

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ STUDIUM**

2021-2022

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Veronika Klimešová**

**Emoční změny ve stáří**

Praha 2022

Vedoucí bakalářské práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR STUDIES

2021-2022

**BACHELOR THESIS**

**Veronika Klimešová**

**Emotional changes in old age**

Prague 2022

The Bachelor Supervisor: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 20. února 2022

Veronika Klimešová .....

## **Poděkování**

Děkuji Doc. PhDr. Dobromile Trpišovské CSc. za cenné rady, poskytnutý čas a nasměrování  
mých myšlenek.



## **Anotace**

Cílem této bakalářské práce je definovat emoce, popsat jednotlivé druhy emocí a zjistit, k jakým emočním změnám dochází u seniorů nejčastěji. Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí, teoretické a empirické. Teoretická část se skládá ze dvou hlavních kapitol. V první kapitole je definováno stáří, jsou zde zmíněné faktory ovlivňující změny ve stáří a popsány involuční změny. V kapitole druhé, stěžejní, je vysvětlen pojem emoce, dále jsou jednotlivě definovány různé emoce jako jsou radost, smutek, úzkost, strach, láska a stud. Závěrem této kapitoly zmiňuji emoce a jejich změny ve stáří. Empirická část navažuje na část teoretickou, konkrétně na poslední kapitolu, emoce a jejich změny ve stáří. Výzkum proběhl pomocí rozhovoru několika seniorů, kteří byli ochotni odkrýt své tužby, přání a obavy.

## **Klíčová slova**

Emoce, involuce, osamělost, smutek, stáří, strach, stud, úzkost, změny

## **Annotation**

The first chapter defines senior age, describes the factors influencing age changes and describes involuntional changes. The second chapter, which is a key chapter of the thesis, explains the concept of emotion. Individual emotions such as joy, sadness, anxiety, fear, love and shame are described here.

The empirical part follows the theoretical part. It mainly follows the last chapter – emotions and their changes in old age. The research is based on interviews with several seniors who communicate their desires, wishes and concerns.

## **Keywords**

Emotions, involution, loneliness, sadness, old age, fear, shame, anxiety, change

<b>ÚVOD.....</b>	<b>9</b>
<b>TEORETICKÁ ČÁST.....</b>	<b>10</b>
<b>1. CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ.....</b>	<b>10</b>
1.1 Stárnutí.....	11
1.2 Stáří v historii.....	12
1.3 Klasifikace seniorů .....	13
1.4 Faktory ovlivňující změny ve stáří .....	14
1.5 Involuční změny ve stáří.....	14
<b>2. EMOCE A JEJICH ZMĚNY VE STÁŘÍ.....</b>	<b>19</b>
2.1 Pojem emoce.....	19
2.2 Druhy emocí .....	24
2.2.1 Úzkost .....	26
2.2.2 Strach .....	27
2.2.3 Stud .....	28
2.2.4 Smutek .....	29
2.2.5 Radost .....	30
2.3 Změny ve stáří .....	31
2.4 Zamyšlení nad procesem emoce dle autorky .....	33
2.5 Emoce a jejich změny ve stáří .....	35
2.6 Poruchy struktury emocí .....	36
2.7 City a pocity .....	36
2.8 Vyšší city .....	37
<b>PRAKTICKÁ ČÁST .....</b>	<b>38</b>
2.9 Cíl výzkumu.....	38
2.10 Výzkumný vzorek.....	38
2.11 Výzkumná metoda .....	38
2.12 Průběh výzkumu .....	39
<b>3. VÝSLEDKY VÝZKUMU .....</b>	<b>39</b>
3.1 Seniorů žijících v domácím prostředí: .....	40
3.2 Seniorů žijících v domovech pro seniory: .....	49
<b>4. SHRUTÍ VÝZKUMU .....</b>	<b>57</b>

<b>5. DISKUZE .....</b>	<b>61</b>
<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>63</b>
<b>SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ.....</b>	<b>64</b>
<b>SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ .....</b>	<b>66</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>68</b>

## ÚVOD

Stáří s sebou nese mnoho změn. Ať už se jedná o změny na těle jako jsou vrásky, ochabnutí svalstva, zešedivění vlasů nebo na změny na duši. Bolavé fyzicko jde částečně zmírnit či utlumit, ale pokud bolí duše, je to mnohem horší, než když bolí koleno. Snem každého člověka je zůstat co nejdéle zdravý, svěží a soběstačný. Nicméně stáří je jediná spravedlnost na světě, která při troše štěstí jednou dostihne každého z nás, a proto je důležité mít co nejvíce informací a díky nim se tak na stáří co nejlépe připravit. Ovšem nejde jen o fyzické zdraví, ale především o to psychické.

Téma bakalářské práce je zvoleno ze dvou důvodů. Prvním důvodem je velký zájem o psychologii a psychické dysfunkce a druhým důvodem je úcta a respekt ke stáří. Spojit tyto dvě věci dohromady je určitou výzvou.

Byly stanoveny tři hypotézy, kde bude zjišťováno, zda senioři žijící v domově pro seniory cítí větší smutek než ti, co bydlí v domácím, přirozeném prostředí, zda je přísun nových informací důležitý pro jejich sebevědomí a pocit rovnocennosti a zda je důležitý pravidelný kontakt s rodinou, pro zachování psychické pohody.

V současné době autorka pracuje jako sociální pracovník v Městském ústavu sociálních služeb, v domově se zvláštním režimem, proto si také myslí, že do této bakalářské práce umí vnést mnoho důležitých informací a vlastních zkušeností.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na psychické problémy ve stáří, mezi které patří například úzkost, strach, deprese, stud, osamělost nebo emoční labilita. Pokusí se porovnat emoční změny seniorů v domovech pro seniory, kde se permanentně aktivně vzdělávají a aktivizují se seniory, kteří žijí v domácím prostředí sami nebo jsou obklopeni rodinou.

Cílem bakalářské práce je odhalit nejčastější emoční změny ve stáří a zjistit rozdíly emočních změn u seniorů žijících v domácím prostředí se seniory, kteří žijí v domovech pro seniory.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1. CHARAKTERISTIKA STÁŘÍ

Stáří je jediná spravedlnost, které se při troše štěstí dožijeme všichni.

Podle Mühlpachra rozlišujeme tři druhy stáří, a to biologické stáří, sociální stáří a kalendářní stáří:

- biologické stáří není přesně definováno, dochází však u něj k přirozeným tělesným změnám jako je změna vzhledu, hormonální změny, horší sluch, zrak, chůze apod.,
- sociální stáří je definováno změnou životního stylu, dochází zde k ukončení aktivního pracovního života, k nástupu důchodu a změně sociálních rolí a
- kalendářní stáří se definuje dosažením určitého věku, není ovšem známo, jakého přesně věku, protože populace se neustále dožívá vyššího věku, avšak obvykle se jedná o věk 65 let a více. (Mühlpachr, 2017)

Stáří každý z nás vnímáme individuálně. Někdo má k seniorům úctu, u někoho převládá soucit, potřeba pomoci, jiní mají ze stáří strach a cítí k seniorům určitou nenávisť nebo dokonce odpor.

*„Každý člověk stárne. Toto elementární tvrzení je všeobecně známé a uznávané. Ostatně lidé říkávají, že stárnutí a stáří, stejně jako smrt, jsou jedinou spravedlivou jistotou, kterou máme.“ (Haškovcová, 2010, s.16)*

Světová zdravotnická organizace definuje starého člověka, jako člověka, kdy se poškození fyzických či psychických sil stává manifestní při srovnání s předešlými zdravotními obdobími. V současné době se dělí stáří následovně:

- 60-74 let – vyšší věk neboli rané stáří,
- 75-89 let – stařecký věk neboli sénium, vlastní stáří,
- 90 let a výše – dlouhověkost. (Haškovcová, 2010, s. 20)

## 1.1 STÁRNUTÍ

Stárnutí přináší zhoršení tělesného i duševního stavu. Tento proces je ovlivněn jak dědičnými předpoklady, tak i vlivem prostředí jednotlivce. Co se týče dědičných předpokladů jde především o pravděpodobnou délku života, která je dána DNA. Zde platí, že v určitou dobu se aktivují tzv. genetické hodiny, které spustí průběh stárnutí. Rychlost stárnutí ovlivňují i vnější faktory jako jsou životní styl, výživa či zatěžování organismu. V průběhu života dochází k postupnému zhoršování tělesných funkcí. Stáří ale není samo o sobě nemocí, avšak v průběhu stárnutí různých onemocnění přibývá. Během života jich každý několik prodělá, a to se obvykle projeví na zdravotním stavu ve stáří. Základním znakem nemocnosti je polymorbidita, což znamená, že člověk trpí více nemocemi současně. Seniorské nemoci netrápí jen somatické obtíže, ale i ty duševní, které nebývají obvykle dobře diagnostikovány a často jsou neléčeny. Četnost duševních onemocnění je ve stáří velká, předpokládá se, že postihují až 20 % seniorů. (Vágnerová, 1999)

Běžným problémem stáří jsou arteriosklerotické změny, které postihují 90 % starých lidí. Tyto změny se projevují změnou emočního prožívání, vyšší unavitelností, sníženou koncentrací pozornosti a zhoršováním paměti. Tito senioři hůře zvládají jakékoliv změny, hůře se rozhodují a obecně jsou citlivější ke všem zátěžím. Tím vším se stávají závislejšími na ostatních, snižuje se jim sebedůvěra a zvyšuje se úzkostnost. Dráždivost, špatná nálada, nepřiměřenost emočního ladění a mrzutost jsou jen důsledky. (Vágnerová, 1999, s. 379)

Je však důležité zdůraznit, že každý člověk stárne jinak. Proces stárnutí je diskontinuitní, což znamená, že v každé životní etapě se stárne jinak rychle. V běžném životě se však za starého člověka považuje každý, kdo dosáhl penzijního věku. V dnešní době je to každý, komu je 65 let. Věková hranice pro odchod do důchodu se však stále posouvá, tudíž se zvyšuje i věk, kdy daného jedince označujeme za starého. (Haškovcová, 2010, s. 21)

Podíváme-li se do minulosti, zjistíme, že dříve byli staří lidé pojmenováni dost nelichotivě. Oslovení znělo bába a dědek nebo stařena a stařec. V odborné literatuře ale zjistíme, že správné pojmenování je geron nebo geront. Je to z řeckého geron, což znamená stařec. (Haškovcová, 2010, s. 21)

## 1.2 STÁŘÍ V HISTORII

Každý člověk si přeje dožít se co nejvyššího věku. Historicky se to však podařilo jen málokomu. Ve starém Řecku a Římě se lidé stěží dožívali věku pětadvaceti let. Ve 14. století obyvatelstvo značně prořídlo v důsledku pandemie moru, později cholery. Mezi další příčiny brzkého úmrtí patřily různé úrazy a onemocnění, která jsou dnes již léčitelná. Další zátěží byla tvrdá práce, špatné hygienické podmínky a špatná lékařská péče. To vše bylo příčinou toho, že se umíralo brzo a jen malé procento lidí se dožilo vyššího věku. Průměrná délka života v 16. století byla v Evropě téměř totožná s průměrem ve starověku. Teprve v roce 1725 dosáhla průměrná délka věku třiceti let a ještě v 19. století byla kolem čtyřiceti let. Průměrný věk padesáti let se dosáhl v roce 1940 a poté se dramaticky začal zvyšovat. Zvyšuje se do dnešního dne s předpokladem, že poroste stále. Uvedená čísla však mohou být zavádějící. Průměrný věk je totiž prostý statistický údaj, který se získá tak, že sečteme roky, které dohromady prožili dané generace a vydělíme je jejich počtem. Promítá se tam však vysoká kojenecká úmrtnost, smrt těch, kteří zemřeli v důsledku úrazů, hladomoru, válek a nejrůznějších epidemií. Hašková v roce 2010 uvedla, že na začátku 21. století je očekávaná doba života v naší republice pro muže 74,2 a pro ženy 80,3 let, což odpovídá aktuálním datům českého statistického úřadu. Ze všech uvedených čísel vyplývá, že délka života ženy je delší než délka života muže. (Haškovcová, 2010, s. 22)

Lidstvo se dožívá stále vyššího věku, je to z důvodu zdravějšího životního stylu, lepších ekonomických i sociálních podmínek a kvalitnější lékařské péče. Lidé mají mnohem větší povědomí o tom, co pro ně je a co není, dobré. Mohou se dle toho také zařídit a zlepšit si tak průběh vlastního života a čerpat z toho jen to pozitivní.

Stárnoucí člověk by se měl připravit na úbytek tělesných sil, navyknout si na lepší životosprávu, vyrovnat se s odchodem do důchodu a přijmout novou společenskou roli.



### 1.3 KLASIFIKACE SENIORŮ

Protože je každý senior jiný a objevují se individuální rozdíly v psychických, biologických i sociálních změnách, je možnost seniory členit následovně:

- elitní senioři – tito senioři si až do svého konce zachovávají výbornou fyzickou i psychickou zdatnost, obvykle jsou to senioři, kteří začínají svou další životní kariéru, objevují se v televizích, novinách a nepřipouštíme si jejich skutečný věk, užívají si svého stáří,
- zdatní senioři – tito senioři mají velmi dobrou kondici, sice nevydávají extrémně výborné výsledky, ale zvládají i náročnější životní situace a aktivity, pravidelně sportují a nemají žádné pohybové omezení,
- nezávislí senioři – tito senioři jsou schopni postarat se sami o sebe, nepotřebují k tomu žádnou pomoc ostatních, nesportují ani nevedou jinak aktivní život, velmi často nezvládají stresové životní situace,
- křehcí senioři – tito senioři mají sníženou fyzickou i psychickou schopnost a velmi často potřebují pomoc ostatních k zajištění základních životních potřeb, může se jednat o rodinné příslušníky, ale také o různé instituce a sociální služby,
- závislí senioři – tito senioři nejsou téměř samostatní, trápí je velké fyzické i duševní potíže, často zůstávají ve svých domovech, používají různé kompenzační pomůcky nebo trpí Alzheimerovou chorobou, vyžadují neustálou péči,
- zcela závislí senioři – tito senioři jsou velmi často imobilní a nejsou schopni se sami o sebe postarat, obvykle jsou umístěni v pobytových zařízeních, kde je jim poskytována celodenní péče. (Ošetrovatelská péče v geriatrici[online]cit.[2022-01-08])

## 1.4 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Mezi faktory, které ovlivňují onemocnění ve stáří patří rozhodně genetická dispozice, vnější vlivy, involuční změny, vlastní přičinění, sociální příčiny a psychické příčiny.

## 1.5 INVOLUČNÍ ZMĚNY VE STÁŘÍ

Involuční znaky se dostávají pozvolna. Staří lidé začnou vykazovat skutečné známky úbytku fyzických i psychických sil. Na jejich zevnějšku jsou patrné změny jako jsou vrásky, šedivé vlasy, u mužů řídnoucí vlasy, ochablé svalstvo, povislá kůže, více pigmentových skvrn. Člověk se začne zmenšovat, chodí více shrbený, vypadá slabě a křehce.

K involučním změnám dochází i v základním smyslovém vnímání jako je sluch, zrak, čich, chuť a hmat. Tyto změny nastávají pozvolna a u každého jedince jsou velmi individuální. U někoho není zhoršení téměř znatelné, zatímco u druhého to může být tak rapidní, že mu to velmi zhorší kvalitu jeho života. Smysly umožňují člověku kontakt s okolím, takže pokud se jim nějaký smyslový orgán zhorší, omezí nebo o něj přijdou úplně, je komunikace s okolím pro jedince mnohem náročnější a složitá. Je však mylné předpokládat, že k těmto změnám dochází jen ve stáří. Tyto změny ve smyslovém vnímání se mohou objevit i u různých degenerativních onemocnění, které mívají počátek již v rané dospělosti.

- Sluch – sluch permanentně slábne, již od padesáti let se nám zhoršuje sluch, muži mají větší problémy se sluchem než ženy, je to dáno tím, že muži většinou pracují v hlučnějším prostředí než ženy. Dochází k tomu, že kosti středního ucha, jako je kladívko, kovádlíka a třmínek s přibývajícím věkem ztvrdnou. Je to v důsledku artrózy. Má to za následek špatný přenos zvuku. Někteří senioři trpí tinnitem neboli neustálým zvoněním v uších. Tento stav je pro jedince stejně tak nepříjemný jako nedoslýchavost nebo hluchota. Další zajímavostí je to, že nám celý život rostou ušní boltce, funkce této změny zůstává však nejasná,
- zrak – staří lidé si stěžují, že jejich zrak již není to, co býval a většinou mají pravdu, dochází ke zhoršení akomodace, což je schopnost zaostřovat na různé

vzdálenosti, které vede k presbyopii neboli vetchozrakosti, obvykle k tomu dochází tak, že čočka ztrácí svou pružnost a tím i schopnost zaostřovat. Bromley (1988) odhaduje, že 75% starých lidí potřebuje brýle. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 27) Mezi další změnu, která je u zraku, je citlivost na světlo, která se s věkem zvyšuje, dále dochází ke zhoršení regenerace oka, k posunu vnímání barev, kdy starší lidé vnímají nažloutlejší odstíny a dochází ke zmenšování zorného pole a snižuje se periferní vidění. Staří lidé se také potýkají se zeleným či šedým očním zákalem,

- čich – u tohoto smyslu ke změnám nedochází,
- chuť – základní chutě u člověka jsou sladká, slaná, hořká a kyselá, není prokázáno, že by senioři měli zhoršené vnímání chutí, obvykle jim jen dělají potíž kořeněná jídla,
- hmat – hmatová čidla jsou uložena v kůži, je tedy zřejmé, že ke změnám dochází, protože se starším lidem ztenčuje a zeslabuje kůže, tudíž vnímají veškeré doteky citlivěji, častěji se jim také tvoří modřiny. (Stuart-Hamilton, 1999, s. 25-35)

V každém případě se spousta těchto potíží dá vyřešit pomocí kompenzačních pomůcek jako jsou naslouchadla, brýle nebo různé operací očí, kdy jsou lékaři schopni odstranit šedý zákal, případně vyměnit starou čočku, za čočku novou.

Involučního procesu není ušetřena ani psychika seniora. Protože starý člověk hůře vidí a slyší, je běžné, že se hůře orientuje v praktickém životě. Spousta seniorů si stěžuje, že jejich rodina, přátelé, lékaři nebo sousedé mluví příliš potichu, rychle nebo nezřetelně. Mnoho seniorů si svůj hendikep uvědomuje, avšak řešit ho nechtějí. Buď na řešení situace nemají peníze nebo se stydí. A tak většinou vše zakrývají a tvrdí, že všem informacím rozumí. Problémem je, že se pak dostávají zbytečně do nepříjemných situací nebo dochází k různým nedorozuměním. (Haškovcová, 2010, s. 31)

Co se týče psychické involuce, dochází k častějšímu zapomínání, snížení všípivosti a výbavnosti. Toto přináší seniorům nesnáze. Dochází k tomu, že si velmi dobře vybaví své dětství, rodiče, školu, přátelé, jsou schopni přesně popsat situace, které si jim staly, ale nevybaví si, co měli dnes k snídani či jaký je den. Stydí se za to a cítí se nejistí. Snižuje se tak jejich sebedůvěra. Je možné, že z tohoto důvodu si přestanou zvat své přátelé, aby

neukázali svou slabost. Tím se ovšem dostanou do začarovaného kruhu, kdy může dojít i ke společenské izolaci.

K tělesným změnám ve stáří dochází u každého jedince. Postupem času, s věkem, se naše tělo opotřebovává a dochází tak k různým onemocněním. Celý tento proces je však ovlivněn mnoha faktory. Jedná se například o genetickou dispozici, ale také o životní styl. Genetickou predispozici změnit nemůžeme, ale můžeme tomu alespoň částečně předejít zdravým životním stylem. Je tedy důležité, jak moc se člověk stresuje, jak odpočívá, co jí, zda se hýbe a jak moc se během svého života cítí být šťastný. Všechny tyto faktory mohou totiž ovlivnit zdraví jedince. Ovšem jsou věci, které ovlivnit nejdou. Mezi ně patří například řidnutí kostí, úbytek svalové hmoty, zhoršuje se činnost trávicí a vylučovací soustavy, mění se termoregulace, objem mozku klesá a naše tělo se zmenšuje. Rosteme tak zvané do země, je to způsobeno tím, že se páteř zkracuje.

*„Řikává se, že stáří karikuje povahu“.* (Haškovcová, 2010, s. 141)

Je obecně pravdou, že lidé, kteří byli za mlada velmi vznětliví, impulzivní a rádi se dohadovali, obvykle mívají ve stáří povahu nesnášenlivého a vztahovačného kverulanta. Ten, kdo býval šetrný, bývá ve stáří lakomý. Zhrzená žena, která se měla velmi ráda, upravovala se a považovala se v mládí za nejhezčí ženu města, bývá v seniorském věku zlá a pomstychtivá, protože neumí přijmout přirozený proces života, mezi které patří i stárnutí. (Haškovcová, 2010, s. 141)

Vystihnout povahové rysy seniorů je velmi náročné a rozhodně není vhodné to dělat bez celkové analýzy jejich života. Každý senior je jiný a povahové rysy se většinou odvíjejí od jejich životních stylů, zkušeností či společenského života. Rozhodně tedy neplatí tvrzení, že každému seniorovi ubývá psychických sil.

Již Aristoteles se ve svém spise *Rétorika* věnoval povaze starých lidí, kde tvrdí, že posuzovat starého člověka bez vztahu k jeho předchozím vývojovým etapám je nesmyslné. *„Cicero tvrdí, že stáří nemusí nijak ubrat na svěžesti tělesných a duševních změn.“* (Haškovcová, 2010, s. 142-144)

Domníváme se, že pokud se člověk, který je v důchodu, aktivně vzdělává, vykonává různé aktivity, jak duševní, tak fyzické, zpomalí si tak svůj průběh stárnutí. Nesnižují se

mu kompetence tak rychle, jako těm, kteří nic aktivního nedělají. Je vhodné najít si nějaký koníček, kterému se bude pravidelně věnovat. Na druhou stranu je jisté, že odchodem do důchodu dojde ke snížení finančních prostředků, s tím souvisí nutnost více šetřit a také omezení některých výdajů. Dochází také k výdajům novým, těmi jsou například výdaje za léky, případně úhrady za pomoc pečovatelek. Životní styl seniora se tedy odvíjí především od jeho zdraví a finančních prostředcích.

Přednostmi stárnutí je stálost ve vztazích a názorech, pečlivost, vytrvalost a rozvážnost. Dále se také zvyšuje schopnost rozlišovat některé tóny, barvy a detaily. *„Lidé už od padesáti let věku vykazují stereotypii úsudku, myslí a jednají ve známých a osvědčených schématech. Tento fakt lze interpretovat dvojím způsobem: jako chvályhodnou zkušenost reprezentovanou určitou rozvahou, nebo jako způsob, ve kterém jsou zřetelná rizika nadbytečné kategorizace s tendencí k dogmatismu.“* (Haškovcová, 2010, s. 148)

U seniorů také klesá schopnost adaptability. Seniori obvykle neradi mění prostředí, ve kterém žijí. Ve známém prostředí se cítí bezpečně, poznávají místa, která denně vidávali, znají trasu do obchodu, k lékaři, domů, potkávají známé osoby a jsou zde šťastni. Zatímco pokud dojde ke změně bydliště, například přesunem do domova pro seniory, cítí nejistotu a strach. Musí se naučit nové trasy, pamatovat si nové tváře, neví, co od koho mohou očekávat a trvá jim dlouhou dobu přizpůsobit se nové situaci. Pokud dojde u seniorů k nějaké takovéto změně je velmi důležité dát jim velký čas a prostor na adaptabilitu. Být jim oporou.

Celkově však klesá fyzická i psychická soběstačnost. Spousta seniorů tak začne být na někom závislá. Častěji potřebují pomoc, o kterou si však neřeknou. Jedním důvodem je stud, že už nejsou schopni si danou věc udělat sami a tím druhým důvodem je, nebýt nikomu na obtíž. (Haškovcová, 2010, s. 150)

Je tedy pro seniora vhodné zůstat za každou cenu v domácím prostředí, kde se mu nedostane denní pomoc a péče? Je totiž mnoho seniorů, kteří se cítí mezi svými vrstevníky dobře. Necítí se méněcenní ani žádným jiným způsobem postižení. Ví, že i ostatní vrstevníci jsou na tom podobně, také mají spousty fyzických i psychických omezení.

*„Nyní dožívá generace, která prožila dvě nebo „alespoň“ jednu světovou válku, což je mimořádná okolnost pro „jednotu“ osudů. Efektivním společným jmenovatelem je také vzpomínání „na vojnu“, které je typické pro všechny muže, kteří dva roky své mladosti věnovali povinné vojenské službě. Společné prožitky jedné generace nalezly výraz v odborném pojmu kolektivní paměť.“ (Haškovcová, 2010, s. 151)*

Staří lidé také trpí zvýšenou únavou či horším spánkem. Tyto potíže jdou odstranit vitamínovými doplňky nebo různými léky. Horší je to se smutkem. Ten se u starých lidí dostavuje často a ve velké míře. Je to dáno i tím, že jim umírají vrstevníci, tím pádem se cítí osamoceni a ví, že i jejich konec se rychle přibližuje. Někteří senioři filozofují nad životem, bilancují a hodnotí. *„Psycholog Václav Příhoda považoval za základní psychický rys ve stáří obrat od materiálních hodnot k duchovním, k introverzi, introspekci, egocentrismu.“ (Haškovcová, 2010, s. 153)* Známe ale i činorodé seniory, kteří otevírají svá srdce a dají průchod kultivovanému altruismu. Pomáhají finančními příspěvky různým charitám, nakupují granule pro psí útulky nebo pořídí oblečení do dětských domovů. Mají potřebu udělat ještě něco užitečného, něco, za co si je budou ostatní pamatovat a budou jim vděční.

## 2. EMOCE A JEJICH ZMĚNY VE STÁŘÍ

Lidé prožívají a cítí různé emoce, které jsou adekvátní dané situaci. Postupem času a věku ale člověk spoustu věcí přehodnotí, získá nové zkušenosti, nadhled a prožívá tak totožné situace odlišně. To, nad čím by se ve dvaceti trápil či rozčiloval, v padesáti s úsměvem přejde. Člověk se naučí přijímat věci tak, jak jsou. Jednak zjistí, že je to pro něj to nejlepší řešení a také si uvědomí, že mnoho věcí beztak změnit nelze a nemá tak smysl, si se spoustou věcí dělat hlavu.

Charles Darwin tvrdí, že rozvoji lidstva napomohl vývoj emocí u lidí a že emoce jsou naším evolučním benefitem, který slouží k adaptaci. Dle Darwina je vyjádření emocí tolik důležité z důvodu usnadnění komunikace s ostatními členy druhu. (Darwin, 1964)

### 2.1 POJEM EMOCE

*„Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojeným s určitými fyziologickými reakcemi a dalšími vnějšími projevy. Lze je charakterizovat z více hledisek:“* (Vágnerová, 2007, s. 14)

- prožitkovou složku emoce, kde jde hlavně o kvalitu (pocity mohou být příjemné či nepříjemné),
- fyziologickou reakci, která je typická pro určitý okruh emocí a projevuje se různou mírou aktivace (přípravenost k reagování),
- vnější projevy emocí, především jejich výraz, mimické a pantomimické projevy, které jsou pro určitý typ emocí charakteristické, a různé varianty takto navozeného chování (např. tendence k agresi nebo celkové zpomalení).  
(Vágnerová, 2007, s. 14)

Definice emoce dle Nathana C. Halla zní tak, že *„emoce jsou vícerozměrné konstrukty zahrnující afektivní, psychologické, kognitivní, expresivní a motivační složky.“* (Hall, 2013, s. 5)

Emoce vstupují do mezilidských vztahů a vysvětlují mnoho situací. Emoce můžeme rozdělit podle polarit, kde rozlišujeme emoce libé a nelibé, kladné a záporné a stenické (mobilizující) a astenické (imobilizující), dále je dělíme podle kvality na nižší, kde

najdeme emoce tělesné a individuální a vyšší, kde nalezneme emoce sociální, estetické a etické. Mezi nižší emoce individuální patří například radost, smutek, strach, překvapení a mezi nižší emoce tělesné patří hlad, žízeň nebo únava. Vyšší emoce jsou city, které jsou v souladu harmonie a mravních hodnot, jsou také mnohem zranitelnější. (Orel, 2012, s. 69)

Emoce probíhají na třech základních aktivitách, kterými jsou tělesná reakce, kognitivní hodnocení neboli prožitek a výrazová neboli expresivní složka. (Plháková, 2004, s. 386-387)

Emoce je složitý stav, který je složený z mnoha složek, emoce obvykle začíná kognitivním hodnocením, kdy člověk určí, jaký význam pro něj má současná situace. Toto kognitivní hodnocení je první složkou emocí, následuje subjektivní prožitek, který se vyznačuje afektivním stavem nebo pocitem, dále nás daná situace nutí myslet nebo jednat určitým způsobem, například pokud nás daná věc zajímá, máme potřebu si o věci zjistit co nejvíce skutečností a informací. Další složkou jsou vnitřní změny, kde dochází k fyziologickým reakcím autonomní nervové soustavy, jde například o zvýšení tlaku, zrychlení dechu, tepu, rozšíření zornic, zjevení chloupků či zvýšenému pocení. Předposlední složkou emocí je výraz obličeje, kdy u rozčilení dochází k mračení, u radosti k úsměvu, u znechucení zvedneme horní ret a poslední složkou je emoční regulace neboli reakce na emoci, jde tedy o způsob, jakým se s aktuální situací vyrovnáváme. Lidé své reakce na emoci buď zesilují, pokud je emoce v libosti nebo potlačují, pokud je jim aktuální emoce nepříjemná. Ale žádná z těchto složek není sama o sobě emoci. Emoce je až výsledek vzájemného působení všech šesti složek. (Olen-Hoeksema, 2012, s. 463)

Dispozice k emočnímu prožívání je vrozená. Je to výrazný osobnostní rys, který se projevuje na všem, co člověk dělá. Různí lidé prožívají totožné situace jinak, jinak na ně reagují. Tyto vrozené předpoklady se mohou v průběhu lidského života rozvíjet, ale nemohou se měnit zásadně.

Důležitou charakteristikou emočního prožívání je kvalita, intenzita a míra stability emočních prožitků, ale také schopnost své emoce ovládat.



- Emoční prožívání – zde rozlišuje dvě varianty, a to sklon k pozitivním či negativním emocím, u pozitivních emocí se jedná o spokojenost a radost, zatímco negativní emoce jsou spojovány s úzkostí, strachem, nepohodou až depresemi.
- Intenzita prožívaných emocí – lidé mají různou intenzitu emočního prožívání, někteří jedinci jsou senzitivnější, tudíž i bezvýznamné prožitky mohou vyvolat silné emoce, jiní bývají více apatičtí. Obecně platí, že čím silnější je citová reakce, tím má kratší dobu trvání. Zde rozlišujeme dvě varianty, a to afekt a náladu, kdy u afektu jde o náhlou, intenzivní a rychlou emoci, která je vyvolána nějakým podnětem. Afekty jsou krátkodobé, zato intenzivní, často jsou přítomny i fyziologické změny jako je zčervenání či zblednutí, dochází i ke změně mimiky. (Orel, 2012, s. 69) V běžném životě hovoříme o takzvané „poslední kapce“, kdy dojde k explozi potlačovaných emocí a člověk vyventiluje vše ven. Stává se také, že se člověk vyvzteká na někom jiném, který za jeho potlačovaný vztek vlastně ani nemůže. (Orel, 2012, s. 69) Objevují se také nezvládnutý afekt, který je mimořádně silný a není dost dobře možné ho ovládat, při této poruše se mohou vyskytnout násilné až agresivní činy. Člověk si během tohoto afektu své chování uvědomuje, zatímco u patického afektu dochází ke krátkodobé poruše vědomí, na kterou obvykle navazuje ztráta paměti. Dotyčná osoba není schopna své chování následně vysvětlit. Tento patický afekt obvykle končí psychickým i fyzickým vyčerpáním a následným spánkem. (Orel, 2012, s. 70) K extrémnímu afektu, kdy dojde k úplnému ustrnutí a neschopnosti pohybu a řeči dochází u afektivního stuporu. Obvykle to bývá reakce na velmi stresovou záležitost jako je válka či smrt blízkého. (Orel, 2012, s. 70) Zatímco náladu je dlouhodobější emoce, která má určitý směr, bývá proměnlivá. Náladu nebyvají tak intenzivní jako afekty. Náladu ovlivňuje mnoho faktorů, například délka dne, léky, tělesné nemoci či organické změny na mozku. Náladu bývá také ovlivněna osobností člověka. (Orel, 2012, s. 69) Původ nálad je různý, náladu může být vyvolána aktuální situací, dále také změnou tělesného stavu či změnou životních podmínek. (Nakonečný, 2000, s. 136-137) I u náladu může dojít k poruchám, tyto poruchy se dělí na expanzivní, depresivní a úzkostné náladu. U expanzivní náladu hovoříme o zvýšení náladu, jedná se o euforii, která je spojena s blažeností,

o manickou náladu, která je nadměrně veselá a je spojená s nadměrným množstvím aktivity, o morii, kde se jedná také o veselou náladu, je však spojena s vulgárním vtipkováním, které obvykle okolí obtěžuje, o extatickou náladu, která je spojena s náboženstvím, explozivní náladu, která je výbušná a o rezonantní náladu, která je opakem spokojenosti, je tedy velmi podrážděná, mrzutá a nevlídná. Někdy je spojena s agresí. U depresivní nálady hovoříme o smutku a snížení výkonnosti a myšlení, člověk se obvykle na nic netěší a není schopen zažívat radost a potěšení. U úzkostné nálady dochází k patologickému strachu. Úzkost je velmi nepříjemný subjektivní pocit, který vychází z nejasného strachu, zatímco patologický strach neboli fobie je strach z něčeho konkrétního. (Orel, 2012, s.70-71)

- Rozsah a diferenciacie citových prožitků – schopnost rozlišovat různé prožitky je vrozeným rysem, který můžeme v průběhu života rozvíjet, lidé s rozvinutějším prožíváním jsou více pozorní ke svým vnitřním pocitům a jsou otevřenější novému poznání a novým zkušenostem, orientace ve vlastních pocitech je velmi důležitá, člověk tak dokáže porozumět sám sobě a je zde velký předpoklad, že tak dokáže porozumět i lidem kolem sebe.
- Schopnost regulace a zvládnání emocí – je velmi důležité umět své emoce ovládnout a regulovat, pro lidi, kteří jsou více emočně naladěni je tato schopnost náročnější, ale postupně, s věkem, se na ní dá pracovat. (Vágnerová, 2007, s. 14)

Emoce jsou těsně propojené s fyziologickými funkcemi. U silně emočně laděného člověka tak může docházet k třesu rukou, rychlému dýchání i zčervenání. U někoho, kdo právě prožívá úzkost dochází ke svírání hrdla, pocitu dušení či nepříjemného pocitu v oblasti trávení. Tyto projevy jsou individuální.

I emoce mají své vlastnosti, jedná se o senzitivitu, která určuje, jak rychle emoce vznikne, citlivost, která určuje bohatost emočního života, labilitu a stabilitu, které definují, jak rychle se emocí mění a střídají, intenzitu, zralost, u které je definována rovnováha mezi složkou kognitivní a emoční, sugestibilita neboli ovlivnitelnost, zranitelnost, která ukazuje, jak moc dokážeme emocím odolávat, ovladatelnost a výrazovost, která ukazuje naše projevy emocí. Temperament každého jedince ovlivňuje

dané vlastnosti, důležitou roli hraje i prostředí, ve kterém jedinec vyrůstá. (Farková, 2008, s. 82)

P.V. Simonov říká, že *„Emoce kompenzují deficit informace. Vznikají tehdy, když existuje rozdíl mezi informací nezbytnou pro dosažení cíle a informací, kterou má subjekt k dispozici. Emoce vznikají především tam, kde dochází k neuspokojení potřeby informací. Tato koncepce je kritizována jako jednostranná a zjednodušující.“* (Farková, 2008, s. 82)

R. Plutchík říká, že *„Emoce fungují jako reakce na životně důležité situace, dávají šance na přežití a současně slouží jako komunikační signály.“* (Farková, 2008, s. 83)

Filozof J.P. Sartre se domnívá, že *„emoce vyjadřují regresi k magickému vědomí a magické formě bytí.“* (Farková, 2008, s. 83)

Je tedy jasné, že přesná definice na pojem emoce neexistuje.

*„Základní funkcí emocí je orientace v aktuální situaci a regulace chování, které přispívá k adaptaci na dané podmínky. Emoční informace však může být nepřesná, ale je komplexní a velmi rychlá, projeví se subjektivním hodnocením reality, které se liší od racionálního posuzování. Diferencuje různé objekty, respektive situace, podle toho, zda jsou považovány za žádoucí či nežádoucí. Emoce vyjadřují vztah člověka k sobě samému i k okolnímu světu. Emoční prožitky slouží nejen jako informace o aktuálním dění, ale také jako zpětná vazba, tj. informace o důsledcích vlastního jednání. Signalizují míru uspokojení různých potřeb.“* (Vágnerová, 2007, s. 15)

Člověk se však během svého života setkává s různými emocemi, se kterými rozumově nesouhlasí, dochází k ambivalenci a člověk se tak musí umět rozhodnout sám, dle své rozumové korekce. V těchto situacích může ale dojít k potlačení emocí, což se může projevit jako negativní emoce. Může dojít k rozvoji úzkostí, strachu nebo to dokonce může způsobit depresivní onemocnění.

Události mají vždy relativní význam. Jedna totožná situace může vyvolat pocit naprostého šílenství v jednu chvíli, zatímco v jiné chvíli vyvolá jen pocit mírného vzrušení. To je jeden z projevů adaptivity emocí. Tento fakt umožní lidem dostáhnout

pocit určité rovnováhy i za nepříznivých okolností, ale na straně druhé jim neumožňuje pocit dlouhodobého štěstí. Emoce mají i regulativní charakter, to znamená, že mají tlumivý účinek nebo stimulující. Emoce neovlivňují jen intenzitu následné reakce, ale i zaměření. Můžeme také říci, že se naše mysl snaží vnímat především to pozitivní, a to negativní vytěsnit. (Vágnerová, 2007, s. 15)

*„Emoční prožitky mohou dost často stimulovat aktivitu, která nemusí být z rozumového hlediska příjemná či přijatelná. Popřípadě může být neúnosná z hlediska platných sociálních norem.“* (Vágnerová, 2007, s. 15)

Znamená to, že dospělí vědí, jak se mohou a jak by se měli chovat, přizpůsobují své chování dané sociální situaci, vyhodnocují a jednají diplomaticky. Po většinou tak, aby neublížili sobě, případně svému okolí.

Pokud je zátěž velmi vysoká, stávají se emoční prožitky zdrojem trápení, tyto negativní prožitky se mohou zafixovat a překročí se tak hranice jisté normy, kdy dochází k somatickým problémům jako jsou bolesti hlavy, bolesti břicha, pocit napětí, třesu či dušnosti. Tyto pocity však nejsou jen negativem pro naše vnímání, naznačují nám totiž, že prožíváme nadměrnou zátěž a měli bychom zpomalit nebo někde ubrat, více odpočívat a pokud nám to čas dovolí, meditovat. (Vágnerová, 2007, s. 15)

## **2.2 DRUHY EMOCÍ**

Emoce lze různě členit, jedním z druhů členění, dle teorie R. Plutchika a C.E. Izarda je členění na primární emoce a sekundární. Mezi primární emoce patří šest základních emocí, a to jsou strach, hněv, radost, smutek, zahanbení a znechucení, tyto emoce jsou vrozené a zpracovávají zejména limbickým systémem. Sekundární emoce jsou zpracovány kortextem a jedná se o nenávisť, pohrdání, hrdost a závist. (Stuchlíková, 2002, s. 49-55)

Pokud člověk správně vyhodnotí aktuální situaci, vede to k subjektivnímu prožitku emoce. Uvedu pár základních druhů emocí a jejich stěžejních vztahových témat:

- vztek – urážka namířená vůči mně nebo tomu, co je mi blízké,
- úzkost – neurčitá existencionální hrozba,
- úlek – bezprostřední, konkrétní a velké fyzické nebezpečí, reakce na neočekávaný podnět,
- vina – porušení morálního pravidla,
- stud – zrada osobních ideálů,
- smutek – nenapravitelná ztráta,
- závist – touha po něčem, co má někdo jiný,
- žárlivost – obviňování třetí osoby kvůli ztrátě nebo ohrožení náklonnosti jiné,
- znechucení – blízký kontakt s nestravitelným objektem nebo myšlenkou, reakce na fyzicky i psychicky odpuzující,
- štěstí – významný pokrok na cestě k uskutečnění cíle,
- pýcha – posílení identity vlastního ega získáním zásluh nebo dosažením vlastního úspěchu,
- úleva – zánik nebo změna zneklidňujících okolností, které byly v rozporu s našimi cíli, reakce na zbavení se nepříjemného,
- naděje – obavy z nejhorsího a současně touha po něčem lepším,
- láska – touha po náklonnosti, která je obvykle, ale ne vždy, opětována,
- soucit – pohnutí něčím utrpením a snaha pomoci (Olen-Hoeksema, 2012, s. 467),
- radost – uspokojení potřeb a přání, setkání s blízkou osobou, reakce na zisk příjemného a
- strach – nejistota nebo reakce na hrozbu.

### 2.2.1 ÚZKOST

Úzkost je emocionální stav organismu. Tento emocionální stav organismu se projevuje jako sílicí stav jistého vzrušení, který prožíváme velmi nepříjemně, a to v situaci, kdy nejsem schopni reagovat adekvátně. Úzkost nám vlastně signalizuje jisté ohrožení nebo nebezpečí. Úzkostný člověk je v permanentním napětí, neustále napíná svaly, aby mohl z nebezpečí utéct případně začít bojovat. Indogermánský kořen slova úzkost se v němčině, latině i řečtině překládá jako stísněnost, soužení. Tato tíseň je spojována s hrudníkem, protože se člověk nemůže klidně nadechnout. Říkává se, že nám na prsou leží tíseň. Úzkost se projevuje tehdy, když máme pocit, že něco cenného ztrácíme, něco, co má pro nás velkou hodnotu. (Kast, 2012, s. 11-13)

*„Úzkost je komplexní proces, při němž je afekt spojen:*

- *s tělesnými reakcemi (zrychlení srdeční frekvence, zvýšená sekrece potu, suchost sliznic),*
- *s kognitivními reakcemi (zjednodušení vnímání, zrychlení myšlení, specifické kognitivní vzorce).“ (Rahn, 2010, s. 357-366)*

Pocit úzkosti každý dobře známe. Jde o stav, kdy se tělo stáhne, sevře, hůře se nám dýchá a cítíme jisté napětí. Úzkost může být i pozitivní, kdy zlepší naše výkony, protože naše tělo vyburcuje k lepším výsledkům. Avšak většinou, když je míra vyšší, je tento pocit negativní.

Úzkostné napětí však může lehce přejít až k panické úzkosti. Tento stav je velmi nepříjemný, u člověka se promítá strach ze smrti, pocit dušení, třes, pocení a strach ze ztráty kontroly nad sebou samým. Člověk má tak pocit jako by se zbláznil. Proto je také důležité v případě setkání s bláznivým či zmateným člověkem pomyslet i na to, zda není úzkostný.

Motorem vývoje úzkostně neurotických poruch je nevědomý konflikt mezi přáním na jedné straně a pocitem viny a ohrožení na straně druhé. Za vznik ale mohou i genetické dispozice, které mohou být potvrzeny změnami na mozku. Ke vzniku ale přispívá i emoční labilita jedince. Úzkost je nejčastějším psychickým onemocněním u žen a druhé nejčastější onemocnění u mužů (hned po závislosti). Ženy onemocní přibližně dvakrát častěji než muži, otázkou zůstává, zda je to pravda, protože muži často nejsou ochotni si nějaký problém připustit. Úzkost jako taková může mít závažné následky, pokud

postižený nevyhledá vhodnou odbornou pomoc, může dojít k riziku chronifikace. (Rahn, 2010, s. 357-366)

Možnosti léčby souvisí s diagnostikou přesné úzkostné poruchy. Expoziční metody se hodí k léčbě fobických a panických poruch, ale při léčbě generalizovaných úzkostí se využívá psychoterapie rozhovorem. Léčba může zahrnovat jen psychoterapii nebo psychoterapii v kombinaci s psychofarmakologickou léčbou. (Rahn, 2010, s. 357-366)

Důležité je však přiznat si problém a začít ho léčit co nejdříve. K probíhajícím úzkostem se může lehce navázat deprese.

### **2.2.2 STRACH**

Pokud člověk pocítuje strach, je velmi těžké odklonit myšlenky jiným směrem, protože je tělo připraveno čelit hrozbě. Tento strach přetrvává do doby, než aktuální nebezpečí pomine. Na strach obvykle reagujeme útokem, ustrnutím či únikem. Pokud ovšem zjistíme, že je neodvratné, může dojít ke zděšení či panice. Jádrem každého strachu je hrozící fyzická či psychická bolest. Bolest ovšem za emoci považována není, dle slov Silvana Tomkinse je bolest příliš specifická, než aby mohla být emocií. Jsou však lidé, kteří strach vyhledávají, chodí například do kina na horory či podnikají různé adrenalinové sporty. Se strachem souvisí úzkostná nálada, plachost a řada duševních poruch jako jsou různé druhy fobií. Může jít o strach ze zvířat, strach z výšek, strach z lidí nebo strach z uzavřených prostor. (Rahn, 2010, s. 185-199)

Neurovegetativní projevy, které jsou spojené se strachem jsou třes, zrychlené dýchání, bledost a zvýšený krevní tlak. Strach se člení na:

- strach naučený – tento strach vzniká po ošklivé události nebo zkušenosti, může jít například o autonehodu, kterou si mozek uloží a do budoucna nás tak chrání před jejím zopakováním. Tento naučený strach je také ovlivněn kulturou, například děti se bojí čerta, i když ví, že ve skutečnosti žádný není, některé strachy jsou ale velmi pošelilé, může jít například o strach z přeběhnutí černé kočky přes cestu nebo také strach z čísla třináct, tyto obavy jsou neopodstatněné,

- strach atavistický neboli vrozený – tento strach jsme zdědili v genech, je to přirozený strach, který nám slouží k tomu, abychom přežili, může jít o strach z bouřky, z nemoci, z ohně, z vody, ale také ze smrti. (Toman, 2016)

Strach má velkou sugestibilitu, což znamená, že člověka, který se něčeho bojí, snadno oklamou jeho smysly, ať už zrak nebo sluch. Proto se také říká, že strach má velké oči.

### 2.2.3 STUD

Stud je složitý jev, podle definice v Psychologickém slovníku Pavla a Heleny Hartlových je to „*specifická lidská, výchovou získaná emoce jako reakce na provinění či porušení normy nebo pravidla, stud omezuje prvotní exhibicionistické chování dítěte, začíná studem vztahujícím se k vyměšovacím činnostem, ke genitáliím, později se rozšiřuje na širokou škálu etických norem*“. (Stydlivost a její úloha[online]cit.[2022-01-15])

Stydí se jen lidi, nikoliv zvířata, zatímco ostatní emoce prožívají i zvířata. Stud je spojen s vinou u nepřiměřeného nebo neadekvátního chování. Normy chování od malička vštěpují rodiče, kteří nám říkají, co bychom dělat měli a co ne. V dospělosti si své chování hodnotíme my sami a některé věci z dětství přehodnocujeme. Stud slouží k minimalizaci nežádoucího chování. Jde o chování v rodině, mezi přáteli, ve společnosti i v práci. Nikdo se necítí dobře, pokud se stydí. V zásadě jde o to, že se studem sami trestáme, což právě ta zvířata neumí. (Sýkora, 2017)

Stud je nejen u seniorů velmi citlivé téma. Většina seniorů nepřizná, že mají nějaký problém, že něco nezvládají nebo že je něco tíží či trápí. Mají pocit určitého selhání a stydí se za to. Celý život byli soběstační a nyní, v pokročilém věku, již potřebují pomoc druhého. Je jedno, jestli jde o pomoc při zařizování různých smluv, dodavatelů energií, doprovod k lékaři, nákup či úklid, stydí se i za to, že potřebují psychickou podporu, radu, úsměv či objetí.



## 2.2.4 SMUTEK

Smutek patří k emocím, které mají dlouhodobější charakter. Obvykle přichází po fázi utrpení. Člověk se většinou cítí bezmocný, rezignovaný. Poté se vrací fáze utrpení, kdy se člověk snaží případnou vzniklou ztrátu získat zpět. Do pocitů smutku se může přidat i hněv případně strach. Hněv ale může také sloužit jako jistá obrana smutku. Někteří psychoterapeuti tvrdí, že smutek, který trvá nepřiměřeně dlouho dobu je důsledkem hněvu obráceného dovnitř. Také se domnívají, že kdyby hněv pustili směrem k osobě, která jim ublížila, jejich smutek by odešel. (Ekman, 2015, s. 110-116)

Emoce smutku je spojena s orgánem plic. Pokud cítíme smutek stahuje se nám hrdlo a cítíme tíhu na prsou. Smutek je vlastně pozitivní emocií, která nám říká, že se nechceme již trápit konkrétní věcí či situací, nabízí se nám právě emoce smutku, kdy je vhodné se vyplakat a tím se tak zbavit staré věci, nechat odejít vše, co nás bolí.

V současné době užívá mnoho lidí léky na zklidnění, případně potlačení smutku, není to však správné. Léky se užívají na deprese a jiné duševní nemoci, ale ne na smutek. Je vhodné je však podat v případě nutnosti překonání krátkodobé stresové náročné situaci jako je například pohřeb. Ale k dlouhodobému užívání nejsou vhodné, protože potlačují prožívání emocí, což může být na škodu. Smutek slouží i pozitivně, pomáhá člověku zaměřit se sám na sebe a načerpat nové síly. (Ekman, 2015, s. 110-116)

Každý jedinec prožívá svůj smutek různě. Někdo k prožívání smutku potřebuje rodinu, přátel nebo blízké osoby, jiný se potřebuje stáhnout sám do sebe, být sám, nepřejí si, aby je někdo viděl, stydí se za svůj smutek, někdo se potřebuje vyplakat, jiný vykřičet. Každopádně je dobré nechat průchod této emoci a nepotlačovat ji.

Hluboký smutek se lidem rozprostírá v celém výrazu, ten nejvýraznější je posun vnitřního obočí směrem vzhůru, nelze totiž udělat záměrně, obvykle je tento stah doplněný vráskou mezi obočím. Někomu se chvěje spodní ret, někdy jdou koutky úst směrem dolů a objevují se zdvižené líce. (Ekman, 2015, s. 118-121)

K odstranění krátkodobého i dlouhodobé smutku je vhodné zaměstnat mozek jinak. To znamená cvičením jako je meditace nebo jóga, posloucháním hudby, především relaxační a vyplakáním se. Doporučuje se také teplá relaxační koupel, ale také úsměv,

který náš mozek ošálí k radosti. To jsou různé metody, které jdou během smutku dělat. Pokud si ale chceme projít procesem smutku, je dobré si své pocity nejdříve uvědomit, bez nutnosti omluvy či obhajoby a poté se rozptýlit, protože neustálé přemítání nad smutek brání v jeho vyléčení. Je vhodné se stýkat s přáteli, chodit na procházky nebo si najít nový koníček, který nás rozptýlí.

### 2.2.5 RADOST

Základní emoce je radost. Je často považována za jedinou základní pozitivní emoci, je příjemná, hřeje a dává nám pocit naplnění, obvykle bývá spojena s láskou. Je to jedna z nejdůležitějších emocí, protože radost nás žene kupředu, díky ní, si plníme své touhy a cíle. Radost je krátkodobá emoce štěstí, která přechází v dobrou náladu. Přísloví „*sdílená radost, dvojnásobná radost*“ si můžeme přirovnat k emoční nákaze. Vysvětlíme si to tak, že emoce radosti se lehce přenese z jednoho člověka na člověka druhého.

*„Především se nauč mít radost. Pravá radost je tím nejdůležitějším v životě.“* Seneca

Každý člověk má různorodé pocity, pokud právě prožívá radost, někdo se usmívá, má přivřené oči, objeví se mu vrásky kolem očí a rozbuší se mu srdce, zatímco druhý se může červenat a začít chvět. Pokud je někdo extrémně radostný, může začít skákat a třást rukama. Každý to prožívá jinak, ale jedno je jisté, že radost je na každém na první pohled patrná. Nedá se vizuálně oklamat.

Radost prožíváme při setkání se svými blízkými, s rodinou, dětmi či přáteli, může jít také o výlet, dovolenou nebo oslavu narozenin. Je to pocit, který je nenahraditelný. Dokáže nás krátkodobě odpoutat od negativních myšlenek a různých problémů.

Mozek nám během radosti do těla vyplavuje endorfiny, které dokážou vyvolat až euforické pocity. Je to hormon, díky kterému pociťujeme pozitivní pocity a brání nás od úzkostí a smutku. Radost tak má pozitivní vliv na náš imunitní systém.

## 2.3 ZMĚNY VE STÁŘÍ

Stárnutí se projevuje především změnou intimity, která je ve stáří více zaměřena na akceptaci a podporu. Seniorsy uspokojují trvalé a stabilní vztahy, kde se jim dostává tolerance a pochopení, nejde jim už o sexuální uspokojení, ale o to psychické, o souznění. Mění se také generativita, kdy si senior potřebuje potvrdit význam své role a snaží se předat další generaci své životní zkušenosti, názory a postoje. Další změnou je postoj k různým kompetencím, kdy si senioři více cení moudrosti a zkušeností než fyzické síly. Toho, že se senioři mění si většinou všimnou na svých vrstevnících, k sobě méně kritičtí a změny tak nevnímají. Dochází ke změnám v postojích ke světu, kdy zvědavost postupně klesá a senior upřednostňuje stereotyp, který mu dává pocit jistoty a bezpečí. Zde většinou dochází k prohlubování introverze, kdy se člověk začne zaměřovat více na sebe a na své pocity než na dění v okolí. Mění se i postoj k ostatním lidem. Senioři nehodnotí ostatní tak, jako mladí, mají již jiná kritéria a jsou pro ně důležitější jiné vlastnosti. S tím jsou spojeny i měnící se vztahy, dochází k větší otevřenosti a upřímnosti, častěji projevují sympatii a dochází i k altruistickému chování. Starý člověk se víc a víc pohybuje jen v blízkosti své rodiny a nenavazuje nové vztahy, které jsou pro ně již náročné. Navíc bývá tato potřeba sociálních kontaktů již uspokojena rodinou a přáteli. Mění se také postoj k sobě samému, senioři jsou více svědomití a zásadový naopak jsou méně flexibilní, také si uvědomují pokles vlastních kompetencí. Díky tomu se může cítit nejistý a ohrožený. K jisté labilitě dochází i v důsledku úmrtí blízkých lidí, protože je to velmi emočně náročné. (Vágnerová, 1999, s. 322)

Dochází i ke změnám sebehodnocení, kdy bylo prokázáno, že se hůře hodnotili lidé s nižším vzděláním nebo lidé, pracující manuálně. Sebehodnocení je také ovlivněno mužskou a ženskou rolí. Zatímco u mužů většinou nedochází k žádným zásadním změnám, které by měnili jeho roli, u žen je to jiné. Zásadním způsobem se mění sociální i biologické role. Žena ukončila svou reprodukční fázi a vychovala děti. Má tak mnohem více volnosti a možností začít se věnovat sama sobě, toto bilancování vede většinou k pozitivní změně. Dochází k uvolnění mysli i těla. (Vágnerová, 1999, s. 325)

Ve stáří dochází ke změnám chování u mužů i u žen, muži směřují více k ženskému chování a to tím, že se stávají klidnějšími, empatičtějšími a sami se začínají starat

o vnoučata, také se snižuje agresivita a soutěživost, zatímco ženy bývají samostatnější, dominantnější a nezávislejší. (Vágnerová, 1999, s. 325)

Již při odchodu do důchodu dochází ke změně stimulace, kdy se snížil přísun smysluplných podnětů. Tato změna je citelnější, pokud senior nemá další, jiné aktivity, kterými by zaplnil den. Dojde u něj ke změně harmonogramu všedního dne. Najednou se objeví spousta volného času a pokud si člověk nenajde nové aktivity, může dojít k pocitu zbytečnosti a vzniku psychických onemocnění, jako jsou úzkosti či deprese. Odchodem z práce se také sníží kontakt s okolím, již se nestýká tak často se svými spolupracovníky, nemá potřebu vycházet z domu a zůstává mu tak jen rodina a blízký okruh přátel, případně sousedé. Dochází také ke snížení toku informací, protože je odkázán jen na média a informace, které mu sdělí okolí. Snižuje se také potřeba učení, schopnosti a dovednosti, které dříve využívali, již nepoužívají a ony tak postupně ztrácejí svou sílu. Senioři jsou obvykle aktivní ve své domácnosti, snaží se pomáhat svým dětem a hlídat vnoučata. To bývá obvykle největší náplň jejich volného času. (Vágnerová, 1999, s. 360)

Pokud člověk přijme to, že stárne, obvykle dojde i změně identity. Fyzická atraktivita a zdraví upadá a člověk se tak musí soustředit na jiné hodnoty. Změna fyzické atraktivity bývá velmi těžká pro ženy. Také odchodem do důchodu se ztrácí role profesní, kdy mívají senioři pocit nepotřebnosti a zbytečnosti. Nastává ale role nová a tou je role prarodiče, na kterou se můžeme podívat ze dvou pohledů. Jeden je ten, kdy je oficiálně potvrzeno stáří, ale na straně druhé jsou pozitiva, kdy můžeme vnoučatům předat zkušenosti, pohlídat a naplnit si tak vlastní volný čas a cítit se být zase potřebným.

Lidé, kteří prodělali cévní mozkovou příhodu se mění i po psychické stránce. Může se stát, že trpí afázií, což je porucha řeči, kdy tento člověk přestává rozumět psané i mluvené řeči, špatně se vyjadřuje a hledá ta správná slova, agnózií, kdy člověk nepoznává známě objekty či apraxií, kdy dochází ke ztrátě motorických dovedností. (Vágnerová, 1999, s. 378-379)

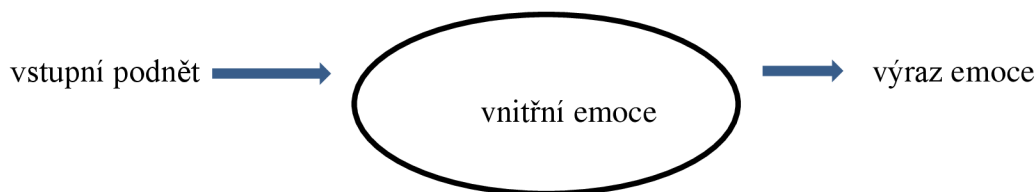
## 2.4 ZAMYŠLENÍ NAD PROCESEM EMOCE DLE AUTORKY

Vstupní podněty jsou zprostředkovány základními lidskými smysly, včetně termoreceptorů a mechanoreceptorů, nebo například vyplavenými vzpomínkami na staré události, kdy samotná vzpomínka znova vyvolá podmínky pro vnitřní emoce. Jako příklad můžeme uvést např. setkání se psem, kterého spatříme díky zrakovému smyslu, a kterého jsme již poznali a máme jej rádi. Stejnou emoci radosti a štěstí nám dozajista zajistí i hmatové či sluchové receptory, když našeho spřízněného chlupáče slyšíme či hladíme, přestože nám není již dáno vidět.

Vnitřní emoce je vlastní nejniternější reakce na vstupní podmínky, která definuje naše skutečné já. Hovorově ji nazýváme pocitem. Zjednodušuje například to, jak se podvědomě zachováme v kritické situaci, když naše vědomí nemá dost času rozumně situaci rozebrat. Složitý proces jednotlivých mechanismů, které nám umožňují zaujmout určitý postoj k datům ze vstupních podnětů. Ve velmi krátkém okamžiku, je vstupní podnět porovnán v paměti, s uloženými podmínkami, se kterými jsme se již setkali či které jsou případně nějakým způsobem podobné. Vnitřní emoce je však mnohdy složena celou kupou již zmapovaných vstupních podnětů, které se zhodnocují a porovnávají stále dokola znova a znova. Z toho důvodu, se člověk rád obklopuje prostředím, věcmi a tvory, které mu jsou příjemné a známé. Jednotlivé vstupní podmínky mu buď dávají pocit štěstí, bezpečí nebo pohodlí. Na druhou stranu i jen malý nesoulad v přijímaných vstupních podmínkách může vyvolat v člověku emoci strachu a obav. A oprávněně nás připravit na možné nebezpečí kterému budeme muset čelit. Prožité zkušenosti neustále jemně doladují, jaké emoce budeme cítit, třeba při setkání s úplně novými neznámými podněty. Zda to bude strach a obava, nebo překvapení, zvědavost a vstřícnost.

Výrazy emocí jsou zredukované a přizpůsobené vnitřní emoce, které jsou žádoucí pro vnější prostředí. Jako příklad můžeme uvést zaměstnance, který udržuje své vystupování na jiném stupni úrovně ke svému nadřízenému než ke členům své rodiny a známým. Kdy své případné projevy nepohody či nepřátelství v rámci slušnosti nebo hierarchie potlačujeme. Výrazy emocí jsou základním stavebním kamenem pro vytvoření sociálních vztahů. Dáváme si jimi najevo vzájemné pocity jak vůči sobě, tak vůči okolnímu světu.

Obrázek 1: emoce



Zdroj: autorka práce, 2022

pes → rozpoznáný přítel, **RADOST** a **ŠTĚSTÍ** → usmívám se, ústy i očima, toném a intonací hlasu mu dávám najevo mé emoce vůči němu.

pes → byl jsem pokousán **OBAVA** a **STRACH** → Zaujímám obraný nebo dokonce útočný postoj, zvýšený tep, tlak, a pot. Můj tón hlasu vůči němu je zstrašující.

Díky výrazům emocí, dochází k projevům, které jsou vidět i okolím. Emoce bývají pro okolí nakažlivé, jako například neutichající smích či pláč. Prožitky emocí jsou u dětí velmi bezprostřední, nejsou ovlivněny sociální vhodností a normami společnosti, děti většinou projeví své emoce tak, jak je ve skutečnosti cítí, což znamená, že jsou shodné jak vnitřní emoce, tak emoční výraz. U mladistvých nebo u lidí v produktivním věku již dochází k jisté korekci emočních výrazů, obvykle se drží nějakého přijatelného společenského standardu a chovají se tak, aby byly emoční výrazy pro společnost žádoucí. Ale senioři se mnohdy opět vrací do dětských let a bývají bezprostřední, jejich emoce bývají velmi čisté a upřímné.

Jsou ovšem i emoční výrazy, které neodpovídají skutečně prožívaným vnitřním emocím. Jako příklad můžeme uvést vnitřní emoci smutek, přestože emočním výrazem je úsměv. Jsou situace, kdy se člověk vnitřně trápí, ale nedá to třeba na pracovišti najevo. Jsou to ony žádoucí sociální situace, které je někdy nutné dodržet.

## 2.5 EMOCE A JEJICH ZMĚNY VE STÁŘÍ

Prožívání emocí se ve stáří mění a stejně tak se mění vstupní podněty, které k určitým emocím vedou.

Vstupní podněty mohou být omezeny kvalitou smyslových vnímání, jako je například zhoršení sluchu, díky tomu dochází ke zhoršené komunikaci a tím ztíženému rozhovoru a z toho vyplývajícím častějším nedorozuměním. Může se tak omezit radost z rozhovoru i z poslechu hudby. Dále můžeme říci, že se mění i skladba a četnost vstupních podnětů, kdy jako příklad mohu uvést to, že v mládí se kolem člověka pohybuje široké spektrum různých lidí a životních situací, díky kterým získávají velké množství podnětů, informací a zkušeností. Zatímco ve stáří se okruh lidí rapidně snižuje a omezuje se jen na okolí rodiny a blízkých přátel či případných pečovateli, snižuje se také počet sociálních interakcí, různých společenských akcí a celkově tak dochází ke snižování podnětů a následného prožívání. V komunikaci velice snadno může dojít ke generačnímu rozdílu v náhledu na svět. Starší člověk v postmoderní společnosti mnohem snadněji ztratí krok s technickým pokrokem a mnohé technické novinky pro mladé jsou pro ně nepochopitelné. A tak se vlastně opět zcela zbytečně, při setkání s technikou, množí vnitřní emoce strachu a obav, že na rychlý svět okolo nich již nestačí. A tak, přestože nám moderní technologie umožňují a vnucují neuvěřitelné množství vstupních podnětů, staří lidé, kteří tu stejnou techniku nepřijmou do svého života, paradoxně o to více o nové podněty přicházejí. Vyplývá to z toho, že v současné covidové době, moderní technologie dokážou úspěšně nahradit setkání s lidmi, přáteli i rodinou naživo. Ve stáří se tak již průměrný člověk neseťká s tak velkým množstvím podnětů jako v mládí.

Co se týče prožitků a vnitřních emocí je to podobné. Ubývající síly a ztrácející se soběstačnost ovlivňují mnohé dříve kladné a příjemné emoce a postupně tak přibývají emoce obav, že si člověk s daným vstupním podnětem již sám nepochopí. Pomalejší reakce a mnohdy zdlouhavé vyhledávání v paměti velice snadno přemění dříve rozpoznávané vstupní podnět, na podnět neznámý, a tím spustí novou, náhradní emoci. Například místo radosti se spustí emoce zvědavosti, případně strach z neznámého. Na druhou stranu, emoční změny vyplývající ze stáří nejsou jen ve znamení předzvěsti špatného. Seniory přestane trápit mnoho obav vyplývajících z práce, případných životních útrap a starostí

a získáte konečně čas na své koníčky. Díky změnám v prioritách bývají mnohé prožitky ve stáří hlubší a intenzivnější. Senioři jsou schopni si více vychutnat jídlo, více si užít blízkost své rodiny, více se těšit z maličkostí, protože si uvědomují, že to mohou být jejich poslední radostné chvílky. Na druhou stranu bývají senioři více plačtivý, častěji se jim střídají nálady a trpí emoční labilitou, která se projevuje hádavostí, vztahovačností a podrážděností. Prožitky různých emocí souvisí se zkušenostmi. Senioři mají zkušeností více než mladí lidé, a tak jsou schopni totožné situace vyhodnotit a prožívat jinak. A to jak emocemi vnitřními, tak i emočními výrazy.

## **2.6 PORUCHY STRUKTURY EMOCÍ**

Může dojít k přítomnosti dvou emocí současně jako jsou láska a nenávisť, to je definované jak emoční ambivalence, další poruchou struktury emocí může být emoční oploštělost, kdy dochází k tomu, že emoce nejsou tak výrazné, člověk se moc citově neprojevuje, je bez zájmu a celkově pasivní. Další poruchou je alexitymie, což znamená neschopnost vyjádřit svůj pocit, člověk nedokáže říci, jak se cítí. Emoční labilita je typická pro časté měnění emocí, kdy se člověk v jednu chvíli směje a během chvílky přejde smích do pláče, opakem je emoční tenacita. U emoční přecitlivělosti může docházet k tomu, že lidem vadí běžné věci, jako je například škrábání křídou o tabuli. Když si člověk zkreslí své psychické funkce vlivem emocí, dochází ke katatymii. Jde o to, že člověk, který je vzteklý, má nutkání kritizovat a vidět vše negativně, vyhledává chyby a chová se nepřátelsky. (Orel, 2012, s. 73)

## **2.7 CITY A POCITY**

City a pocity jsou to, co si člověk během různé emoce uvědomuje. Jde vlastně o pocit, kterým se určitá emoce prezentuje v našem vědomí. City a pocity, na rozdíl od ostatních složek emocí, nelze měřit. Nikdo totiž není schopen si pocit určitého člověka přesně vybavit. Každý ho totiž vnímáme jinak, nikdy nebude totožný.

Milan Nakonečný tvrdí, že emoce mají jen dvě základní dimenze a těmi jsou míra vzrušení a míra libosti či nelibosti. Stav vzrušení vyjadřuje funkční pohotovost organismu neboli připravenost k činnosti, která se projevuje tělesnými, nervovými a psychickými symptomy. Wilhelm Wundt však tvrdí, že dimenze jsou tři a přidal k těmto dvěma



základním dimenzím ještě napětí a uvolnění. (Wundt, 2018) Tvrdí, že „*gradace zážitku vzrušení je vlastně je vlastně stupňováním pocitu vnitřního napětí, a naopak pokles intenzity zážitku vzrušení je pociťován jako postupně uklidňování se, uvolňování.*“ (Nakonečný, 2000, s. 115)

Cílem lidského života však není dosahování klid, ale udržování jisté úrovně aktivace, tedy i vzrušení. Lidé mohou pocit vzrušení prožívat u sportovních her, při sázkových hrách, na pouťových atrakcích, při sledování různých filmů či za pomoci farmak či drog. „*Optimální úroveň vzrušení ve fyziologické i psychické rovině je předpokladem psychicky vyrovnaného života, jak o tom svědčí i gerontopsychologický model „aktivního stáří“, tj. vnímavý i pohotový, reagovat jedním.*“ (Nakonečný, 2000, s. 115)

City jsou buď příjemné nebo nepříjemné, vyjadřují se buď libostí nebo nelibostí, jsou však i city, které jsou neutrální nebo smíšené jako je touha, lítost, soucit nebo stesk. Princip hédonismu vyjadřuje tendenci prožívat jen příjemné city a vyhýbat se těm nepříjemným. To ovšem platilo v přírodních podmínkách, v těch umělých to již neplatí, protože byly vytvořeny příjemné věci, jako jsou drogy či kouření, a to rozhodně nejsou věci prospěšné. Nejde však jen o věci, můžeme zmínit i vyznamenání versus pohrdání, i to jsou věci příjemné a nepříjemné. Stimulace center libosti a nelibost funguje na podobném principu jako je odměna a trest. (Nakonečný, 2000, s. 117-121)

## 2.8 VYŠŠÍ CITY

Z hlediska ontogeneze rozlišujeme nižší city a vyšší city. Nižší city jsou spojeny s vitálními funkcemi organismu a bývají vrozené a vyšší city vznikly prožíváním kulturních hodnot a objevují se později. Mezi vyšší city patří intelektuální city, které jsou spojeny s přesvědčením o dobru a pravdě, dalším vyšším citem je cit etický, kde jde o to, že jedinec se chová v rámci svých morálních přesvědčení a hodnot, bere ohledy na druhé, je tedy altruista, chce mít dobré a čisté svědomí a je humánní a sociální. Poslední vyšší cit je cit estetický, kde se člověk zaměřuje na krásu, barvy, tvary, umění a na vše, co je oku lahodící.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 2.9 CÍL VÝZKUMU

Cílem výzkumu této bakalářské práce bylo zjistit, k jakým emočním změnám dochází u seniorů nejčastěji a zda je rozdíl v emočních změnách u seniorů, kteří žijí v domácím prostředí a u seniorů, kteří žijí v domově pro seniory. Hypotézy byly zvoleny na základě osobních pracovních zkušeností a pozorování seniorů.

Hypotéza č. 1: Senioři, žijící v domovech pro seniory se cítí více opuštěni a více smutní než senioři, kteří žijí v domácím, přirozeném prostředí.

Hypotéza č. 2: Pro seniory je důležité pravidelné získávání nových informací k tomu, aby měli neustálý přísun různých podnětů a necítily se tak méněcenní či nepotřební.

Hypotéza č. 3: Pro seniory je velmi důležitý pravidelný kontakt s rodinou a díky tomu nepocítí uží tolik smutku.

## 2.10 VÝZKUMNÝ VZOREK

Jako výzkumný vzorek byli osloveni senioři z různého prostředí, různé věkové kategorie a různého životního stylu. Výběr seniorů byl náhodný, ale všichni senioři byli z Ústeckého kraje, konkrétně z okresu Most. U seniorů žijících v domácím, přirozeném prostředí, byli zvoleni senioři z okolí a byli vybráni jak muži, tak ženy minimálního věku 65 let. Při volbě seniorů, žijících v domovech pro seniory, byli vybráni senioři, kteří byli schopni vědomého rozhovoru, nebyli u nich zásadně porušeny kognitivní funkce, byli ochotni se výzkumu zúčastnit a také byli minimálního věku 65 let. U každé z těchto skupin bylo provedeno pět rozhovorů, aby bylo dosaženo co nejvalidnějších výsledků.

## 2.11 VÝZKUMNÁ METODA

Byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu, protože se opírá o indukci, což je metoda založená na výsledcích výzkumu. Bylo zvoleno především pozorování chování lidí v přirozeném prostředí, kdy cílem je odkrýt význam zjištěných informací. Přednostmi jsou přirozené prostředí dotazovaného, přímá interakce a podrobný popis zkoumané

skupiny. Nevýhodou kvalitativního výzkumu je problematická spolehlivost zjištěných výsledků, protože jsou velmi subjektivní a časová náročnost.

Konkrétně šlo o polostrukturovaný rozhovor, s převážně otevřenou formou otázek. Je to ucelená soustava ústního jednání mezi tazatelem a respondentem, kdy v závěru následuje vyhodnocení zpracovaných odpovědí. Tato metoda byla zvolena i z důvodu anonymity a nízkých nákladů na vypracování.

## **2.12 PRŮBĚH VÝZKUMU**

Vybraní senioři byli osloveni osobně a bylo jim v krátkosti představeno téma této práce, následně jim bylo vysvětleno, za jakým účelem by vznikl případný rozhovor. Pokud senioři s provedením rozhovoru souhlasili, byl dohodnut konkrétní termín, aby si to mohl senior případně rozmyslet a rozhovor odmítnout. Při dalším setkání se již senior necítil tak nervózně.

Senioři, kteří žijí v domácím prostředí nabídli svůj prostor k vytvoření rozhovoru a působili klidně a spokojeně. Většinou to byla kuchyně. U seniorů, kteří žijí v domově pro seniory, byla využita relaxační místnost, která je určena pro aktivity relaxačních technik. Tato místnost byla útulná, příjemná a teplá. Důležité bylo u seniorů vyvolat pocit klidu, pohody a důvěry.

U rozhovoru bylo důležité nejen naslouchat, co dotazovaný říká, ale i parafrázovat, co tím má přesně na mysli, sledovat chování dotazovaného, jeho napětí a uvolnění u konkrétních otázek, jeho nadšení a zájem o vyprávění nebo naopak strohou odpověď. Bylo také náročné současně zapisovat odpovědi respondentů a při tom dělat poznámky, udržet pozornost respondenta, zajistit mu pohodlí a celkově rozhovor dokončit.

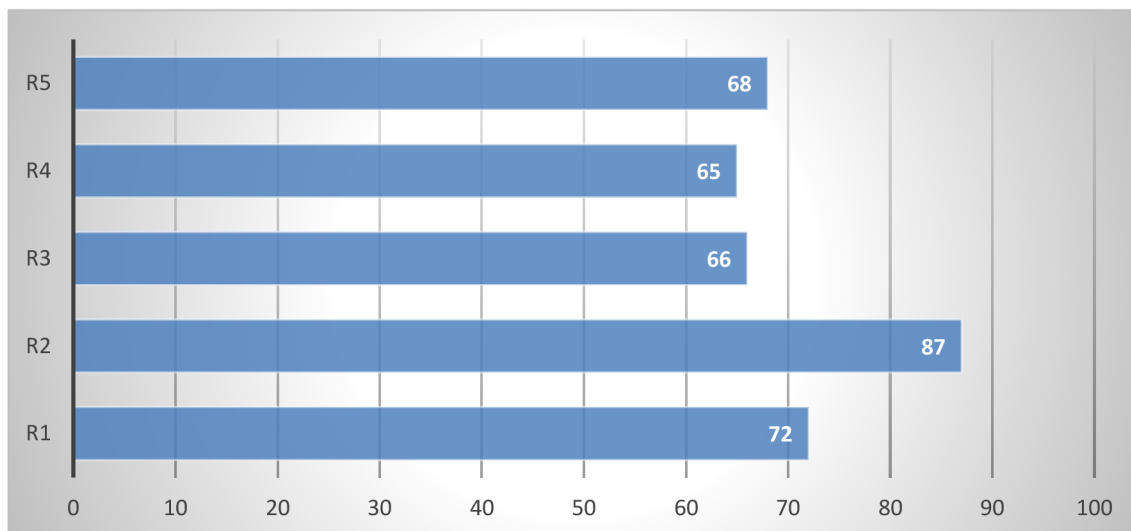
## **3. VÝSLEDKY VÝZKUMU**

Rozhovory proběhly jak v domácím prostředí, tak v domově pro seniory. Senioři byli nejdříve seznámeni s důvodem rozhovoru a s tím, že rozhovory budou anonymní. Sběr dat proběhl bez problémů. Všechny rozhovory byly vyhodnoceny a shrnuty v celek. Výsledky byly rozděleny na výsledky odpovědí seniorů, žijících v domově pro seniory a výsledky seniorů, žijících v domácím, přirozeném prostředí.

### 3.1 SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ:

- Kolik Vám je let?

Graf 1: věk respondentů

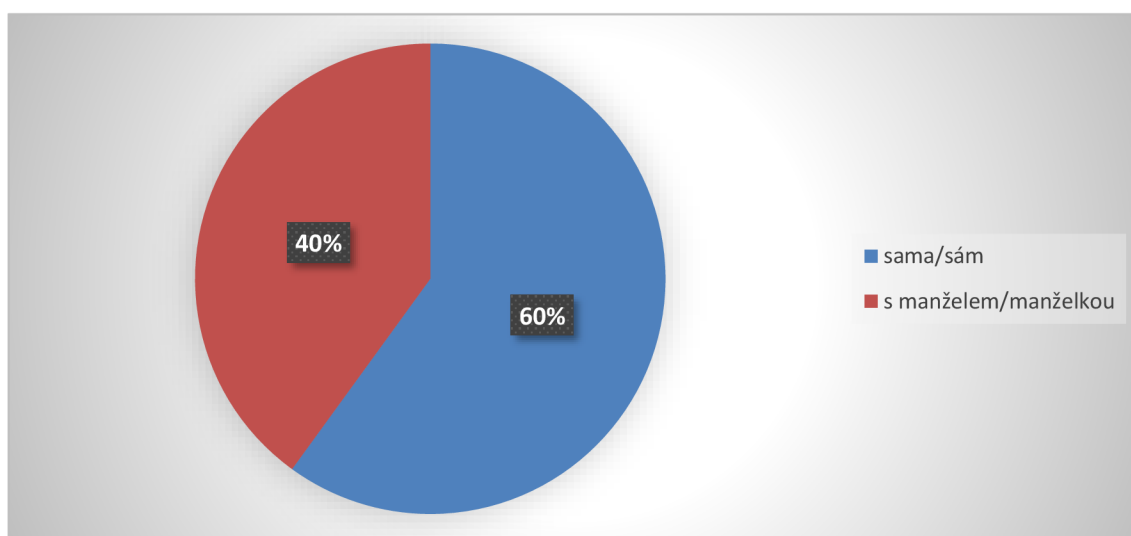


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Odpovídalo pět respondentů ve věku 72 let, 87 let, 66 let, 65 let a 68 let. Průměrný věk respondentů je 71,6 let.

- Žijete sama/sám nebo s manželem/manželkou?

Graf 2: bydlení

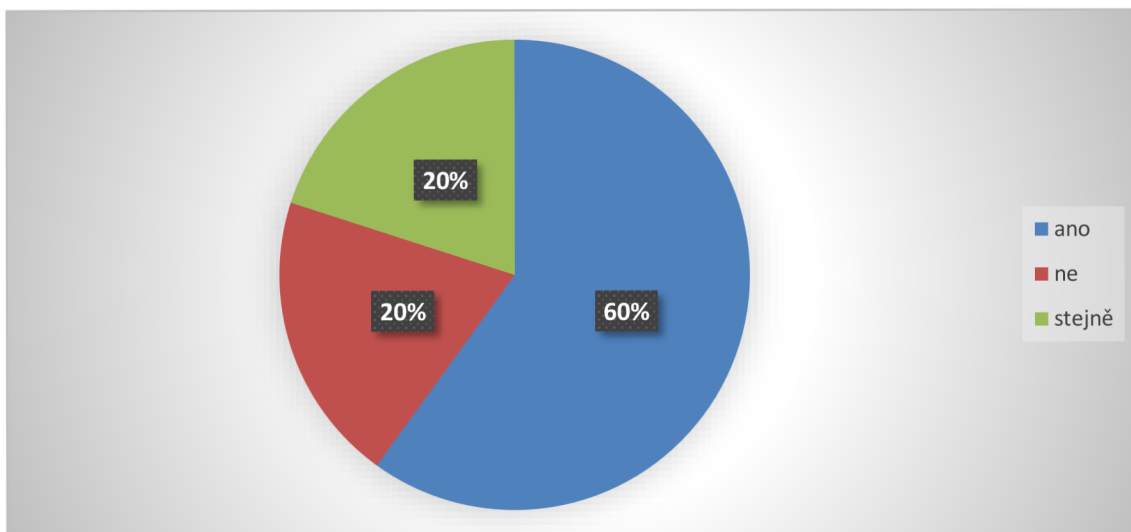


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Z odpovídajících pěti respondentů odpověděli tři senioři, že žijí sami, jeden senior bydlí se synem a jeho rodinou a jedna seniorka s manželem.

- Prožíval/a jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

Graf 3: radost

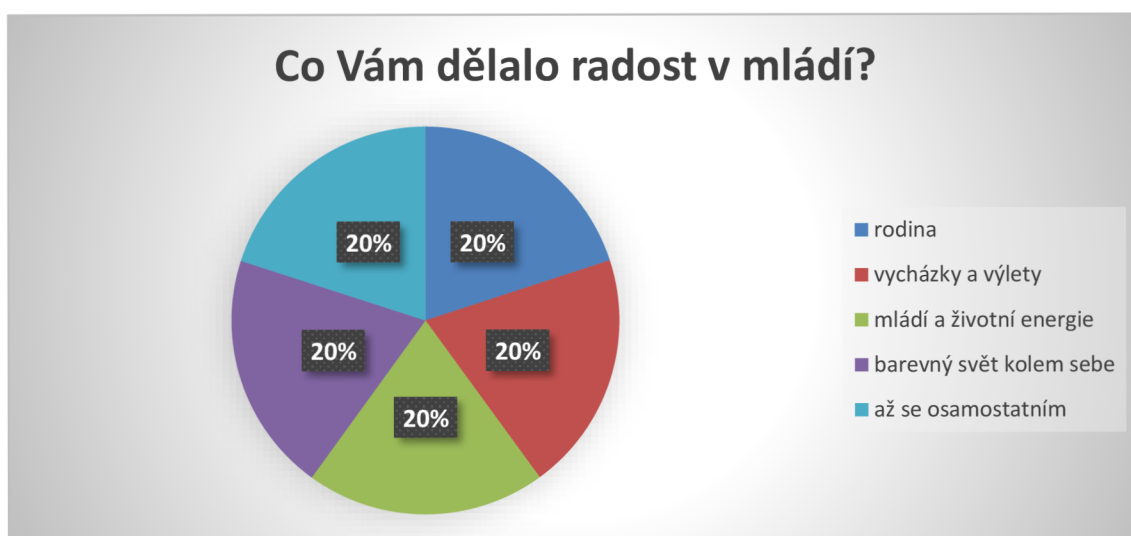


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Tři senioři odpověděli, že rozhodně ano, v mládí pocítovali radost častěji než nyní, jedna seniorka odpověděla, že v mládí i ve stáří to vnímá totožně a jeden senior odpověděl, že ne.

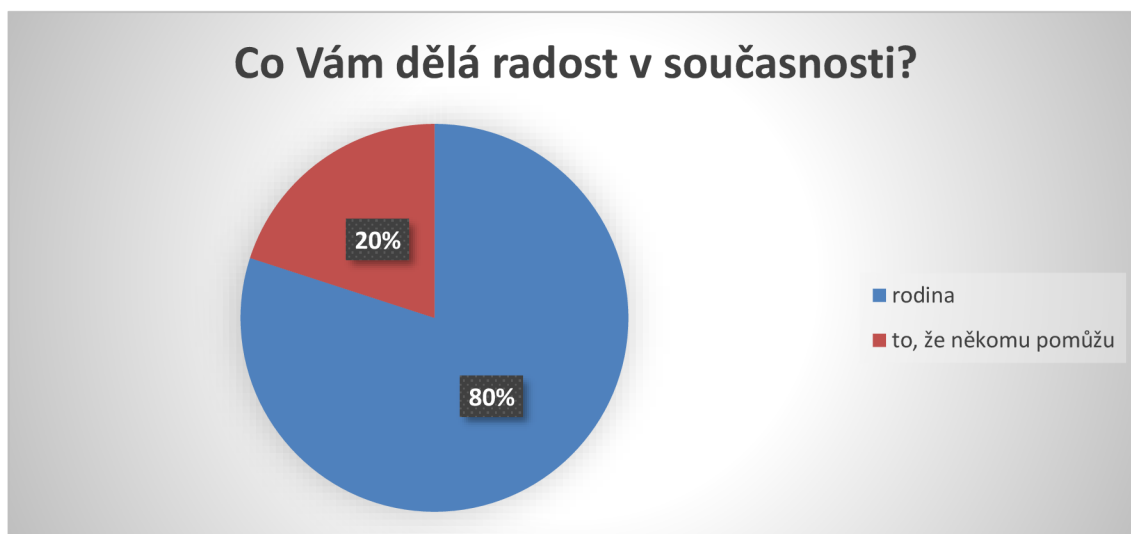
- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

Graf 4: radost v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 5: radost ve stáří

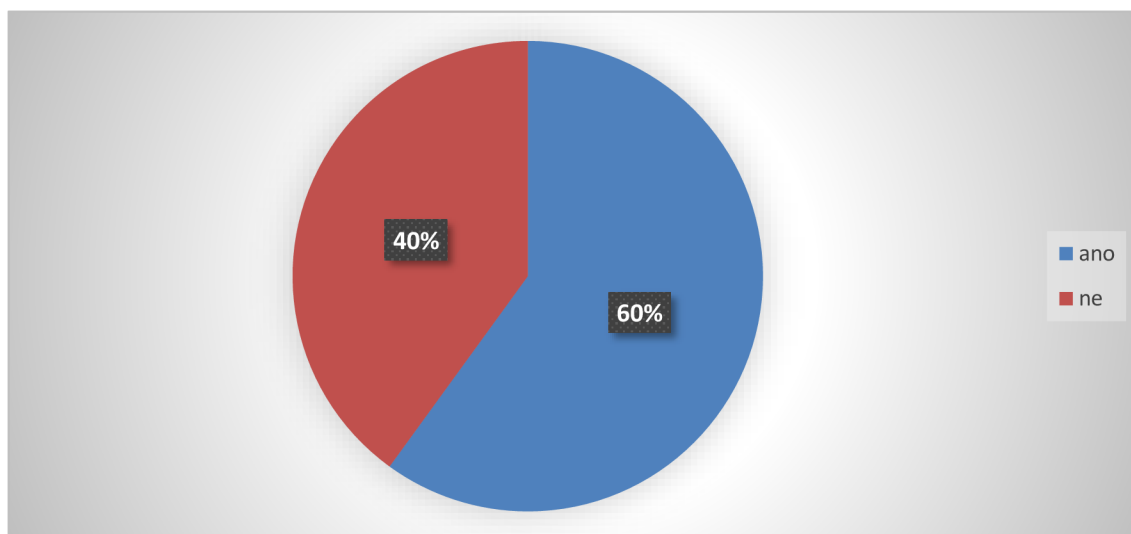


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Na tuto otázku odpověděl každý senior jinak, jedna odpověď zněla rodina, druhá vycházky a výlety, třetí seniorka se radovala z mládí, životní energie, ze zájmu mladých mužů i z kontaktu s přáteli, čtvrtou seniorku těšil barevný svět kolem ní a pátá seniorka se těšila, až začne žít svůj život bez rodičů. Všichni senioři však odpověděli, že v současnosti je činí šťastnými rodina, vnoučata a to, že jsou soběstační. Jen jedna seniorka, která nemá své vlastní děti odpověděla, že jí dělá radost, když může někomu pomoci třeba tím, že pohlídá jejich děti nebo někomu upeče.

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

Graf 6: smutek v mládí

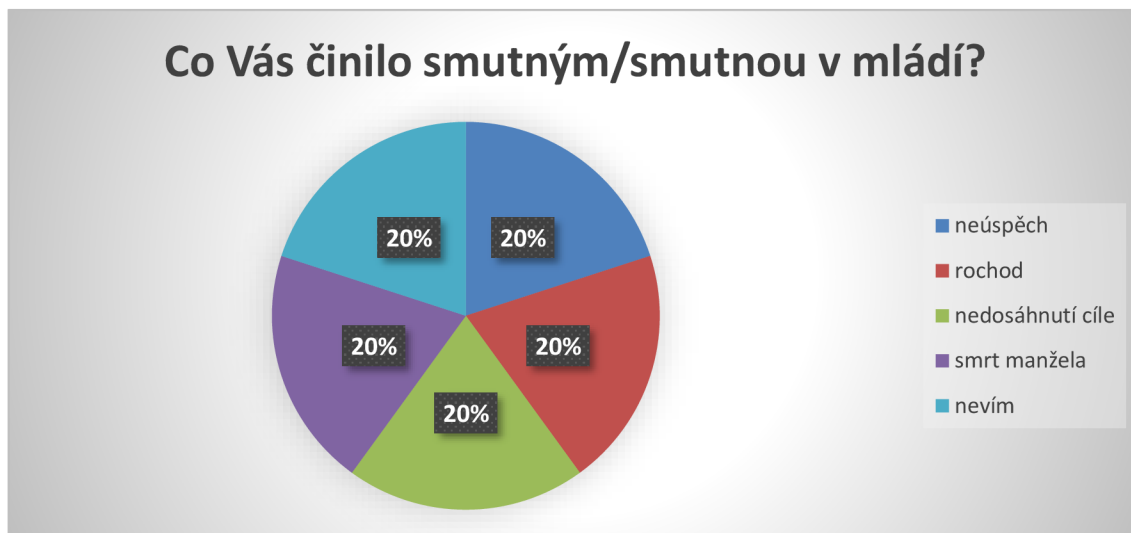


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Zda senioři cítí častěji smutek ve stáří, než v mládí odpověděli nadpolovičním souhlasem. Tři senioři odpověděli ano, zatímco jen dva ne.

➤ Co Vás činilo smutným/smutnou v mládí a co v současnosti?

Graf 7: smutek v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 8: smutek ve stáří



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

U této otázky jsou také individuální odpovědi, jedna seniorka odpověděla, že v mládí byla smutná, když se jí v mládí něco nedařilo, druhou zesmutněl rozchod s milým, třetí se cítila smutná, když nedosáhla svého vytyčeného cíle, čtvrtá byla smutná, když ji zemřel

manžel a jeden senior odpovědět neuměl. Nic ho nenapadlo. Zatímco teď, ve stáří se odpovědi celkem podobají, tři senioři odpověděli, že jsou smutní, protože jim odchází jejich blízcí a přátelé, jedna seniorka se cítí smutná, protože nemůže být tak často se svou rodinou, jak by si přála.

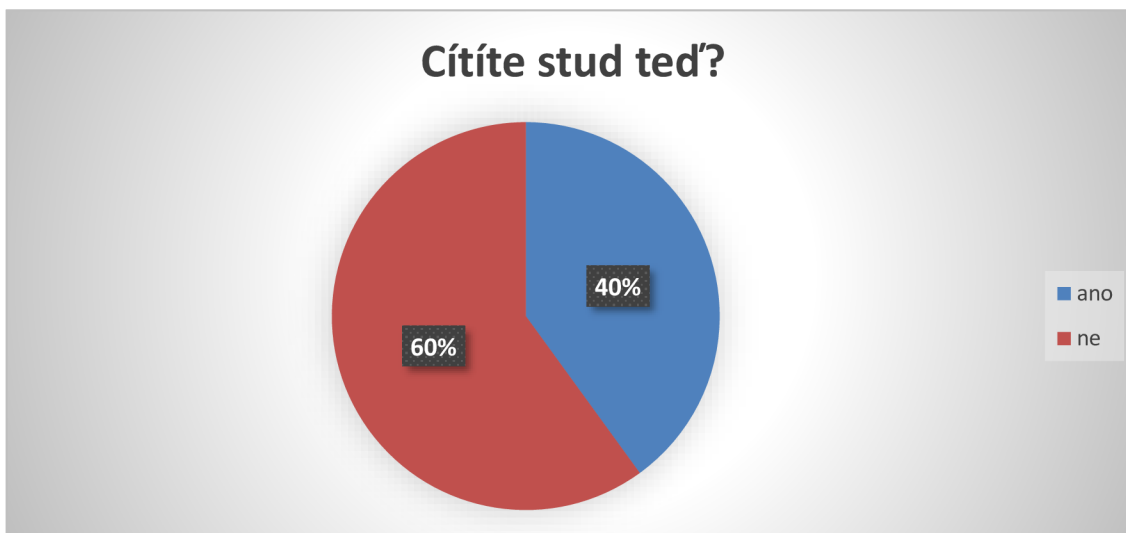
- Při jakých situacích jste pocíťoval/a stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

Graf 9: stud v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 10: stud ve stáří



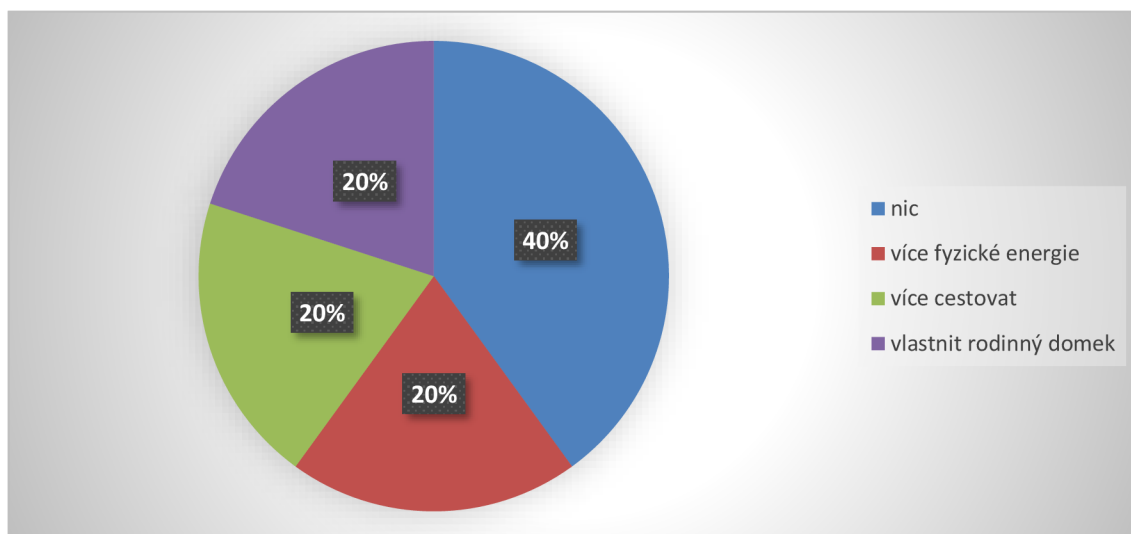
Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Dva senioři v mládí necíťovali žádný stud, jedna seniorka se styděla, když něco pokazila, další se styděla u lékaře, při svlékání a další odpověď byla při nepříjemných situacích. Ve stáří tři senioři odpověděli, že se za nic nestydí, jedna seniorka se stydí za svou postavu, protože si myslí, že přibrala a jedna se stydí za svou nešikovnost.



- Je něco, co byste na své současné situaci chtěl/a změnit? Co a proč?

Graf 11: změna současného života



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Dva senioři nechtějí měnit nic, jedna seniorka by si přála více fyzické energie a zdatnosti, další by chtěla více cestovat a poznávat ještě nové země a poslední seniorka by si přála vlastnit rodinný domek v přírodě, o samotě a bez lidí.

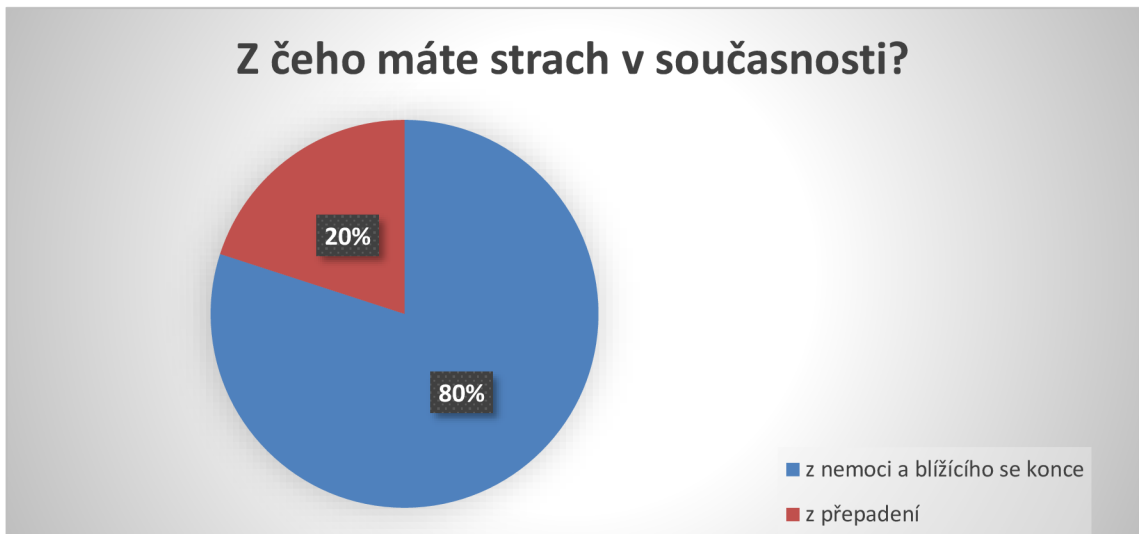
- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítil/a jste to stejně i v mládí?

Graf 12: strach v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 13: strach ve stáří

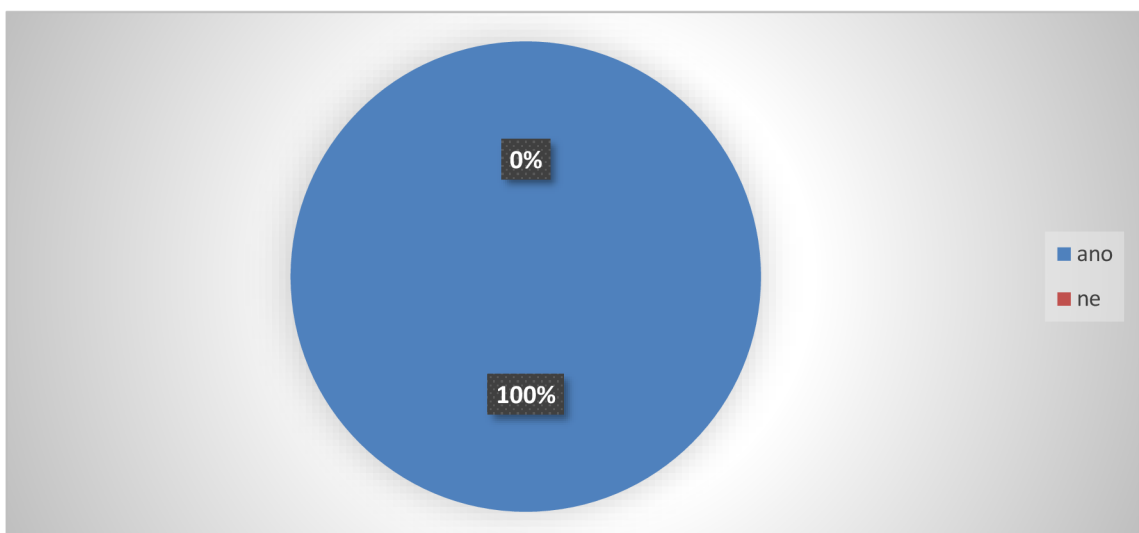


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

U této otázky většina respondentů odpověděla, že se obávají nemoci a blížícího se konce jejich života, jen jedna seniorka odpověděla, že má strach z přepadení, zatímco v mládí měla jen jedna seniorka obavu o své děti, když byly nemocné, ostatní odpověděli, že strach v mládí z ničeho neměli.

- Objevujete ve stáří rád/a nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

Graf 14: objevování nových věcí



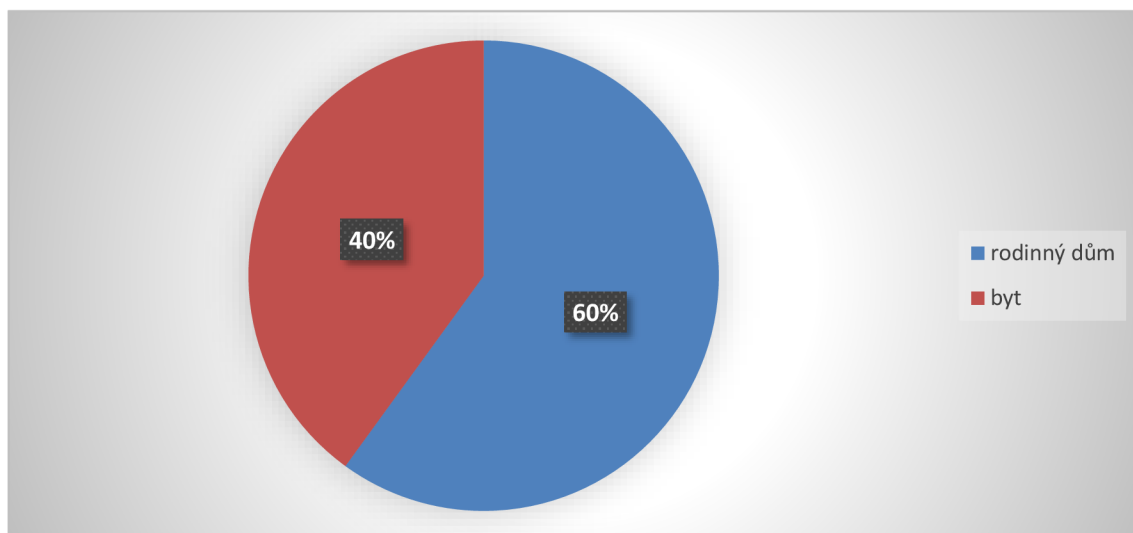
Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Všichni senioři odpověděli shodně, že rádi objevují nové věci, jeden senior vyhledává informace v novinách a na internetu a jedna seniorka má ráda historii, takže se svěčila, že

chodí po horách, kde hledá zaniklé vesnice a ráda chodí na hřbitovy, kde vyhledává staré náhrobky.

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojen/a?

Graf 15: druh bydlení



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 16: spokojenost s bydlením

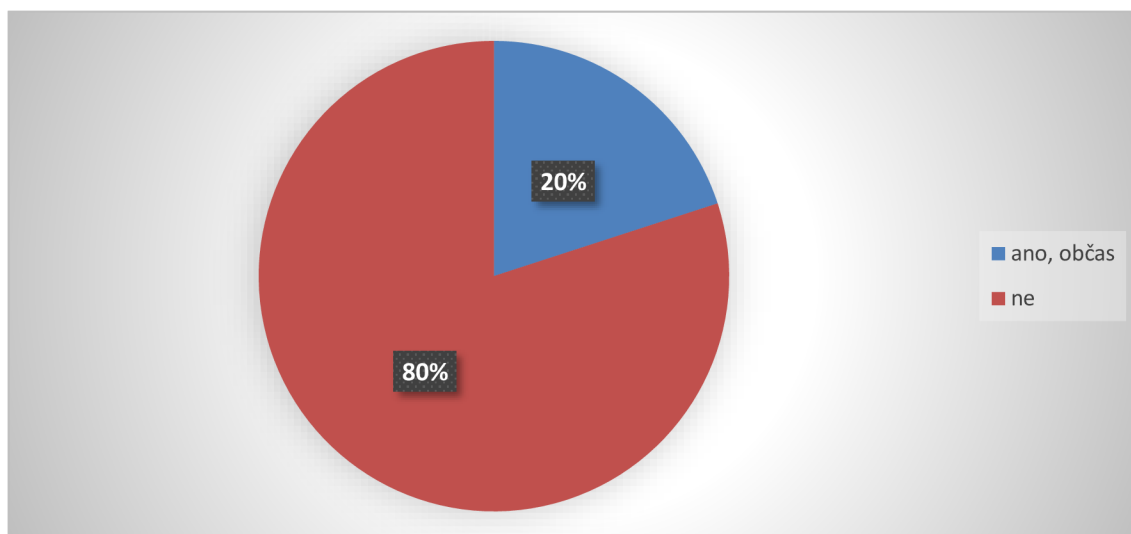


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Tři senioři bydlí v rodinném domě a dva v bytě, ale všichni senioři jsou se svým bydlením spokojeni.

- Potřebujete pomoc svého okolí?

Graf 17: pomoc okolí



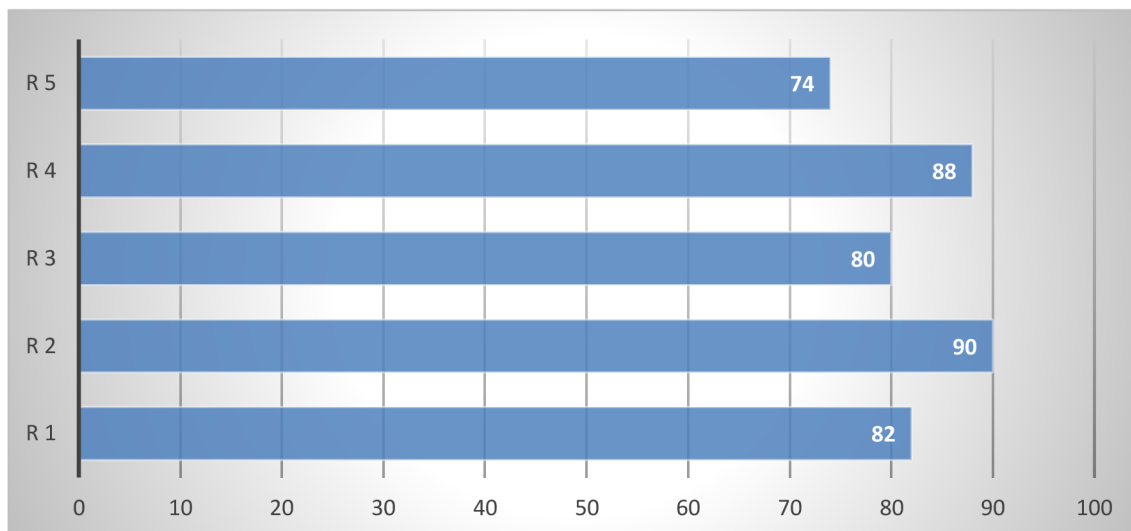
Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Čtyři senioři žádnou pomoc zatím nepotřebují jen jedna seniorka, a to občas.

## 3.2 SENIORŮ ŽIJÍCÍCH V DOMOVECH PRO SENIORY:

- Kolik Vám je let?

Graf 18: věk respondentů

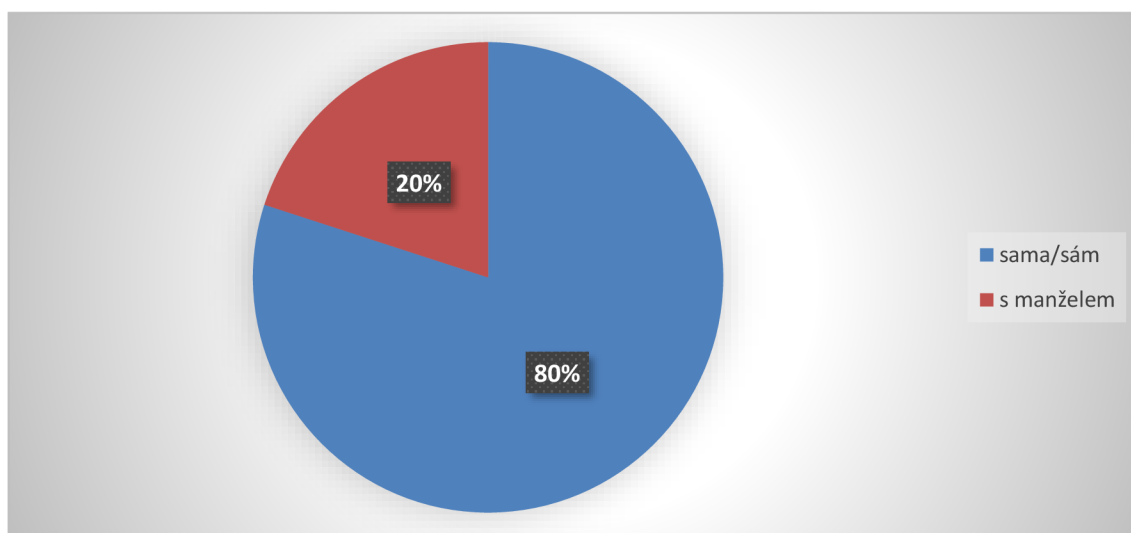


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Senioři odpovídali ve věku 82 let, 90 let, 80 let, 88 let a 74 let. Průměrný věk odpovídajících respondentů je 82,8 let.

- Žijete sama/sám nebo s manželem/manželkou?

Graf 19: bydlení

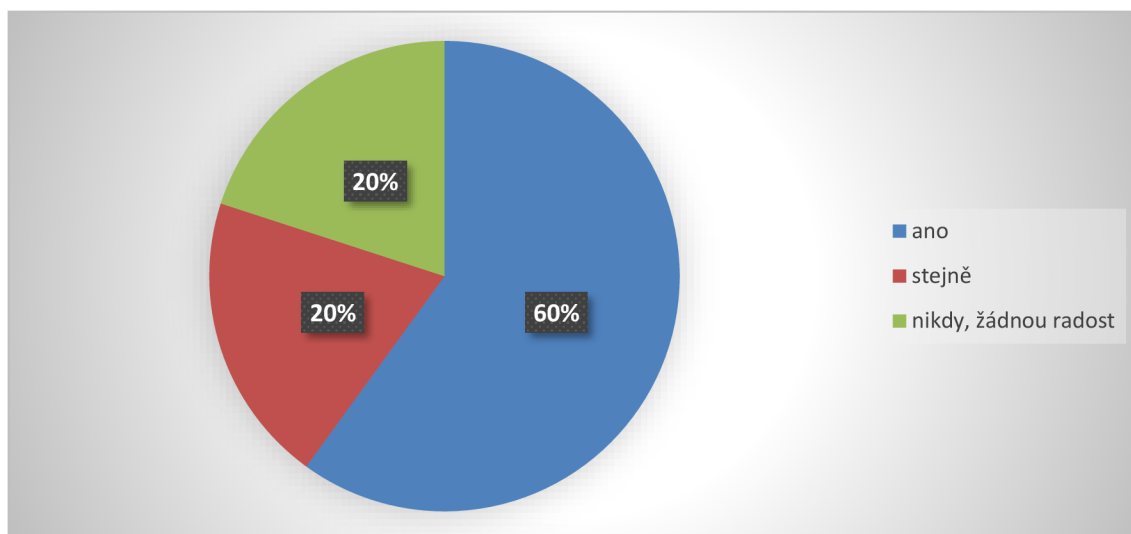


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Čtyři senioři odpověděli, že v současné době žijí sami, jen jedna seniorka odpověděla, že žije a bydlí s manželem.

- Prožíval/a jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

Graf 20: radost

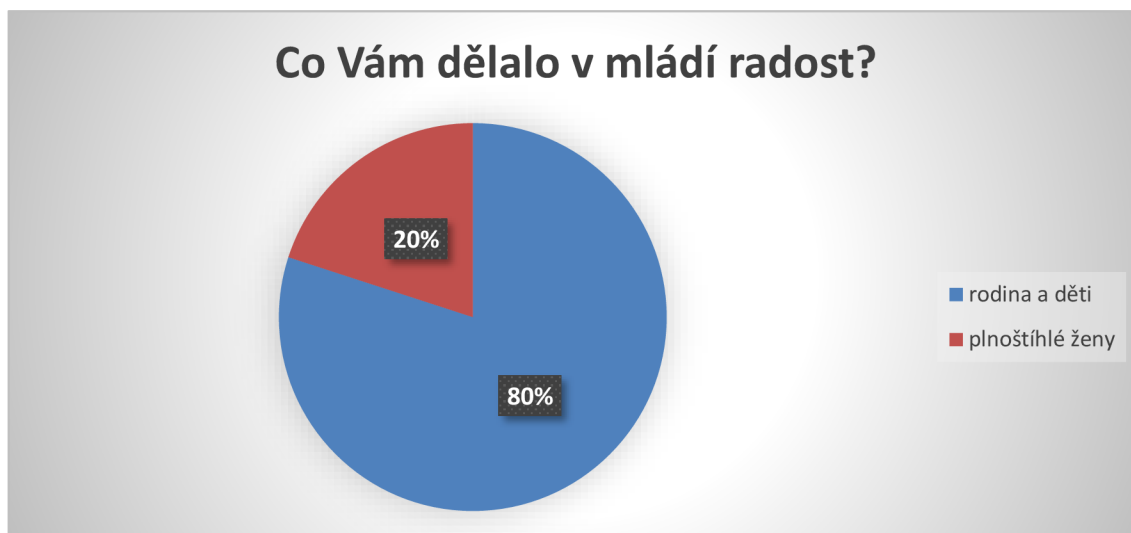


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Tři senioři pociťovali radost v mládí častěji, jedna seniorka odpověděla, že to cítí stejně, jen jedna seniorka odpověděla, že nikdy necítila žádnou radost.

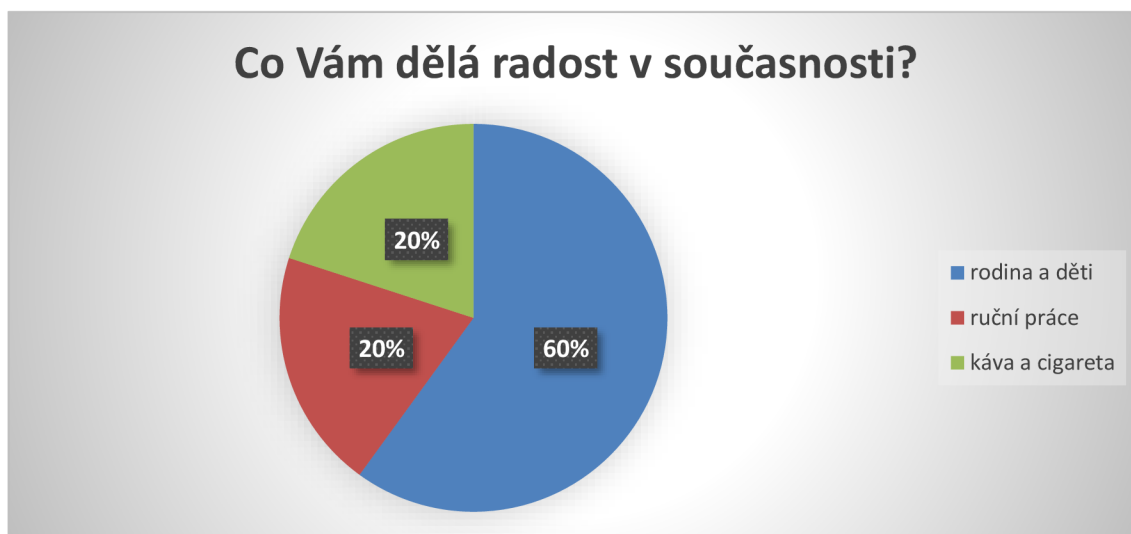
- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

Graf 21: radost v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 22: radost ve stáří

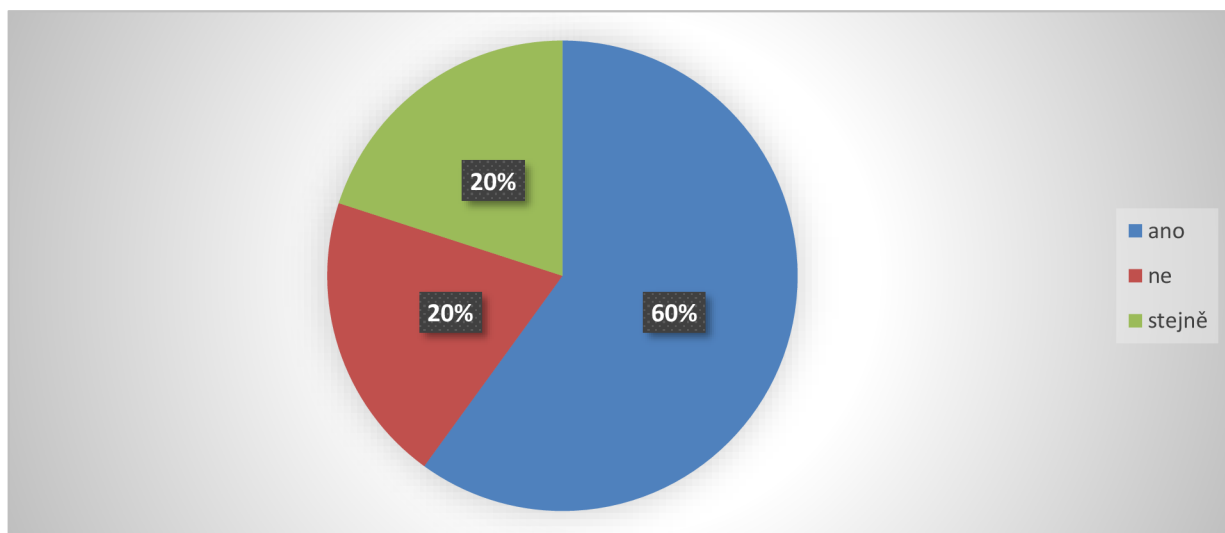


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Čtyři z pěti seniorů odpověděli, že je v mládí těšila rodina a děti, jednoho seniora těšili plnoštíhlé ženy. Tři seniory těší v současnosti rodina a děti, jednu seniorku těší ruční práce, které probíhají v kolektivu a jeden senior pociťuje radost, když si může vypít svou kávu a vykouřit u toho cigaretu.

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

Graf 23: smutek

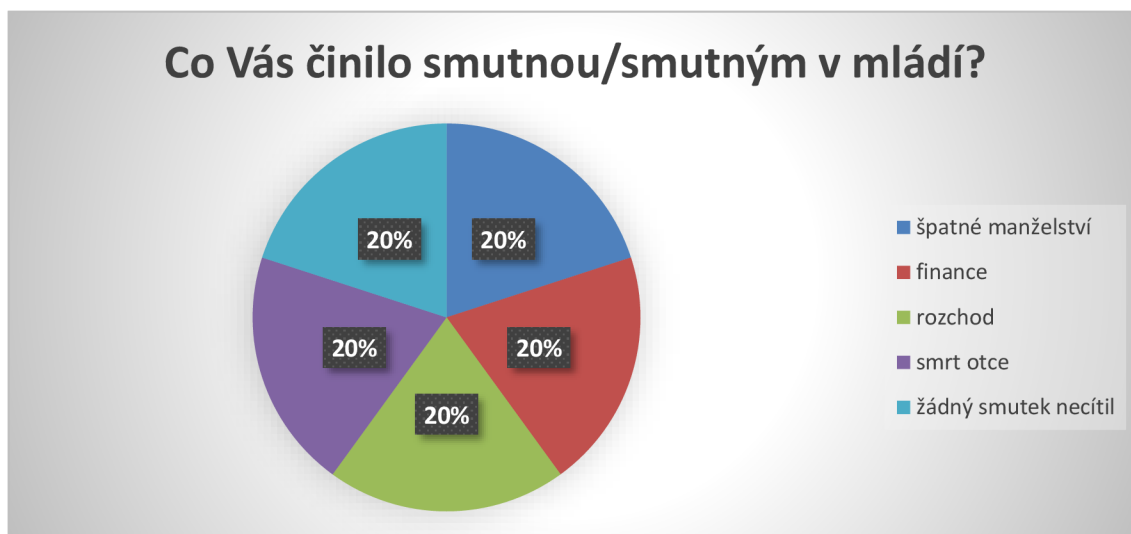


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Tři senioři odpověděli, že ve stáří cítí smutek častěji než v mládí, jedna seniorka odpověděla, že smutek cítí stále stejně silný, jen jeden senior odpověděl, že v současnosti necítí větší smutek než v mládí.

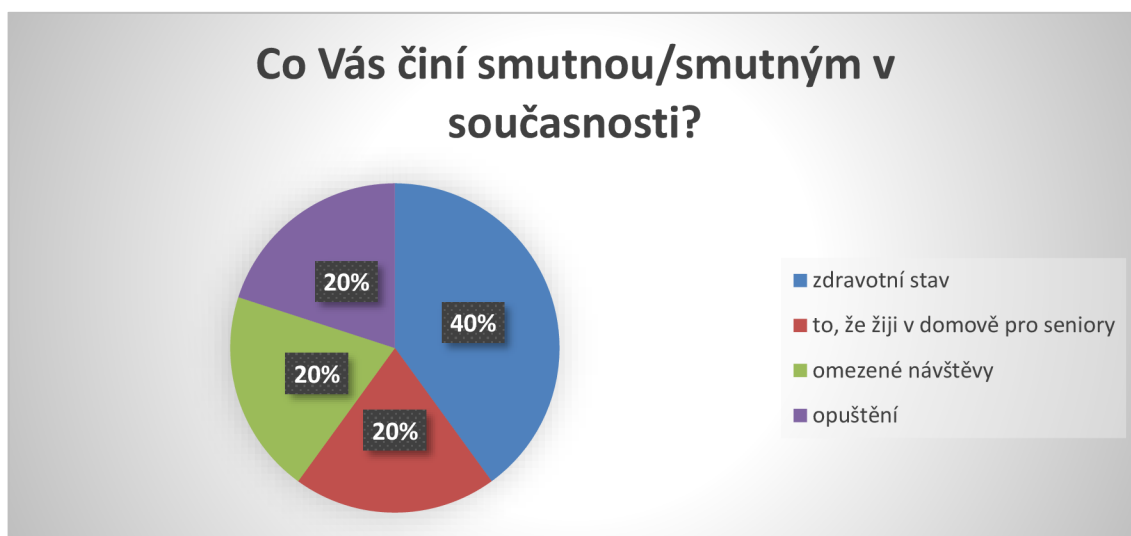
- Co Vás činilo smutným/smutnou v mládí a co v současnosti?

Graf 24: smutek v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 25: smutek ve stáří



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Každý senior pocítoval v mládí smutek při jiné situaci, jedna seniorka uvedla, že ji v mládí trápilo špatné manželství, další zmínila finance, třetí seniorka byla smutná, když se rozešla se svou první láskou, čtvrtá uvedla smutek u úmrtí svého otce a jeden senior odpověděl, že v mládí smutek necítil. V současnosti činí dva seniory smutným jejich zdravotní stav, jedna seniorka je smutná proto, že žije v domově pro seniory, další seniorka je smutná, protože jsou v současné době z důvodu onemocnění Covid omezené návštěvy pro rodiny a jedna seniorka cítí smutek, protože ji opustil manžel a syn.



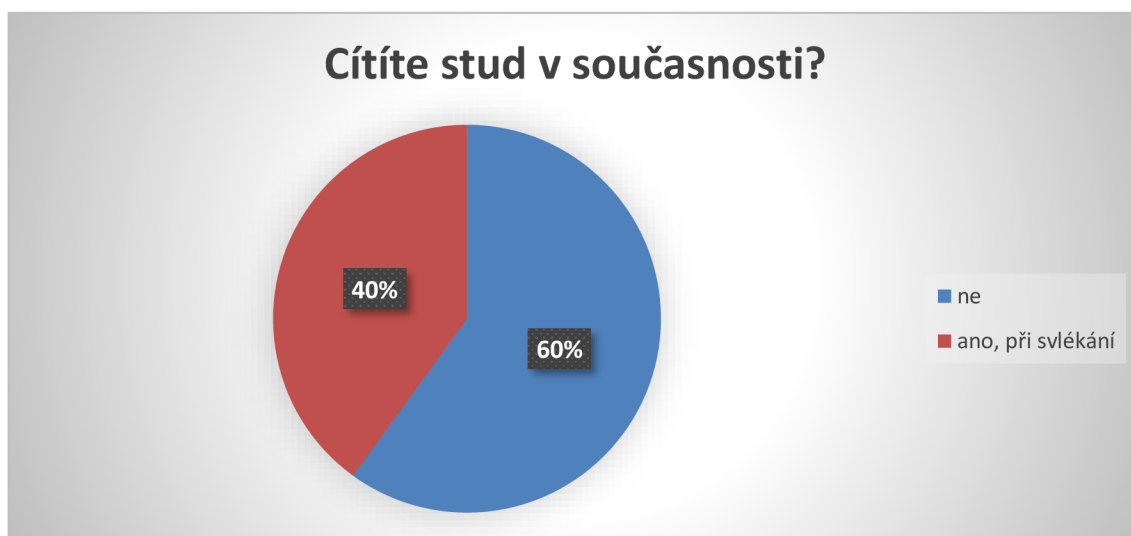
- Při jakých situacích jste pocíťoval/a stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

Graf 26: stud v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 27: stud ve stáří

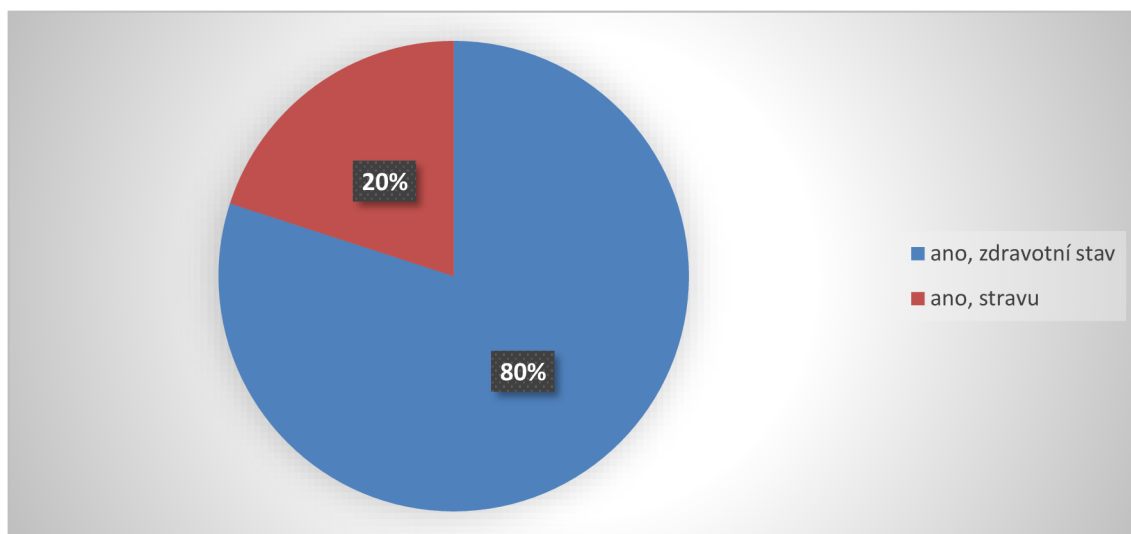


Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Tři respondenti odpověděli, že v mládí pocíťovali stud před lékařem, při svlékání a dva respondenti odpověděli, že v mládí žádný stud necítili. Ve stáří již nepocíťují stud tři senioři z pěti a dva ho cítí při svlékání před personálem, kdy jeden senior ještě doplnil, že se stydí při mytí od personálu.

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěl/a změnit? Co a proč?

Graf 28: současná situace



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Všichni respondenti odpověděli, že by si na současnou situaci přáli změnit svůj zdravotní stav, přáli by si být více soběstační a samostatní. Jedna seniorka by ráda změnila stravu v zařízení.

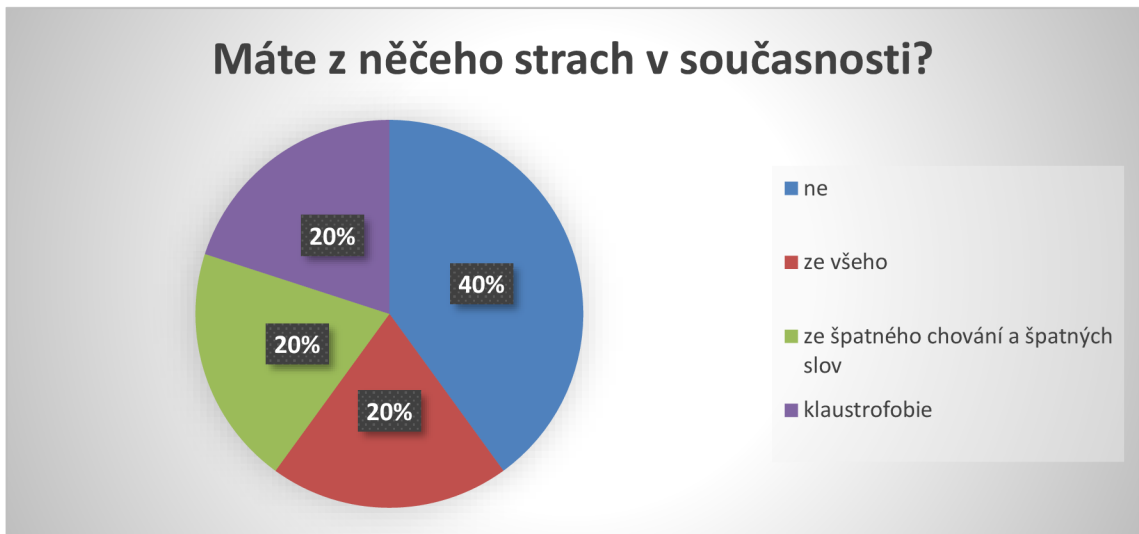
- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítil/a jste to stejně i v mládí?

Graf 29: strach v mládí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Graf 30: strach ve stáří



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Dva respondenti odpověděli, že nemají z ničeho strach a stejně to cítili i v mládí, jedna seniorka má strach ze všeho a stejně to pociťovala i v mládí, má neustálou obavu, další respondentka má strach, že špatně zvolí svá slova a bude se špatně chovat a poslední seniorka má klaustrofobii, kterou v mládí netrpěla.

- Objevujete ve stáří rád/a nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

Graf 31: objevování nových věcí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Všichni respondenti odpověděli, že rádi vyhledávají nové věci a informace, jedna seniorka odpověděla, že ji zajímá vše, další odpověděla, že se zajímá o politiku u nás a ve světě a poslední odpověď je zájem o přírodu a živočišnou říši.

Graf 32: spokojenost s bydlením



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Všichni senioři odpověděli souhlasně, všichni senioři bydlí v domově pro seniory a všichni jsou s tímto bydlením spokojeni.

- Potřebujete pomoc svého okolí?

Graf 33: pomoc okolí



Zdroj: autorka práce, 2022 (vlastní šetření)

Nadpoloviční většina, tři senioři odpověděli, že pomoc svého okolí potřebují, dva zatím žádnou pomoc nepotřebují.

## 4. SHRNUÍ VÝZKUMU

Výzkum trval téměř měsíc, bylo náročné vybrat seniory z okolí, kteří se do výzkumu chtěli zapojit. Poté již samotný rozhovor netrval dlouho, cca hodinu a půl každý, a to s veškerou přípravou. K získání potřebných dat pro výzkum byly potřeba dvě sezení v domově pro seniory, kde byly dohodnuty dva termíny, jednou pro dva seniory, podruhé pro seniory tři. U seniorů žijících v domácím prostředí byla u každého jednotlivého seniora potřebná osobní návštěva, kde byl rozhovor proveden. Ve většině případů byl tento rozhovor spojen s příjemnou chvílí. Dvě hypotézy se nepodařilo ověřit, jednu ano.

V rámci shrnutí výzkumu je nutné vzít v potaz věkový průměr těchto dvou skupin, průměrný věk seniorů žijících v domově pro seniory byl 82,8 let, zatímco průměrný věk seniorů žijících v domácím, přirozeném prostředí byl 71,6 let, což je více jak 10 let rozdíl. Je tedy jasné, že i jejich emoční změny a prožívání bude trochu odlišné. Obě skupiny seniorů žijí převážně o samotě.

Nejprve byly porovnány výsledky seniorů s aspektem na prostředí. Obě tyto skupiny pociťovaly v mládí radost častěji než nyní. Ovšem u otázky, co přesně jim dělalo radost v mládí se již jejich odpovědi rozcházejí. Senioři žijící v domácím prostředí odpověděli velmi individuálně, každý odpověděl jinou odpověď, šlo například o rodinu, vycházky a výlety, mládí a životní energii či se těšili na to, až se osamostatní, ovšem senioři, žijící v domově pro seniory odpověděli v 80 %, že jim v mládí dělala radost rodina a děti. Nabízí se tedy vysvětlení, že rodina je pro ně ve vyšším věku důležitější než dříve, a že jejich vzpomínky směřují především k ní. Zřejmě se často ve svých vzpomínkách vracejí ke krásným a pohodovým chvílím, pravděpodobně si také uvědomují hodnotu rodiny a její sílu. Snad je to ovlivněné i tím, že v současné době žijí bez rodiny a možná se cítí i více osamoceni. I na otázku, co jim dělá radost v současnosti se shodli na odpovědi rodina. Jen jedna seniorka v domově pro seniory odpověděla, že jí dělají radost ruční práce. Možná je to proto, že nemá dobré vztahy s rodinou, třeba žádnou nemá anebo je možné, že má jinak nastavené priority.

To, že obě skupiny seniorů pociťovali v mládí radost častěji, než nyní je zřejmě z toho důvodu, že měly více podnětů k radosti. V mládí chodí člověk do práce, má různé koníčky a zájmy, povinnosti, rodinu a přátele, tudíž je pravděpodobné, že prožívá bouřlivější

a radostnější chvílky v mládí než ve stáří, kdy těch okolních podnětů již není tolik. Bývají většinou omezeny na rodinu, pohodlné bydlení, zdraví a příležitostní aktivity, kterých zřejmě, vzhledem k jejich zdravotnímu stavu, není tolik. Jak již bylo zmíněno, je možné, že podněty, které činí seniory šťastné ve stáří, jsou ovlivněny bydlením a pocitem potřebnosti či samoty.

Podobné je to i s pociťováním smutku v současnosti. Obě skupiny seniorů se shodly na tom, že v současné situaci cítí více smutku než v mládí. I tento pocit je ovlivněn podněty, které zažívají. Ve stáří se snižují situace, které by je nějakým způsobem rozrušili, a to ať už negativně či pozitivně. Ovšem na otázku, co přesně je činilo smutným v mládí, byly odpovědi u obou skupin velmi individuální. V podstatě každý dotazovaný senior odpověděl jinak. Avšak obě skupiny se shodly na odpovědi, že v mládí je trápily rozchody s partnery a smrt blízkého člověka. Což je pro toto období obvyklé. Ale na dotaz, co je činí smutným v současnosti odpověděli senioři, kteří žijí v domácím prostředí, že odchod jejich blízkých, zatímco senioři, žijící v domově pro seniory, odpověděli zdravotní stav, omezené návštěvy a pocit opuštění. Podle jejich odpovědí jim chybí pocit soběstačnosti a pocit potřebnosti. Uvědomují si, že jsou odkázáni na pomoc druhých i to, že jsou v domově převážně sami a mohou cítit samotu. Obě skupiny si ale uvědomují svou smrtelnost a obávají se blížícího se konce. Je to přirozený lidský pud. Žádný člověk, který je na světě spokojený, z něj nechce odejít a chce se nadále radovat a těšit ze svého okolí.

Na otázku studu byla odpověď stejná. Více jak polovina seniorů obou skupin odpověděla, že v mládí stud cítili. Ovšem v současnosti ho cítí více jak polovina seniorů, žijících v domově pro seniory a je to především u svlékání před personálem. Zřejmě se to dá vysvětlit změnou intimity, kterou senioři pociťují. Na druhou stranu senioři žijící v domácím prostředí se spíše přiklání k tomu, že v současnosti stud necítí, jen dva, kde šlo konkrétně o nešikovnost a postavu. Je to dáno tím, že jsou soběstační, schopni si vše udělat sami a nepotřebují tak pomoc svého okolí. Cítí se rovnocenní.

Na otázku, jestli je něco, co by si přáli senioři v jejich životě změnit, odpověděli senioři, žijící v domově pro seniory téměř 100 %, že ano a byl by to jejich zdravotní stav a schopnost soběstačnosti. Je to jediná věc, která je omezuje v jejich životě. Senioři, kteří žijí v domácím prostředí ve 40 % odpověděli, že nic. Ostatní si přáli více fyzické energie,

více cestovat či vlastnit rodinný dům někde v přírodě u lesa. Už zde je zřejmé, že lidé, kteří žijí sami, jsou soběstační a mají jiná přání než ti, co bydlí v domově pro seniory a jsou v podstatě odkázáni na pomoc druhých. Senioři, žijící v domově se tak pravděpodobně cítí jako přítěž nejen pro rodinu a pečovatele, ale i pro společnost. Jedná se o nejzásadnější zjištění, z kterého vyplývají největší emoční změny, tím je uvědomění si vlastní nesoběstačnosti.

Co se týče obavy neboli strachu v mládí, jsou odpovědi u obou skupin totožné, obě se v 80 % shodli na tom, že se v mládí ničeho nebáli. Můžeme se tak domnívat, že tito senioři byli sebevědomí lidé, kteří měli svůj život pěvně v rukou. Další možnost, která přichází v úvahu je doba komunismu, kdy lidé necítili obavu, protože věděli, že budou mít práci, budou mít kde bydlet, a že celý jejich život je svým způsobem zajištěný. Měli své jistoty. Obava v současnosti je ale u každé skupiny jiná. Zatímco senioři, kteří žijí v domovech nemají ze 40 % strach z ničeho, senioři, kteří bydlí doma se v 80 % obávají nemoci a přicházejícího konce. Vyplývá s toho, že senioři žijící doma mají strach ze své nemohoucnosti a následné potřebě pomoci.

Na otázku, zda senioři rádi objevují nové věci byla ve 100 % odpověď ano. Jak u seniorů žijících v domovech, tak u seniorů, žijících v domácím prostředí. Někteří odpovídali i konkrétní věci, které je baví, Spektrum zájmů bylo široké, přes přírodu, zvířata, politiku, historii i náhrobky na hřbitovech. U některých seniorů, se kterými jsem vedla rozhovor mě překvapilo to, jak velký rozhled o světě mají. Jedna seniorka, žijící v domově pro seniory se velmi zajímala o politické dění v zahraničí i u nás, měla přehled o aktuální situaci v Rusku, řešila dodávku plynu a měla skvělý přehled o probíhající olympiádě. Věděla přesně jaké jsme získali medaile a za co. Její rozhled byl obrovský, přestože za mládí pracovala jako dojička krav. Z toho vyplývá, že je důležité získávat nové informace a prohlubovat tak své znalosti. Jednak si člověk upevňuje své myšlení a svou paměť, ale také neustále trénuje a rozvíjí mozek. V tomto případě se můžeme domnívat, že se tak utváří jistá psychická pohoda.

Na téma bydlení a spokojenost jsme dostali ve 100 % odpověď kladnou, všichni senioři, jak z domova pro seniory, tak těch, co bydlí doma či v rodinných domech, odpověděli, že jsou s bydlením spokojeni. Většina seniorů se totiž spokojí se základními biologickými potřebami jako jsou spánek a jídlo. Již nemají potřebu něco zdokonalovat,

budovat a rozvíjet. Stačí jim jen to základní a tím jsou střecha nad hlavou, jídlo a milý úsměv.

Téma pomoci bylo citlivé. Senioři, žijící v domově pro seniory, odpověděli ze 60 %, že pomoc potřebují oproti tomu senioři, kteří bydlí doma ji v 80 % nepotřebují, jen 20 % ji potřebuje občas. Znamená to, že senioři, žijící v domovech přijali svou roli a jsou smíření s tím, že je jim pomáháno.

První hypotézu, že senioři, kteří žijí v domovech pro seniory, se cítí více opuštěni než ti, kteří bydlí v přirozeném prostředí, je nutno vyvrátit. Senioři žijící v domácím prostředí jsou více s rodinou, mívají návštěvy přátel, jsou obklopeni známými věcmi a mají tudíž více podnětů, jak se zabavit. Ale i senioři, kteří žijí v domovech pro seniory bývají pomocí aktivizačních a sociálních pracovníků aktivizováni. Bývají pro ně naplánované a připravené různé dopolední i odpolední aktivity mezi které patří například muzikoterapie, při které poslouchají harmoniku nebo sami hrají na hudební nástroje, klub jemné motoriky, kde se procvičují prsty pomocí navlékání korálků, klub relaxačních technik, který je vhodný pro seniory, kteří potřebují zklidnit, klub šikulek, kde se senioři mohou naučit vyšívát, plést či šít. V domovech bývají i různé zábavy, karnevaly, masopusty, slaví se Velikonoce a samozřejmě Vánoce. Na tyto svátky se senioři obvykle zapojují do vyrábění různých výzdob, pečou cukroví, stříhají papírové vločky na okna a jiné různé činnosti. Díky aktivizačním pracovníkům chodí i na zahradu, která bývá s domovem spojena, podnikají výlety a vycházky třeba do cukrárny, kde si mohou zakoupit dort a kávu. Jediné, co je trápí je většinou jejich špatný zdravotní stav, díky kterému cítí omezení.

Musíme vyvrátit i druhou hypotézu a tou je ta, že pokud senioři získávají pravidelně nové informace, necítí se tak méněcenní. Ani toto není pravda. Všichni senioři rádi vyhledávají a získávají nové informace, avšak tato skutečnost nemá vliv na jejich emoční změnu. Je to pro ně jen jistý bonus, kterým rozvíjejí své kognitivní funkce, nikoliv emoční.

Zjištěné výsledky však potvrzují třetí hypotézu, že pro každého člověka je velmi důležitý kontakt s rodinou, v tomto případě nejde jen o seniory, kteří žijí v domovech pro seniory, ale i o seniory, žijící doma. Pro každého seniora je rodina to nejdůležitější a dává



jim pocit potřeby, pohody a radosti. Senioři také rádi předávají své zkušenosti svým dětem a vnoučatům a mají tak pocit jisté edukace.

Celkově můžeme zhodnotit výsledky jako uspokojivé, ovšem při dalším výzkumu by bylo vhodné zvolit větší množství respondentů a jiné otázky, které by víc nahlédly do vnitřních pocitů seniorů. Některé otázky, které byly položené seniorům byly hůře pochopitelné a bylo nutné je seniorům vysvětlit.

## 5. DISKUZE

V rámci diskuze zohledníme zjištěné výsledky výzkumu. Senioři, žijící v domovech pro seniory nemají odlišné pocity se seniory, žijící v domácím prostředí. Nevznikl rozdíl ani v odpovědích v aspektu na pohlaví. Obě tyto skupiny mají totožná přání a podobné vzpomínky. Mezi jejich přání patří především dobrý zdravotní stav, častý kontakt se svou rodinou a klidné stáří. Vzpomínky jsou zaměřeny na rodinu, na mláď, na pohodu, kterou prožívali, na úspěch i na zdraví. Jediné, čeho se obávají, je blížící se konec jejich života, přesto, že výzkumy potvrzují, že čím je člověk starší, tím méně se smrti obává. Dochází k jistému smíření.

Vágnerová ve své knize Základy obecné psychologie zmiňuje, že senioři mají rádi stereotyp a nemají rádi změny, výzkumný vzorek této bakalářské práce nepotvrzuje stejné závěry. Všichni dotazovaní respondenti této práce odpověděli, že rádi vyhledávají a získávají nové informace. Jedna věc je samotný předpřipravený dotaz dle schváleného zadání a druhá je se zorientovat a vyvodit výsledek z rozšířených a do vysvětlujících odpovědí jež během pohovoru přišly. A z nich lze usoudit, že drtivá většina respondentů této práce, nevnímá organizační stereotyp jejich života jako sebeurčující. Ale naopak se ztotožňují s momenty, kdy překročí své hranice stereotypu a velice rádi uvítají jak jimi vyvolanou, tak i neočekávanou změnu. To znamená, že stále vítají změny, které jim zpestřují jinak stereotypní život, ovšem tyto změny by se neměly týkat základních jistot, které definují jejich základní pocit bezpečí.

Vágnerová také uvádí, že u starších lidí dochází ke snižování počtu radostného prožívání a zvyšuje se počet negativního. Také uvádí, že emoce se stávají labilnějšími ve vyšším věku, což znamená, že se senioři snáze rozpláčou a bývají lítostiví. Obvykle je to

díky horšímu zdravotnímu stavu a aktuální životní situaci, nicméně to není pravidlem. Výzkumný vzorek uvedl, že v mládí i ve stáří jim dělala radost především rodina. Bohužel ve výzkumných otázkách nebyla zvolena možnost, jak často se tito senioři cítí být šťastnými. Při dalším dotazování bych doplnila rozhovor otázkou, jestli došlo ke snížení intenzity radost v mládí a ve stáří.

Stuart-Hamilton uvádí, že ve stáří lidé přestávají být aktivní ve prospěch okolního světa a zaměřují se především sami na sebe. Senioři bývají naplněni strachem o sebe sama v důsledku nemocí. V tomto období se začínají izolovat od společnosti a může se u nich projevit strach či úzkost. Ve výzkumu se toto tvrzení potvrdilo, téměř všichni respondenti odpověděli, že největší starost jim dělá jejich zdravotní stav. Při rozšířené diskuzi s každým seniorem, byl odkryt strach ze smrti a vyrovnávání se s ní. Při pokusu o hlubší diskuzi na toto téma bylo u seniorů patrné, že je to velmi citlivé téma. Někteří se snažili odvrátit téma jiným směrem, na dalších byla patrná, pomocí nonverbálních projevů, lítost.

Langmeier tvrdí, že kontakt s rodinou je pro seniora velmi důležitý, díky pravidelným návštěvám se senioři cítí stále potřební. Toto tvrzení se potvrdilo i ve výzkumu této práce. Všichni senioři odpověděli, že je pro ně rodina tím nejdůležitějším. Jednoznačné doporučení je pravidelný kontakt s rodinou. To jediné se výzkumem potvrdilo a prokázalo se, že rodina, děti a vnoučata dělá seniory šťastnými.

Zjištěné výsledky se dají použít jako informativní materiál pro veřejnost. Může to být skupina sociálních pracovníků, kteří se seniory pracují a snaží se je různými způsoby aktivizovat, aby prožili co nejspokojenější stáří. Dále tyto informace mohou být pro rodiny seniorů, aby věděli, co jejich rodiče či prarodiče pravděpodobně těší a trápí. Ne vždy si to rodiny mezi sebou řeknou. Výsledky lze použít i pro širokou veřejnost k tomu, aby se na stáří připravili. Z výsledků však mohou čerpat i pedagogové, pro které je aktuální stav studujícího velmi důležitý pro aktivní a úspěšné vzdělávání.

## ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se zabývá emočním změnami seniorů s aspektem na životní prostředí. V současné době populace neustále stárne a seniorů přibývá, takže se nabízí myšlenka, že do budoucna bude velká část péče směřovat právě k seniorům. Proto je důležité informovat veřejnost, jak stáří vylepšit, zpříjemnit a k jakým emočním změnám může docházet během stárnutí.

Ověřovaly se tři hypotézy. První hypotéza byla vyvrácena, nepotvrdilo se, že by se senioři, žijící v domovech pro seniory cítili více smutní a opuštění než senioři, kteří žijí v domácím, přirozeném prostředí. Nepotvrdila se ani druhá hypotéza, která zněla, že pravidelné získávání nových informací dává seniorům větší podněty a necítí se tak méněcenní. Poslední hypotéze se potvrdila. Senioři potřebují pravidelný kontakt se svou rodinou k tomu, aby cítili větší psychickou pohodu, a aby byli šťastnější.

Je tedy nutné s emocemi seniorů neustále pracovat, hledat pro ně nové metody k tomu, aby se cítili lépe, aby prožívali více radostných emocí, aby se cítili šťastnější. Dát jim pocit potřebnosti, důležitosti, výjimečnosti a důstojnosti.

Cílem praktické části bylo zjistit k jakým emočním změnám dochází u seniorů žijících v domovech pro seniory a u seniorů, kteří žijí v domácím, přirozeném prostředí. Cíl byl zjišťován pomocí deseti rozhovorů, kdy první polovinou byli senioři z domova pro seniory a druhou polovinou byli senioři žijící v domácím prostředí. Bylo by vhodnější mít větší vzorek dotazovaných seniorů, avšak bylo velmi důležité s nimi navázat alespoň z části důvěrný vztah a pro relevantní odpovědi v nich docílit pocitu vzájemné důvěry. Více výzkumu by si zasloužily jednotlivé emoce, abychom pochopili vnímání emocí u seniorů, ale cíl práce byl naplněn. Bylo zjištěno, že nejsou zásadní rozdíly v emocích seniorů s aspektem na prostředí.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

- DARWIN, C. 2020. *Výraz emocí u člověka a u zvířat*. Praha: Portál.  
ISBN 978-80-262-1583-7.
- EKMAN, P. 2015. *Odhalené emoce: naučte se rozpoznávat výrazy tváře a pocity druhých*. Brno. ISBN 978-80-87270-81-3.
- FARKOVÁ, M. 2008. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského. ISBN 978-80-86723-64-8.
- HAŠKOVCOVÁ, H. 2010. *Fenomén stáří*. 2. vyd. Praha: Havlíček Brain Team.  
ISBN 978-80-87109-19-9.
- KAST, V. 2012. *Úzkost a její smysl*. Praha: Portál. ISBN 978-80-262-0160-1.
- LANGMEIER, J. a KREJČÍŘOVÁ, D. 2006. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.  
ISBN 80-247-1284-9.
- NAKONEČNÝ, M. 2000. *Lidské emoce*. Praha: Academia. ISBN 80-200-0763-6.
- MÜHLPACHR, P. 2017. *Kvalita života seniorů*. Brno: MSD.  
ISBN 978-80-7392-260-3.
- OLEN-HOEKSEMA, S. 2012. *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. Praha: Portál.  
ISBN 978-80-262-0083-3.
- OREL, M. 2012. *Psychopatologie*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3737-9.
- PLHÁKOVÁ, A. 2004. *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.  
ISBN 80-200-1086-6.
- RAHN, E. 2010. *Psychiatrie: učebnice pro studium a praxi*. Praha: Grada.  
ISBN 80-7169-964-0.

STUART-HAMILTON, I. 1999. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál.  
ISBN 80-7178-274-2.

STUHLÍKOVÁ, I. 2002. *Základy psychologie emocí*. Praha: Portál.  
ISBN 80-7178-553-9.

VÁGNEROVÁ, M. 2007. *Základy obecné psychologie*. Liberec: Technická univerzita  
v Liberci. ISBN 978-80-7372-283-8.

VOJTÍŠEK, P. 2012. *Výzkumné metody*. Praha. ISBN 978-80-905109-3-7.

### **Seznam použitých zahraničních zdrojů**

HALL, N. 2013. *Emotion, motivation, and self-regulation: a handbook for teachers*.  
Howard House, Wagon Lane, Bingley, BD16 1WA, UK. ISBN 978-1-78190-710-8.

WUNDT, W. 2018. *Principles of physiological psychology*. New York: Kraus Reprint  
Co. ISBN 978-0342844531.

### **Seznam použitých internetových zdrojů**

SÝKORA, J. *Stydlivost a její úloha*. [online]. [cit. 2022-01-18]. Dostupné z:  
<http://www.psycholog-sykora.cz/clanky/stydlivost-a-jeji-uloha>

ROHANOVÁ, E. *Ošetrovatelská péče v geriatrii*. [online]. [cit. 2022-01-30].  
Dostupné z: <https://www.vovcr.cz/odz/zdrav/112/page00.html>

# SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

## Seznam obrázků

Obrázek 1: emoce .....	34
------------------------	----

## Seznam grafů

Graf 1: věk respondentů .....	40
Graf 2: bydlení .....	40
Graf 3: radost .....	41
Graf 4: radost v mládí .....	41
Graf 5: radost ve stáří .....	42
Graf 6: smutek v mládí .....	42
Graf 7: smutek v mládí .....	43
Graf 8: smutek ve stáří .....	43
Graf 9: stud v mládí .....	44
Graf 10: stud ve stáří .....	44
Graf 11: změna současného života .....	45
Graf 12: strach v mládí .....	45
Graf 13: strach ve stáří .....	46
Graf 14: objevování nových věcí .....	46
Graf 15: druh bydlení .....	47

Graf 16: spokojenost s bydlením .....	47
Graf 17: pomoc okolí .....	48
Graf 18: věk respondentů.....	49
Graf 19: bydlení .....	49
Graf 20: radost .....	50
Graf 21: radost v mládí .....	50
Graf 22: radost ve stáří.....	51
Graf 23: smutek .....	51
Graf 24: smutek v mládí .....	52
Graf 25: smutek ve stáří.....	52
Graf 26: stud v mládí .....	53
Graf 27: stud ve stáří.....	53
Graf 28: současná situace.....	54
Graf 29: strach v mládí .....	54
Graf 30: strach ve stáří .....	55
Graf 31: objevování nových věcí.....	55
Graf 33: spokojenost s bydlením .....	56
Graf 34: pomoc okolí .....	56

## SEZNAM PŘÍLOH

Příloha A – Otázky k rozhovoru .....	I
Příloha B - Rozhovory seniorů žijících v domácím, přirozeném prostředí .....	II
Příloha C - Rozhovory seniorů žijících v domovech pro seniory .....	XI



## **Příloha A – Otázky k rozhovoru**

Kolik Vám je let?

Žijete sama/sám nebo s manželem/manželkou?

Prožíval/a jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

Co Vás činilo smutným/smutnou v mládí a co v současnosti?

Při jakých situacích jste pocíval/a stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

Je něco, co byste na své současné situaci chtěl/a změnit? Co a proč?

Pocítujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítil/a jste to stejně i v mládí?

Objevujete ve stáří rád/a nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojen/a?

Potřebujete pomoc svého okolí

## Příloha B - Rozhovory seniorů žijících v domácím, přirozeném prostředí

### Rozhovor 1

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 72 let.“*

- Žijete sám nebo s manželkou?

*„Žiji se synem, jeho manželkou a jejich třemi dětmi.“*

- Prožíval jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Ne.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V dospělosti mi dělala radost rodina a teď také rodina, především mé tři vnučky.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Ano, mnohem častěji.“*

- Co Vás činilo smutným v mládí a co v současnosti?

*„V mládí nevím a teď jsem smutný, protože mi odešli ti nejbližší, manželka, bratr a maminka.“*

- Při jakých situacích jste pociťoval stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„V mládí jsem se nikdy za nic nestyděl a ani teď nemám důvod se za něco stydět.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěl změnit? Co a proč?

*„Na svém životě nechci nic měnit. Jsem takhle spokojený.“*

- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítil jste to stejně i v mládí?

*„Obavu mám z onemocnění Covid, protože jsem ho již prodělal a s těžkým průběhem. V mládí jsem obavy z ničeho neměl.“*

- Objevujete ve stáří rád nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, rád si přečtu noviny a dění na internetu.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojen?

*„Bydlím se synem a jeho rodinou v rodinném domku se zahradou. Cítím se spokojený, protože nejsem sám.“*

➤ Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Jelikož bydlím s rodinou, žádnou jinou pomoc nepotřebuji.“*

## Rozhovor 2

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 87 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Nyní již žiji sama, ovdověla jsem před dvaceti lety.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Ano, prožívala.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V mládí mi dělaly radost vycházky a výlety, protože ráda cestuji a nyní mě těší má vnoučata, a i občasné výlety.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Ne.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„V mládí jsem se cítila smutná, když se mi něco nedařilo a teď jsem smutná, když si vzpomenu na zesulé.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„V mládí jsem se styděla, když jsem něco pokazila a ve stáří se stydím za to, jak jsem nešikovná.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„V současnosti nechci měnit nic.“*

- Pocítujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„V mládí jsem se bála o děti, když byly nemocné a nyní, ve stáří se bojím nemocí.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, mám ráda nové věci.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím v rodinném domě, s bydlením jsem velmi spokojena.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Ano, někdy pomoc potřebuji.“*

### Rozhovor 3

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 66 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Žiji sama, již 17 let.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Řekla bych, že určitě ano. Ale v každém období nějaká radost byla, ale jiná.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V mládí mi dělalo radost mládí, energie, kontakt s přáteli, to, že mě chtěli kluci, že jsem se líbila a bylo jich hodně. A teď mi dělá radost to, že jsem ve stavu, v jakém jsem, že mohu provozovat nějaké aktivity, sportovní, relaxační, těší mě, jak vidím vyrůstat mladé členy naší rodiny, těší mě náš pes. Ráda se scházím s přáteli, které mám a vzpomínáme na staré dobré časy a probíráme současné situace v našich rodinách. Ještě se těším na to, co by mohlo přijít.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Rozhodně ano.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„V mládí jsem byla smutná, když mě opustil můj milý, jinak nemůžu říct, že bych v mládí zažívala nějaký smutek a teď jsem smutná, když vidím, jak mě opouští moji vrstevníci, více se zamýšlím nad tím blízcím se koncem a také nemilé události v rodině. Cítím, jak mi rapidně ubývají síly, i to mě trápí.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„V mládí jsem stud nepocítovala a ani teď ho necítím.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Byla bych ráda, kdyby se mi vrátilo kousek fyzické energie, abych byla zdatnější, a aby se nepřidaly žádné další zdravotní problémy, stačí ty, které již mám.“*

- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Rozhodně mám strach z další nemoci, které mohou ještě propuknout, a bojím se blízcího se závěru, nechce se mi, cítím se tady dobře. Také se bojím, aby naše omladina vstoupila dobře do života, aby vše zvládli. V mládí jsem takové obavy neměla.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Určitě ráda objevuji nové věci a informace, mám ráda historii, ráda objevuji zaniklé vesnice po horách, ráda chodím na hřbitovy, kde hledám staré náhrobky.“*

➤ Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím ve svém bytě v Litvínově. Spokojena jsem, i když mé přání celoživotní, domeček na samotě u lesa, již asi nebude. Bydlení mám blízko do hor, kam moc ráda chodím.“*

➤ Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Díky bohu zatím ne. Jen ohledně technických věcí, fyzickou pomoc ne.“*

## Rozhovor 4

- Kolik Vám je let?

*„Letos mi bylo 65 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Jsem ještě mladá, takže žiji s manželem.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Ano.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V mládí mi dělal radost hezký barevný svět kolem mě a teď mi dělá radost každá maličkost, která je příjemná, když se něco podaří, děti a vnoučata mi dělají radost.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Asi ano, protože kolem mě odcházejí známý a blízcí.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„V mládí jsem byla smutná, když jsem nedosáhla cíle, které jsem měla vytyčené a nyní jsem smutná proto, že nemohu být se svými nejbližšími tak často, jak bych si přála.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„Člověk se stydí, když je mu něco nepříjemné, takže pokud se mi taková situace stala, cítila jsem stud a nyní necítím stud, protože nepříjemné situaci již nenastávají, vše je většinou stereotyp.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Asi bych chtěla více cestovat, ještě se podívat někam, kde jsem nebyla a jinak jsem vcelku spokojená.“*

- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Strach mám z toho, že se blíží konec, strach o své děti, o vnoučata, o celou rodinu, aby se jim nic nestalo.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Určitě, zajímají mě nové věci, člověk se učí celý život.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím v domečku a jsem velmi spokojena, na vesnici je klid a pohoda.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Zatím ne, naštěstí.“*



## Rozhovor 5

- Kolik Vám je let?

*„Letos mi bude 68 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Sama, jsem vdova.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Myslím si, že prožívám radost stejně teď jako v mládí. Dokážu si radost udělat sama sobě. Nenechám se nikým rozhodit.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V mládí jsem se těšila na to, až odejdu od rodičů a začne mi svobodný život a teď si dělám radost třeba tím, že někomu upeču, udělám někomu radost, vyslechnu ho a pomůžu, to mě těší.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Necítím žádný smutek.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„Smutek jsem cítila po smrti druhého manžela, měli jsme se dobře a přišla nemoc a vzala mi ho.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„Za mlada jsem se styděla u lékaře, když jsem se měla svléknout a teď se stydím za svou postavu, že jsem se spravila.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Přála bych si mít rodinný baráček v přírodě a žít v klidu, ideálně na Aljašku a lovit medvědy.“*

- Pocítujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Nepocítuji z ničeho strach, ale občas se bojím v baráku, když na mě někdo zvoní a je třeba opilý, mám strach z toho, že mě někdo přepadne. Ale obvykle nikam večer nechodím nebo mě odvezou děti.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, ráda.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím ve městě v bytě jedna plus jedna, sama a žiju si svůj život, občas něco hledám, a to jsem tam sama. Jsem ale spokojená.“*

➤ Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Nepotřebuji, spíše pomáhám já ostatním, hlídám i děti a chodím uklízet. Jen občas vymalovat.“*

## Příloha C - Rozhovory seniorů žijících v domovech pro seniory

### Rozhovor 1

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 74 let.“*

- Žijete sám nebo s manželkou?

*„Bydlím v domově pro seniory a jsem sám.“*

- Prožíval jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Ano, měl jsem více podnětů k radosti. Ted' už mě toho moc netěší.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V dospělosti mi dělaly radost plnoštíhlé ženy a ted' jsem rád, že si mohu vypít kávu a sám si zajet zakouřit.“*

- Cítíte ted' častěji smutek než v mládí?

*„Ne, necítím.“*

- Co Vás činilo smutným v mládí a co v současnosti?

*„V mládí o ničem nevím a ted' je to nemoc.“*

- Při jakých situacích jste pociťoval stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte ted'?

*„Nikdy jsem se za nic nestyděl.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěl změnit? Co a proč?

*„Ano, přál bych si změnit svůj zdravotní stav a moji svobodu a soběstačnost.“*

- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítil jste to stejně i v mládí?

*„Nemám z ničeho strach.“*

- Objevujete ve stáří rád nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, zajímám se o přírodu a živočišnou říši.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojen?

*„Bydlím v domově pro seniory a s tímto bydlením jsem spokojen.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Ano, pomoc potřebuji, sám již běžné věci nezvládám.“*

## Rozhovor 2

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 88 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Já žiji sama.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Neprožívám žádnou radost, ani v mládí ani teď ve stáří.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V dospělosti mě těšili děti a teď jsem ráda za vnučky a pravnučky.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Smutek pociťuji neustále, od mládí pořád, i teď.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„Když jsem byla mladá, špatně jsem se vdala a neměla jsem dobré manželství, takže jsem byla smutná pořád a teď jsem taky smutná, hlavně proto, že bydlím v domově pro seniory, a ne někde ve svém domově.“*

- Při jakých situacích jste pociťovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„V mládí jsem stud necítila, vlastně se nestydím ani teď.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Ano, určitě bych chtěla změnit svůj zdravotní stav a stravu, kterou tady dostávám, nechutná mi tu.“*

- Pociťujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Mám strach ze špatného chování a z toho, že špatně zvolím slova.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, zajímá mě vše, takže ráda zjišťuji nové věci.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím v domově pro seniory, s bydlením nejsem spokojena.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Ne, žádnou pomoc nepotřebuji.“*

### Rozhovor 3

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 80 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Bydlím tady sama.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Je to tak půl na půl. Prožívala jsem radost i v mládí i nyní.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V dospělosti mi dělal hodně radost manžel, syn a baráček, ve kterém jsme bydleli. Měli jsme tak pěknou zahradu a já jsem na ní ráda pracovala.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Ano, jsem teď víc smutná než dříve.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„V mládí mě trápily finance, nebyl dostatek peněz a teď je mi líto, že máme omezené návštěvy kvůli Covidu, chybí mi rodina a přátelé.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„Když jsem byla mladá, tak jsem se styděla svléknout před lékařem, a i teď se stydím svlékat před ošetřovatelem.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Ano, chtěla bych zlepšit svůj zdravotní stav a přála bych si být víc samostatná.“*

- Pocítoujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Ne, ani v mládí jsem nepocítovala z ničeho obavu.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím v domově pro seniory a spokojená jsem dle možností. Nemůžu říct, že jsem spokojena úplně, ale ani nespokojena. Určitě je co zlepšovat.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Ano, často.“*

## Rozhovor 4

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 90 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„Bydlím tady sama.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„Ano, v mládí jsem byla šťastnější, teď už radost moc nemám.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„Když jsem byla dospělá, radost mi dělala rodina a teď jsou to vnoučata a pravnoučata.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Ano, jsem teď mnohem smutnější.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„V mládí jsem byla moc smutná, když jsem se rozešla se svou první láskou, to jsem byla smutná hodně a ve stáří jsem byla smutná, když jsem přišla o syna a o manžela.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„Když jsem byla mladá, styděla jsem se u lékaře, když jsem se měla svléknout, teď už se nestydím za nic.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Ano, přála bych si být více soběstačná a chtěla bych být zdravá.“*

- Pocítujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Ano, mám klaustrofobii, ale v mládí jsem se ničeho nebála.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, mám ráda nové věci.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím v domově pro seniory a jsem tady spokojena, moc se mi tu líbí.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Ano, podle potřeby.“*

## Rozhovor 5

- Kolik Vám je let?

*„Je mi 82 let.“*

- Žijete sama nebo s manželem?

*„V domově bydlím s manželem.“*

- Prožívala jste v dospělosti (mládí) radost častěji než nyní?

*„V mládí jsem byla hodně šťastná a teď je to méně.“*

- Co Vám dělalo radost v dospělosti a co v současnosti?

*„V dospělosti to byli děti, a i teď jsou to děti, a navíc ještě vnoučata a pravnoučata.“*

- Cítíte teď častěji smutek než v mládí?

*„Ano, teď cítím smutek častěji než v mládí.“*

- Co Vás činilo smutnou v mládí a co v současnosti?

*„V mládí jsem byla smutná, když mi zemřel otec a teď jsem smutná, protože nemám dobré zdraví.“*

- Při jakých situacích jste pocítovala stud v mládí a při jakých situacích ho cítíte teď?

*„V mládí jsem cítila stud při svlékání u lékaře nebo když jsem se měla svléknout před svými dětmi a teď, ve stáří, cítím stud, když mě myje personál domova.“*

- Je něco, co byste na své současné situaci chtěla změnit? Co a proč?

*„Ano, moc bych si přála zlepšit svůj zdravotní stav a být zase soběstačná.“*

- Pocítujete z něčeho obavu (strach), pokud ano z čeho? A cítila jste to stejně i v mládí?

*„Mám strach ze všeho, ale ten strach mám celý život. Pořád se něčeho bojím.“*

- Objevujete ve stáří ráda nové věci, nové informace, případně vyhledáváte nové situace?

*„Ano, zajímám se o politiku u nás i ve světě.“*

- Kde bydlíte a jak jste s tímto bydlením spokojena?

*„Bydlím v domově pro seniory a cítím se tady dobře. Jsem tu spokojena.“*

- Potřebujete pomoc svého okolí?

*„Ne, nepotřebuji.“*

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Veronika Klimešová**

**Obor: Andragogika**

**Forma studia: kombinovaná**

**Název práce: Emoční změny seniorů**

**Rok: 2021/2022**

**Počet stran textu bez příloh: 68**

**Celkový počet stran příloh: 16**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 17**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 2**

**Počet internetových zdrojů: 2**

**Vedoucí práce: Doc. PhDr. Dobromila Trpišovská CSc.**