

OBECNÝ ÚVOD K LEKCÍM: INFORMACE PRO UČITELE

TÉMA: **Jak na osamělost (nejen) ve starším věku: Naléhavé otázky současné doby**

Základní cíle a témata lekcí

Osamělost a vyloučení ze sociálních vztahů ve stáří se napříč globalizovanými společnostmi stává čím dál více diskutovaným tématem jak na úrovni politik a budoucích plánů institucí, tak na úrovni lidských individuálních strategiích (např. UK má vlastní ministerstvo pro osamělost). Předkládané modelové lekce otevírají toto téma a seznamují studenty s problematikou osamělosti ve stáří, rolí sociálních vztahů ve společnosti a rizikových faktorů, které k osamělosti (nejen) ve stáří mohou vést. Lekce si dávají za cíl integrovat nejnovější vědecké poznatky z oblasti sociální gerontologie do školských osnov, a vytvořit tak prostor pro podporu potenciální brzké intervence pocitům osamění a aktivizaci mezigeneračního dialogu a empatie. Jednotlivá cvičení se tak v souladu se záměry lekcí soustředí na definici a vyjednávání hranic konceptů samoty a osamění, jejich možné příčinám, rizikové faktory, které k nim mohou vést, a komunikační strategie, které jim předchází či je řeší. **Lekce představují osamělost jako univerzální lidskou zkušenost, která není omezena věkem, ačkoliv se ve větší míře spojuje se stářím.**

Lekce jsou vhodné pro žáky osmého a devátého stupně základní školy a prvního a druhého stupně středních škol a gymnázií, ale jako inspirace jsou univerzálně využitelné pro různé věkové skupiny. Materiály k lekcím mohou sloužit jako součást výuky předmětů Základy společenských věd a Občanská výchova či předmětům s podobně orientovaným zaměřením. Je možné je využít také jako náplň inspirativních workshopů ke specializovaným lekcím a tematickým školním dnům, či je propojit do celků v rámci preventivních a intervenčních programů. Jednotlivá cvičení se zaměřují na prohlubování kognitivních a afektivních schopností žáků, přičemž kladou důraz na mezigenerační porozumění a prohloubení citlivosti k tématům stárnutí, ageismu, životního cyklu, psychohygieny a celospolečenských souvislostí, podporují jazykové vzdělávání (použití cizojazyčných videí), vedou k aktivnímu občanství a mohou být využity na hodinách prevence.

Předkládané materiály obsahují kromě Obecného úvodu pro učitele také 3 lekce, v nichž naleznete materiály pro učitele i pracovní listy pro žáky. Lekce vychází ze stejného základu, ale každá využívá jiné didaktické metody a zdůrazňuje mírně odlišná témata. Lekce tak lze libovolně řadit za sebe nebo zvolit pouze jednu z nich:

- *Lekce A: Samota a osamění v různých fázích života* (mezigenerační empatie a porozumění, důraz na prevenci): 45+ minut
- *Lekce B: Co je to samota a osamění a jak lze aktivně naslouchat druhým?* (aktivizace, empatie, aktivní naslouchání): 45–60 minut
- *Lekce C: Osamělost a ageismus v různých fázích života* (aktivní občanství, mezigenerační empatie): 90 minut

Materiály vznikly jako součást řešení projektu Genderové cesty exkluze v sociálních vztazích ve stáří pohledem životní dráhy (GENPATH) podpořeného TA ČR – kód projektu [TJ03000002](#). Více o projektu na webových stránkách [Centra pro výzkum stárnutí \(CERA\)](#) nebo na stránkách [Masarykovy univerzity](#).

INFORMAČNÍ MATERIÁLY O TÉMATU

Jak na osamělost (nejen) ve starším věku: Naléhavé otázky současné doby

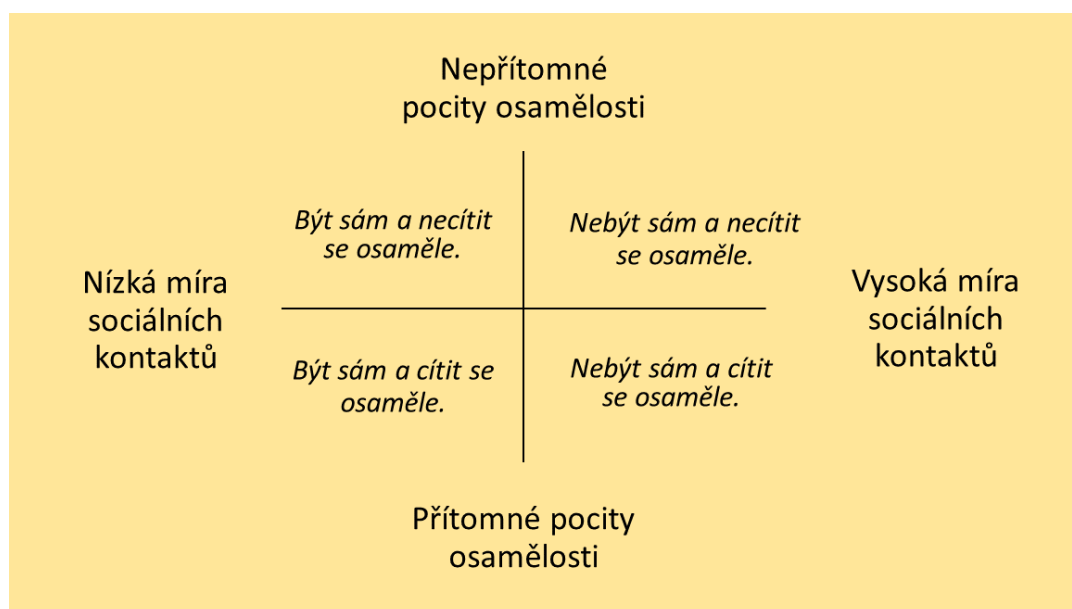
Osamělost a sociální izolace jsou v posledních desetiletích čím dál více medializovanými tématy, která se dotýkají všech lidí neohledně na jejich věk, pohlaví nebo gender. Už od 60. let minulého století se začíná hovořit o šířící se „epidemii osamělosti“, která postihuje zejména západní společnosti. Je tedy toto téma moderním trendem, nebo je spíše moderní o něm mluvit? A jak jako společnost můžeme na tyto problémy reagovat?

Osamělost a samota v kontextu věku a genderu

V evropském kontextu se podle současných průzkumů jedná v průměru o 7 % dospělých obyvatel (zhruba 30 milionů lidí), kteří se cítí velmi často osamocení (d'Hombres et al. 2018). Osamělostí přitom trpí více obyvatelé států východní a jižní Evropy, než na západu a severu kontinentu, což může být spojeno s celkovou mírou sociální a institucionální důvěry v těchto společnostech (Hansen et al. 2021). Ačkoliv se sociální izolace a pocity osamělosti nevyhýbají žádným věkovým skupinám, výrazněji dopadají na starší populaci. Z tohoto důvodu v roce 2010 vyhlásila Evropská komise otázku sociálního vyloučení a izolace u starších dospělých za hlavní výzvu stárnoucích společností, mezi které dnes patří i Česká republika. Odhaduje se, že často osamělost prožívá okolo 5 % Čechů nad 65 let a dalších 24 % alespoň občas (Lee 2020). Osamělost dotýkající se nejvýrazněji obyvatel nad 65 let však není zdaleka exkluzivní zkušeností této populace. Například v USA, Velké Británii či Austrálii jsou naopak nejvíce ohroženi osamělostí lidé mladší 25 let.

Osamělost, jakožto stav spojovaný s nepříjemnými pocity, je nutné odlišovat od pocitů samoty, tj. pozitivně prožívaného stavu “být sám”. Osamělost bývá tradičně definována jako „nežádoucí nesoulad mezi chtěnou a dosaženou úrovní sociálních kontaktů“ (Dykstra 1995: 321). Může mít výrazné negativní vlivy na zdravotní stav člověka (fyzický i psychický), věk dožití i celkovou kvalitu lidského života. K pocitům osamělosti může (ale nemusí) vést *sociální izolace*, která je důsledkem nízkého počtu sociálních kontaktů. Oproti tomu *samota* je stavem vyhledávaným, který přináší množství pozitivních pocitů, inspirací, odpočinek a relaxaci. Do běžné řeči se tak například v anglosaském prostředí vžilo přísloví: “Samota je často nejlepší společnost” (v anglickém originále: *„Solitude sometimes is best society.“* – John Milton).

Osamělost se někdy nepřesně používá jako synonymum k vyloučení ze sociálních vztahů či sociální izolaci. Méně vztahů však automaticky neznamená větší osamělost. Osamělost je až “kritický důsledek procesů vyloučení z domény sociálních vztahů” (Morgan et al. 2021: 99–100). Lze tedy mít kontakt pouze s několika lidmi, a přesto neprožívat pocity osamělosti, či být uprostřed davu a cítit se osaměle. Tento “paradox” znázorňuje tabulka přiložená níže (převzato z Celdrán & Martínez 2020: 3).



Její horizontální osa ukazuje objektivní samotu ve smyslu množství sociálních kontaktů a vertikální osa zobrazuje subjektivní prožívání pocitů osamělosti. Osamělost mohou pociťovat jak lidé s malým množstvím sociálních kontaktů, tak ti, kteří kolem sebe mají kontaktů mnoho. Kvantita vztahů v tomto případě tedy neznamená odstranění negativních pocitů osamělosti, a je proto důležité sledovat zejména charakter a kvalitu vztahů s druhými lidmi. Záměna samoty a osamělosti pak může vést ke stigmatizaci lidí, kteří mají méně kontaktů nebo se přímo cítí osamělí. To následně jen více přispívá k jejich sociální izolaci. Kromě počtu vztahů je tak významná i subjektivně prožívaná kvalita těchto vztahů.

Pocity osamění jsou jen jedny z mnoha ukazatelů, že je člověk ohrožen vyloučením ze sociálních vztahů. Dalšími jsou například pocity nedostatečného přináležení k místu nebo skupině, nebo obecně nízká spokojenost se životem. V souvislosti s osaměním se o vyloučení nejvíce hovoří u lidí staršího věku, u nichž se vyloučení týká jak nerovností v přístupu ke službám, možnostem a právům, tak k obecným doménám komunit, služeb, mobility, kulturního a ekonomického zázemí, sociálních vztahů apod. (Walsh, Scharf, Keating 2017: 93). Podle některých výzkumů pak ve starším věku osamělost více postihuje ženy, které se častěji stávají vdovami a žijí v domácnostech samy, ale jiné výzkumy naznačují, že muži mají ve starším věku slabší sociální sítě mimo rodinu (více nejen o genderových rozdílech v Burnholt et al. 2020). V České republice ale žádné výrazné rozdíly mezi pohlavími nebyly zaznamenány.

Jaká jsou rizika sociálního vyloučení a osamělosti a jak jim lze předcházet?

Kvalita a kvantita sociálních vztahů je dnes prokazatelně spojena s psychickým a fyzickým zdravím člověka. Podle hodně citované studie Viveka H. Murthyho, působí osamělost a slabé sociální vazby na lidské zdraví podobně jako vykouření 15 cigaret denně. Silné sociální vztahy a sociální podpora tak nejen, že odvrací civilizační choroby, ale také se uvádí, že až o 50 % snižují riziko úmrtí – více než absence fyzického pohybu, obezita, nadměrná konzumace alkoholu nebo kouření (Holt-Lunstad, Smith, Layton 2010). Některé výzkumy ukazují, že silné a kvalitní sociální vztahy snižují i riziko demence a výskyt Alzheimerovy choroby (Bennett et al. 2017).

Během života se objevují situace, které mohou zvyšovat riziko osamělosti, a to jak v mladším, tak starším věku. Jedná se například o migraci (za studiem či prací), ztrátu přátel a rodiny (úmrtím, oddělením, konflikty), ovdovění nebo rozchod s partnerem/partnerkou, odchod do penze nebo ztrátu hybnosti. Tyto takzvané životní tranzice a jejich spojení s osamělostí jsou ve společnosti často tabuizované, čímž se schopnost vyrovnávání se s nimi mezi lidmi snižuje. Jedním z důležitých prvků prevence osamělosti je tedy i vytvoření bezpečného prostoru pro komunikaci o životních tranzicích a rozšíření obecného povědomí o možnostech podpory.

Z nejnovějších výzkumů projektu GENPATH vyplývá, že významný vliv na vznik osamělosti ve starším věku mají nevyřešené konflikty a ztráty sociálních vztahů s rodinnými příslušníky či blízkými známými v relativně mladém věku. Samotné konflikty a rozepře nejsou známkou snížení kvality sociálních vazeb. Pokud ale nejsou dlouhodobě řešeny a otevírány v bezpečném prostředí, mohou síť vztahů dotyčného člověka poškodit. Proto je jedním z pilířů předcházení osamělosti podpora schopností komunikace o svých emocích a potřebách již v mladém věku, stejně jako umění naslouchat potřebám druhých. Jelikož se na rozvoji pocitů osamělosti významně podílí také kvalita vztahů v rodině a její zabezpečení, je naprosto klíčové začít intervenci osamělosti už v raném stádiu života. Kvalitní stáří začíná brzy.

Pro praktické uvedení těchto témat do výuky byly v rámci projektu vytvořeny modelové lekce pro základní a střední školy, které jsou dostupné v materiálech Metodického portálu rvp.cz.

Autorka: Mgr. et Mgr. Tereza Menšíková
Vedoucí projektu: Mgr. Lucie Vidovičová, Ph.D.

Použitá literatura

Bennett, D. A., Schneider, J. A., Tang, Y., Arnold, S. E., & Wilson, R. S. (2006). The Effect of Social Networks on the Relation between Alzheimer's Disease Pathology and Level of Cognitive Function in Old People: A Longitudinal Cohort Study. *The Lancet Neurology*, 5(5), 406-412.

Burholt, V., Winter, B., Aartsen, M., Constantinou, C., Dahlberg, L., Villar, F., ... & Waldegrave, C. (2020). A Critical Review and Development of a Conceptual Model of Exclusion from Social Relations for Older People. *European Journal of Ageing*, 17(1), 3-19.

Celdrán, M. & Regina, M. (2020). Ageing and Loneliness: How to Address it from the Point of View of its Complexity. *Barcelona Societat: Journal of Social Knowledge and Analysis*.

d'Hombres, B., Schnepf, S., Barjaková, M., & Mendonça, F. T. (2018). *Science for Policy Briefs: Loneliness – An Unequally Shared Burden in Europe*. European Commission: Joint Research Centre.

Hansen, T., Kafková, M. P., Katz, R., Lowenstein, A., Naim, S., Pavlidis, G., Villar, F., Walsh, K., & Aartsen, M. (2021). Exclusion from Social Relations in Later Life: Micro- and Macro-Level Patterns and Correlations in a European Perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(23), 12418.

Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. *PLoS Med*, 7(7): e1000316.

Morgan, D., Dahlberg, L., Waldegrave, C., Mikulionienė, S., Rapolienė, G., Lamura, G., & Aartsen, M. (2021). Revisiting Loneliness: Individual and Country-level Changes. In K. Walsh, T. Scharf, S. van Regenmortel, & A. Wanka (Eds.), *Social Exclusion in Later Life: Interdisciplinary and Policy Perspectives* (pp. 99-117). Cham: Springer.

Lee, S. (2020). Loneliness Among Older Adults in the Czech Republic: A Socio-Demographic, Health, and Psychosocial Profile. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 90, 104068.

Walsh, K., Scharf, T., & Keating, N. (2017). Social Exclusion of Older Persons: A Scoping Review and Conceptual Framework. *European Journal of Ageing*, 14(1), 81-98.