

## **ADAPTACE NA ZMĚNY V KONTEXTU STÁRNUTÍ**

**Mgr. Jiří Kaas**

**prof. PhDr. Valérie Tóthová, Ph.D.**

Ústav ošetrovatelství, porodní asistence a neodkladné péče, Zdravotně sociální fakulta Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích

---

### **Souhrn**

Předložený příspěvek se zabývá zmapováním charakteru změn a adaptační schopností u lidí starších 50 let. Výzkum byl realizován na základě kvalitativního šetření s využitím techniky polostrukturovaného rozhovoru se zástupci generace 50+. Z výsledků vyplynulo, že se tato populační skupina potýká s četnými změnami v biologické, psychické i sociální rovině, což pochopitelně klade vysoké nároky na adaptační schopnost jedince. V souvislosti s adaptační schopností této skupiny bylo zjištěno, že se jedná o výrazně individuální oblast. Závěrem je nutné upozornit na fakt, že se jedná o prvotní, drobné šetření, a výsledky tak nelze zobecňovat na celou populaci.

### **Klíčová slova**

Generace 50+, stárnutí, změny, adaptace

### **Úvod**

Stárnutí člověka je zpravidla doprovázeno různými negativními jevy, souvisejícími s involucí organismu (Kalvach et al., 2008). Důsledkem tohoto mechanismu je celá řada změn, které lze definovat v rovině biologické, psychologické a sociální (Venglářová, 2007). Biologická oblast zahrnuje morfologické změny orgánů (Malíková, 2010) a s tím související rozvoj nejrůznějších onemocnění (Navrátil, 2008). V rovině psychické typicky dochází ke změnám v oblasti učení, paměti či vnímání, dochází též k zvýšení emoční lability (Kalvach et al., 2004). Značný výčet změn zahrnuje též sociální oblast, jmenovat lze např. odchod do penze, stěhování či ztrátu blízkých osob (Malíková, 2010). Důležité je pohlížet na zmíněné změny komplexně, neboť jak uvádí Mlýnková (2011), jejich projevy jsou značně individuální.

### **Cíl práce**

Cílem příspěvku je zmapovat charakter změn a adaptační schopnost u lidí starších 50 let.

## **Metodika výzkumu**

Šetření bylo realizováno v rámci projektu GAJU s názvem „Využití koncepčních modelů v klinické a komunitní praxi“. Jednalo se o kvalitativní šetření s využitím techniky polostrukturovaného rozhovoru se zástupci generace 50+, který byl zaměřen na odhalení specifik zmíněné populační skupiny. Podklad pro vedení rozhovoru byl sestaven v souladu s filozofií dvou koncepčních modelů (modely C. Roy a B. Neuman). Jelikož se jedná o první část výzkumu, jejíž výsledky posloužily výhradně jako podklad pro konstrukci nestandardizovaného dotazníku pro realizaci druhé fáze výzkumného šetření, obsahoval výzkumný soubor pouze 8 respondentů (3 muži a 5 žen ve věku od 53 do 82 let).

## **Prezentace a interpretace výsledků**

První zkoumanou oblastí bylo, jaké změny respondenti ve svém životě zpozorovali od svých 50. narozenin po současnost. Z konkrétních změn lze jmenovat narození vnoučat či pravnoučat, stěhování, odstěhování a zestárnutí dětí, úmrtí rodičů, problémy v zaměstnání, odchod do důchodu, příchod zdravotních problémů, celkové zpomalení tempa nebo změna vnímání času. Jako pozitivní změny byly zmiňovány celkové zklidnění, méně stresu, změna myšlení, efektivnější zvládání problémů, dosažení moudrosti či dosažení pocitu dospělosti. V návaznosti na tuto oblast jsme zjišťovali, v jakých oblastech by dotázaní rádi svůj život změnili. Mezi odpověďmi se objevily možnosti jako: být opět s lidmi, kteří již zemřeli, zlepšení rodinných vztahů, nalezení životního partnera či zbavení se zdravotních problémů. Ve třech případech se objevila možnost „v ničem“. Dále jsme se dotazovali na změny, kterých se respondenti nejvíce obávají. Mezi odpověďmi se objevily ztráta soběstačnosti, příchod nemoci, tragická událost v rodině, samota, ztráta zaměstnání, ztráta koníčků, nucené stěhování a stárnutí obecně. Poslední zjišťovanou oblastí bylo, nakolik si dotázaní myslí, že jsou schopni přizpůsobovat se změnám. Zde se objevily velice variabilní odpovědi. Někteří respondenti odpověděli, že je jejich adaptační schopnost dobrá, v jednom případě dokonce lepší než dříve. Jiní respondenti však zmínili, že je jejich adaptační schopnost nízká a každá změna představuje velkou zátěž.

Na základě výsledků lze říci, že výčet životních změn, které lidé starší 50 let spatřují, je velice rozsáhlý. Toto zjištění pro nás nebylo nijak překvapující, neboť jak popisuje Venglářová (2007), stárnutí mnohdy přináší přímo smršť nejrůznějších změn. Dále lze byla zjištěna výrazná individualita, kterou potvrzuje též Mlýnková (2011), která hovoří o tom, že příchod a projevy jednotlivých změn jsou u každého člověka značně individuální. Více překvapivé pro nás bylo zjištění, že při předložení možnosti vyjmenovat oblasti, ve kterých by dotázaní rádi

změnili svůj život, byl počet i charakter odpovědí relativně skromný. Nad příčinou tohoto zjištění lze polemizovat, jako reálná se nabízí odpověď, že se spolu se stárnutím mění i priority a hodnoty člověka a nároky na život se tak mnohdy stávají skromnějšími. Možná nám zde odpověď přinášejí některé výroky dotázaných, kteří se v několika případech zmínili o tom, že postupem času zpomalily své životní tempo, mají rádi svůj klid a do žádných změn se nehrnou. Poslední zkoumaná oblast přinesla důkaz o variabilitě týkající se adaptační schopnosti, na kterou upozorňuje Venglářová (2007), hovořící o tom, že každý jedinec je schopen přijmout jen omezené množství změn.

### **Závěr**

Co dodat závěrem? Snad jedno pozitivum, a sice že i přes velký výčet negativních změn a zmiňovanou snižující se míru adaptability v souvislosti se stárnutím (Kalvach et al., 2008) bylo v několika případech zjištěno, že žije stárnoucí člověk relativně spokojeným životem, nic by ve svém životě neměnil a svou adaptační schopnost hodnotí velmi pozitivně.

Úplným závěrem bychom chtěli upozornit na fakt, že se jedná o prvotní šetření, které přineslo jen velmi omezené a obecné výsledky.

*Příspěvek se vztahuje k výzkumnému grantovému projektu číslo 048/2015/S, který je realizován za finanční podpory Grantové agentury Jihočeské univerzity v Českých Budějovicích.*

### **Literatura**

- KALVACH, Zdeněk et al., 2008. *Geriatrické syndromy a geriatrický pacient*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2490-4.
- KALVACH, Zdeněk et al., 2004. *Geriatric a gerontologie*. Praha: Grada. ISBN 80-247-0548-6.
- MALÍKOVÁ, Eva, 2010. *Péče o seniory v pobytových sociálních zařízeních*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3148-3.
- MLÝNKOVÁ, Jana, 2011. *Péče o staré občany - učebnice pro obor sociální činnost*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-3872-7.
- NAVRÁTIL, Leoš, 2008. *Vnitřní lékařství - pro nelékařské zdravotnické obory*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2319-8.
- VENGLÁŘOVÁ, Martina, 2007. *Problematické situace v péči o seniory - příručka pro zdravotnické a sociální pracovníky*. Praha: Grada. ISBN 978-80-247-2170-5.

### **Kontakt:**

Mgr. Jiří Kaas: [kaasji00@zsf.jcu.cz](mailto:kaasji00@zsf.jcu.cz)