



Univerzita Palackého v Olomouci  
Cyrilometodějská teologická fakulta  
Katedra křesťanské výchovy

# **PROŽÍVÁNÍ EMOCÍ U SENIORŮ**

**Bakalářská práce**

Autor: Dagmar Fiedorová, DiS.

Vedoucí práce: Mgr. et Mgr. Petra Sobková

Olomouc 2016

### **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s využitím uvedených pramenů a literatury.

V Olomouci dne 21. března 2016

.....

Podpis studenta

## **Poděkování**

Tímto bych ráda poděkovala vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Petře Sobkové, za odborné vedení, cenné připomínky a za čas, který mi věnovala. Taktéž děkuji všem respondentům za jejich spolupráci ve výzkumné části mé bakalářské práce.

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b> .....	7
<b>1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ</b> .....	8
1.1 Vymezení pojmu stárnutí a stáří.....	8
1.2 Členění a periodizace stáří.....	10
1.2.1 Kalendářní stáří.....	10
1.2.2 Biologické stáří.....	11
1.2.3 Sociální stáří.....	12
1.3 Změny ve stáří.....	12
1.3.1 Biologické změny.....	13
1.3.2 Psychické změny.....	14
1.3.3 Sociální změny.....	15
<b>2 EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ</b> .....	17
2.1 Charakteristika emocí.....	17
2.2 Funkce emocí.....	18
2.3 Dělení emocí.....	20
2.3.1 Podle délky trvání.....	20
2.3.2 Podle kvality.....	21
2.3.3 Podle libosti.....	21
2.4 Emoční prožívání seniorů.....	24
<b>3 REGULACE EMOCÍ</b> .....	26
3.1 Pojem regulace emocí.....	26
3.2 Funkce regulace emocí.....	27
3.3 Emočně regulační proces.....	28
3.4 Cesty regulace emocí.....	29
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	32
<b>4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM</b> .....	33
4.1 Cíl výzkumu a hypotézy.....	33
<b>5 POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE</b> .....	35
5.1 Typ výzkumu.....	35

5.2	Realizace výzkumu.....	35
5.3	Metoda získávání dat.....	36
5.3.1	PANAS-X.....	36
5.4	Metoda zpracování a analýza dat.....	39
5.4.1	Popisná statistika.....	39
5.4.2	Studentův t-test.....	39
5.4.3	Korelace.....	39
5.5	Popis zkoumaného vzorku.....	40
<b>6</b>	<b>VÝSLEDKY A INTERPRETACE.....</b>	<b>42</b>
6.1	Popisná statistika.....	42
6.2	Korelace.....	43
6.3	Výzkumné otázky.....	44
6.4	Ověření platnosti hypotéz.....	47
<b>7</b>	<b>DISKUZE.....</b>	<b>48</b>
	<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>52</b>
	<b>SOUHRN.....</b>	<b>54</b>
	<b>SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ.....</b>	<b>56</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>60</b>

# ÚVOD

Stárnutí a stáří je neodmyslitelnou součástí života každého z nás. Stáří s sebou nese spoustu změn, které ovšem nemusí být zřejmé na první pohled tak, jak se mnozí často mylně domnívají, ale naopak mohou být součástí vnitřního prožívání seniorů. Tyto vnitřní pochody a změny často souvisí s emočním prožíváním seniorů. V souvislosti s emocemi seniorů se objevují mnohé názory z řad veřejnosti, které lze rozdělit na pozitivní a negativní. V pozitivním smyslu se jedná o tvrzení, že senioři jsou aktivní, klidní, milí a vstřícní. Na druhé straně jsou zde názory, které ukazují, že senioři jsou nervózní, nešťastní, rozhněvaní a osamělí. V souvislosti s tím je důležité si uvědomit, že mezi seniory existují výrazné interindividuální rozdíly, na které má vliv nesčetný počet různých faktorů. I přes uvedené tvrzení je nutné ke stáří přistupovat citlivě, bez zbytečných předsudků a naopak citové prožitky seniorů podporovat v pozitivním slova smyslu.

Obsahem bakalářské práce je prožívání emocí u seniorů. Uvedené téma jsem si zvolila díky zkušenostem, které jsem nabyla díky mému každodennímu kontaktu se seniory. Se seniory spolupracuji v rámci svého zaměstnání, proto je mi práce s touto cílovou skupinou velmi blízká.

Předkládaná práce se zabývá emocemi seniorů od 60 let. V rámci emočního prožívání seniorů se zaměříme na oblast pozitivních a negativních emocí. Tyto oblasti emočního prožívání jsou důležité jak z hlediska pohlaví, tak i věku.

Celá práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část se skládá ze tří hlavních kapitol. V první kapitole se zabýváme vymezením pojmů stárnutí a stáří, členěním stáří a následnými změnami, které s procesem stárnutí úzce souvisí. Druhá kapitola je věnována emocím. Konkrétně je zaměřena na základní charakteristiku a funkce emocí, dělení emocí a na oblast emočního prožívání seniorů. Třetí kapitola je zaměřena na regulaci emocí. Tato kapitola v sobě zahrnuje vymezení pojmu emoční regulace, základní funkce emoční regulace, emočně regulační proces a možné cesty, pomocí nichž lze emoce regulovat.

Součástí praktické části je kvantitativní výzkum, který je realizován metodou dotazníkového šetření. Pro měření emočního stavu v oblasti pozitivních a negativních emocí nám poslouží dotazník PANAS-X. Tím bychom chtěli přispět k otevření

problematiky emočního prožívání seniorů, neboť její chápání vnímáme jako důležité a především velmi zajímavé.

## **TEORETICKÁ ČÁST**



# 1 STÁRNUTÍ A STÁŘÍ

První kapitola je věnována období seniorského věku, které je doprovázeno procesem stárnutí a stářím. Dále se zaměříme na členění stáří a na změny, které jsou s tímto obdobím spojeny.

## 1.1 Vymezení pojmu stárnutí a stáří

Stárnutí a stáří je z fyziologického hlediska podstatnou součástí všech živých organismů.<sup>1</sup> Úzká spojitost těchto dvou pojmů je rovněž zřejmá v jejich kořenu, který je totožný. Procesem stárnutí a stáří se zabývá mnoho odborníků, v přesné definici se však názory těchto odborníků často liší.<sup>2</sup>

**Stárnutí** je celoživotní proces, který probíhá od narození až po smrt. Má individuální povahu. Svědčí o tom významné funkční a strukturální transformace, kdy jednotlivé orgány ztrácí svoji funkci v různých časových intervalech a organismus se stává více zranitelným. Stárnutí lze tedy chápat jako „proces disociovaný, dezintegrovaný, asynchronní.“<sup>3</sup>

Často je uváděno, že po 60 roce věku se proces stárnutí zrychluje. Na jeho průběh mají od prvopočátku komplexní vliv endogenní a exogenní činitelé. Stárnutí je těmito faktory ovlivňováno již v okamžiku narození dítěte a pokračuje v pubertě, v dospělosti až do smrti.<sup>4</sup>

Podle psychologického slovníku je stárnutí systém nepříznivých involučních změn, které navazují na období dospělosti.<sup>5</sup> Tyto involuční procesy jsou neodmyslitelnou součástí procesu stárnutí. Lze je chápat jako tělesné pochody, které se navzájem ovlivňují a mají významný vliv na buněčnou, funkční i orgánovou strukturu.<sup>6</sup> Mezi tyto involuční proměny doprovázející stárnutí člověka je možné zařadit, například: atrofii, zanikání buněčných struktur, náchylnost k nemocem, řídnutí kostí, ochabování svalstva,

---

<sup>1</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 1.

<sup>2</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 2011, s. 17.

<sup>3</sup> PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1990, s. 34.

<sup>4</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 130 – 131.

<sup>5</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 2010, s. 549.

<sup>6</sup> Srov. KALVACH, Z. a Otová, B. Involute. In Kalvach Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. 2004, s. 67.

psychické problémy.<sup>7</sup>

P. Mühlpachr uvádí ve své knize Gerontopedagogika, že: „Stárnutí je celoživotní proces, jehož involuční projevy se stávají zřetelnějšími zhruba od přelomu 4. a 5. decenia, a to v závislosti na náročnosti prostředí.“<sup>8</sup>

Stárnutí probíhá dvěma způsoby, které je důležité rozeznat. Jedná se patologické a fyziologické stárnutí. Fyziologické stárnutí je součástí normální vývoje člověka, tzn., že probíhá od narození až po smrt. Patologické stárnutí je označováno jako předčasné<sup>9</sup>, kdy je věk jedince nižší než celkový stav jeho organismu. Předčasné stárnutí je spojeno s nemocí a nepříznivým fungováním organismu. Příčinou může být stres, návykové látky, kouření a alkohol.<sup>10</sup>

**Stáří** lze chápat jako celkové vyvrcholení života jedince.<sup>11</sup> Obecně je označováno za poslední etapu lidského života. Lze tedy konstatovat, že na proces stárnutí navazuje období označované jako stáří.<sup>12</sup>

Pojetí stáří je posuzováno jako přirozený jev, který je součástí každodenního života všech lidí. Určitou spojitost lze rovněž nalézt mezi dvěma kontrastními obdobími, tzn. stářím a dětstvím.<sup>13</sup> Obě vývojová období mohou být vymezena nebytím, kdy „dítě přichází z nebytí a starý člověk do něho odchází“<sup>14</sup> Sak, dále vymezuje stáří mezi dvě věkové hranice. Horní věkové hranice je dosahováno smrtí. Naopak dolní věková hranice je dána jevy a pochody, které život jedince doprovází a ve stáří se objeví v různém čase a okamžicích.<sup>15</sup>

Jedná se o období, které je naplněné nejenom životní zkušeností, moudrostí a prozíravostí, ale taky úpadku, osamělosti, zhoršeného zdravotního stavu a úbytkem sil.<sup>16</sup> Vágnerová zároveň upozorňuje na skutečnost, že stáří je u mnoha lidí vnímáno spíše negativně a povzbuzuje k toleranci a pozitivnímu vnímání jejich životních

---

<sup>7</sup> Srov. LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2006, s. 202.

<sup>8</sup> MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 18.

<sup>9</sup> Srov. MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 2011, s. 14.

<sup>10</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 131.

<sup>11</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 13.

<sup>12</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 2010, s. 549.

<sup>13</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2010, s. 37.

<sup>14</sup> SAK, Petr a KOLESÁROVÁ, Karolína. *Sociologie stáří a seniorů*. 2012, s. 13.

<sup>15</sup> Srov. Tamtéž, s. 14.

<sup>16</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 2007, s. 299.

zkušeností. V této souvislosti je velmi důležité dosažení integrity svého vlastního života, neboť každý člověk by měl pozitivně zhodnotit svůj dosavadní život a přijmout stáří jako novou životní etapu. V opačném případě dochází k bilancování nad vlastním životem a vnímání stáří jako konec života, který již nepřinese žádné pozitivní okamžiky.<sup>17</sup>

Podle Mühlpachra je stáří důsledkem nejen působení mnoha geneticky podmíněných faktorů (obzvláště nemoci a životní styl), ale i sociálních změn (osamělost, odchod do důchodu, odchod ze zaměstnání apod.)<sup>18</sup>

Období stáří je někdy označováno jako etapa postvývojová, která je charakterizována dobou, kdy je rozvoj schopností jedince u konce.<sup>19</sup> Dalším vymezením stáří je tzv. postproduktivní věk. V tomto smyslu jej chápeme jako životní etapu, která je příznačná sníženou aktivitou na trhu práce.<sup>20</sup>

## 1.2 Členění a periodizace stáří

V současnosti neexistuje jednotná periodizace stáří, neboť jednotliví autoři k ní přistupují z různých úhlů pohledu. Přesné vymezení je problematické především v tom smyslu, že jednotlivé působící změny a příčiny se navzájem prolínají a ovlivňují. Je tedy velmi obtížné vymezit přesný začátek a konce jednotlivých vývojových etap.<sup>21</sup> Nejčastěji je stáří rozdělováno na kalendářní, biologické a sociální.<sup>22</sup>

### 1.2.1 Kalendářní stáří

Kalendářní stáří je vymezeno věkem, neboť každé věkové rozpětí přináší určité změny, které mají vliv na vývoj jedince. Tyto věkové hranice se neustále posunují a prodlužují, proto lze konstatovat, že jsou závislé na celkovém vývoji společnosti.<sup>23</sup>

---

<sup>17</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 2000, s. 443-444.

<sup>18</sup> Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 18 - 19.

<sup>19</sup> Srov. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 18.

<sup>20</sup> Srov. JESENSKÝ, Ján. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 2000, s. 279.

<sup>21</sup> Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka. Stárnutí a stáří. In KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 2006, s. 9.

<sup>22</sup> Srov. KALVACH, Z. a MIKEŠ, Z. Gerontologie. In Kalvach Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. 2004, s. 47.

<sup>23</sup> Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 20.

Jeho dalším označením je matriční či chronologický věk. Tento věk se stává nesporným ukazatelem například pro stanovení odchodu do důchodu.<sup>24</sup>

Velmi rozšířené je dělení stáří do následujících kategorií:

- mladší senioři – věková hranice 65 – 74 let,
- staří senioři – věk 75 – 84 let,
- velmi staří senioři – věk 85 a více.<sup>25</sup>

Vágnerová uvádí dvojí rozdělení: rané stáří v rozmezí 60-75 let a pravé stáří od 75 let a více.<sup>26</sup>

Světová zdravotnická organizace rozděluje stáří na 3 období:

- rané stáří – 60 – 74 let,
- vlastní stáří – 75 – 89 let,
- dlouhověkost – 90 a více let.<sup>27</sup>

Stuart-Hamilton zároveň upozorňuje, že chronologický věk je nepřesným ukazatelem. Není závislý na individuálních rozdílech, proto je pouze orientační.<sup>28</sup>

### 1.2.2 Biologické stáří

Neboli také funkční věk, je charakteristické celkovým stárnutím organismu, tedy involučními změnami.<sup>29</sup> Mezi tyto změny lze zařadit: ztrátu funkčnosti tělesných orgánů, sníženou výkonnost, psychické problémy, ztrátu adaptability. Na stárnutí a celkový stav organismu mají vliv exogenní vlivy i endogenní vlivy, nemoci, prostředí a způsob života. Biologický věk úzce souvisí s biologickým stárnutím, neboť souvisí s funkcí orgánů a celkovým tělesným stavem.

Přesné stanovení biologického stáří není možné, z tohoto důvodu nelze určit konkrétní věkové hranice se změnami, které je doprovází.<sup>30</sup>

---

<sup>24</sup> Srov. KOZÁKOVÁ, Zdeňka. Stárnutí a stáří. In KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 2006, s. 10.

<sup>25</sup> Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 21.

<sup>26</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 2007, s. 299 a 398.

<sup>27</sup> Srov. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2004, s. 332.

<sup>28</sup> Srov. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 20.

<sup>29</sup> Srov. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2004, s. 331.

<sup>30</sup> Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 19.

### 1.2.3 Sociální stáří

Sociální stáří je spojeno s proměnou některých sociálních rolí a událostí. Jednou z nejvýraznějších změn je odchod do důchodu, neboť se jedná o významnou sociální přeměnu. Její význam tkví ve ztrátě ekonomické nezávislosti. Postupně se mění nejenom postavení jedince ve společnosti, ale i každodenní způsob života, který je spojen s odchodem ze zaměstnání a pobíráním starobní důchod.<sup>31</sup>

Život jedince lze z pohledu sociálního vymezit do 4 významných období:

- **první věk** – produktivní, je příznačný pro děti a mládí. Jedná se o období rychlého vývoje, studia a přípravy na budoucí povolání,
- **druhý věk** – produktivní. Týká se dospělých a jejich sociálními kontakty, profesním růstem a založením vlastní rodiny,
- **třetí věk** – postproduktivní, to znamená stáří. Jak již bylo zmíněno, stáří je poslední etapa života, kterou doprovází involuční změny, změna sociální postavení a zařazení ve společnosti.
- **čtvrtý věk** – často nese nepatřičný název závislost, neboť lidé v tomto věku mohou být velmi aktivními a samostatnými jedinci.<sup>32</sup>

Období stáří je úzce spojeno s třetím a čtvrtým věkem. Starší lidé jsou zařazováni do třetího věku, kterému předchází období dětství a dospělosti. Jedná se o časový úsek v rozmezí 65 a 85 roku. Čtvrtý věk je spojen s časovým úsekem nad 85 let a je někdy označován jako dlouhověkost.<sup>33</sup>

### 1.3 Změny ve stáří

Období stáří je spojeno s mnoha životními změnami, které s vyšším věkem úzce souvisí. Nástup těchto změn je zcela individuální a je významně ovlivněn genetickými předpoklady a dalšími vnějšími vlivy. Mezi ně zpravidla řadíme vzdělanost, prostředí, životní styl, nemocnost a další činitele, kterým byl jedinec vystaven v průběhu celého života.<sup>34</sup>

---

<sup>31</sup> Srov. KALVACH, Z. a MIKEŠ, Z. Gerontologie. In Kalvach Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. 2004, s. 47.

<sup>32</sup> Srov. MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 19 – 20.

<sup>33</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 2002, s. 136.

<sup>34</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematiké situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 2007, s. 15.

Změny doprovázející proces stárnutí člověka jsou rozdělovány na biologické, psychické a sociální.<sup>35</sup>

### 1.3.1 Biologické změny

Stáří s sebou přináší mnohé tělesné a zdravotní změny. Jedná se o transformaci v tělesných soustavách a jednotlivých orgánech. Lze konstatovat, že celková funkce těla se mění a zpravidla zhoršuje, což je patrné již na první pohled.<sup>36</sup>

Pohybový systém zaznamenává výrazné změny. Například se výrazně snižuje délka postavy a naopak narůstá váha. Typický je úbytek tělesných sil a svalové hmoty, což má za důsledek vznikající kožní řasy. Dochází ke snížení rychlosti pohybů a tělesné aktivity jako takové. Problematická koordinace pohybů zvyšuje riziko úrazu, které jsou pro osoby vyššího věku typické.<sup>37</sup> Pohybový aparát ovšem neprochází pouze negativními změnami, neboť některé stereotypní pohyby jsou i nadále zachovány (hra na zobcovou flétnu, na kytaru apod.).<sup>38</sup>

Kardiovaskulární systém zažívá proměny v oblasti nedostatečného prokrvování všech orgánů a celistvé funkci cév. Výrazné změny zažívá srdce, které ztrácí svoji úlohu v přečerpávání krve. Velmi nebezpečné je fyzická i psychická zátěž, jejímž častým důsledkem je infarkt myokardu. Snížená pružnost cév má za následek hypertenzi, která je pro stáří příznačná.<sup>39</sup>

Dýchací systém je zasažen díky snížené vitální kapacitě plic. Obvyklé je zadýchávání a s tím spojená hypoxie, jejímž projevem je nedostatek kyslíku. Z tohoto důvodu je pro stáří velmi nežádoucí nadměrná zátěž.<sup>40</sup>

Další problémy jsou zřejmé v trávicím a vylučovacím systému. Typickým ukazatelem proměny v této oblasti je ztráta chrupu, problémy se zažíváním a tvorbou slin. Celková funkce ledvin se snižuje, což vede k problémům s inkontinencí a rovněž se zácpou.<sup>41</sup>

---

<sup>35</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 20.

<sup>36</sup> Srov. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2004, s. 333.

<sup>37</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 21.

<sup>38</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 2002, s. 139.

<sup>39</sup> Srov. MŮHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 2004, s. 24.

<sup>40</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 132.

<sup>41</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 22.

Pohlavní orgány prochází poměrně menšími proměnami. Ve stáří ženám končí problém s menopauzou. Muži mají obtíže s potencí. Jak u mužů, tak i u žen dochází k proměně hormonů, přesto tyto změny nemusí mít závažný vliv na jejich sexuální život.<sup>42</sup>

Kožní systém je ovlivněn nedostatek vody a tuku, proto je kůže velmi suchá, ztenčuje se a na jejím povrchu se objevují stařecké skvrny. Díky křehkosti kůže může dojít k jejímu snadnému poškození. Dalšími proměnami je častá změna barvy vlasů, ztráta ochlupení a lámavost nehtů.<sup>43</sup>

V oblasti nervového systému je zřejmý úbytek neuronů a zhoršená kvalita či rychlost řízení impulzů. Typickým důsledkem je snížená reaktivita jedince, neboť dochází k pomalejšímu příjmu a zpracování informací. S činností mozku souvisí i časté poruchy spánku.<sup>44</sup>

Postupně se zhoršují smyslové orgány, především zrak a sluch. Výrazně je zasažena zraková ostrost a dochází k problematickému rozeznávání předmětů. Velmi často dochází k poškození sluchu, tzn. špatné rozeznávání tónu, omezování při komunikaci. Důsledkem je zvyšující se riziko úrazů.<sup>45</sup> Chuť i hmat jsou ovlivněny výraznější citlivostí, naopak čich převážně zůstává zachován.<sup>46</sup>

### 1.3.2 Psychické změny

V průběhu stáří dochází ke změnám psychických procesů a celkové vnitřní struktury osobnosti. Psychický vývoj jedince je zasažen biologickými a sociálními faktory.<sup>47</sup> Biologické faktory jsou ovlivněni přirozeným průběhem stárnutí a prodělanými chorobami. Dochází pak ke změnám kognitivních procesů (paměť, pozornost, vnímání, představitivost a myšlení). Sociálními činiteli jsou změny v rolích a společenském postavení, závislost a sociální izolace.<sup>48</sup>

---

<sup>42</sup> Srov. ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2004, s. 316.

<sup>43</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 2002, s. 139.

<sup>44</sup> Srov. KLEVETOVÁ, Dana. Změny ve stáří. In KLEVOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 2008, s. 21.

<sup>45</sup> Srov. KALVACH, Zdeněk. Tělesné projevy stáří. In: *Geriatric a gerontologie*. 2004, s. 100 – 101.

<sup>46</sup> Srov. STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 34.

<sup>47</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 135.

<sup>48</sup> VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 2000, s. 451.

Venglářová uvádí následující změny v psychice člověka: zhoršené vnímání, myšlení a paměť, špatná adaptace, kolísání nálad a negativní postoj k cizím lidem.<sup>49</sup>

Výrazné jsou proměny v části mozkové, kdy dochází k odumírání tkání, snížení hmotnosti mozku a jeho celkové kapacity. Uvedené změny mají za následek sníženou reaktivitu, kolísání pozornosti, zhoršenou paměť a myšlení.<sup>50</sup>

Období stáří přináší změny v rozumových schopnostech. Největší kvalitativní úbytek zažívá paměť. Senioři mají problém se zapamatováním nových poznatků i s celkovým vybavením předešlých aktivit. Zpravidla platí, že čím pokročilejší věk, tím horší úroveň rozumových schopností. Záleží však na předcházejícím vzdělání a na procvičování paměti v průběhu života. Jisté pozitivum lze nalézt v dlouhodobé paměti, která bývá kvalitnější (vzpomínky z dětství).<sup>51</sup>

Problémy s pamětí ovlivňují i schopnost učení, která je však kompenzována dřívějšími zkušenostmi. Jisté proměny jsou v oblasti myšlení, které je spíše zaměřeno na minulý čas, nikoliv budoucí. V myšlení již nelze spatřit tvořivost, ale především určitý stereotyp, který souvisí s každodenním životem seniorů.<sup>52</sup>

Obecně lze konstatovat, že duševní procesy lidí vyššího věku jsou zpomaleny a projevuje se větší rozváznost. Osobnost jedince často ztrácí své dosavadní vlastnosti, s čímž souvisí častý negativní postoj k životním změnám.<sup>53</sup>

### 1.3.3 Sociální změny

Stáří je spojeno s mnoha sociálními změnami. Mezi tyto změny lze zařadit: dosažení důchodového věku, sociální izolace a omezování kontaktů, horší ekonomické postavení ve společnosti, rozličný životní styl, samota a strach z budoucnosti.<sup>54</sup>

Snad nejvýraznější změnou je právě odchod do starobního důchodu, s čímž dále souvisí další proměny v životě člověka. Starobní důchod přináší mnohé změny v rolích,

---

<sup>49</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 2007, s. 12.

<sup>50</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 2007, s. 316 - 326.

<sup>51</sup> Srov. Langmeier, Josef a Krejčířová, Dana. *Vývojová psychologie*. 2006, s. 204.

<sup>52</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, K. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 137.

<sup>53</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 24.

<sup>54</sup> Srov. VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 2007, s. 12.



kdy se jedinec přestává podílet na trhu práce a naopak se stává závislým na podpoře státu. Z tohoto důvodu jsou staří lidé často vnímáni jako nepotřební konzumenti finančních prostředků ze státního rozpočtu.<sup>55</sup>

Pobírání penze úzce souvisí se zhoršující se ekonomickou situací, neboť finanční zdroje seniorů jsou značně omezené. Následkem pak je častá izolace a odepírání si nových věcí. Tato sociální izolace může vést k pocitu osamělosti a celkové ztrátě smyslu života.<sup>56</sup>

---

<sup>55</sup> Srov. MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 2011, s. 25.

<sup>56</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 2000, s. 460.

## 2 EMOČNÍ PROŽÍVÁNÍ

V druhé kapitole se zaměříme na emoce. Nejdříve uvedeme několik vybraných definic pro přesnější vymezení pojmu. Následně emoce rozdělíme a objasníme jejich funkci. Závěr kapitoly bude věnován proměnám v emočním prožívání seniorů.

### 2.1 Charakteristika emocí

Emoce plní důležitou úlohu v našem duševním životě a v mezilidských vztazích již odnepaměti.<sup>57</sup> Tento pojem v našich myslích zanechává určité přesvědčení o svém významu. Avšak v okamžiku, kdy jej máme objasnit, tak často nastává problém. V odborné literatuře jsou emoce charakterizovány mnoha způsoby, proto uvedeme některé z nich.<sup>58</sup>

Slovo „emoce“ pochází z lat. slova - „emovere“,<sup>59</sup> což znamená otrást, pohnout, vzrušení.<sup>60</sup>

Zásadní vymezení emocí v sobě zahrnuje jejich komplexnost. Tato komplexnost vychází ze skutečnosti, že emoce mají v oblasti psychiky úzkou souvislost s fyziologickými pochody organismu a s regulační činností.<sup>61</sup>

Emoce je možno chápat jako prvotní odpověď na mnohé impulzy a životní situace. Lze tedy konstatovat, že jejich důsledkem je určité chování, které je zřejmé navenek.<sup>62</sup> Emoční prožívání může být navenek vyjadřováno jako libost či nelibost, přičemž dochází k významnému ovlivňování způsobů jednání, tělesné stránky a vnějšího výrazu.<sup>63</sup>

Jedná se o přechodné reakce, které mohou mít různou intenzitu. Arrive dále dodává, že emoce jsou základní jednotkou našeho citového prožívání, proto jsou vnímány jako přirozená část každého lidského jedince.<sup>64</sup>

---

<sup>57</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 386.

<sup>58</sup> Srov. ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce: jak jim porozumět a jak s nimi žít*. 1995, s. 126.

<sup>59</sup> QUITT, Zdeněk a KUCHARSKÝ, Pavel. *Česko-latinský slovník starověké i současné latiny*. 2003, s. 105.

<sup>60</sup> Srov. KÁBRT, Jan et al. *Latinsko-český slovník*. 1991, s. 95 a 390.

<sup>61</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. 2000, s. 19.

<sup>62</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. 2012, s. 11.

<sup>63</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 2004, s. 143.

<sup>64</sup> Srov. ARRIVÉ, Jean-Yves. *Umění prožívat emoce*. 2004, s. 9.

M. Nakonečný uvádí, že „význam slova emoce je někdy zaměňován se slovem cit a vyjadřují takové druhy zážitků, jako jsou např. radost, smutek, strach, hněv apod.“ Dále dodává, že emoce jsou identické s city.<sup>65</sup> Naopak psychologický slovník uvádí, že emoce lze chápat rozsáhleji než cit. V podstatě se jedná o prožitky, které jsou ukazatelem toho, co je nám příjemné a co nepříjemné.<sup>66</sup>

Někdy se setkáváme s tvrzením, že emoce jsou vnímány jako rušivý element, který má významný vliv na výkon. Jedná se o situace, kdy jedinec prožívá radost či naopak vztek a nesoustředí se tak na výkon. V opačném pozitivním významu jsou emoce chápány jako motivující prvek, který vede ke kvalitnímu výkonu.<sup>67</sup>

Podle Stuchlíkové jsou emoce: „Velmi komplexní jevy, jejichž charakteristickým rysem je jejich velká citlivost a proměnlivost“. Současně tvrdí, že emoční stavy mají mnoho podob, neboť existuje několik druhů lásky, hněvu apod.<sup>68</sup> Proto je nutné si uvědomit, že emoce nelze chápat jako chorobu, ale jako citové reakce, které je nutno vnímat pozitivně nebo negativně.<sup>69</sup>

## 2.2 Funkce emocí

K úplnému porozumění emocím je nutné znát, k čemu jsou dobré a jak ovlivňují život jedinců ve společnosti. V pravém slova smyslu se jedná o pochopení funkcí, které emoce zastávají.

Emoce plní mnoho dílčích úkolů.<sup>70</sup> Proto uvedeme dělení podle Plhákové, která vyjadřuje následující emoční funkce:

### **Motivační funkce**

Emoce formulují motivy lidí v tom smyslu, že motivují jedince k dosažení stanovených úkolů či cílů. Vedou jeho další kroky a zesilují jeho touhy. Hlavní složkou jsou zde city.<sup>71</sup>

---

<sup>65</sup> NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. 2011, s. 331.

<sup>66</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 2010, s. 126.

<sup>67</sup> Srov. ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce: jak jim porozumět a jak s nimi žít*. 1995, s. 126.

<sup>68</sup> STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 11.

<sup>69</sup> Srov. HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. 2006, s. 10 a 12.

<sup>70</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 11.

<sup>71</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 432.

R. L. Atkinson říká, že mezi emocemi a motivy je významná souvislost (motivované chování je zdrojem emočního prožitku, např. radost). Odlišnost vidí pouze v příčině jejich vzniku, kdy emoce vznikají z vnějších impulzů a motivy z vnitřních pohnutek.<sup>72</sup>

### **Emoční pobídka**

Prostřednictvím této funkce je jedinec motivován k určitému jednání. Účelem pobídky je rozvíjení příjemných pocitů a přímá orientace k nim.

### **Fyziologická regulace**

Podstatou je aktivace organismu na emoční prožitek, respektive aktivování nervového systému a žláz s vnitřní sekrecí. Určitou roli v oblasti citových prožitků zastává fyziologická stránka organismu, jejímž důsledkem je zrychlení tepové frekvence, dýchání, nadměrné pocení, třes a nevolnost. Emoce vyvolávají obranné mechanismy, které jsou způsobeny nepříjemnými situacemi, např. vztek či strach. Organismus se snaží vyprodukovat adekvátní citové reakce, které se často obtížně regulují a jedinec tak může reagovat značně nepřístojně. Tyto negativní reakce často způsobí závažné následky, například: špatný první dojem.<sup>73</sup>

### **Signalizační funkce**

City jedince vedou ke správnému vyhodnocení situace a k následné vhodné reakci. Jsou určitým signálem, jehož hlavní funkcí je upozornit na to, co je správné a co nikoliv. Významnou signální funkci má úzkost, která varuje před nepříjemnými situacemi. Příkladem může být situace, kdy se má jedinec setkat s osobou, se kterou si nerozumí, a proto se této chvíli raději vyhne.<sup>74</sup>

### **Kontrolní zpětnovazební systém**

Jedná se o vědomou funkci, která především poskytuje informace o průběhu našeho života, aktivit a rovněž o úspěšnosti našeho působení v jednotlivých životních situacích.

Emoce jsou neodmyslitelnou částí neverbální komunikace. Podobně jako mluvené slovo, tak i neverbální komunikace je zdrojem informací. Jejím prostřednictvím člověk sděluje své pocity, nálady, aktuální rozpoložení nebo názory. Tato sdělení následně

---

<sup>72</sup> Srov. ATKINSON, Rita L. et al. *Psychologie*. 2003, s. 389.

<sup>73</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 432.

<sup>74</sup> Srov. Tamtéž, s. 432.

druhého jedince motivuje k aktivitě či odpovědi. Typickým příkladem je výraz smutku, který většinu lidí motivuje k pomoci.<sup>75</sup>

Často se v literatuře setkáváme s hodnotící a organizační funkcí emocí. **Hodnotící funkcí emocí**, která má biologickou podstatu.<sup>76</sup> Její poslání spočívá v zhodnocování různých situací a prováděných činností či aktivit. Je určitým ukazatelem toho, co je jedinci příjemné a co nikoliv. Tato funkce má úzkou souvislost s kontrolním zpětnovazebním systémem.<sup>77</sup>

**Organizační funkce emocí** se rozvíjí pomocí zkušeností a učením. Její podstava spočívá v organizování psychiky člověka, které se projeví jako určité chování a kladné sebepojetí. Nástrojem této organizace jsou odměny a tresty, které jsou zdrojem určitých projevů, které jsou vnímány přívětivě či nepřívětivě.<sup>78</sup>

## 2.3 Dělení emocí

Z pohledu odborníků jsou emoce rozdělovány dle různých kritérií. Nejběžnější je dělení podle délky trvání a podle jejich kvality. Podle délky trvání se jedná o afekty, nálady a dlouhodobé emoční vztahy. Podle kvality se jedná o rozlišení na vyšší a nižší city. Emoční prožitky lze dále rozdělit podle libosti, tj. na pozitivní a negativní.<sup>79</sup>

### 2.3.1 Podle délky trvání

Afekty jsou charakteristické náhlým vznikem, rychlým průběhem a krátkým setrváním, přičemž následky mohou být dlouhodobější. Jedinec jedná nekontrolovaně a jeho jednání je zaměřeno k určitému subjektu. Například, člověk se „vykřičí“ či „vybije“.<sup>80</sup>

Naopak nálady jsou méně bouřlivé než afekty a mají dlouhodobý charakter. Nálady významně ovlivňují prožívání aktuální situace. Mohou významně ovlivnit paměť, postoje, myšlení a chování jedince. Například, špatná nálada ovlivní náš způsob jednání s lidmi.<sup>81</sup>

---

<sup>75</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 433.

<sup>76</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. 2011, s. 332.

<sup>77</sup> Srov. ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce: jak jim porozumět a jak s nimi žít*. 1995, s. 127.

<sup>78</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. 2000, s. 31.

<sup>79</sup> Srov. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 2012, s. 210.

<sup>80</sup> Srov. SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. 2011, s. 10.

<sup>81</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 17.

Pro dlouhodobé emoční vztahy je velmi významná vášeň, která má převážně dlouhodobý charakter. Každý člověk si dokáže vytvořit dlouhodobý vztah k lidskému jedinci (ve smyslu lásky), k věcem (vztah k darované věci) a určité činnosti (oblíbený sport, hobby).<sup>82</sup>

### 2.3.2 Podle kvality

Kvalita emocí se odvíjí z tzv. nižších a vyšších citů. Nižší city úzce souvisí s instinkty a pudy, které úzce souvisí s činností organismu. Jsou typické pro lidské bytosti i pro zvířata, přičemž lidé je dovedou ovládat a kontrolovat. Nižší city jsou vrozené a jejich význam spočívá v uspokojování biologické (jíst, pít) a somatické (nemoc, bolest apod.) stránky člověka.<sup>83</sup>

Vyšší city jsou chápány jako emoce naučené s výrazným vztahem ke společnosti a jejím hodnotám. Svého vrcholu dosahují v pozdějším věku a zahrnují city mravní, intelektuální a estetické. Mravní city jedinci říkají, zda se choval či jednal dle norem a zvyklostí. Intelektuální city jsou charakteristické schopností získávat nové poznatky, hledáním či řešením různých problémů a jevů. Například, zvědavost a radost z poznání. City estetické jsou spojeny s citovým prožitkem krásy a harmonie. Hlavním objektem estetických citů jsou vztahy, výtvořiny lidí a přírody, vlastní činnost.<sup>84</sup>

### 2.3.3 Podle libosti

Emoce lze rovněž třídit podle libosti či nelibosti. Jedná se o pozitivní a negativní emoce, které jsou chápány jako příjemné či nepříjemné. Každý jedinec někdy prožívá chvíle, které jsou plné vnitřní pohody a klidu. Naopak existují i situace, které jsou vnímány negativně a jsou plné napětí a neklidu.<sup>85</sup>

#### Negativní emoce

Negativní psychické prožívání má významný motivační prvek, především pokud jde o vztek, strach a úzkost. Jako příklad lze uvést situaci, kdy nás vztek motivuje ke snaze o dosažení spravedlnosti v případě, kdy nás chce někdo podvést. Význam negativních emocí rovněž spočívá v poskytování informací a ve schopnosti učení. Ukazatelem jsou různé okamžiky, které jedinci přináší informace a pomocí, kterých

---

<sup>82</sup> Srov. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 2012, s. 210.

<sup>83</sup> Srov. ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce: jak jim porozumět a jak s nimi žít*. 1995, s. 102 – 103.

<sup>84</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. 2000, s. 291.

<sup>85</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 400.

vyhodnocuje aktuální situace.<sup>86</sup> Negativních emocí existuje mnoho, proto uvedeme pouze některé z nich:

**Smutek** je dán pocitem zoufalství a bolesti ze ztráty někoho či něčeho. Vždy se vztahuje k jedinci samotnému a jeho negativním prožitkům (neštěstí). Typickým projevem je pláč, díky němuž dochází k uvolnění emoce a snaha o izolaci před okolním světem. Na vyšší úrovni než smutek se nachází žal.<sup>87</sup>

**Hněv a zlost** vzniká v okamžiku, kdy se před jedincem objeví překážka. Touto překážkou je frustrující situace. Rozdíl lze spatřit v tom, že hněv vychází konkrétně z osobnosti (vlastní Já). Naopak zlost se netýká člověka samotného, ale obecně toho, co se nám nelíbí a zlobí (např. chování lidí, pracovní doba na úřadě apod.).<sup>88</sup>

**Vzteky** je vážnější než hněv, neboť jedinec jedná v afektu. Vzniká v situaci, kdy je jedinci bráněno k dosažení jeho záměru. Tuto překážku se snaží odstranit záchvatem zuřivosti a útokem na další osobu. Časté jsou fyzické útoky i zjevná gesta (jako jsou pěsti, vulgarismy, bojový postoj apod.).<sup>89</sup>

**Strach** nastupuje v situacích, kdy lze předpokládat nějaké nebezpečí. Je spojován se strachem z určitých věcí a situací. Jeho pozitivní význam spočívá v ochraně a upozornění na případné nebezpečí či možné problémy.<sup>90</sup> Lidé mají nejčastěji strach ze smrti, ze stárnutí, ze ztráty zaměstnání a ze samostatnosti.<sup>91</sup>

**Úzkost** je často spojována se strachem. Proto je nutné rozlišit, že strach má svůj předmět určení, kdežto úzkost nikoliv. Úzkostný stav lze chápat jako obavu či strach z hrozícího nebezpečí, který je doprovázen nepříznivými pocity. Důsledkem mohou být fyziologické změny, jako je nevolnost, zvracení, zvýšený tep, zčervenání apod.<sup>92</sup>

**Stud** je obvykle zaměřen k situacím, ve kterých se člověk stydí, cítí se trapně či zahanbeně. Stud obvykle směřuje k vlastní osobě nebo k jiným osobám. Běžně je spojován s intimitou, nepříjemným chováním a vlastními nedostatky. Mezi základní projevy lze zařadit: zčervenání, pocení, ztrátu očního kontaktu a nejisté pohyby.<sup>93</sup>

---

<sup>86</sup> Srov. ATKINSON, Rita L. et al. *Psychologie*. 2003, s. 415.

<sup>87</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 407.

<sup>88</sup> Srov. Tamtéž, s. 406

<sup>89</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. 2011, s. 358 - 360.

<sup>90</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 405.

<sup>91</sup> Srov. NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. 2012, s. 336.

<sup>92</sup> Srov. PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 2003, s. 405.

<sup>93</sup> Srov. Tamtéž, s. 410 – 411.

## Pozitivní emoce

Pozitivní emoce jsou příjemné pocity, které vyjadřují žádoucí stav organismu. Díky pozitivním emocím člověk dokáže vnímat příjemné, cítí se vyrovnaně a pozitivně ovlivňuje své okolí. Rovněž přispívají ke kvalitě života a výrazně rozvíjejí naše pozitivní myšlení. Lze tedy mluvit o teorii broaden and build, kterou lze z angličtiny přeložit jako teorii „rozšiřovat a stavět“.<sup>94</sup> Mezi základní pozitivní prožitky lze zařadit:

**Radost** je subjektivní pocit vnitřního blaha a nadšení, který je spojen s úspěchem nebo očekáváním. Typickým projevem je úsměv, bušení srdce a zvýšený krevní tlak. Tato emoce často vzniká v okamžiku úspěchu, při obdržení daru či dosažení stanovených cílů.<sup>95</sup>

**Štěstí** je trvalejším pocitem než radost. Dosažení pocitu štěstí je ústředním zájmem většiny lidí ve společnosti. Tuto emoci lze obecně vymezit jako pocit naprosté spokojenosti a vyrovnanosti. Jeho dosažení je spojováno s náhodou i dosažením stanovených cílů (vrchol blaha).<sup>96</sup>

**Naděje** je pocit či přání, ve které jedinec doufá a přeje si, aby se stal reálným. Naděje může být uvědomovaná (při problému nebo překonávání překážky) i neuvědomovaná. Vždy směřuje k něčemu určitému a je nutné ji neustále posilovat. Poté dochází k motivaci jedince a dosažení jednotlivých cílů se stane reálnější.<sup>97</sup>

**Vděčnost** je emoce, která je pociťována v okamžiku, kdy jedinec za něco druhému děkuje a chce se o něco podělit. Rovněž je vděčnost vnímána jako snaha pomáhat a mít dobrý pocit z radosti druhých.<sup>98</sup>

**Láska** má mnoho významů. Vždy je směřována k určitému objektu. Existuje např. láska mezi rodiči a dětmi, mezi manželi, láska sexuální nebo přátelská. Jedná se o hluboký vnitřní pocit, který člověka povzbuzuje k myšlenkám na určitou osobu.<sup>99</sup>

---

<sup>94</sup> Srov. FREDRICKSON, Barbara Lee. The role of positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*. Vol 56(3), Mar, 2001. pp. 218-226.

<sup>95</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 2004, s. 66 – 67.

<sup>96</sup> Srov. CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 2012, s. 211.

<sup>97</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 2004, s. 12 a 18.

<sup>98</sup> Srov. Tamtéž, s. 174.

<sup>99</sup> Srov. Tamtéž, s. 260 – 261.



## 2.4 Emoční prožívání seniorů

Emoce plní svoji funkci v průběhu celého života a výjimkou není ani období stáří. V oblasti emočního prožívání seniorů spatřujeme výrazné individuální rozdíly. Určité odlišnosti lze vnímat v kvalitě, celkové flexibilitě, intenzitě a četnosti emocí.<sup>100</sup>

Postupně v průběhu stárnutí, konkrétně po 60. roce věku, dochází k snižující se frekvenci pozitivních emočních prožitků a naopak dochází ke zvyšující se tendenci výskytu negativních emocí. Obecně dochází k situaci, kdy se s přibývajícím věkem mohou častěji objevovat negativní emoce a pozitivní pocity mohou být potlačovány. Nicméně, nejedná se o pravidlo. Na tento nepříznivý vývoj nejčastěji působí aktuální životní situace a tělesný stav, ve kterém se člověk ocitá. Například se jedná o pocity nejistoty, bezmoci, nesoběstačnosti apod.<sup>101</sup>

V průběhu stárnutí a v důsledku opotřebení dochází k poškození nervové soustavy, čím dochází k problematickému zvládnutí zátěžových situací. Emoce se stávají labilnější, proto se staří lidé lehce rozpláčou dojetím a mohou ztratit zájem o budoucnost. Lze tedy konstatovat, že ovládnutí emocí se stává více problematické.<sup>102</sup>

Intenzita emocí postupně slábne. Lidé v pokročilém věku neprojevují emoce s tak výraznou intenzitou jako dříve (např. radost). Významná je naopak rozhodnost a celková pohoda s jakou jsou schopni řešit situace.<sup>103</sup> K výrazné citové labilitě dochází s příchodem penzionování, kdy se často snižuje sebehodnocení jedince. Zmíněné období je ve znamení změn v rolích, ztráty zaměstnání a finanční závislosti. Především muži pociťují určitou křivdu a pocity méněcennosti, které se však nemusí projevit.<sup>104</sup>

V období přechodu z pozdní dospělosti do období stáří lze spatřit aktivitu a zájem o okolní svět. S postupem doby mohou být tyto emoční prožitky opačné – člověk ztrácí zájem o blaho světa, zaměří se na své zdraví či nemoci, začne se izolovat, objevuje se apatie, úzkost a časté deprese. Výrazně se zvyšuje i kritičnost nejenom sebe,

---

<sup>100</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 2007, s. 334.

<sup>101</sup> Srov. Tamtéž, s. 103.

<sup>102</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, Kamila. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 138.

<sup>103</sup> Srov. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Psychologie nemoci*. 2002, s. 144.

<sup>104</sup> Srov. HOLÁSKOVÁ, Kamila. Gerontopsychologie. In ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2008, s. 139.

ale především svého okolí. V nitru se člověk soustředí na skutečnost, že je „starý“, což může doprovázet výrazné negativní emoce a chování.<sup>105</sup>

Často užívaným pojmem, který je spojen s tímto životní obdobím je „izolace“ a „dezolace“. Izolace je spojena s omezováním kontaktů se společností. Dezolace je výrazem citového strádání až deprivací, která je důsledkem pocitu osamělosti. Je nutné si uvědomit, že stáří není spojeno pouze s negativními emočním prožíváním. Naopak, existují lidé, kteří své sociální kontakty rozšiřují a žijí aktivním životem.<sup>106</sup>

Podle Pacovského stáří neznamena jen negativní proměny. Naopak, lidé vyššího věku mají i své přednosti. Například v podobě své vytrvalosti, trpělivosti, pochopení, rozvahy a životní moudrosti.<sup>107</sup>

Velmi důležitá role je často přisuzována rodině a širšímu příbuzenstvu. Jejich zájem a celková podpora utvrdí tyto jedince v tom, že mají v životě smysl a jsou potřební. Necítí se osamoceni a jsou si vědomi toho, že je i nadále má někdo rád. Jedná o významnou podporu, kterou může rodina člověku nabídnout v průběhu přechodu do období stáří.<sup>108</sup>

---

<sup>105</sup> STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1999, s. 161 – 162.

<sup>106</sup> Srov. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2006, s. 207.

<sup>107</sup> Srov. PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1990, s. 40.

<sup>108</sup> Srov. LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. 2006, s. 207.

### 3 REGULACE EMOCÍ

V poslední kapitole teoretické části se zaměříme na emoční regulaci. Podobně jako v předchozích kapitolách uvedeme několika definic, které vymezí regulační činnost emocí. Dále se věnujeme funkcím a procesu, které emoční regulace zastává. Na závěr uvedeme dostupné cesty v regulaci emocí.

#### 3.1 Pojem regulace emocí

Stejně jako emoce samotné, tak i jejich regulace plní významnou funkci v životě každého jedince. Proto je důležité vymezit a blíže přiblížit regulační činnost emocí. Problematika regulace emocí je zastoupena ve všech kulturách. O čemž svědčí skutečnost, že již dříve lidé bádali nad tím, jak ovládat své emoce. Skutečnou pozornost vzbudilo toto téma teprve v předešlých několika letech.<sup>109</sup>

Výraz regulace emocí nebo emoční regulace lze odvodit z anglického slova „emotion regulation“. Slovo regulace je možno chápat jako usměrnění, udržení homeostázy, respektive pohody organismu.<sup>110</sup>

Gross říká, že „emoční regulace se vztahuje k procesům, kterými jedinec ovlivňuje to, jaké emoce má, kdy je má a jak je prožívá a vyjadřuje. Regulační procesy emoční regulace mohou být automatické nebo kontrolované, nevědomé nebo vědomé.“<sup>111</sup>

Dále uvádí, že regulaci emocí lze chápat dvěma způsoby. První chápání „regulation of emotion“ je zaměřeno k tomu, jak mohou být regulovány emoce jako takové. Druhé pojetí „regulation by emotion“ pojednává o tom, že emoce mohou regulovat něco jiného. Například chování nebo tělesné projevy.<sup>112</sup>

Samotné zvládání emocí neboli „coping“, může být omezeno na pouhé řešení problému nebo na vypořádání se s negativními emocemi. Mimo jiné, s rozvojem emocí dochází k významnému ovlivňování chování, které jedinec dokáže regulovat.<sup>113</sup>

---

<sup>109</sup> Srov. SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. 2011, s. 48.

<sup>110</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 2010, s. 493.

<sup>111</sup> STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 175.

<sup>112</sup> Srov. Gross, James J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In: Gross, J. J. et al. *Handbook of emotion regulation*. 2013, s. 6.

<sup>113</sup> Srov. GROSS, JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology [online]*. US, 2, 3, 271-299, Sept. 1998 [cit. 21.8.2015]. ISSN: 1089-2680.

Podle Eisenberga dochází díky emoční regulaci k ovlivňování našeho prožívání, subjektivních vnitřních pocitů a následných fyziologických reakcí. V rámci interakce s okolním prostředím dochází k odezvám, které jsou odpovědí na určité situace. Díky emoční regulaci dochází k navození, udržení nebo změně emocí, které jsou doprovázeny mimikou a doprovodným chováním.<sup>114</sup>

Thomson vychází z následující definice: „Emoční regulace se skládá z vnějších a vnitřních procesů zodpovědných za sledování, oceňování a modifikování emočních reakcí, především jejich intenzity a časové funkce, směřující k cílům jedince“.<sup>115</sup>

### 3.2 Funkce regulace emocí

Po vývojové stránce plní emoce a schopnost jejich regulace významnou úlohu. Jejich hlavní funkce spočívá v ovlivňování našich reakcí, které se váží k určitým situacím.

Emoční regulace dokáže velmi rychle snížit či naopak zvýšit intenzitu pozitivních i negativních emocí. Lze mluvit o hédonismu, jehož hlavní prioritou je zaměřit se na pozitivní prožívání a poučit se z negativních prožitků.<sup>116</sup>

Emoční prožívání dále navozuje kognitivní, fyziologické a behaviorální přeměny. Kognitivní prožívání má úzkou souvislost s přehodnocením aktuálních situací. To znamená, změní-li se situace, změní se i emoční prožívání.<sup>117</sup>

Nezastupitelnou funkci zastává regulační činnost rovněž v oblasti fyziologie člověka. Typickým příkladem je hypertenze, nevolnost, zčervenání apod. Velmi časté jsou i další tělesné projevy, jako je mimika, gesta a tón hlasu. Behaviorálně zaměřená regulace se snaží především ovlivňovat chování jednotlivce. Její funkcí je usměrňovat spontánní reakce, které jsou často spojovány s negativními emocemi a mohou vyústit až k agresi.<sup>118</sup>

---

<sup>114</sup> Srov. EISENBERG, Nancy et al. Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality & Social Psychology [online]*. 78, 1, 136-157, Jan. 2000 [cit. 24.8.2015]. ISSN: 00223514.

<sup>115</sup> THOMPSON, R. A. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development [online]*. UNITED STATES, 59, 2-3, 25-52, 1994 [cit. 24.8.2015]. ISSN: 0037-976X.

<sup>116</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 177.

<sup>117</sup> Srov. GROSS, JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology [online]*. US, 2, 3, 271-299, Sept. 1998 [cit. 25.8.2015]. ISSN: 1089-2680.

### 3.3 Emočně regulační proces

Samotný regulační proces emocí se vyvíjí různým tempem. Může probíhat na vědomé či nevědomé úrovni a to přirozeně nebo pomocí vlastní vůle. Regulační proces má schopnost posílit či naopak zmírnit určitý emoční náboj a mít tak vliv na rozvoj kladný či záporný emocí.<sup>119</sup>

Regulace emocí je důležitou součástí dnešní společnosti a postupně nabývá na své důležitosti. Důvod tkví především v současné moderní společnosti, která na jedince klade větší nároky a často dochází k většímu psychickému vypětí. Důsledkem pak může být afektivní jednání.

V souvislosti s tím lze rozpoznat dva základní způsoby, jak lze emoce regulovat. V prvním případě se jedná o regulaci, která vzniká ve chvíli, kdy dochází k rozvoji emoce jako takové. Ve druhém případě dochází k regulaci, která se soustřeďuje na samotnou reakci, ke které dochází v závěrečné fázi vývoje emoce.<sup>120</sup>

Procesuální model emoční regulace velmi výstižně popisuje například Gross, který popsal jeho pět základních komponent:

- **výběr situace** – emoční regulace má významný vliv na aktuální situaci, ve které se člověk nachází. Jedinec se vyhýbá situacím, lidem či okolnostem, které pro něj nejsou příjemné a mohly by vyvolat nežádoucí emoční reakci. Velmi důležitý je naopak výběr situace, neboť jedinec vyhledává chvíle, které mu jsou příjemné. A naopak se člověk vyhýbá situacím, které mu nejsou příjemné a na základě jeho instinktu mohou vést k jejich problematickému zvládnání.
- **modifikace situace** – tato fáze přichází s nástupem situace, která je zdrojem přílivu emocí. Účelem je pozměnění samotné situace takovým způsobem, aby emoční dopad byl co nejmírnější. Jako příklad lze uvést situaci, kdy člověka čeká dlouho očekávané jednání, ale zaspí. Podstatu lze nalézt v okamžiku, kdy je důležité situaci okamžitě změnit a dotyčný se telefonicky omluví a co nejdříve se dostaví.

---

<sup>118</sup> Srov. SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. 2011, s. 50-52.

<sup>119</sup> Srov. Balcar, K. Trends in studying emotions. In: Balcar, K., Kuška, M. a Trnka, R. *Re-Constructing Emotional Spaces: From experience to regulation*. 2011, s. 21.

<sup>120</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 177.

- **nasazení pozornosti** – jde o proces, při kterém dochází k zaměření pozornosti jedince směrem k určité situaci, přičemž dochází k regulaci pocíťovaných emocí. V případě určitého zaujetí je vhodné zaměření pozornosti k jinému úkolu či podnětu. Právě pozornost přichází jako jedna z prvních v procesu emoční regulace. Zde dochází k prvotnímu počátku emoce jako takové.
- **kognitivní změny** – jedná se o výběr a hodnocení toho, co bude vybráno, jako součást situace (chování, prožitky a tělesné změny). Účelem je dosažení co nejmenšího negativního dopadu. V oblasti kognitivních změn jsou nejčastěji zmiňovány dva regulační procesy – přehodnocení a potlačení.
- **modulace odpovědi** – poslední a závěrečná fáze regulace emocí, je zaměřena na vygenerování vlastní odpovědi či odezvy v případě, kdy emoční náboj vznikl (typickým příkladem je potlačení). Tím může být ovlivněno chování, tělesné prožívání i poznávací procesy. Často používané techniky v oblasti regulace fyziologické a prožitkové stránky člověka je relaxace, biofeedback, tělesný pohyb, někdy i léčiva. Jako nežádoucí regulátory jsou v dnešní společnosti velmi rozšířené alkoholické látky, tabák, drogy a zneužívání léků.<sup>121</sup>

Obecně lze výše uvedený proces shrnout do čtyř bodů: Nejdříve se objevuje určitá situace, aktivuje se naše pozornost, dojde ke zhodnocení situace a následně dochází k emoční reakci, jako osobitě reakci na daný podnět.<sup>122</sup>

### 3.4 Cesty regulace emocí

Jednou z možností, jak lze emoce regulovat a kontrolovat je využití některého ze tří způsobů. Jedná se o kognitivní, fyziologickou a behaviorální kontrolu.

**Kognitivní kontrola** emocí spočívá především v sebekontrolě. Jedinec působí na své vlastní zážitky a prožitky, které souvisí s různými situacemi, smýšlením, postoji a způsoby řešení různých situací. Dochází tak k podvědomému uklidnění, rozvaze a hledání dalších variant ve způsobu jednání či řešení problémů. Problém v kognitivní

<sup>121</sup> Srov. GROSS, James J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* [online]. US, 2, 3, 271-299, Sept. 1998 [cit. 29..8.2015]. ISSN: 1089-2680.

<sup>122</sup> Srov. GROSS, James J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In: Gross, J. J. et al. *Handbook of emotion regulation*. 2013, s. 8.

kontrole může nastat v případě, kdy jedinec přestane přirozeně projevovat své emoce či naopak bude reagovat přehnaně, maskovaně.<sup>123</sup>

Díky **fyziologické kontrole** emocí dochází k vzájemnému ovlivňování tělesné a duševní stránky organismu. Hlavní význam spočívá v ovlivňování vnějšího chování a prožívání subjektivních emočních stavů. Postupně došlo k rozšíření technik zvaných Biofeedback a Focusing. Tyto techniky mnohem příznivěji ovlivňují celkový stav člověka, než doposud velmi známá psychofarmaka či návykové látky.<sup>124</sup>

Biofeedback je označován jako biologická zpětná vazba. Jedná se o metodu, jejímž základem je učení, neboli učení úspěchem.<sup>125</sup> Podstatou je, že osoba, která dosáhne žádoucího úkolu je odměněna, například pochválena, obdařena darem apod. Pochvala vede k žádoucím fyziologickým změnám, které v těle zanechají stopy a vyvolávají žádoucí reakce a psychické změny. Operativní podmiňování má významný vliv u mentálně postižených dětí, u dětí s ADHD a při léčbě epilepsie. Dnes je metoda biofeedback označována jako EEG-biofeedback.

Focusing je technika, která je zaměřena na rozpoznání a uvědomování si vlastního emočního prožívání. Hlavní pozornost je zaměřena na prožívání, kterému se věnujeme méně. Jejím cílem je dosáhnout uvědomění se svého „já“, nikoliv přímá změna osobnosti člověka.<sup>126</sup>

Podle psychologického slovníku je slovo „focusing“ anglického původu a lze jej chápat jako „zaostření, zaměření“. Pojem charakterizují jako uvědomění si vlastních tělesných pochodu, které jsou jedincem vnímány velmi příjemně a snaží se o dosažení příznivých změn.<sup>127</sup>

**Behaviorální kontrola emocí** významně ovlivňuje chování a jednání, které je zřejmé navenek. Tato metoda vychází ze dvou terapií, jejichž základem je učení. Jedná se o klasické a operativní podmiňování. Klasické podmiňování je zaměřeno na přeučení pro člověka známých reakcí, které pro něj znamenaly obavy či strach a jsou

---

<sup>123</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 183-184.

<sup>124</sup> Srov. Tamtéž, s. 184.

<sup>125</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 2010, s. 64.

<sup>126</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 185-186.

<sup>127</sup> Srov. HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 2010, s. 156.

nahrazeny novou příjemnější odezvou. Pomocí operativního podmiňování dochází k podporování takového chování, které je naopak vyžadováno.<sup>128</sup>

---

<sup>128</sup> Srov. STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 2002, s. 186-187.



## **PRAKTICKÁ ČÁST**

## 4 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

Každý z nás stárne, někdo rychleji, někdo zase pomaleji, někdo tento děj vnímá intenzivněji a někdo zase méně. Tuto skutečnost si spousta mladých lidí a někdy i dospělých neuvědomuje. Teprve až s přibývajícím věkem a s nástupem období, které je označováno jako stáří, dochází k určitému uvědomění si svého věku. Období stáří je doprovázeno mnohými změnami, které mají výrazný vliv na emoční život seniorů. Pro pochopení těchto souvislostí slouží teoretická část této práce.

Pro mnohé z nás je stáří ukazatelem určité nelibosti a citové nevyrovnanosti, která může být spojena s nepřijetím stáří jako určité životní etapy. V tomto případě je stáří doprovázeno řadou negativních emocí, na které může mít vliv zdravotní stav, osamělost, úbytek fyzických i psychických sil, genetické vlivy a mnohé exogenní vlivy. Další názory ukazují, že citové prožívání seniorů lze charakterizovat určitou libostí, která je doprovázena pozitivními emocemi. V teoretické části této práce jsme se zmínili o tom, že někteří odborníci zdůrazňují nárůst negativních emocí ve vyšším věku. Otázkou tedy zůstává, prožívají senioři vyššího věku více negativních emocí? Na tuto otázku navazuje praktická část této práce.

Výzkumným problémem této práce je emoční prožívání seniorů. V souvislosti s tím se zaměříme na oblast pozitivních a negativních emocí seniorů ve věku od 60 let. Samotný sběr dat byl realizován v jednom domově pro seniory. Zkoumání bylo realizováno pomocí dotazníku PANAS-X, neboť se primárně zaměřuje na míru prožívání pozitivních a negativních emocí.

### 4.1 Cíl výzkumu a hypotézy

Hlavním cílem této práce je prozkoumat emoční prožívání seniorů. Konkrétně se zaměříme na rozdíl v oblasti emočním prožívání seniorů podle pohlaví a na souvislost emočního prožívání s věkem.

V souvislosti s cílem výzkumu byly stanoveny tyto výzkumné otázky:

**VO1:** Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí?

**VO2:** Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí?

**VO3:** Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí?

**VO4:** Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí?

Pro výzkum jsme stanovili následující hypotézy:

**H1:** Existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými pozitivními emocemi.

**H2:** Existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými negativními emocemi.

## 5 POPIS METODOLOGICKÉHO RÁMCE

V této části bakalářské práce bude specificky popsán konkrétní typ výzkumu, způsob realizace výzkumu, metoda získávání a analýzy potřebných dat. V závěru se zaměříme na popis zkoumaného vzorku a jeho rozbor.

### 5.1 Typ výzkumu

Pro bakalářskou práci jsme zvolili kvantitativního výzkumu. Metodou sběru dat je dotazník „Positive and Negative Affect Shedule - PANAS-X. S jeho pomocí dochází k písemnému uvádění otázek a psanému zaznamenávání odpovědí respondenty. Hlavní strukturou dotazníku jsou předem připravené a důkladně formulované otázky.<sup>129</sup>

Hlavní předností kvantitativní výzkum je schopnost měřit a předpovídat, jak se zkoumané jevy mohou dále vyvíjet. Tento výzkum upřednostňuje možnost strukturovaného získávání dat s pomocí různých dotazníků, testů a pozorování. Kvalitativní výzkum je dán teorií, hypotézami, měřením, testováním hypotéz a verifikací. Záměrem tohoto výzkumu je měření, s jehož pomocí jsou získávána data, která jsou následně analyzována. Dále dochází k exploraci, popisování a ověřování výsledků na základě předem stanovených hypotéz, které jsou ukazatelem vztahů mezi proměnnými. Závěrečnou verifikací se vracíme k teorii a jejímu porovnávání s výsledky výzkumu.<sup>130</sup>

### 5.2 Realizace výzkumu

Výzkum byl realizován v průběhu měsíce října a listopadu 2015. Cílovou skupinou byli senioři od 60 let věku. Samotný výzkum byl uskutečněn v Domově pro seniory Loučka. K výzkumu byl použit dotazník PANAS-X, který byl z anglického jazyka přeložen do českého jazyka. Všichni respondenti byli seznámeni s anonymitou dotazníkového šetření a s účastí na výzkumu souhlasili.

Samotný výzkum probíhal v bytových jednotkách a jednotlivých pokojích respondentů. Dotazníky byly respondentům předány osobně autorkou práce a ve výjimečných případech byly zprostředkovány druhou osobou. V průběhu zadávání jsme

---

<sup>129</sup> Srov. CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. 2007, s. 163.

<sup>130</sup> Srov. HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2008, s. 44.

se setkali s respondenty, kteří dotazník samostatně vyplnili bez nutnosti další konzultace. Na druhé straně byli respondenti, kteří vyžadovali přítomnost autorky a to ze dvou důvodů. Jedním je zdravotní stav seniorů, který vyžadoval další pomoc při vyplňování dotazníků. Druhou skupinou byli respondenti, kteří vyžadovali přítomnost autorky a dotazovali se na další témata.

### **5.3 Metoda získávání dat**

Vzhledem ke stanoveným cílům této bakalářské práce, byla pro sběr dat zvolena metoda dotazníkového šetření. Konkrétně jsme zvolili dotazník, s jehož pomocí dokážeme hodnotit emoce seniorů – PANAS-X, neboli Positive and Negative Affect Shedule.

#### **5.3.1 PANAS-X**

Dotazník Positive and Negative Affect Schedule – Expanded form je zkráceně označován jako PANAS-X. Předchůdcem tohoto dotazníku byl test PANAS, který vyvinul v roce 1988 spolu s Watsonem Clark a Tellegen. Jeho strukturu tvořily dvě různé škály, jedna pro pozitivní emoce a druhá pro negativní emoce, přičemž každá škála obsahovala 10 položek.

Rozšířenější verzi se stal již zmíněný dotazník PANAS-X, který se skládá z šedesáti slov. Jeho důležitou součástí je schopnost měřit jedenáct specifických emocionálních prožitků: smutek, strach, nepřátelství, plachost, pocity viny, únava, veselost, překvapení, pozornost, sebejistotu a vyrovnanost. Dotazník vytvořil v roce 1994 Watson a Clark a pro českou populaci byl přeložen z anglického jazyka. Důvodem je fakt, že dotazník nebyl pro Českou republiku doposud standardizován.

Hlavním účelem dotazníku PANAS-X je hodnocení emocionálních stavů na úrovni pozitivních emocí a negativních emocí s použitím šedesáti položek, u nichž respondenti označují míru zastoupení dané emoce v jejich emočním prožívání.

V pokynech pro vyplnění dotazníku lze použít některý z 8 časových určení: právě teď, dnes, v průběhu několika posledních dnů, v průběhu posledního týdne, v průběhu několika posledních týdnů, za poslední měsíc, v průběhu předchozího roku,

obecně/průměrně.<sup>131</sup> Pro potřeby této práce bylo zvoleno časové období v průběhu několika posledních týdnů.

Nedílnou součástí dotazníku je intervalová škála, která obsahuje 5 stupňů. Tato škála slouží respondentům k průběžnému zaznamenávání svých odpovědí a je ukazatel četnosti výskytu daného pocitu či emoce.

<b>1</b> vůbec ne	<b>2</b> trochu	<b>3</b> středně	<b>4</b> celkem ano	<b>5</b> velmi
----------------------	--------------------	---------------------	------------------------	-------------------

**Tabulka č. 1 Pětistupňová intervalová škála dotazníku PANAS-X<sup>132</sup>**

Součástí dotazníku PANAS-X jsou tyto škály:

- škála obecných pozitivních emocí (OPE),
- škála obecných negativních emocí (ONE),
- škála základních pozitivních emocí (ZPE),
- škála základních negativních emocí (ZNE),
- dalšími emocionálními prožitky jsou:
  - škála plachosti,
  - škála únavy,
  - škála klidu a vyrovnanosti,
  - škála překvapení.<sup>133</sup>

<b>Škály dotazníku PANAS-X</b>	
<b>Škály obecných dimenzí emocí</b>	
<b><i>Obecné pozitivní emoce – 10</i></b>	aktivní, pozorný, ostražitý, silný, rozhodný, nadšený, vzrušený, inspirovaný/nápaditý, hrdý, zaujatý
<b><i>Obecné negativní emoce - 10</i></b>	vystrašený, nervózní, bázlivý, rozrušený, neklidný, podrážděný, nešťastný, nepřátelský, provinilý, zahanbený

<sup>131</sup> Srov. The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form. *Iowa Research Online: The University of Iowa's Institutional Repository* [online]. [cit. 13. 11. 2015].

<sup>132</sup> Srov. SOBKOVÁ, P. *Životní smysluplnost a emocionalita*. Olomouc, 2008. Diplomová práce. 85 s. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Peter Tavel.

<sup>133</sup> Srov. The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule – Expanded Form. *Iowa Research Online: The University of Iowa's Institutional Repository* [online]. [cit. 13. 11. 2015].

<b>Škály základních emocí</b>	
<b>Základní pozitivní emoce – 3</b>	
veselost	šťastný, radostný, veselý, potěšený, nadšený, vzrušený, rázný
pozornost	pozorný/všímavý, soustředěný, ostražitý, rozhodný
sebejistota	jistý, hrdý, smělý, pozorný/všímavý, odvážný, nebojácný
<b>Základních negativních emocí - 4</b>	
strach	vystrašený, vyděšený, bázlivý, neklidný, nervózní, nejistý
smutek	smutný, skleslý, sklíčený, osamělý, sám
nepřátelskost	nepřátelský, vzrušený, podrážděný, znechucený, opovrhující někým, cítící odpor
vina	vinný, provinilý, zahanbený, znechucený sám sebou, rozhněvaný na sebe, nespokojený sám se sebou
<b>Dalšími emocionálními prožitky</b>	
plachost	plachý, stydlivý, ostýchavý, nesmělý
únava	unavený, líný, ospalý, netečný
vyrovnanost/klid	uvolněným, klidný, v pohodlí
překvapení	překvapený, ohromený, užaslý

**Tabulka č. 2 Jednotlivé škály dotazníku PANAS-X<sup>134</sup>**

Pro praktickou část této práce jsou důležité tyto škály:

- škála obecných negativních emocí, tzv. ONE – výsledný skór této škály získáme sečtením jednotlivých položek v této škále.
- škála obecných pozitivních emocí, tzv. OPE – výsledný skór této škály získáme sečtením jednotlivých položek v této škále.
- škála základních negativních emocí, tzv. ZNE – hrubý skór škály ZNE získáme sečtením položek v této škále, který vydělíme subškálami pro ZNE, tzn. 4.
- škála základních pozitivních emocí, tzn. ZPE – hrubý skór škály pro ZPE získáme sečtením položek v této škále, který vydělíme subškálami pro ZPE, tzn. 3.

<sup>134</sup> Srov. SOBKOVA, P. *Životní smysluplnost a emocionalita*. Olomouc, 2008. Diplomová práce. 85 s. Univerzita Palackého, Filozofická fakulta. Vedoucí práce Peter Tavel.

## 5.4 Metoda zpracování a analýza dat

Pro základní zpracování a přehlednost získaných dotazníků byl využit program Microsoft Excel 2010. K získání dalších dat byl využit program pro statistickou analýzu dat tzv. IBM SPSS Statistics 21, Studentův t- test a metoda korelace.

### 5.4.1 Popisná statistika

Pomocí popisné statistiky došlo k zcela přehlednému utřídění získaných dat o výzkumném vzorku. Jako významnou hodnotu jsme zvolili – aritmetický průměr, směrodatná odchylka, minimální a maximální hodnota.<sup>135</sup> Přičemž, každá z těchto výsledných hodnot je uvedena u konečných výsledků jednotlivých škál.

### 5.4.2 Studentův t-test

Samotnému t-testu předcházet Levenův test, který je ukazatelem rozptylů mezi sledovanými jevy. Levenův test slouží k tomu, abychom zjistily, který řádek Levenova testu je pro nás směrodatný. Pokud je p hodnota menší nebo rovna  $\alpha$ , což je hladina významnosti na úrovni 0,05, tak pro další výpočty používáme spodní řádek testu, tj. „Equal variances not assumed“ – rovnost jednotlivých rozptylů se nepředpokládá. Pokud je p hodnota větší než  $\alpha$ , tak dále pracujeme s horním řádkem. Tento řádek je označený jako „Equal variances assumed“ a jeho předpokladem je rovnost jednotlivých rozptylů. Z Levenova testu je po provedení potřebných výpočtů zřejmé, který z dvouvýběrových t-testů použijeme – zda Studentův t-test s rovností rozptylu nebo t- test s nerovností rozptylu. Pomocí Studentůva t-test následně zjistíme, zda existuje nebo neexistuje signifikantní rozdíl mezi dvěma nezávislými výběry (mezi aritmetickými průměry).<sup>136</sup>

### 5.4.3 Korelace

Korelace pracuje s metrickými daty a je ukazatelem toho, zda existuje spojitost či vztah mezi dvěma závislými výběry. K ověření vzájemného vztahu mezi naměřenými

---

<sup>135</sup> REITEROVÁ, Eva. *Statistické metody v psychologickém výzkumu*. 2007, s 39.

<sup>136</sup> Tamtéž, s. 43.



hodnotami slouží Pearsonův korelační koeficient. Jedná se o vztah, který je označován jako  $r$ , tedy korelační koeficient. Ten se vyskytuje v intervalové hodnotě  $-1$  a  $+1$ .<sup>137</sup>

## 5.5 Popis zkoumaného vzorku

Výzkumný soubor byl tvořen seniory z Domova pro seniory v Loučce. Výběr právě tohoto vzorku byl ovlivněn bezproblémovou dostupností, osobní známostí a téměř každodenním kontaktem. Práce se seniory proto byla zcela bezproblémová.

### Charakteristika celkového vzorku

Celková kapacita Domova pro seniory je 115 klientů. Na průzkumu této bakalářské práce se podílelo 86 seniorů, přičemž věk seniorů byl od 62 let a více. Nezúčastněným seniorům bránil ve vyplnění dotazníku a další spolupráci na dotazníkovém šetření jejich zdravotní stav.

### Charakteristika zkoumaného vzorku podle pohlaví

Na dotazníkovém šetření se podílelo 86 seniorů. Z toho 21 mužů (24%) a 65 žen (76%).

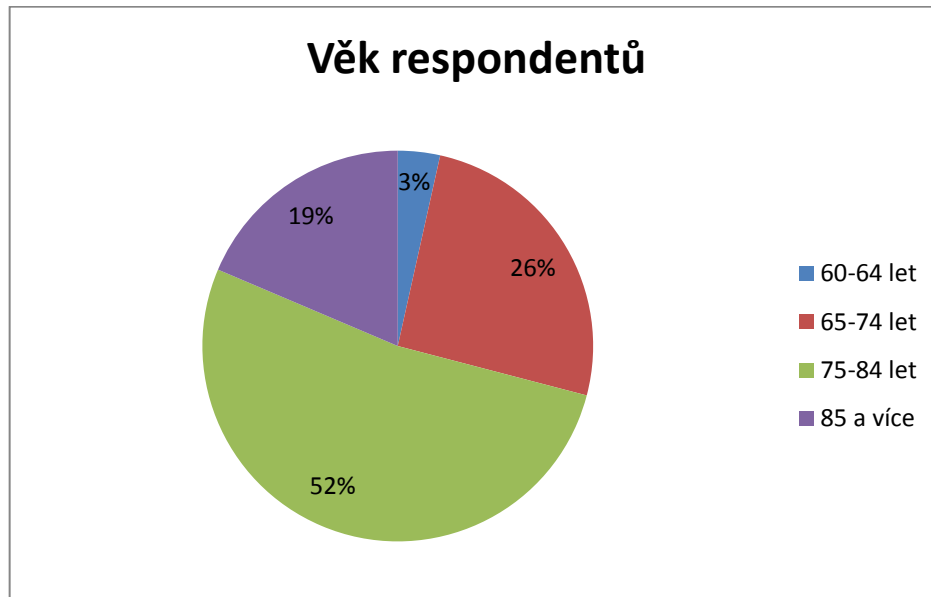


Graf č. 1 Počet mužů a žen

<sup>137</sup> Tamtéž, s. 41.

### Charakteristika zkoumaného vzorku podle věku

Zkoumaný soubor je tvořen respondenty od 62 let do 96 let. Ve věku 60 až 64 let jsou 3 seniori (3%). Ve věku 65 až 74 let je 22 seniorů (26%). Ve věku 75 až 84 let je 45 seniorů (52%). Ve věku 85 a více let je 16 seniorů (19%). Přičemž průměrný věk seniorů činí 78 let.



Graf č. 2 Věk respondentů

## 6 VÝSLEDKY A INTERPRETACE

V této kapitole orientované na přehled výsledků se zaměříme na konkrétní výsledky a zjištěná stanoviska. Součástí této kapitoly jsou čtyři podkapitoly. První kapitola je zaměřena na výsledky popisné statistiky a druhá kapitola je zaměřena na výsledky samotných korelací. Ve třetí a čtvrté kapitole se budeme zabývat interpretací výzkumných otázek a ověřením platnosti hypotéz, které jsme si stanovili na začátku praktické části této práce.

### 6.1 Popisná statistika

Výsledky popisné statistiky zahrnují celkové zhodnocení získaných dat. Tato data jsou uvedena v tabulce č. 3. Hlavními hodnotami jsou pozitivní emoce, negativní emoce a věk zkoumaného vzorku.

Škály	N	min	max	m	SD
Věk	86	62,0	96,0	78,337	7,7530
OPE	86	13,00	45,00	24,6512	6,46760
ONE	86	10,00	41,00	23,8605	7,34553
ZNE	86	6,50	20,00	11,4157	2,83586
ZPE	86	8,33	29,00	18,9302	5,06922
Celkem	86				

Tabulka č. 3 Výsledky popisné statistiky jednotlivých škál dotazníku PANAS-X

Tato tabulka obsahuje hodnotu **N**, **min**, **max**, **m**, **SD**. Hodnota **N** - celková hodnota (celkový počet mužů i žen), hodnota **min** - minimální naměřená hodnota, hodnota **max** - maximální naměřená hodnota, hodnota **m** - průměr, hodnota **SD** - směrodatná odchylka.

Dle tabulky je zřejmé, že celkový počet mužů i žen (N) je 86. Přičemž, minimální naměřená hodnota věku činí 62 let a maximální naměřenou hodnotu je 96 let. Mezi naměřenými minimálními a maximálními hodnotami mezi OPE a ONE je nepatrný

rozdíl. Podobný rozdíl je u minimální naměřené hodnoty mezi ZNE a ZPE. Naopak u maximální naměřené hodnoty ZNE a ZPE lze spatřit určitý rozdíl a lze konstatovat, že u ZPE je naměřena vyšší maximální hodnota, tj. ZPE = 29.

Podle hodnoty průměru (m) je zřejmé, že u celkového zkoumaného souboru v oblasti OPE a ONE není rozdíl. Naopak v oblasti ZPE a ZNE je zřejmé, že u celkového zkoumaného souboru se objevuje vyšší hladina pozitivních emocí.

## 6.2 Korelace

Výsledky korelací nám ukazují, zda existuje určitá souvislost mezi zkoumanými jevy. K zjištění těchto vzájemných souvislostí byl využit Pearsonův korelační koeficient. K jehož výpočtům byla použita buď hladina významnosti  $\alpha = 0,05$  nebo hladina významnosti  $\alpha = 0,01$ .

	<b>Věk</b>	<b>OPE</b>	<b>ONE</b>
<b>Věk</b>		-0,393**	0,195*
<b>OPE</b>	-0,393**		- 0,201*
<b>ONE</b>	0,195*	-0,201*	

\*\* Korelace je významná na hladině 0,01.

\* Korelace je významná na hladině 0,05.

**Tabulka č. 4 Tabulka korelací**

Tabulka obsahuje hodnotu **Věk**, **OPE** a **ONE**. Hodnota **Věk** – věková struktura, hodnota **OPE** – obecné pozitivní emoce, hodnota **ONE** – obecné negativní emoce.

Z tabulky korelací je patrné, že mezi věkem a pozitivními emocemi vzniká korelační koeficient (r) -0,393. Jedná se tedy o signifikantní závislost s hladinou významnosti  $\alpha = 0,01$ . V dalších dvou případech vzniká statisticky signifikantní korelace, ale je velmi slabá. V tomto smyslu se jedná o korelace mezi věkem a negativními emocemi, kdy r je 0,195 s hladinou významnosti  $\alpha = 0,05$ . A korelace mezi negativním a pozitivními emocemi, kdy r je -0,201 a to na hladině významnosti  $\alpha = 0,05$ .

### 6.3 Výzkumné otázky

Tato kapitola je zaměřena na zodpovězení stanovených výzkumných otázek. V souvislosti s tím jsme učinili rozbor v rovnosti jednotlivých průměrů a to v oblasti prožívání obecných pozitivních emocí, základních pozitivních emocí, obecných negativních emocí a základních negativních emocí. K výpočtům jednotlivých škál byl použit Levenův test rovnosti rozptylů a Studentův t-test. Tabulka Levelova testu a t-testu je uvedena v přílohách této práce.

#### **VO1: Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí?**

Abychom dokázali odpovědět na stanovený úkol, tak jsme učinili statistické porovnání emocí na škále obecné pozitivní emoce u skupiny mužů a žen. Pro konkrétní zjištění signifikačního rozdílu mezi muži a ženami nám posloužil Levenův test, který je zaměřený na rovnosti rozptylu mezi zkoumanými skupinami. S pomocí tohoto testu, při hladině významnosti  $\alpha=0,05$ , jsme došli k následujícím výsledkům. Pro škálu OPE je hodnota P (Sig.) = 0,050. Díky porovnání jsme zjistili, že  $P=\alpha$ , lze konstatovat, že existuje signifikantní rozdíl mezi rozptyly dvou zkoumaných vzorků. Pro další analýzu získaných dat použijeme t-test s nerovností rozptylu s hladinou významnosti  $\alpha=0,05$ . Výsledná hodnota P (Sig. 2-tailed) pro škálu OPE = 0,264. Po porovnání jsme zjistili, že  $P>\alpha$ . Vzhledem k uvedeným výsledkům jsme zjistili, že **neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí**. Lze tedy konstatovat, že muži a ženy se neliší v oblasti prožívání obecných pozitivních emocí. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 5.

	N	Průměr	SD	P	P (Sig.)
<b>Ženy</b>	65	24,1077	5,71490	0,050	0,264
<b>Muži</b>	21	26,3333	8,32666		

**Tabulka č. 5 Výsledky Levelova testu a t- testu na škále OPE**

**VO2: Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí?**

K zodpovězení stanoveného úkolu bylo učiněno statistické porovnání emocí na škále základních pozitivních emocí u mužů a žen. Pro konkrétní zjištění signifikačního rozdílu mezi muži a ženami nám posloužil Levenův test, který je zaměřený na rovnosti rozptylu mezi zkoumanými skupinami. S využitím tohoto testu při hladině významnosti  $\alpha=0,05$  jsme došli k následujícím výsledkům. Pro škálu ZPE platí, že hodnota P (Sig.) = 0,230. Díky porovnání těchto hodnot jsme zjistili, že  $P > \alpha$ , lze říci, že není signifikantní rozdíl mezi rozptyly dvou zkoumaných vzorků. K další analýze použijeme t-test s rovností rozptylů na hladině významnosti  $\alpha=0,05$ . Výsledná hodnota P (Sig. 2-tailed) pro škálu ZPE = 0,100. Po porovnání jsme zjistili, že  $P > \alpha$ . V souvislosti s výše uvedenými výpočty jsme zjistili, že **neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí**. Lze tedy říci, že muži a ženy se neliší v oblasti prožívání základních pozitivních emocí. Výsledky jsou uvedeny v tabulce č. 6.

	N	Průměr	SD	P	P (Sig.)
Ženy	65	19,4410	5,18381	0,230	0,100
Muži	21	17,3492	4,444407		

Tabulka č. 6 Výsledky Levelova testu a t- testu na škále ZPE

**VO3: Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí?**

Abychom odpověděli na další výzkumný úkol, tak jsme provedli statistické porovnání emocí na škále obecných negativních emocí u mužů a žen. K zjištění signifikantního rozdílu rozptylu mezi stanovenými skupinami nám posloužil Levenův test, jež je zaměřen na rovnosti rozptylu mezi těmito skupinami. S využitím tohoto testu při hladině významnosti  $\alpha=0,05$  jsme došli k následujícím výsledkům. U škály ONE platí, že hodnota P (Sig.) = 0,075. Vzhledem k porovnání těchto hodnot platí, že  $P > \alpha$ , což znamená, že není signifikantní rozdíl mezi rozptyly dvou zkoumaných souborů. V souvislosti s tím použijeme pro další analýzu t-test s rovností rozptylů a to při hladině

významnosti  $\alpha=0,05$ . Pro škálu ONE platí vypočítaná hodnota P (Sig. 2- tailed) = 0,017. Po porovnání jsme zjistili, že  $P < \alpha$ , což znamená, že **existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí**. Lze tedy říci, že muži a ženy se liší v oblasti prožívání obecných negativních emocí.

	N	Průměr	SD	P	P (Sig.)
<b>Ženy</b>	65	24,9231	7,46724	0,075	0,017
<b>Muži</b>	21	20,5714	5,98808		

**Tabulka č. 7 Výsledky Levelova testu a t- testu na škále ONE**

**VO4: Existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí?**

K zodpovězení posledního výzkumného úkolu jsme použili statistické porovnání emocí na škále základní negativní emoce u mužů a žen. Abychom zjistili signifikantní rozdíl rozptylu mezi těmito skupinami, tak jsme použili Levelův test pro rovnost rozptylů. Díky tomu testu s hladinou významnosti  $\alpha=0,05$  jsme získali následující výsledky. Pro škálu ZNE platí, že hodnota P (Sig.) = 0,182. S porovnáním těchto hodnot platí, že  $P > \alpha$ , to znamená, že není signifikantní rozdíl mezi rozptyly dvou zkoumaných vzorků. Pro další analýzu zkoumaných dat jsme použili t-test s rovností rozptylů s hladinou významnosti  $\alpha=0,05$ . Pro škálu ZNE platí hodnota P (Sig.2-tailed) = 0,056. S tím souvisí skutečnosti, že  $P > \alpha$ . Vzhledem k těmto výsledkům jsme zjistili, že **neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí**. Lze tedy konstatovat, že muži a ženy se neliší v oblasti prožívání základních negativních emocí. Výsledky testu jsou uvedeny v tabulce č. 8.

	N	Průměr	SD	P	P (Sig.)
<b>Ženy</b>	65	11,0846	2,65249	0,182	0,056
<b>Muži</b>	21	12,4405	3,19463		

**Tabulka č. 8 Výsledky Levelova testu a t- testu na škále ONE**

## 6.4 Ověření platnosti hypotéz

K ověření platnosti hypotéz byly použity výsledky, které jsme získali pomocí výpočtů Pearsonova korelačního koeficientu. Přičemž jsme vycházeli z hladiny významnosti  $\alpha=0,01$ . Na základě těchto výsledků byly stanovené hypotézy buď potvrzeny, nebo naopak vyvráceny.

### **H1: Existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými pozitivními emocemi.**

K ověření platnosti stanovené hypotézy jsme využili Pearsonův korelační koeficient, jehož hlavním účelem je popis vzájemné souvislosti dvou zkoumaných proměnných. U škály OPE (obecné pozitivní emoce) je důležitá hladina významnosti  $\alpha=0,01$ . Tato škála OPE, významně vykazovala signifikantní korelaci pozitivních emocí s věkem, kdy  $r = -0,393$  a současně potvrzuje, že s rostoucím věkem klesá úroveň pozitivních emocí. Proto došlo k potvrzení alternativní hypotézy číslo 1, což znamená, že **existuje signifikantní vztah mezi prožíváním pozitivních emocí a věkem respondentů.**

### **H2: Existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými negativními emocemi.**

K ověření platnosti stanovené hypotézy jsme využili Pearsonův korelační koeficient, jehož hlavním účelem je popis vzájemné souvislosti dvou zkoumaných proměnných. U škály ONE (obecné negativní emoce) je klíčová hladina významnosti  $\alpha=0,05$ . Tato škála ONE, jejíž Pearsonův korelační koeficient činí  $r = 0,195$ , i přes slabou korelaci, potvrzuje signifikantní korelaci mezi věkem a negativními emocemi. V souvislosti s tím potvrzujeme, že s rostoucím věkem se zvyšuje úroveň negativních emocí. Lze tedy konstatovat, že **existuje signifikantní vztah mezi prožíváním negativních emocí a věkem respondentů.**



## 7 DISKUZE

Bakalářská práce se zabývá prožíváním emocí u seniorů. Součástí této práce je teoretická část, která je ukazatelem určitého teoretického rámce, který zajišťuje určitý počáteční vhled do již zmíněné problematiky. S těmito teoretickými spojitostmi úzce souvisí praktická část práce, kde se autorka snažila prozkoumat emoční prožívání seniorů. Přičemž tato skutečnost nás zajímá v souvislosti s věkem a pohlavním respondentů.

Výzkum, který je součástí praktické části, je zaměřen na seniory. Výzkumný soubor tvořilo celkem 86 seniorů. Z toho 76% žen a 24% mužů. Přičemž věk respondentů byl v rozmezí od 62 let do 96 let. Sběr dat byl realizován v jednom Domově pro seniory. Hlavním důvodem výběru právě tohoto zkoumaného vzorku byla bezproblémová dostupnost a předpokládaný pozvolný průběh při sběru dat.

K získávání dat byl použit dotazník PANAS-X. Dotazníková metoda byla použita vzhledem k vhodnosti použití a především díky schopnosti rychlé administrace a hromadného shromažďování informací od většího množství osob. I přes všechny výhody a vhodnost použití právě tohoto zmíněného dotazníku, si je autorka práce vědoma jistých nedostatků, které s sebou tato metoda sběru dat přináší. Jednou z možných příčin, které mohly ovlivnit průběh vyplňování dotazníků a samotné výsledky je překlad dotazníku PANAS-X z anglického jazyka do českého jazyka. V průběhu překladu dotazníku PANAS-X mohlo dojít k nedokonalému překladu, jehož důsledkem mohou být jisté nedokonalosti a drobné odchylky v pojetí jednotlivých emocí. Dalším možným problémem, který mohl mít vliv na konečné výsledky výzkumu je, že dotazník PANAS-X nebyl dosud standardizovaný pro Českou republiku. I přesto se autorka rozhodla použít dotazník PANAS-X, který je zaměřen na pozitivní a negativní emoce. Vzhledem k tomuto zaměření dotazníku PANAS-X a zaměření předkládané práce, se tato metoda jeví jako přiměřená.

Dále je nutné mít na vědomí i další možné faktory, které mohly mít vliv na výsledný skóre výzkumu a na samotný sběr dat. Především je to autorčina přítomnost u vyplňování dotazníků. V případě autorčiny přítomnosti a asistenci při vyplňování dotazníků, docházelo v případě nutnosti k vysvětlení významu jednotlivých emocí. Naopak u respondentů, kteří dotazník vyplňovali samostatně, lze předpokládat,

že k určitým emocím, jejichž význam jim není znám, došlo k náhodnému výběru čísla z dostupné pětibodové škály.

Nedílnou součástí dotazníku PANAS-X bylo i záhloví, které obsahovalo základní představení a konkrétní pokyny pro vyplnění. Pro potřeby výzkumu bylo dále velmi důležité uvedení věku a pohlaví. Součástí dotazníku byla i pětibodová škála 1-5, která sloužila k výběru a následnému doplnění k jednotlivým pocitům a emocím. I přesto, že se jedná o poměrně šetrný způsob zaznamenávání odpovědí, docházelo u některých respondentů k emotivním reakcím a tudíž k časově velmi náročnému zaznamenávání odpovědí. Tuto skutečnost autorka přikládá jejich aktuálnímu zdravotnímu stavu a aktuální životní situaci, která je často spojena s osamělostí a příchodem do Domova pro seniory.

Zajímavé výsledky přineslo zkoumání hypotézy č. 1, kde jsme se zaměřili na skutečnost, zda existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými pozitivními emocemi. Tato hypotéza se potvrdila, neboť mezi věkem a pozitivními emocemi vzniká významná signifikantní korelace, kdy  $r = -0,393$  a hladina významnosti činí  $\alpha = 0,01$ . Přijímáme tedy alternativní hypotézu, která potvrzuje, že existuje signifikantní vztah mezi prožíváním pozitivních emocí a věkem respondentů. Lze tedy konstatovat, že s rostoucím věkem klesá úroveň pozitivních emocí. Tato hypotéza potvrzuje stanovisko Marie Vágnerové, která říká, že jedinci vyššího věku prožívají méně pozitivních emocí.<sup>138</sup> Je nutno mít na vědomí, že zjištěné výsledky u hypotézy č. 1 mohou být ovlivněny větším zastoupením jedinců vyššího věku a menším zastoupením jedinců s hranicí 60. let. Konkrétně, podle grafu č. 2 je zřejmé, že výzkumný soubor reprezentuje větší počet respondentů od 75 let a více, což činí 71%. Naopak poměrně méně je zastoupena skupina respondentů ve věku od 60 let do 74 let, respektive 29%. Tato skutečnost nás vede k zamyšlení se nad tím, jak by tyto výsledky mohly být ovlivněny s větším zastoupením respondentů ve věku od 60 do 74 let.

V hypotéze č. 2 jsme se snažili zjistit, zda existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými negativními emocemi. Tato hypotéza se potvrdila, což znamená, že existuje signifikantní vztah mezi prožíváním negativních emocí a věkem respondentů. Nicméně, je nutné podotknout, že korelace mezi věkem a negativními emocemi je velmi slabá, tzn.  $r = 0,195$ . I přes velmi slabou korelaci tuto hypotézu

---

<sup>138</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 2007, s. 103.

potvrzujeme. Proto lze říci, že s vyšším věkem stoupá úroveň negativních emocí. Tímto zjištěním potvrzujeme tvrzení Marie Vágnerové, která říká, že s rostoucím věkem stoupá hladina výskytu negativních emocí.<sup>139</sup> Tento výsledek nás vede k úvaze, čím je způsobeno, že respondenti vyššího, pokročilého věku vykazují vyšší hladinu negativních emocí. Zjištěný výsledek byl zajímavý i pro samotnou autorku, neboť stejně, tak jako většina ostatních jedinců se domnívá, že s vyšším věkem stoupá míra zastoupení negativních emocí. I v tomto případě se lze domnívat, že výsledek mohl být ovlivněn větším zastoupením jedinců vyššího věku, stejně jako je popsáno u první hypotézy. Tento výsledek tedy mohl být ovlivněn velikostí výzkumného vzorku, který činil pouze 86 respondentů. V případě dalšího výzkumu by bylo zajímavé a vhodné získat informace od většího počtu respondentů. Poté by mohlo být zajímavé porovnat, zda výsledky zůstaly stejné nebo se naopak změnily. Jednalo by se tedy o podklad, který by mohl sloužit k dalšímu širšímu výzkumu, a výsledky by pak mohly být porovnány.

Součástí výzkumu bylo i zodpovězení výzkumných otázek, které jsme si stanovili na začátku této práce. První dva úkoly jsou zaměřeny na prožívání pozitivních emocí u mužů a žen. Naším úkolem číslo jedna bylo zjistit, zda existuje statisticky signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí. Dle výsledků lze konstatovat, že neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí. Pomocí druhé výzkumné otázky jsme se snažili zjistit, zda existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí. Podle výsledků lze říci, podobně jako v předchozím případě, že neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí. Podle výsledků první a druhé výzkumné otázky lze dojít k závěru, že muži a ženy se neliší v oblasti prožívání pozitivních emocí.

Třetí a čtvrtá výzkumná otázka je zaměřena na prožívání negativních emocí a míru jejich zastoupení u mužů a žen. Konkrétně jsme se pomocí třetí výzkumné otázky snažili zjistit, zda existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí. Zde jsme zjistili poměrně zajímavé výsledky, které říkají, že existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí. Poslední výzkumná otázka byla zaměřena na zjištění signifikantního

---

<sup>139</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 2007, s. 103.

rozdílu v oblasti prožívání emocí u mužů a žen a to na škále základních pozitivních emocí. Zde jsme naopak zjistili, že neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních negativních emocí. Z výsledků tedy vyplývá, že muži a ženy se liší v míře prožívání obecných negativních emocí, naopak v oblasti prožívání základních negativních emocí se neliší. Otázkou zůstává, čím je tento rozdíl v oblasti ONE a OPE způsoben. Tento výsledek mohl být ovlivněn nepoměrem v počtu položek v jednotlivých škálách i mírou zastoupení jednotlivých emocí. Konkrétně se jedná o to, že obecné negativní emoce obsahují pouze 10 emocí, které jsou především obecné, běžné a lépe pochopitelné. Jedná se o tyto ONE: bázlivý, vystrašený, nervózní, neklidný, podrážděný, nepřátelský, provinilý, zahanbený, rozrušený, nešťastný. Naopak škála základních negativních emocí obsahuje 4 subškály, které zahrnuje 23 emocí, které jsou více specifické a často tvoří synonyma. Přičemž je důležité zmínit, že osm emocí škály ONE je obsaženo i ve škále ZNE. Vzhledem k autorčinným zkušenostem a postřehům z asistence při vyplňování dotazníků se lze domnívat, že právě tyto konkrétní emoce výrazně zvýšily výsledný skór škály ONE: nervózní, neklidný, zahanbený a nešťastný. Jedná se o emoce, které autorka vyzorovala u jednotlivých respondentů v rámci svého zaměstnání a osobní známosti s nimi. Tuto skutečnost lze přisoudit i aktuální situaci při vyplňování jednotlivých dotazníků, neboť větší část seniorů aktivně komentovala stupně zastoupení jednotlivých emocí. Z tohoto důvodu autorka těmto emocím přisuzuje větší emoční význam. Rovněž lze konstatovat, že na výsledný skór mohl mít výrazný vliv i celkový počet respondentů.

Pro další výzkum hlubšího a rozsáhlejšího významu doporučuji oslovené většího počtu respondentů. Tímto výzkumník získá větší množství dat, která by v souvislosti s možnými výsledky mohla být zobecněna. Vzhledem k menšímu množství respondentů, lze tuto práci chápat jako základní uvedení do problematiky emočního prožívání seniorů.

## ZÁVĚR

Teoretickou i praktickou část této práce propojují dvě klíčové oblasti, tím jsou senioři a emoce. V oblasti teorie lze spatřit několik přístupů ke stáří, které úzce souvisí s biologickými, psychologickými a sociálními změnami. Druhou proměnnou jsou emoce, kterým jsme se věnovali ve druhé a třetí kapitole. Abychom dokázali s emocemi pracovat v praktické části, tak bylo nezbytné teoretické vymezení pojmu emoce a pochopení jejich základních funkcí s využitím určitého dělení. Po celkovém vhledu do emočního prožívání seniorů bylo nezbytné navázat kapitolou zaměřenou na regulaci emocí. Tato kapitola završuje jistý teoretický rámec a je ukazatelem toho, jak lze s emocemi pracovat a jak je možné emoční prožívání regulovat.

Po určitém teoretickém vymezení bylo možné s emocemi seniorů pracovat i prakticky, o čemž svědčí praktická část této práce. Na počátku jsme stanovili čtyři výzkumné otázky a dvě hypotézy. V souvislosti s výsledky a interpretací jednotlivých výzkumných otázek jsme došli k těmto odpovědím:

- VO1:** neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí - tzn. muži a ženy se neliší v oblasti prožívání obecných pozitivních emocí.
- VO2:** neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále základních pozitivních emocí – tzn. muži a ženy se neliší v oblasti prožívání základních pozitivních emocí.
- VO3:** existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí – tzn. muži a ženy se liší v oblasti prožívání obecných negativních emocí.
- VO4:** neexistuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí - tzn. muži a ženy se neliší v oblasti prožívání základních negativních emocí.

Na základě ověření či vyvrácení platnosti stanovených hypotéz jsme došli k těmto závěrům:

**H1:** existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými pozitivními emocemi - tzn., respondenti vyššího věku dosahují nižší hodnoty pozitivních emocí.

**H2:** existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými negativními emocemi - tzn., respondenti vyššího věku dosahují vyšší hodnoty negativních emocí.

## SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na prožívání emocí u seniorů. Cílem této práce bylo prozkoumat emoční prožívání seniorů. Konkrétně jsme se zaměřily na rozdíl v oblasti emočního prožívání seniorů podle pohlaví a na souvislost emočního prožívání s věkem.

Předkládaná bakalářská práce je rozdělena na teoretickou a praktickou část. Teoretická část tvoří logický celek, který slouží jako teoretické uvedení do problematiky. Teoretická část je rozdělena do tří základních kapitol.

První kapitola je zaměřena na stárnutí a stáří. Nejdříve jsme charakterizovali proces stárnutí a stáří pomocí různých teoretických přístupů. Další část je věnována členění stáří, které je rozděleno na kalendářní, biologické a sociální. Tuto kapitolu završují změny ve stáří, které lze rozdělit na biologické, psychické a sociální.

Druhá kapitola se zabývá emočním prožíváním. Úvod této kapitoly je věnován obecné charakteristice emocí s uvedením teorií různých odborníků. S tím souvisí další kapitola, která se věnuje funkcím, které emoce v životě každého člověka zastávají. Dále je zde uvedeno základní dělení emocí a to podle délky trvání, podle kvality a podle libosti. Rovněž je zde možno najít základní dělení pozitivních a negativních emocí. Poslední část této kapitoly obsahuje problematiku emočního prožívání seniorů, která je již konkrétně zaměřena na teorie zaměřené na emoce seniorů.

Ústředním tématem třetí kapitoly je regulace emocí, která je ukazatelem toho, jak lze emoce regulovat. Nejdříve je věnována pozornost základní charakteristice pojmu emoční regulace. Další část této kapitoly, stejně jako u emocí, je vymezení základních funkcí emoční regulace a samotného emočně regulačního procesu. Teoretickou část završuje podkapitola s názvem cesty regulace emocí, které se zaměřují na způsob, jak lze emoce kontrolovat a regulovat.

Součástí bakalářské práce je i praktická část, která úzce navazuje na část teoretickou. Praktická část je zaměřena na kvantitativní výzkum, jehož součástí jsou výzkumné otázky a stanovené hypotézy.

Hlavním úkolem výzkumných otázek bylo zjistit, zda existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen. Zde jsme zjistili, že neexistuje signifikantní rozdíl

v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných pozitivních emocí, základních pozitivních emocí a základních negativních emocí. Jistý rozdíl lze spatřit u výzkumné otázky č. 3, kde jsme zjistily, že existuje signifikantní rozdíl v prožívání emocí u mužů a žen na škále obecných negativních emocí.

V souvislosti s výzkumnými otázkami jsme stanovily dvě výzkumné hypotézy, jejichž cílem bylo objasnit, zda existuje vztah mezi věkem a prožívanými pozitivními a negativními emocemi. Tento vztah se v rámci obou stanovených hypotéz potvrdil. Lze tedy říci, že existuje signifikantní vztah mezi věkem a prožívanými pozitivními a negativními emocemi. Výsledky první hypotézy ukazují, že respondenti vyššího věku dosahují nižší hodnoty pozitivních emocí. Výsledky druhé hypotézy ukazují, že respondenti vyššího věku dosahují vyšší hodnoty negativních emocí.

Přínos této bakalářské práce spočívá především v praktické části, která může být přínosná obzvláště pro jedince, kteří v rámci svého zaměstnání či dalších výzkumů pracují se seniory. Práce pak může sloužit jako určité vodítko k tomu, jak pracovat se seniory, jak jim více porozumět a jak pochopit, případně ovlivnit jejich aktuální emoční prožívání. Tato práce může rovněž sloužit konkrétnímu zařízení k většímu pochopení emočního prožívání svých uživatelů a jako podklad k další práci se seniory v rámci volnočasových aktivit a úpravou prostředí. Práce rovněž podává určitý základní teoretický vhled do problematiky emočního prožívání seniorů. V souvislosti s tím by tato práce mohla sloužit jako podklad pro další výzkumy, které by mohly být realizovány s větším počtem respondentů.



## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

ARRIVE, Jean-Yves. *Umění prožívat emoce*. 1. vyd. Praha: Portál. 2004, 196 s. ISBN 80-7178-828-7.

ATKINSON, Rita L. et al. *Psychologie*. 2., aktualiz. vyd., Praha: Portál. 2003. 751 s. ISBN 80-7178-640-3.

Balcar, K. Trends in studying emotions. In: Balcar, K., Kuška, M. a Trnka, R. *Re-Constructing Emotional Spaces: From experience to regulation*. 1 st ed. Prague: Prague college of psychosocial studies press. 2011. 219 s. ISBN 978-80-904541-9-4.

CAKIRPALOGLU, Panajotis. *Úvod do psychologie osobnosti*. 1. vyd. Praha: Grada, 2012. 287 s. ISBN 978-80-247-4033-1

EISENBERG, Nancy et al. Dispositional Emotionality and Regulation: Their Role in Predicting Quality of Social Functioning. *Journal of Personality & Social Psychology* [online]. 78, 1, 136-157, Jan. 2000 [cit. 24.8.2015]. ISSN: 00223514.

FREDRICKSON, Barbara, Lee. The role of positive psychology: The broaden and build theory of positive emotion. *American Psychologist*. Vol 56(3), Mar, 2001. pp. 218-226. ISSN 0003-066X.

GROSS, James J. Emotion regulation: conceptual and empirical foundations. In: Gross, J. J. et al. *Handbook of emotion regulation*. 2nd ed. New York: Guilford press. 2013. 669 s. ISBN 978-1-465-0350-6.

GROSS, James J. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology* [online]. US, 2, 3, 271-299, Sept. 1998 [cit. 21.8.2015]. ISSN: 1089-2680.

HARTL, Pavel a HARTLOVÁ, Helena. *Velký psychologický slovník*. 4. vyd. Praha: Portál. 2010. 797 s. ISBN 978-80-7367-686-5.

HAŠKOVCOVÁ, Helena. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team. 2010. 365 s. ISBN 978-80-87109-19-9.

HÁJEK, Karel. *Práce s emocemi pro pomáhající profese*. 1. vyd. Praha: Portál. ©2006, 119 s. ISBN 80-7367-107-7.

HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 2. vyd. Praha: Portál, 2008, 408 s. ISBN 978-80-7367-485-4.

CHRÁSKA, Miroslav. *Metody pedagogického výzkumu*. 1. vyd. Praha: Grada. 2007, 272 s. ISBN 978-80-247-1369-4.

JANDOUREK, Jan. *Sociologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál. 2001. 285 s. ISBN 80-7178-535-0.

JESENSKÝ, Ján. *Andragogika a gerontagogika handicapovaných*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2000. 354 s. ISBN 80-7184-823-9.

KALVACH, Zdeněk. Tělesné projevy stáří. In Kalvach, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KALVACH, Z. a OTOVÁ, B. Involuce. In Kalvach, Zdeněk et al. *Geriatric a gerontologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 2004. 861 s. ISBN 80-247-0548-6.

KÁBRT, Jan et al. *Latinsko-český slovník*. 3. vyd. Praha: SPN, 1991. 483 s. ISBN 80-04-26000-4.

KOZÁKOVÁ, Zdeňka. Charakteristika stárnutí a stáří. In KOZÁKOVÁ, Zdeňka a MÜLLER, Oldřich. *Aktivizační přístupy k osobám seniorského věku*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2006, 54 s. ISBN 80-244-1552-6.

KLEVETOVÁ, Dana. Změny ve stáří. In KLEVOVÁ, Dana a DLABALOVÁ, Irena. *Motivační prvky při práci se seniory*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008. 202 s. ISBN 978-80-247-2169-9.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Portál. 2004, 195 s. ISBN 80-7178-835-X.

KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 2011, 144 s. ISBN 978-80-247-3604-4.

LANGMEIER, Josef a KREJČÍŘOVÁ, Dana. *Vývojová psychologie*. 2. aktualiz. vyd. Praha: Grada. 2006. 368 s. ISBN 80-247-1284-9.

MALÍKOVÁ, Eva. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. 1. vyd. Praha: Grada. 328 s. ISBN 978-80-247-3148-3.

MLÝNKOVÁ, Jana. *Péče o staré občany: učebnice pro obor sociální činnost*. 1. vyd. Praha: Grada. 2011. 192 s. ISBN 978-80-247-3872-7.

MÜHLPACHR, Pavel. *Gerontopedagogika*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. 2004. 203 s. ISBN 80-210-3345-2.

NAKONEČNÝ, Milan. *Emoce*. 1. vyd. Praha: Triton. 2012, 501 s. ISBN 978-80-7387-614-2.

NAKONEČNÝ, Milan. *Psychologie: přehled základních oborů*. 1. vyd. Praha: Triton. 2011, 863 s. ISBN 978-80-7387-443-8.

NAKONEČNÝ, Milan. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha: Academia. 2000, 334 s. ISBN 80-200-0763-6.

PACOVSKÝ, Vladimír. *O stárnutí a stáří*. 1. vyd. 1. Praha: Avicenum. 1990. 135 s. ISBN 80-201-0076-8.

PLHÁKOVÁ, Alena. *Učebnice obecné psychologie*. 1. vyd. Praha: Academia. 2003. 442 s. ISBN 80-200-1086-6.

QUITT, Zdeněk a KUCHARSKÝ, Pavel. *Česko-latinský slovník starověké i současné latiny*. 2. vyd. Praha: Leda. 2003. 972 s. ISBN 80-7335-032-7.

REITEROVÁ, Eva. *Statistické metody v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 2007, 53 s. ISBN 978-80-244-1678-6.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem*. 2. vyd. Praha: Portál. 2004. 390 s. ISBN 80-7367-124-7.

SLAMĚNÍK, Ivan. *Emoce a interpersonální vztahy*. 1. vyd. Praha: Grada, 2011. 208 s. ISBN 978-80-247-3311-1.

STUART-HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. 1. vyd. Praha: Portál. 1999. 319 s. ISBN 80-7178-274-2.

STUHLÍKOVÁ, Iva. *Základy psychologie emocí*. 1. vyd. Praha: Portál. 2002, 227 s. ISBN 80-7178-553-9.

ŠIMEK, Jiří. *Lidské pudy a emoce: jak jim porozumět a jak s nimi žít*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1995. 215 s. ISBN 80-7106-121-2.

ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Jitka. *Přehled vývojové psychologie*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008, 175 s. ISBN 978-80-244-2141-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál. 2000. 522 s. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum. 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

VENGLÁŘOVÁ, Martina. *Problematické situace v péči o seniory: příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. 1. vyd. Praha: Grada. 2007. 96 s. ISBN 978-80-247-2170-5.

THOMPSON, R. A. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monographs Of The Society For Research In Child Development* [online]. UNITED STATES, 59, 2-3, 25-52, 1994 [cit. 24.8.2015]. ISSN: 0037-976X.

The PANAS-X: Manual for the Positive and Negative Affect Schedule- Expanded Form. *Iowa Research Online: The Univerzity of Iowa's Institutional Repository* [online]. [cit. 13. 11. 2015]. Dostupné z: [http://ir.uiowa.edu/psychology\\_pubs/11/](http://ir.uiowa.edu/psychology_pubs/11/).

## **SEZNAM PŘÍLOH**

**Příloha č. 1: Statistická tabulka podle pohlaví**

**Příloha č. 2: Tabulka pro výpočet Levenova testu a Studentova t–testu**

**Příloha č. 3: Tabulka pro výpočet korelací**

**Příloha č. 1: Statistická tabulka podle pohlaví**

	Pohlaví	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
<b>ZNE</b>	,0	65	11,0846	2,65249	,32900
	1,0	21	12,4405	3,19463	,69713
<b>ZPE</b>	,0	65	19,4410	5,18381	,64297
	1,0	21	17,3492	4,44407	,96978
<b>OPE</b>	,0	65	24,1077	5,71490	,70885
	1,0	21	26,3333	8,32666	1,81703
<b>ONE</b>	,0	65	24,9231	7,46724	,92620
	1,0	21	20,5714	5,98808	1,30671

**Příloha č. 3: Tabulka pro výpočet Levenova testu a Studentova t–testu**

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
<b>ZNE</b> Equal variances assumed	1,815	,182	-1,935	84	,056	-1,35586	,70059	-2,74906	,03734
			-1,759	29,445	,089	-1,35586	,77086	-2,93141	,21969
<b>ZPE</b> Equal variances not assumed									
<b>OPE</b> Equal variances assumed	1,463	,230	1,661	84	,100	2,09182	1,25944	-,41272	4,59635

Equal variances not assumed			1,798	39,088	,080	2,09182	1,16356	-,26154	4,44518	
OPE	Equal variances assumed	3,963	,050	-1,378	84	,172	-2,22564	1,61488	-5,43701	,98572
	Equal variances not assumed			-1,141	26,360	,264	-2,22564	1,95040	-6,23208	1,78080
ONE	Equal variances assumed	3,261	,075	2,427	84	,017	4,35165	1,79290	,78626	7,91704
	Equal variances not assumed			2,717	41,844	,010	4,35165	1,60166	1,11900	7,58429

**Příloha č. 4: Tabulka pro výpočet korelací**

	<b>Věk</b>	<b>OPE</b>	<b>ONE</b>
<b>Věk</b>	Pearson Correlation	1	-,393**
	Sig. (1-tailed)		,000
	N	86	86
<b>OPE</b>	Pearson Correlation	-,393**	1
	Sig. (1-tailed)	,000	,032
	N	86	86
<b>ONE</b>	Pearson Correlation	,195*	-,201*
	Sig. (1-tailed)	,036	,032
	N	86	86