab. 12 Prostředí respondentů.

Tab. 13 Plánují respondenti změnu prostředí pobytu.

Tab. 14 S kým respondenti prožívají konflikty.

Tab. 15 Jak často se respondenti setkávají s druhými lidmi než před 60 rokem věku.

Tab. 16 Nejčastější důvod respondentů pro setkání s druhými lidmi.

Tab. 17 S kým se nejčastěji se respondenti setkávají.

SEZNAM PŘÍLOH

Příloha PI: Rozhovor pomocí návodu

Příloha PII: Arch terénních poznámek pro zúčastněné pozorování

Příloha PIII: Dotazník

Příloha PIV: Přepis rozhovoru č. 1 - Anežka

Příloha PV: Přepis rozhovoru č. 2 - Radek

Příloha PVI: Přepis rozhovoru č. 3 - Pavel

Příloha PVII: Přepis rozhovoru č. 4 - Antonín

PŘÍLOHA P I: ROZHOVOR POMOCÍ NÁVODU

Téma rozhovoru: změny paměti

Sociální aktivity	Paměť
	1. Máte potíže s pamětí?
Míra ovlivnění vzhledem k společenským aktivitám	2. Pociťujete výrazné změny paměti než před obdobím Vašich 60 let věku?
Uspořádání denního režimu: Nakupování Studium Knihovna	3. Krátkodobá paměť - Tvorba poznámek a připomínek (lístky do obchodu, diář, kalendář, počítač) - Trénování paměti (kvízy, studium)
Udržování kontaktů: - S rodinou - Se spolužáky - S přáteli	4. Dlouhodobá paměť - Znalosti ze studií - Dovednosti - Volnočasové aktivity
Mezilidské vztahy: - V původní rodině v dětství - V manželství nebo partnerství - Vztahy s přáteli nebo dalšími lidmi	5. Vzpomínky – zkušenosti - Dobré vzpomínky na minulost - Špatné vzpomínky na minulost - Vliv politických, kulturních, rodinných událostí nebo jiných - Vliv zkušeností na tvorbu nových vztahů

Věk respondenta:

Datum rozhovoru:

Místo rozhovoru:

Téma rozhovoru: změny emocí a citového prožívání

Sociální aktivity	Emoce, citové prožívání
	1. Podléháte svým emocím a vlivu svých citů v mezilidských vztazích?
	2. Jste více emočně nevyrovnaní než před obdobím vašich 60 let věku?
Udržování kontaktů - S přáteli - S rodinou - Se sousedy	3. Prožíváte s druhými lidmi: - Radost - Štěstí - Spokojenost
Rodinné vztahy a intimní vztahy	4. Jak prožíváte kontakty v rodině: - Osamělost - Úzkost - Deprese - Zármutek - Strach ze ztráty kontaktů - Spokojenost se splněnými představami ve vztazích - Štěstí s nejbližšími osobami (osobou)
Společenské a kulturní akce	5. Jste společenský typ: - Rádi se pobavíte ve společnosti - Rádi se smějete
Konflikty s okolím - S přáteli - Se sousedy - S cizími lidmi - S personálem	6. Prožíváte nedorozumění s druhými lidmi: - Smutek - Vztek - Pocity nespravedlnosti

Věk respondenta:.....

Datum rozhovoru:.....

Místo rozhovoru:.....

Téma rozhovoru: změny řeči a komunikace

Sociální aktivity	Řeč a komunikace
	1. Máte potíže s řečí, komunikací nebo vnímáním nových informací?
	2. Komunikace s druhými lidmi je pro vás náročnější než před vaším 60 rokem věku?
Komunikace s druhými lidmi	3. S okolím se domluvíte: - Ústně - Telefonicky - Písemně
Spolupráce s druhými lidmi	4. Máte potíže s vyjádřením svých přání: - V obchodě - S rodinou - U kadeřníka nebo dalších služeb
Přístup respondenta ke komunikaci	5. Rozumíte otázkám a odpovědím druhých osob v komunikaci s vámi? - Vždy všemu rozumím - Nechám si otázku opakovat - Dohodneme se - Nepotřebuji rozumět

Věk respondenta:.....

Datum rozhovoru:.....

Místo rozhovoru:.....

Téma rozhovoru: změny představ a plánů

Sociální aktivity	Představy a plány
	1. Splnila se vám během života většina vašich představ a plánů?
Změna prostředí - Prostředí rodinné - Prostředí organizace	2. Máte hodně plánů do budoucnosti? - Zkuste uvést své plány
Organizace setkání	3. Jste organizační typ člověka: - Rád organizujete setkání s druhými lidmi - Spíše čekáte, až vás někdo pozve na setkání nebo do společnosti
Vliv společnosti	4. Proč se vám nepodařilo své představy a plány uskutečnit? - Rodinné překážky - Politické překážky - Ekonomické překážky - Splnil jsem si své přání
Nová seznámení Nové vztahy	5. Přejete si navázat nové vztahy s druhými lidmi? - Ano přeji - Plánuji žít samotářský život - Chci být jen se známými lidmi

Věk respondenta:.....

Datum rozhovoru:.....

Místo rozhovoru:.....

Téma rozhovoru: změna vnímání a učení

Sociální aktivity	Vnímání a učení
Zájem o dění ve společnosti	1. Zajímáte se o nové informace, události nebo zprávy?
Zájem o vzdělání	2. V minulosti jste rád studoval?
Rozšiřování znalostí	3. Čtete rád knihy, časopisy, noviny?
Informace o společnosti	4. Sledujete televizní vysílání? - Posloucháte rádio
Prostředí ve skupině Vzdělávání se	5. Účastníte se přednášek? - V knihovně - Jinde - Máte potíže se sluchem - Máte potíže se zrakem
Oblast studia Sdílení zájmu s druhými lidmi	6. Jaká oblast zájmu nebo studia je pro vás zajímavá? - Setkáváte se s lidmi stejného zájmu - Hovoříte o problematice zájmové oblasti s druhými lidmi

Věk respondenta:.....

Datum rozhovoru:.....

Místo rozhovoru:.....

PŘÍLOHA PII: ARCH TERÉNNÍCH POZNÁMEK PRO ZÚČASTNĚNÉ POZOROVÁNÍ

Poznámky popisné

- rychlost schopnosti odpovídat na otázky (běžná, pomalá, rychlá)
- čas pro vzpomínání před odpovědí (běžný, dlouhá doba, krátká doba)
- přístup k výzkumníkovi (vstřícný, odmítavý)
- sdílnost v odpovědích (otevřenost, uzavřenost)
- prostředí:
 - motivující k aktivní činnosti – mnoho výzdob a vjemů
 - strohé – bez výzdoby, barevně chladné
 - knihy, studijní materiály, vzpomínkové předměty
- mluva a řeč:
 - správné a srozumitelné vyjadřování, dobrá gestikulace
 - nesrozumitelné odpovědi, málo neverbálních kontaktů
- emoční projevy
- reagování na otázky
- nutné opakování otázek

Úvahy výzkumníka

.....

.....

.....

.....

Čas pozorování

Datum pozorování.....

Místo pozorování.....

PŘÍLOHA PIII: DOTAZNÍK

Dotazník vyhotovený pro smíšený výzkum část kvantitativní výzkum v rámci diplomové práce s názvem Psychologie stárnutí: změny psychických procesů během stárnutí a vliv změn na sociální aktivity. Dotazník je určen pro respondenty věku 60 let a více.

Vybranou odpověď – kroužkujte (vždy jen jednu).

U otevřené otázky vyplňte odpověď na předtištěný řádek.

1. Uveďte věk:.....
2. Uveďte pohlaví:
a) muž b) žena
3. Uveďte trvalé bydliště - pouze obec nebo město:.....
4. Uveďte, zda pobíráte penzi:
a) pobírám starobní důchod b) nepobírám starobní důchod
5. Jak vnímáte proces stárnutí:
a) pozitivně b) negativně c) neregistruji proces stárnutí
d) jinak - uveďte:
6. Pociťujete potíže vlivem procesu stárnutí:
a) spíše fyzické b) spíše psychické c) nepociťuji potíže
7. Pociťujete nyní, že čas utíká rychleji než v mládí:
a) ano b) ne
8. Vyberte jednu kognitivní funkci, která Vám činí nejvíce potíže:
a) paměť b) emoce c) vnímání d) řeč
e) představy f) nemám potíže g) jiná uveďte:.....
9. Vyberte jednu z psychických potíží, kterou prožíváte nejčastěji:
a) deprese b) strach c) samotu d) nespavost e) úzkost
f) opuštěnost g) neprožívám potíže h) jinou uveďte:.....
10. Rádi vzpomínáte na minulost:
a) ano b) ne c) pouze někdy
11. Vzpomínky ve Vás vyvolávají nejvíce:
a) obavy b) štěstí c) smutek d) spokojenost
e) smíšené pocity f) jiné uveďte:.....
12. Považujete se za typ člověka:
a) rodinný b) společenský c) samotářský
13. Uveďte prostředí současného pobytu:
a) rodinné b) penzion c) domov pro seniory d) jiné uveďte:.....
14. Plánujete v budoucnosti změnit prostředí pobytu:
a) ano b) ne

15. Prožíváte v současnosti konflikt s okolím, vyberte nejzávažnější:
 a) se členy rodiny b) se sousedy c) s personálem organizace
 d) neprožívám žádné konflikty e) s jinými uveďte:.....
16. Ve srovnání se situací před Vaším 60. rokem věku se setkáváte s druhými lidmi:
 a) více b) méně c) stejně
17. Vyberte jeden nejčastější důvod, proč vyhledáváte blízkost druhých lidí:
 a) chci sdílet prožitky b) chci vidět přátele c) potřebuji poradit
 d) chci si užít zábavu e) chci být jen s rodinou f) chci zahnat samotu
 g) nevyhledávám společnost druhých lidí h) jiný uveďte:.....
18. Nejčastěji se setkáváte:
 a) s rodinou b) s přáteli c) s cizími lidmi d) s personálem organizace
 e) s jinými uveďte:.....
19. Napište Vaše současné volnočasové aktivity (například cestování, zahrádkaření, sledování televize, sportování, kulturní akce a další):

Uveďte datum vyplnění dotazníku:

Uveďte místo vyplnění dotazníku (obec nebo město):

Děkuji za ochotu a vyplnění dotazníku.

PŘÍLOHA P IV: PŘEPIS ROZHOVORU Č. 1 - ANEŽKA

Věk: 90 let

Pohlaví: žena

Datum rozhovoru: 14.3.2012

Místo rozhovoru: Zlín

Prostředí: prostředí organizace – Domov s chráněným bydlením

Máte potíže s pamětí?

Ne, nemám. Paměť mám výbornou.

A když srovnáte situaci s pamětí před 60 rokem věku?

Já mám paměť dobrou, jako nikdy před tím. Mám víc vědomostí.

Píšete si nějaké poznámky?

Píšu si do sešitu cestopisy a přednášky, již mám číslo sešitu 720. Podívejte se. Cestopisy: Na cestě po Itálii, Belgie, o městech,...

Jaké máte vzpomínky na dětství, jaké jste měli vztahy v rodině?

Dobré. Maminka nepracovala, ona od mládí trpěla na průdušky, takže tatínek měl jednu výplatu. Bylo málo peněz a sousedky mi vždycky říkaly, piš si to, co všechno jí dáš, aby Ti to sestra potom někdy nevyčítala..... Jak jsem si měla šetřit, když jsem rozdávala. Já jsem švadlena, sestře, čtyři děti měla, všeckým jsem šila celý život zadarmo.... Vztahy výborné v rodině, až s tou sestrou, s ní jsem zkusila nervy strašné, problémy majetkové....

A emoční prožívání, jste více citovější?

To ano. Když se něco děje v rodině, tak já tím trpím. To jsem až moc citlivá. Třeba vnuk. Měl potíže s dcerkou. Prožívám vztahy v rodině. No a trpíte. Podívejte se na fotku.

Problémy se sousedy tady máte?

Ne, to nemám. Tatínek mi vždycky říkal, buď ke všem laskavá. A vždycky říkal, ani se nehádej. Tatínek mne chválí, že jsme si slovíčko křivé nikdy neřekli a že jsme byli k sobě laskaví. Takž já se snažím být ke každému laskavá a ani nejsem vtíravá. Třeba ze začátku tu byla organizační skupina, kde jsem byla. Sem přišlo mnoho mladých, původní pomřeli a

mladí říkali, že v ní: staré nechceme. A když přišli, já jsem řekla, že: jste tam všichni mladí, že tam nepůjdu.

Jste tedy společenská?

Jo.

Prožíváte někdy osamělost nebo úzkost?

Osamělost ne, ale úzkost ano. To víte, syn mi řekne, nemáme už moc zboží, jaksí nám to nejde nebo dcera je v Luhačovicích a řekne: my musíme zavřít restauraci, hospodu, kavárnu, nikdo sem nám už nejde, lidi nemají peníze, musíme potkat na sezónu. Tak já tím trpím, že. Tak mamí, abychom mohli jest a abychom mohli zaplatit vodu a plyn, tak šla do předčasného důchodu, má šedesát a dostala malý důchod.

Přes telefon se bavíte s rodinou, volají Vám?

Jo, syn, ten mi volá denně jednou nebo dvakrát. A když volá podruhé, tak já mu řeknu, co tady může být nového. A on mi řekne, to nevádí, já chci slyšet Tvůj hlas tak volám znova.

Řeknete mu svoje přání, co si přejete nebo to spíš skrýváte?

Víte, já nemám žádné přání. Pro pravnučku chystám divadélko. Jedna paní mi slíbila, že mi uháčkuje hastrmana, kašpárka a tak, tak že jí budu hrávat. Ta paní je od paní doktorky kamarádka. Pár figurek, holčičku kudrnatou, to řeknu, že to je ona a potkala kašpárka.

A máte potíže se sluchem nebo zrakem?

No už tak dobře neslyším. Když je větší skupina. Něco mne musí taky trápit. Mám v uchu šum, šumění. Nevím přesně, jak se to jmenuje, беру na to prášky, ted' už to mám dobré. Ale tož víte, když vám celý den dělá: ssssss.....nebo jak kape voda. To člověka znervózní. Ve spánku ne. Ve dne taky moc ne, když se dívám na televizi. Tatínek on býval na kopečku, to taky měl, ale ten vždycky říkával, že se mu to mísí se slépkami nebo zaštěká pes, nesmíš na to myslet, třeba musíš číst a myslet na to co čteš.

Ráda čtete?

Já velice ráda a moc čtu. Dokonce si kupuju časopisy. No s očima, to není dobré. Já jsem byla u doktora, když jsem se z okna podívala, viděla jsem tmavý flek. Nevidím už šedé, ale tmavě fialové. Již nemám peníze na operaci..... Beru lék, to mě kamarádka dala pro staré lidi, důchodce, olivíne lék, to dělají v Praze. Tak už jsem si ho třikrát koupila. Je drahý, ale

flek už vidím malý. A ještě vám řeknu, aby jste viděla, jak mám dobrou paměť. Chodila jsem do pokusné diferencované školy. Dám vám potom o tom knížku, já jsem ji půjčila.

Máte nějaké plány do budoucna, představy co byste chtěla uskutečnit?

No jeřda, já mám tolik plánu. Chtěla bych o něco napsat o Sokolství. Potom bych chtěla napsat, jak tady bombardovali Zlín. A nevím, kam to mám poslat, jestli do Zlínských novin nebo kam. Nemám na to adresy. Ale myslím, že do zlínských, že? Ale já mám i plán, že napíšu Jilkové nebo paní prezidentové, té už jsem i napsala. Říkají mi bojovnice.

A chodíte do knihovny?

Ne nechodím, já mám knih dost. Vnučku mám, která pracuje v knihovně. A teď jsem si vyžádala knihu.

Rádio posloucháte?

Ne, teď už ne. A tam jsem si říkala, že jim napíšu. Když děti jsou pryč, tak stařenky si chtěou poslechnout. Ale když začnou anglické písničky jednu za druhou, tak já nevím, jestli jsem v Československu nebo v Americe a říkám si, že jim napíšu. Že jsem byla i v Německu, nikdy jsem neslyšela v Německu, že by tam hráli česky. Byli tu Němci, tak jsme se učili písničky od Marlene, byli tu Rusi, tak jsme se učili Kakalinku, to jsem napsala i jí, paní prezidentové, američany nemáme, ale lezeme jim do zadku, tak jsem to napsala. Jenom anglicky, ráno si nemůžu pustit rádio, já těm jejich písničkám nerozumím a jenom bubnování.

Zprávy sledujete v televizi?

Zprávy z televize a z novin. Soused odbírá noviny, dneska donesl Zlínské.

PŘÍLOHA P V: PŘEPIS ROZHOVORU Č. 2 – RADEK

Věk: 81 let

Pohlaví: muž

Datum rozhovoru: 14.3.2012

Místo rozhovoru: Zlín

Prostředí: prostředí organizace – Domov s chráněným bydlením

Máte nějaké potíže s pamětí nebo se zapomínáním?

Normálně, úměrně tomu věku.

A když to srovnáte před rokem 60 let Vašeho věku nebo se teď cítíte hůře?

No tak pochopitelně. Jak padla ta osmdesátka, tak je to poznat. Kolem šedesátky jsem taky měl ještě manželku, teď už jsem pět roků vdovec. Takže syna a manželku mám na Lesním a já hledím z okna a počítám vrabce jak správný důchodce.

Když chcete něco sledovat v televizi, píšete si nějaké poznámky nebo do kalendáře?

Ne.

Luštíte křížovky?

Křížovky ne, ale mám velice rád osmisměrky.

Čtete knihy, chodíte do knihovny, máte tady knihovnu?

Je tady jakási knihovna, ale já mám knížek dost. Oni mě vozí, mám tam celou bednu detektivek..

Detektivky?

Všechno, teď tam mám autoatlas ČR, to mi někdo dal k dispozici.

Vzpomínáte si, co jste studoval, to si pamatujete všechno?

Když jsem byl mladší. Čím větší děcko, to si člověk pamatuje spíš, co všechno provedl. Takové blbosti co jako děcko provedl.

Takže si vzpomínáte spíš na dětství?

Napište si tam, co chcete, já vám to řeknu upřímně. Já jsem se zamiloval, když jsem měl osmnáct a kdo se zamiluje dřív jak v osmnácti jak správný pazúr. A s manželkou jsme byli a ona zemřela, když měla třiaosmdesát a já jsem měl sedmdesát devět.

Ona byla starší než Vy?

O šest let. Ona byla dvacátý čtvrtý ročník a já třicátý.

Vzpomínky máte spíš dobré nebo špatné?

Krásné. Krásné vzpomínky.

Chcete si ještě najít nějaký nový vztah nebo partnerku, třeba tady v budově?

Ne. No podívejte, já vám to řeknu tak. Já mám takovou povahu. Jestli jste četla někdy o té postižené Pavlínce. Takže, prostě, Pavlínka měla tři a půl roku, když v Blesku o ní psali, tak jsem jí chtěl pomoc. Peníze jsem jí dal. Pavlínka mi začala říkat dědo, dnes už má sedm. Mám vnučku. Toužil jsem po dceři, nepodařilo se, toužil jsem po vnuku, kluk se zabil. Neberte to jako stěžování. Teď tady bývá nějaká paní dvaadvacetiletá s dětským rozumem.

A s ní kamarádíte?

Jak s ní můžu kamarádit. Ne. Někdy přijde na cigarety.

Jak se cítíte emočně, prožíváte radost, spokojenost?

To bych řekl, že normálně. Ale někdy mě to tady štvě v baráku, to nesnáším, tu lidskou... Jak bych to řekl. No bydlí tady sto dvacet, sto třicet lidí, někteří jsou velice fajn.

No a setkáváte se s nimi na chodbě nebo chodíte do jídelny?

No když mě tam někdo dotlačí (na vozíku).

Takže sám jdete na chodbu?

Málo. Radši jsem tam v pokoji.

Takže proč Vás štvou, proč se neseťkáváte, že za Vámi nepřijdou?

Bylo to tady udělané, že když tu přespí vnuk, tak je to zadarmo. Včil, když k babce přijde, tak Hanička, tak se to muselo zpoplatnit. Babky tahaly kufry...

Tak proč cítíte vztek?

No prostě je tu moc lidí. A to si nevyberete. Dřív chodili čůrat na dvorek, koupali se ve studni, tady si napustí plnou vanu.

Máte potíže s komunikací nebo s řečí, telefonujete?

Máme tam telefon. Některé mi občas zavolají. Víte, jak to teď vypadá za té naší slavné demokracie. Oni nevyjů, co je čeká. Tak mají strach o práci, to se všechno projevuje. Některá na to víc reaguje, některé jsou fajn, s některými si můžete pokecat i o těch intimních věcech.

Takže si více rozumíte s pečovatelkami?

No ano. Je tady jedna manželka od revírníka, víte co to je, od hajného, ta je fajn. Vždycky doběhne a donese ryby.

No a máte nějaké představy, co byste chtěl dělat, nějaké plány do budoucna?

Co já bych mohl dělat? Byl jsem teď na obchodním domě, už jsem tam dlouho nebyl.

Mám ještě jeden plán. Touhu... Ale Pavlínce jsem chtěl pomoci, ta už mne stála hodně peněz... ona je nemocná, má kratší páteř a chodí po rukách.

No a nechcete mít tady ještě nějaké přátele, sousedy?

Souseda mám dobrého, ten mi chodí nakupovat.

Čtete knížky, díváte se na televizi, posloucháte rádio?

Rádio moc ne, ale dívám se na televizi.

Potíže s očima nebo sluchem máte?

No musím teď jet s očima.

No a máte nějakou oblast zájmu, třeba sport?

Bavme se o tom sportu. Jak jsem jel jednou do Prahy z Holešova letadlem, smrdělo to benzinem, potom dvakrát do Ruska. A ten můj velký plán, jak jste se mě ptala, ta touha. No a tak jsem si říkal, až budu moct, tak bych chtěl na nějakou velkou cestu se proletět letadlem. Ale pořádně, třeba i nad mořem nebo tak.

No tak mi ještě řekněte, co Vás zajímá, díváte se třeba na ty cestopisy?

Hlavně cestopisy.

PŘÍLOHA P VI: PŘEPIS ROZHOVORU Č. 3 – PAVEL

Věk: 68 let

Pohlaví: muž

Datum rozhovoru: 14.3.2012

Místo rozhovoru: Zlín

Prostředí: prostředí organizace – Domov s chráněným bydlením

Máte potíže s pamětí například děláte si poznámky?

To víte, že jo. Ale když jdu třeba nakupit, tak musím mít napsanou hlavu.

Luštíte třeba křížovky?

Ne. Neluštím, to mě cosi nebaví.

Pamatujete si ze studií nějaké věci?

To víte, že jo. To co člověk prožil, to si pamatuje do smrti.

Vzpomínky máte spíš dobré nebo špatné, jak byste to zhodnotil vzhledem k minulému životu?

Na minulost, tož zavřený jsem nebyl, ináč tak manuální dělník, že, tak nevím. To to víte. Sice mám dvaadvacet roků na šachtě odrobených, počkejte, potom sedmnáct roků na dráze do úrazu.

Když bychom to shrnuli, na dětství máte dobré vzpomínky?

Ani moc ne. Tak si to spočítejte, v deseti letech jsem zůstal sám. Jo. Měl jsem dva sourozence, rodiče. No, pět lidí jsem pochoval. Tři sourozence, tak. V jeden den.

Za války?

Ne to bylo po válce.

Jak to?

V padesátém čtvrtém roku.

Po válce, nějaké neštěstí se stalo?

Ano.

Ale ne politické?

Ne. Oni se mě podusili z uhlí. Tím kysličníkem uhelnatým.

Tak to je těžké dětství. A budeme pokračovat, tak v manželství je spokojenost?

Ale jo.

Máte přátele, měl jste v minulosti?

Ani ne. Nevím, jak se k tomu vyjádřit, asi nijak.

Jste citlivější, vnímáte emoce více než před 60 rokem věku?

Ani ne. Nevím. Rozumějte, já na city moc nedám.

Cítíte teď spíše spokojenost nebo osamělost, úzkost?

Osamělý nejsem. To víte, že ne. Úzkost taky nemám.

Takže jste spíše spokojený v tuto chvíli?

Jo.

Jste spíše společenský, pobavíte se ve společnosti?

To víte, že jo.

Máte konflikty s přáteli, se sousedy?

Nemám, to nemám. Bezkonfliktní člověk.

Dobře komunikujete?

Tož, aj jo.

Telefonujete?

To víte, že jo, sem tam.

S rodinou jste v kontaktu?

Ano, s manželkou, dcerou, dcerama. Ale to víte, je to všechno daleko s dcerou. Telefonuje, sem tam. To víte, že jo. A když mám dlouhou chvíli, tak jí zavolám na oplátku.

V komunikaci nemáte potíže se sluchem?

Ne, to ne. Uvidíme, co to ukáže potom do té stovky. Co, vždyť já mám nárok dožít roky za rodinu. Ne? No. A to bych se musel zhruba dožít dvěsta. No. No, počítejte. Tak sestra, ta

mladší měla čtrnáct, druhá ta starší sestra měla devatenáct, brácha měl čtyřadvacet. Jo, jak zemřeli.

A to jste bydleli v domečku a tam se topilo?

Jo. Tož to víte.

Tak to je smutná vzpomínka. Ale třeba v nebi se jednou všichni sejdem?

Možná.

Splnily se Vám během života představy a plány, co jste si přál, třeba chtěl jste mít rodinu?

To víte, že jo, rodinu ano.

Rodina se Vám podařila?

Jo.

A máte nějaké plány, co byste chtěl uskutečnit?

Víte, manželka, kdyby nebyla nemocná, to bychom cestovali hodně. Ale, tož tak. To víte, člověk nemůže se od ní nikam tak dalece.

Setkáváte se tady ve společnosti, máte tady domě nějaké společenské akce?

To víte, že jo. Ano, v baráku.

Tam chodíte, oba nebo jenom Vy?

Jenom já. Protože moja, víte, jaksí. No, zpívat chodím, na kuželky, na karty chodím, cvičit.

Nejste samotářský typ?

Ne.

Přál byste si tady zůstat nebo se přestěhovat?

Neměnil bych. Jestli nebudu muset, tak ne. To víte, jestli to dají, že se zdraží natolik, že to nebudu moct utáhnout nebo nebudeme to moct utáhnout, tak co potom zbývá, že. No ale jinak ne.

Čtete knihy, časopisy, noviny?

Noviny jo, na knihy jaksí nemám zájem, protože, to víte, mám jiné starosti, o manželku a tak.

Sledujete televizi, posloucháte rádio?

Ano.

Do knihovny chodíte?

Ne, já mám tady spoustu knih, víte. A nové knihy.

Máte nějakou oblast zájmu?

Podívejte. No myslíte v televizi? Ještě si tam připište do těch mojich zájmů zahrádka. Ovšem to víte. Taky to budu muset prodat, co s tím. Sám, kór jednou rukou, to víte. Takže tam toho moc nezvládnou.

Vy jste měl úraz, že?

Ano.

Ale máte zase tady balkón, můžete být venku i zde?

Jo.

Potíže se zrakem máte?

Jenom brýle na čtení.

Na setkáních ve společnosti tady s přáteli hovoříte o různé problematice?

To víte, že jo, ano.

Sledujete zprávy, zajímáte se co se děje ve společnosti?

To víte, že jo, ano.

PŘÍLOHA P VII: PŘEPIS ROZHOVORU Č. 4 – ANTONÍN

Věk: 82 let

Pohlaví: muž

Datum rozhovoru: 21.3.2012

Místo rozhovoru: Zlín

Prostředí: prostředí rodinné

Máte potíže s pamětí, zapomínáte?

Pomalinku zapomínám, dejme tomu, čísla si pamatuji, ale zapomínám jména. Ale pamatuju si vtipy.

Pocítujete nějaké změny paměti než před obdobím Vašich 60 let?

Paměť je lepší než za mlada, kdy jsem byl divoch. Já jsem šel v 50 letech do důchodu. Víte, já pracoval v geologickém průzkumu uranových dolů na Vysočině. Důchod jsem odčerpal na 96 %, odčerpám ho až mi bude 85 let.

Píšete si poznámky pro denní potřeby, nakupování nebo jiné důvody?

Nepíšu si poznámky. Ne.

Pamatujete si znalosti ze studií?

Znalosti ze studií ano. Totiž já kamarádím s mladýma klukama.

Vzpomínky na minulost máte spíše dobré nebo špatné?

Abych řekl, dobré. Já jsem měl vždy dobré kamarády, na tom záleží. Měl jsem mladé kamarády, tím člověk nestárne. Mladou manželku, mladší o 11 let, moc pěknou. Měl jsem ji rád.

I když jsme se rozvedli.

Vzpomínky na dětství máte pěkné?

Ano, mám pěkné vzpomínky. Pocházím z 8 dětí. 4 kluci a 4 holky. Celá rodina byla soudržná. Už jsem poslední mohykán mého rodu.

Máte nějaké emoční a citové potíže, cítíte například úzkost nebo spokojenost?

Já jsem se se vším vypořádal. Když je člověk finančně zabezpečený, nemůže trpět úzkostí. Kdyby lidé měli dostatek peněz, byli by šťastní. Jak má být člověk šťastný, když má vyžít třeba z osmi tisíci a zaplatit s nimi všechny výdaje.

Necítíte se osamělý?

Nejsem osamělý. Pustím si hudbu. Country večer na dobrou noc nebo Presley. Pak klidně spím.

Jste spíše společenský nebo samotářský typ?

Jsem spíše sám. Chodíval jsem do lesa. Ano samotářský. Dokud jsem neměl roztrhané šlachy na noze, tak jsem dělal 10 km denně, chodil jsem do lesa. Ted' chodím o čagánku. K lékaři už nechodím.

Jaké máte kontakty s rodinou?

No, já mám jenom dceru. A mám ještě od sester a bráchy, no jsem jejich strýc, podnikají.

Rád komunikujete s druhými lidmi?

Víte, že jo.

Setkáváte se s druhými lidmi například u nakupování?

Nakupovat mi chodí sousedka, dcera nebo sám. Obědy mám z dovozu.

Komunikujete přes telefon?

Ne. Já mobil moc nesnáším. Měl jsem ho dostat zadarmo, ten jsem odřekl. Nesnáším telefon. Ani notebook nemám, jen děcka, já ho nechci.

Máte potíže se sluchem?

Mám potíže s jedním uchem. To už je stáří.

Máte nějaké plány a představ do budoucna?

Měl bych plány. Proč bych měl žít ženskou zbytečně, když já si můžu uvařit sám.

Rád organizujete společenské setkání?

Ani ne. Já společnost nevyhledávám. Do společnosti mě volají. Moc věcí odmítám.

Máte nějaké přátele?

Mám kamarádů dost, ale že by to byli pevní kamarádi, upřímní – ne. Na Vysočině jsem měl kamarády, pracovní.

Rád studujete, čtete knihy?

Já sice mám knížek dost. Musím si ale na čtení dát brýle. Měl jsem operaci pod okem. Rád čtu. Brýle mám bratrovy. Ted' se dostanu do města vozíkem, tak si nechám oči změřit. Slzí mi oči a taky únava.

Sledujete televizi, posloucháte rádio?

Televize mě nebaví. Rádio, jenom si přehrávám kazety s hudbou, většinou country.

Čtete časopisy nebo noviny?

Časopisy nekupuju, akorát čtu Metro, jenom úryvky. Politika mě nezajímá, je to ted' hrozná.

Zajímá Vás nějaká oblast zájmu, třeba sport?

Sport je něco jinčího. Fandím Chelsea. Fotbal. Já jsem hrával fotbal. A na vojně. Někdy za mnou dojede vnuk.