

JIHOČESKÁ UNIVERZITA  
TEOLOGICKÁ FAKULTA  
Katedra psychologie

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**ZMĚNY SEBEPOJETÍ VE STÁŘÍ**

**Vedoucí práce:** PhDr. Jan Polivka

**Autor práce:** Lucie Teringlová

**Studijní obor:** Sociální a charitativní práce

**Ročník:** 3.

2006

**Prohlášení:**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně za použití zdrojů uvedených na závěr práce.

V Českých Budějovicích 10. července 2006



Lucie Teringlová

**Poděkování:**

Ráda bych poděkovala PhDr. Janu Polivkovi za cenné rady a podněty, zejména pak ochotu a trpělivost, kterou mi poskytl při zpracování této práce.

Můj dík patří také všem, kteří mě po celou dobu podporovali a pomáhali mi.

L. T.

# Ohsah

Úvod .....	6
1. Sebepojetí .....	7
1.1 Sebepojetí .....	7
1.2 Základní složky sebepojetí .....	9
1.3 Vývoj sebepojetí.....	10
1.3.1 Charakteristika sebepojetí dle dalších autorů.....	12
1.4 Význam sebepojetí .....	13
2. Ontogeneze.....	14
2.1 Charakteristika stáří.....	14
2.2 Fyzické změny .....	15
2.3 Psychické změny .....	16
3. Činitelé ovlivňující sebepojetí ve stáří.....	18
3.1 Změna vzhledu, fyzické kondice.....	18
3.2 Odchod ze zaměstnání.....	19
3.3 Změna bydliště.....	21
3.4 Manželství a rodina .....	22
3.4.1 Manželství .....	22
3.4.2 Děti a vnoučata.....	23
3.4.3 Ovdovění.....	23
3.5 Ostatní faktory.....	25
4. Kazuistika.....	27
Závěr.....	33
Seznam literatury.....	34
Abstrakt .....	35

## Úvod

Téma, které se zabývá problémem změn v sebepojetí v období stáří, jsem si vybrala, proto, že jsem si v poslední době začala více všimnout prožívání starých lidí. Ti jsou nuceni čelit řadě změn a ztrát, které ovlivňují jejich psychický a zdravotní stav a celkový pohled na svět.

Stáří má v rámci celého života určitý smysl, jeho hlavním úkolem je dosažení integrity v pojetí vlastního života, přináší s sebou nové úkoly a zkušenosti, s nimiž je třeba se vyrovnat.

Cílem mé práce je seznámit čtenáře se změnami, které provázejí život starých lidí a mění tak jejich sebepojetí. Chtěla jsem upozornit na to, jak je mnohdy těžké se vyrovnat se změnami ve vlastním organismu, ale i se změnami vnějších podmínek, jako je odchod do důchodu, ústavního zařízení, či ztráta partnera.

Práce je členěna do čtyř částí. V první části, kterou jsem nazvala sebepojetí, se zabývám vysvětlením pojmu, dále uvádím jeho základní složky, vývoj a význam pro člověka. Druhá část je věnována ontogenezi, přibližuje charakteristiku stáří, obsahuje popis fyzických a psychických změn, které jsou typické pro toto období. Třetí kapitola popisuje nejzásadnější události, které individuálním způsobem ovlivňují vlastní sebepojetí starých lidí. Patří sem odchod ze zaměstnání, ztráta partnera, změna bydliště aj. Závěrečná část obsahuje kazuistiku, konkrétní příklad 78 leté ženy.

Při psaní práce jsem vycházela nejen z odborné literatury, ale i praktických příruček pro sociální a zdravotnické pracovníky a knih určených přímo pro seniory.

# 1. Sebepojetí

## 1.1 Sebepojetí

Sebepojetí je představa o sobě, to jak jedinec vidí sám sebe, zdůrazněna poznávací složka, na rozdíl od sebeúcty, má hodnotící a popisnou dimenzi, zahrnuje i kognitivní mapy, označováno též jako „integrující gyroskop osobnosti“, jeho součástí je sebedůvěra.<sup>1</sup>

Specifickým rysem osobnosti je vědomí vlastního já, na němž závisí rozvoj sebepojetí, vymezení vlastní identity i uchování její kontinuity v čase.<sup>2</sup>

Osobní pojetí sebe sama tvoří jádro sebeprožívání i sebeřízení osobnosti, je tak významnou složkou řídicích mechanismů osobnosti. Člověk totiž není jen objektem vnímání, ani pouhým subjektem prožívání v procesu sebepoznávání či sebehodnocení, ale je především aktivním činitelem jak sebeformování, tak i sebenaplňování vlastního sebepojetí. Sebepojetí tedy představuje vnitřní obraz sebe jakému se každý usiluje podobat.<sup>3</sup>

Vlastní autokultivace osobnosti vyžaduje tedy jako východisko jistý relativně stabilní obraz Já, určitou „celistvou představu o sobě“. Tento „obraz sebe“ označovaný jako sebepojetí však není jen nějaké „vidění“, „představa“, „chápání“, „vztah“, „konstruování“ ani pouhé „projektování“ sebe sama, zahrnuje svým způsobem, jako ostatně každá komplexnější duševní funkce, všechny tři základní komponenty: poznávací (jisté reálné povědomí o svých schopnostech a vlastnostech), emocionální (osobní sebeúctu, sebevědomí, a další prožitkové aspekty nekorespondující zcela s výsledky sebehodnocení) i snahovou (často jen neostřý předpoklad možného seburčení). Sebepojetí je tedy složitý psychologický jev určité setrvačnosti sebenahlížení, který se neredukuje ani na sebepoznání, ani na sebehodnocení, ale je to jádro subjektivního sebeprožívání.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> HARTL, *Psychologický slovník*. Praha: 2000, str. 524.

<sup>2</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. str. 252.

<sup>3</sup> Srov. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk. 1997, str. 193.

<sup>4</sup> Srov. tamtéž, str. 193, 194.

Sebepojetí lze chápat buď z hlediska kognitivní a sociální psychologie pouze jako produkt sebeuvědomování a osvojování zkušeností, anebo ve smyslu humanistické, existenciální či ego-psychologie jako komplexnější prožitek hodnocení a definování vlastního Já. V zásadě lze tedy v současnosti hovořit o dvou přístupech k sebepojetí: Na jedné straně jsou to tradičně objektivující koncepce teoreticky nadhodnocující především racionálně-kognitivní aspekt, spolu s důrazem na formativní vliv společnosti a prostředí na sebepojetí, na druhé straně pak stojí životu bližší subjektivující koncepce přisuzující subjektu nejen akomodační, ale především asimilační funkce, tedy aktivní podíl na vlastním sebedefinování, prožívání i chtění, ve kterém zralé lidské Já přebírá všechny sobě vlastní funkce.<sup>5</sup>

Sebepojetí tedy není jenom souhrnem nějakých představ o sobě, ale jsou v něm bohatě zastoupeny nejrůznější aspekty jak racionálně-kognitivního sebepoznávání tak i imaginativně-emočního prožívání sebe sama.<sup>6</sup>

Historické kořeny vědeckého zkoumání sebepojetí jsou spojeny s Williamem Jamesem, který je považován za zakladatele egopsychologie, a symbolickými interakcionisty Ch. D. Cooleyem a G. H. Meadem. William James (1890, 1892) je zmiňován proto, že jako první artikuloval rozlišení dvou aspektů Já: Já jako subjektu duševní činnosti (poznávajícího Já) a Já jako objektu duševní činnosti (poznávaného a poznaného Já). Poznávající Já pro Jamese představovalo specifický typ vědomí sebe, zakotveného v uvědomování si osobní historie a zážitku vlastní jedinečnosti. Sebepojetí James definoval jako sumu všeho, co člověk může nazvat svým vlastním. Tato suma zahrnuje složky materiálního, sociálního a duchovního Já. Mead a Cooley kladli důraz na význam sociálních interakcí v utváření Já. Já je podle nich primárně sociální konstrukcí, která vzniká v průběhu symbolických, zejména jazykových interakcí.<sup>7</sup>

---

<sup>5</sup> Srov. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk. 1997, str. 194.

<sup>6</sup> Srov. tamtéž, str. 199.

<sup>7</sup> Srov. BLATNÝ, M, PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Sdružení SCAN, 2003, str. 94 – 96.

## 1.2 Základní složky sebepojetí

Sebepojetí je reprezentováno komplexním obrazem vlastního já, z něhož logicky vyplývá i postoj k sobě samému. Patří sem:

Sebehodnocení. Základem je znalost vlastních kompetencí, zkušenost s úspěchem či neúspěchem, s hodnocením a názory ostatních lidí, uplatňuje se zde rozumové i emoční hodnocení. Sebehodnocení se vztahuje k různým projevům, kritériem jejich hodnocení se mohou stát společenské normy, pokud se člověk chová v souladu s těmito normami, je takový projev oceňován a toto ocenění slouží jako příznivá zpětná vazba, podporující pozitivní sebehodnocení. Na určité úrovni se dodržování těchto pravidel stane vnitřní potřebou, reprezentovanou svědomím, které je spojené se systémem osobních hodnot, ve vztahu k sebehodnocení má důležitou autoregulační funkci. Člověk se pozitivně hodnotí jen tehdy, když jedná dle svého svědomí. Hodnocení je možné i na základě srovnání sebe sama s někým jiným (ostatními lidmi, reálným vzorem, představovaným ideálem), tato tendence se významněji projevuje v období puberty, kdy si dospívající začínají aktivně vytvářet vlastní identitu a potřebují vzory, k nimž by mohli směřovat. Ideální já člověka stimuluje k rozvoji určitých vlastností a kompetencí a představuje zdroj motivace.<sup>8</sup>

Sebedůvěra a sebeúcta se projevuje jako představa vlastních možností v aktuálním sociálním kontextu, z toho vyplývá i očekávání úspěšnosti. Míra sebedůvěry spoluurčuje motivaci a úroveň cílů, které si jedinec troufne stanovit. Jestliže je sebehodnocení spíše pozitivní, jedinec důvěřuje svým schopnostem a naopak člověk s nízkým sebehodnocením podceňuje své možnosti, zůstává pasivnější. Míra sebedůvěry ovlivňuje i názor na obtížnost dané situace a její zvládnutelnost, nízká sebedůvěra se projevuje přeceňováním její náročnosti a případné selhání jen dále prohlubuje pocity nedostačivosti.<sup>9</sup>

Naučená bezmocnost je jedním z možných projevů nízké sebedůvěry, vede ke ztrátě pocitu kontroly, spojeno s tendencí přeceňovat význam neúspěchu a podceňovat případný úspěch, který je interpretován třeba jako důsledek náhody. Typickými projevy naučené bezmocnosti jsou: Pokles aktivity a iniciativy, neefektivnost práce jako důsledek nízké

---

<sup>8</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. str. 255.

<sup>9</sup> Srov. tamtéž. str. 256.



sebedůvěry, převaha negativních emocí tlumících motivaci k jakékoli užitečné aktivitě, protože je považována za zbytečnou.<sup>10</sup>

Sebeláska je součástí postoje k sobě samému tak jako rozumové hodnocení. Sebeláska je vyjádřena mírou sebeakceptace, která je výsledkem různých dílčích, často ambivalentních pocitů a přispívá k integraci jednotlivých složek vlastního já.<sup>11</sup>

### 1.3 Vývoj sebepojetí

Člověk se nerodí s pocitem vlastního já, ale vytváří si jej v průběhu svého života. Děje se tak v interakci s vnějším prostředím, zejména s jeho sociální složkou.<sup>12</sup>

Vývojové proměny kvalit osobní identity jsou zcela zákonité avšak faktory, které je způsobují, jsou značně mnohočetné a individuální. V raném dětství formuje sebepojetí vedle vztahu matky zvláště zrcadlový obraz Já v reakcích druhých.<sup>13</sup>

V kojeneckém věku se pozvolna vytváří vědomí tělesného já, především uvědomění si hranic vlastního těla. V batolecím věku na základě rychlého rozvoje nových schopností a dovedností se rozvíjí vědomí vlastních možností, schopnosti samostatné a nezávislé aktivity, která uplatňuje a potvrzuje sebeprosazování. projevy dětské vůle lze akceptovat jako signál vytvářejícího se vědomí sebe sama. Rozvíjí se řeč a symbolické myšlení, dítě se učí přiřazovat jednotlivým objektům jejich jména. Odlišení já a okolního světa se dostává na úroveň slovních znaků. Sebepojetí souvisí hlavně s působením rodiny, dítě získává různé role, které spoluvytvářejí jeho identitu.<sup>14</sup>

V předškolním a školním věku zvětšování počtu sociálních rolí (syna, žáka, kamaráda, aj.) vyžaduje formování jednotného sebepojetí, spojujícího všechny dílčí role do celistvé

---

<sup>10</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. str. 256 a257.

<sup>11</sup> Srov. tamtéž. str. 257.

<sup>12</sup> Srov. tamtéž. str. 259.

<sup>13</sup> Srov. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk. 1997, str. 202.

<sup>14</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. str. 260, 261.

osobnosti. Školákův obraz sebe se skládá zpočátku z tříšesté názorů a postupným odstraňováním určitou obecnější více či méně zralou podobu, kterou se pak dítě snaží svými projevy naplňovat. Již od osmi let začíná již pozvolna přecházet heteronomní morálka v autonomní a převaha akomodace v asimilaci. Ještě v ranějších stádiích dospívání však zůstává většinou středem zájmu spíše obraz, jaký vyvolávám u jiných. Charakter sebepojetí je tak značně vázán na osvojování konvencí sociálním učením.<sup>15</sup>

Vyšší zralost sebepojetí umožňuje svými vyspělejšími východisky také adekvátnější zaměření procesů sebeaktivace a seberealizace. nedostatek zkušeností však zpočátku často vede ke stanovování až extrémních nároků na sebe i jiné. Výrazné posuny ve zralosti východisek sebepojetí a sebehodnocení nastávají zvláště ve druhé fázi dospívání, v souvislosti s pocíťovanou potřebou vyšší nezávislosti a odpovědnosti, s rozvojem empatie i flexibilnějšími hledisky, postupujícím úsilím o vlastní identifikaci, tedy při řešení otázek, kým vlastně jsem, kým mohu být, také opuštění pouhého sebezdurazňování, tedy zaměření na jedinečnost a vyjimečnost vlastního Já, a v rámci určité osobní filozofie dosažení výraznějšího rozvoje vyšších kvalit společenského citu.<sup>16</sup>

Postupná krystalizace sebepojetí tedy probíhá v určitých etapovitých konfrontacích vlastního subjektu objektového vyrovnávání. Autokultivace osobnosti je však nikdy nekončícím celoživotním procesem. V hlediscích sebepojímání tak existuje nesporný vývojový posun od snahy dostat spíše vnějším požadavkům až k většímu respektu vůči vlastní, stále propracovanější struktuře vnitřních subjektivních kritérií.<sup>17</sup>

*V období dospělosti by měl mít člověk jasno, kým je, měl by mít vytvořenou novou identitu a na této úrovni se dále rozvíjet – navázat trvalý partnerský vztah, schopnost něco vytvořit, rodičovská role. Ve stáří je třeba přijmout úbytek kompetencí bez ztráty sebeúcty. Pro starého člověka je důležité vymezení minulosti, tj. tím, kým byl, i když už to takové není. Aktuálně jsou významné vztahy k blízkým lidem, zejména dětem a vnukům, kteří jsou spolu s ním nositeli*

---

<sup>15</sup> Srov. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk. 1997, str. 202.

<sup>16</sup> Srov. tamtéž, str. 203.

<sup>17</sup> Srov. tamtéž, str. 204.

*společné rodové identity, event. i mnohem širší rámec sebevymezení, např. příslušnosti k určité generaci, národu apod.*<sup>18</sup>

### 1.3.1 Charakteristika sebepojetí dle dalších autorů

Základní faktory vývoje sebepojetí přehledně shrnuje zvláště následující Eriksonovo schéma: Formování vlastní identity začíná, když užitečnost prosté identifikace končí, a to selektivním přehodnocením dřívějších identifikací z dětství a jejich absorbcí do nové konfigurace – adolescentní fáze. I. Krize identity, II. Institucionaklizované moratorium, KKK. Boj mezi egem a superegem o dominanci v osobnosti, IV. Stupně hodnotové orientace souvisí s úrovní charakteru.<sup>19</sup>

Rogers zahrnuje do utváření sebepojetí kromě potřeby prožívání sebe sama v souladu s vlastní sebepojetím a potřeby kladného přijímání sebou samým i potřebu kladného akceptování druhými, zejména osobně významnými lidmi.<sup>20</sup>

V. Smékal (1989) uvádí čtyři možné typy úrovně kvalit sebevědomí a sebepojetí: 1. jedinci zmatení, kteří nejsou schopni orientovat se ještě ve společenských požadavcích, ani si nevědí rady sami se sebou. 2. Skupina závislých, jejichž sebepojetí a sebevědomí přebírá postoje autorit. 3. Skupina hledajících, jejich sebepojetí není ještě ustáleno, postupně se formuje a jejich životní cíle se dosud zpřesňují. 4. Skupina se zdravě zformovaným sebevědomím má již obraz sebe určitým souladu s realitou, vědí, co chtějí a zvládají i komplikovanější požadavky okolí.<sup>21</sup>

Sebepojetí i sebehodnocení jsou nejen vzdypřítomnými činiteli usměrňujícími duševní činnost a chování člověka, ale i výrazem kvalit vlastních aspektů a dosažené zralosti a vyspělosti osobnosti.<sup>22</sup>

---

<sup>18</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. str. 263, 264.

<sup>19</sup> Srov. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk. 1997, str. 204 – 205.

<sup>20</sup> Srov. tamtéž, str. 205.

<sup>21</sup> Srov. tamtéž, str. 208.

<sup>22</sup> Srov. tamtéž, str. 209.

Sebepojetí tedy zdaleka není pouze racionální záležitostí ale svým způsobem i výraz úrovně vlastní životní moudrosti, proto také nejsou lidé od jisté kulturní úrovně již orientováni jen egoisticky pouze na osobní prospěch, ale ztotožňují se zpravidla s nadosobními aspekty vlastní existence.<sup>23</sup>

#### 1.4 Význam sebepojetí

Člověk existuje jako součást světa, který, stejně jako sebe sama, poznává a hodnotí. Každý jedinec je vybaven základní potřebou poznání sebe sama i svého okolí. Informace si vybírá podle toho, jaký pro něho mají význam, přitahují jeho pozornost, vztahují se k dosavadním zkušenostem a určitým způsobem je zpracovává a interpretuje.<sup>24</sup>

Poznání sebe sama i svého okolí slouží potřebě orientace a zároveň potřebě jistoty a bezpečí. Jestliže se člověk dostatečně dobře vyzná ve světě i v sobě samém, cítí se bezpečně a tato jistota ovlivňuje i rozhodování a z něho vyplývající chování. Adekvátnost sebepojetí závisí tudíž i na správnosti hodnocení okolního světa, z něhož vyplývá chování, které je různě účinné a může vyvolávat rozličnou zpětnou vazbu.<sup>25</sup>

Významným faktorem je relativní stálost osobní identity, která podporuje jistotu orientace v sobě samém. Působí jako stabilizující a integrující činitel veškeré psychické aktivity, jak poznávací, tak hodnotící. Vzhledem k potřebě takové stability se vytvořila rezistence vůči změnám a tendence eliminovat nebo zkruslovat veškeré podněty, které by člověku o něm samém poskytovaly rozporné a tudíž nepřijatelné informace. Aby sebepojetí plnilo účelně svou jednotící úlohu v interakci člověka s okolím, potřebuje pevnou a stálou strukturu. Avšak potřebuje se také přizpůsobovat zásadním změnám, k nimž dochází v rámci vývoje i pod vlivem osobně významných mezníků v životě každého jedince. Člověk se postupně učí rozeznávat, které změny jsou podstatné a které lze ignorovat.<sup>26</sup>

---

<sup>23</sup> Srov. ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk. 1997. str. 210.

<sup>24</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995, str. 39 - 46.

<sup>25</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004, str. 258.

<sup>26</sup> Srov. tamtéž, str. 259.

## 2. Ontogeneze

### 2.1 Charakteristika stáří

Stáří je obecným označením pozdních fází ontogeneze, přirozeného průběhu života. Je důsledkem a projevem geneticky podmíněných involučních procesů, modifikovaných dalšími faktory, jako jsou choroby, životní způsob, životní podmínky. Existuje několik vymezení pojmu stáří. Kalendářní stáří je vymezeno dosažením určitého věku, od něhož se obvykle nápadněji projevují involuční změny. Označení jednotlivých období se uvádějí takto: 60 – 74 časné stáří, 75 – 89 vlastní stáří a více než 90 let jako dlouhověkost. Sociální stáří je dáno změnou rolí, životního způsobu i ekonomického zajištění. Stáří je v tomto smyslu chápáno jako sociální událost. Biologické stáří je hypotetické označení konkrétní míry involučních změn, které jsou propojeny se změnami způsobenými chorobami vyskytujícími se především ve vyšším věku.<sup>27</sup>

Pro etapu stáří je charakteristický jeden hlavní vývojový úkol, a tím je integrita (celistvost lidského života), která znamená následující čtyři věci: 1. Poznání pravdy příběhu vlastního života. 2. Smíření s tím, co bylo a jak bylo – uzavřít to, odpustit a přijmout odpuštění, být připraven v míru odejít. 3. Domov – je čas pochopit, kde mám své kořeny, kam patřím, čeho jsem částí (kraj, kultura, národ...). 4. Moudrost, starý člověk se má naplno otevřít tomu nejlepšímu, co ho chce oslovit. Dosažení integrity nejvíce ohrožuje zoufalství. Ztráty, které s sebou stáří nese, hrozící bezmoc, samota a bolest, umírání a smrt, ale i vědomí osudných chyb, zmařených šancí, které na starého člověka občas zaútočí a je možné tomu podlehnout. Na vlastní integritě je třeba tvrdě pracovat a opakovaně se k ní probíjovat.<sup>28</sup>

*Postoj k vlastnímu stárnutí bývá individuálně rozdílný. Zvládnutí zátěže stárnutí je závislé na schopnosti i motivaci aktivizovat přiměřené a účelné obranné mechanismy. Úroveň celkové adaptace na stáří lze vymezit v rámci několika základních osobnostních dimenzí: aktivity – pasivity, optimismu – pesimismu, přijetí – popření reality. Na této úrovni lze rozlišit pět různých modelů:*

---

<sup>27</sup> Srov. MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001, str. 9 – 10.

<sup>28</sup> ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005, str. 277.

1. *Člověk, který své stáří reálně akceptuje, je optimistický a aktivní, hledá způsoby, jak obtíže stáří přijatelným způsobem zvládnout.*
2. *Člověk, který je sice realistický a přijatelně optimistický, ale je pasivní, nevdá mu závislost na jiných. Není ambiciózní a spokojí se s málem. Takoví lidé mívají nízké sebehodnocení, nejsou ochotni vyvíjet nějakou aktivitu, protože ani nečekají, že by měla smysl. Nezáleží jim na tom, jak vypadají.*
3. *Člověk, který odmítá akceptovat skutečnost, že stárne, nechce se sní smířit. Takoví lidé bývají aktivní, v rámci popírání reality odmítají pomoc a demonstrují svou soběstačnost. nechťejí ani vypadat jako starci.*
4. *Člověk, který je realistický a zároveň pesimistický, považuje stáří za katastrofu. Tito lidé bývají aktivní, ale občas volí nepřiměřené způsoby reagování. někdy bývají agresivní, občas se projeví i autoagrese. Takoví lidé od života nic dobrého nečekají a v důsledku toho někdy převažuje ve vztahu k okolí hostilita.*
5. *Rezignující a pesimistický postoj k vlastnímu stáří je spíše krajní alternativou. Tito lidé bývají depresivní a pasivní. Ve svém životě už nic pozitivního neočekávají a ani si nemyslí, že by pro zlepšení své situace mohli cokoli udělat. Tento postoj bývá častější v době pozdního stáří, někdy vzniká i jako důsledek výraznějšího zhoršení somatického stavu.<sup>29</sup>*

## 2.2 Fyzické změny

*Stárnutí přináší zhoršení tělesného i duševního stavu. Tento proces bývá individuálně variabilní z hlediska času, rozsahu i závažnosti projevů. Proces stárnutí závisí na interakci dědičných předpokladů a důsledků různých vlivů prostředí, které se v organizmu stárnoucího člověka postupně nahromadily.<sup>30</sup>*

Toto období mění viditelným způsobem i zevnějšek člověka, rychlost a míra proměny není u všech lidí stejná. Starý člověk může měnit své typické rysy, nápadněji ztloustnout nebo naopak vyhubnout, shrbit se, stane se vrásčivým, zešedívá mu vlasy, objeví se mu stařecké skvrny na kůži apod.<sup>31</sup>

<sup>29</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 446 – 447.

<sup>30</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 448.

<sup>31</sup> Srov. tamtéž, str. 449.

Celkový obraz změn provázejících stárnutí těla není nijak povzbudivý. Například tělesné tkáně, jako jsou pokožka a svaly, začínají ztrácet elasticitu, ubývá svalové hmoty, trávicí soustava je méně zdatná při vstřebávání živin, vylučovací soustava zpomaluje svou činnost a ztrácí výkonnost při vylučování toxinů a dalších odpadních produktů, dýchací soustava dokáže zajistit jen menší přívod kyslíku a oběhová soustava ztrácí sílu v důsledku zužování cév. Stárnutím podmíněný úpadek smyslů, jako například u zraku ztráta ostrosti předmětů v dálce, vnímání pouze intenzivnějšího světla a u sluchu zhoršení vnímání zvuků o vysokých frekvencích, zhoršuje vnímání a zbavuje mozek možnosti plně prožívat okolní svět. Tyto změny tedy mají vliv na fungování mozku, a tudíž i na činnost psychiky.<sup>32</sup>

### 2.3 Psychické změny

V období stáří se mění i mnohé psychické funkce. Tyto změny mohou být podmíněné biologicky (projev stárnutí, důsledek chorobného procesu), nebo psychosociálně – změny ovlivněné kohortovou zkušeností, životním stylem, postoji společnosti.<sup>33</sup>

V tomto období dochází ke změně (úpadku) různých dílčích schopností i celkové struktury. změny dané stárnutím se projevují zejména u procesů, které slouží k zaznamenávání, ukládání a využívání informací. Staří lidé potřebují ke zpracování informací, rozhodování a volbě reakce více času. Bývají unavitelnější, což je také výsledkem zátěže, dané obtížností vnímání (zhoršený zrak, sluch) a větším zatížením pozornosti.<sup>34</sup>

Dochází rovněž k celkovému útlumu a zpomalení všech paměťových procesů – ukládání i vybavování. Úbytek kompetencí se projevuje hlavně u epizodické paměti, která se týká osobní zkušenosti, sémantické paměť, která obsahuje obecné znalosti, je trvanlivější.<sup>35</sup>

Změny intelektových funkcí jsou individuálně variabilní, závisí na dědičných dispozicích a dosaženém vzdělání. Staří lidé si uchovávají schopnost používat dříve osvojené znalosti a způsoby uvažování, dochází ke zpomalení výkonu, ale nemusí dojít ke zhoršení celkové

---

<sup>32</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 25 – 31.

<sup>33</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 450 – 451.

<sup>34</sup> Srov. tamtéž, str. 451 – 453.

<sup>35</sup> Srov. tamtéž, str. 452 – 453.

kapacity. Staří lidé hůře chápou nové situace, obtížněji se čemukoliv novému učí a proto se všemu novému hůře přizpůsobují. Stále více dávají přednost rutině a stereotypu.<sup>36</sup>

Dalším z typických znaků stárnutí je zpomalení a oslabení většiny regulačních funkcí. Staří lidé bývají citově labilnější a hůře své emoční projevy ovládají. Změny a výkyvy emočního ladění ovlivňují všechny ostatní psychické funkce. Také dochází k typické proměně volních procesů. Staří lidé se obtížně, pomalu a neradi rozhodují, bývají ulpívaví, mívají obtíže v hledání přijatelného a účinného způsobu, jak svoje rozhodnutí uskutečnit. Na druhou stranu stálost, vytrvalost a trpělivost bývá někdy ještě silnější než dříve.<sup>37</sup>

---

<sup>36</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 454.

<sup>37</sup> Srov. tamtéž, str. 456.



### 3. Činitelé ovlivňující sebepojetí ve stáří

#### 3.1 Změna vzhledu, fyzické kondice

Tělesné změny mohou způsobit přehodnocení představy o sobě. Tyto změny mohou být zmírněny díky moderní kosmetice a lékařské péči, ale některé napravit nelze.<sup>38</sup>

Nespokojenost s měnícím se obrazem vlastního těla ve stáří je zdrojem utrpení pro mnoho lidí. Tato nespokojenost je posilována reklamou a všeobecně rozšířeným názorem, že nové věci a mladí lidé jsou lepší než známky opotřebovanosti a stáří. Proto se mnozí staří lidé brání procesu stárnutí.<sup>39</sup>

Viditelným způsobem se měnící zevnějšek člověka ovlivňuje i jeho sociální status. Ostatní jej začnou vnímat jako starce a podle toho k němu přizpůsobí i své chování. Stejně jako tělesné funkce i proměna vzhledu má individuálně typický průběh. Zevnějšek starého člověka může napovídat o jeho celkovém somatickém i psychickém stavu. Mnozí staří lidé o sebe velice pečlivě dbají, a toto úsilí podporuje jejich sebeúctu. Výraznější úpadek osobnosti v rámci demence nebo jiných závažnějších onemocnění se projevuje také nezájmem o vlastní vzhled. Diogenův syndrom je syndrom zanedbaného starce, který ztratil veškerou motivaci k udržování hygieny a k péči o svůj zevnějšek či domácnost. objevuje se nejčastěji u osamělých lidí, kteří nemají žádný důvod k takové aktivitě. Může jít o signál závažnějšího úpadku osobnosti.<sup>40</sup>

Projevy stáří jsem již uvedla výše, a to jak v oblasti somatické, tak i psychické. Fyziologické stárnutí je přijímáno většinou jako nezbytná skutečnost. Podstatné je, že je zachována praktická soběstačnost. Pokud je proces stárnutí komplikován nemocí (nemocemi), pak je tato praktická soběstačnost ohrožena nebo přechodně či dokonce trvale ztracena.<sup>41</sup>

---

<sup>38</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 162.

<sup>39</sup> Srov. DASS, R. *Stále tady*. Praha: Pragma, 2002, str. 62.

<sup>40</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 449–450.

<sup>41</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10, Manuálek sociální gerontologie, Praktická příručka pro sestry*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, str. 13.

Pro staré lidi je charakteristická polymorbidita, tedy výskyt více nemocí současně. Často má jedna choroba za následek řetězovitý vznik dalších chorob. K průběhu nemocí ve stáří patří také sklon k chronicitě, případně invalidizaci. Pokud umožňují soběstačný život, staří lidé se s nemocemi (za pomoci léků) naučí žít.<sup>42</sup>

U starých lidí, kteří usilují o zdravé pozitivní stáří, je velmi důležité, jak vidí sami sebe a jak je vnímá okolí. Subjektivní pocit zdraví hraje zejména u těchto lidí důležitou roli.<sup>43</sup>

### 3.2 Odchod ze zaměstnání

V souvislosti s odchodem do důchodu bylo zjištěno, že lidé blízcí se k této události začínají mít obavy a jsou více sebekritičtí. Ve většině případů lidé, kteří přestanou pracovat, hodnotí tuto skutečnost pozitivně, ale dochází i k situacím, že někteří trpí pocitem, že už nejsou užiteční. Obecně platí, že lidé, kteří pracovali duševně, si důchod užívají více než fyzicky pracující, což se přičítá pevnějšímu zdraví a lepšímu finančnímu zajištění.<sup>44</sup>

Naše legislativa zmírňuje negativní vliv odchodu do důchodu svým sociálním aspektem. Člověk má po splnění podmínek na důchod právo, k odchodu do důchodu však není nucen.<sup>45</sup>

Odchod do důchodu znamená ztrátu profesní role a s ní spojené společenské prestiže. Tato změna narušuje rovnováhu dosavadního systému všech rolí, které člověk má. nová role důchodce má horší sociální status a omezená privilegia.<sup>46</sup>

Adaptace na odchod do důchodu trvá určitou dobu a probíhá v několika fázích:

1. Fáze přípravy na důchod – uvažování o změnách spojených s odchodem do důchodu, s pojetím budoucího života.

---

<sup>42</sup> Srov. HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10, Manuálek sociální gerontologie, Praktická příručka pro sestry*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002, str. 29.

<sup>43</sup> Srov. PICHAUD, L., THAREAUOVÁ, I. *Soužití se staršími lidmi: Praktické informace pro ty, kdo doma pečují o staré lidi...* Praha: Portál, 1998, str. 25.

<sup>44</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 163.

<sup>45</sup> Srov. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981, str. 42.

<sup>46</sup> Srov. ŠMAUSOVÁ, G. *Věková struktura společnosti*. Blansko: Albert, 2004, str. 464.

2. Fáze bezprostřední reakce na změnu, spojená s pocitem vykořenění a ztráty zafixovaných jistot – přechodná fáze mezi předchozím a novým stylem života, reakce se může projevit změnou prožívání, uvažování a chování. Bezprostřední reakce na ukončení pracovního poměru může být různá od euforie po pocity smutku.
3. Fáze deziluze a postupného přizpůsobování nové životní situaci – definitivní uvědomění si životní změny, nutnost zavedení nového uspokojivého stereotypu.
4. Fáze adaptace na životní styl důchodce a stabilizace nového stereotypu – stabilizace nových rolí, zafixování nového životního programu.<sup>47</sup>

Profesní role je důležitou součástí identity dospělého člověka a její ztráta (očekávaná) se nutně projeví v sebehodnocení. Odchod do důchodu bývá spojen s poklesem sebeúcty. Důchodce musí změnit svou identitu, zaměstnání se stalo minulostí, a proto nemůže být zdrojem sebestotvrzení. Mnozí lidé se cítí vyřazení a méněcenní a v důsledku toho mění i své aspirace, uvědomují si omezenou perspektivu.<sup>48</sup>

Staří lidé se ve větší míře zaměřují na minulost, aby svou sebeúctu posilovali minulými úspěchy. Také více zdůrazňují generační solidaritu, protože podceňování starých lidí posiluje jejich vazbu ke stejně diskriminovaným vrstevníkům.<sup>49</sup>

*V této době je třeba změnit způsob sebehodnocení a hledat osobní rovnováhu i smysl dalšího života v jiných oblastech. Taková změna postoje je ve výkonově zaměřené společnosti dost těžká. Hledání nového způsobu života a s ním spojených nových zdrojů uspokojení usnadňuje vyrovnanost osobnosti, stabilní sebeúcta, dobré zdraví i přijatelné sociální zázemí.<sup>50</sup>*

Existuje rozdílný způsob, jakým muži a ženy přistupují k nastávajícímu stáří a odchodu do penze, který svědčí o rozdílném uspořádání jejich mozku. Ženy na rozdíl od mužů většinou vplují do důchodové etapy života hladce a bez problémů. Muži se vždy definovali svou prací a svými úspěchy. Ženy obvykle posuzují svou hodnotu podle kvality svých vztahů, v důchodu tedy dále udržují síť společenských vztahů, které již mají, anebo si snadno vytvoří nové. Čas

<sup>47</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 470 – 471.

<sup>48</sup> Srov. tamtéž, str. 472.

<sup>49</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 49.

<sup>50</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 473.

navíc, který v důchodu mají, tráví tak, že dělají totéž co dřív, anebo si najdou nové záliby, na které dříve neměly čas. Mnohé ženy si v důchodu najdou nové přátele nebo začnou s novými koníčky. Studují, tráví více času péčí o druhé lidi nebo začnou chodit třeba plavat. Své aktivity obvykle volí tak, aby obsahovaly interakci s lidmi. Identita ženy má mnoho tváří. Žena může vydělávat peníze, být pečovatelkou, matkou, babičkou, hospodyní a to kdykoli a často i najednou. Když žena skončí s ekonomicky aktivní částí života, hraje dál všechny své ostatní role. Jinými slovy, žena si nadál zachovává svou identitu. V jejím životě se neodehraje žádné drama. Žena pokračuje dál, nikdy doopravdy neodchází "na odpočinek".<sup>51</sup>

### 3.3 Změna bydliště<sup>52</sup>

Úbytek schopností, který je standardním projevem stáří bývá nejčastějším důvodem ke změně životního stylu, staří lidé začnou potřebovat pomoc i v běžné, každodenní činnosti. V těchto případech rodina nebo pečovatelská služba představují pomoc, která těmto lidem umožňuje žít navyklym způsobem v soukromí svého bytu. Pokud tato pomoc nedostačuje, následuje obvykle umístění do domova důchodců, nebo do jiné instituce.

Tato změna představuje zásadnější přeměnu životního stylu, je spojena se ztrátou zázemí, známého teritoria a s ním spojené identity. Umístění do ústavu vlastně potvrzuje ztrátu autonomie a soběstačnosti, je chápáno jako signál blížícího se konce života. To se projevuje i v oblasti základních psychických potřeb: potřeba přiměřené stimulace a orientace, citové jistoty a bezpečí, seberealizace, otevřené budoucnosti.

Adaptace na tuto nedobrovolnou změnu probíhá v několika fázích:

1. Fáze odporu – staří lidé se chovají nepříjemně, což je obranná reakce v situaci, kdy přiměřenějšího chování nejsou schopni. Jde o projev frustrace a negativních emocí, které v této situaci prožívají.
2. Fáze zoufalství a apatie – útlum a rezignace poté, co zjistí, že jejich odpor nevede k žádoucímu efektu, ztrácí zájem o vše i o svůj život.
3. Fáze vytvoření nové pozitivní vazby – navázání nových vztahů s ostatními obyvateli domova důchodců nebo členy personálu, nalezení nového smyslu života.

<sup>51</sup> Srov. FIGUROVÁ, E. *Když lovec odloží zbraň – muž na odpočinku*. [cit. 2006-06-20]. Dostupné na: <<http://www.eval123.webzdarma.cz/duchod.html>>.

<sup>52</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 495 – 501.

Adaptace na dobrovolný odchod do domova důchodců je méně problematická, ale může být také obtížná:

1. Fáze nejistoty a vytváření nového stereotypu – přecitlivělost v době, kdy se v novém prostředí orientují, získávají informace, srovnávají s dosavadním životem.
2. Fáze adaptace a přijetí nového životního stylu – vytvoření nového životního stereotypu, získávání nových sociálních kontaktů, identifikace s novým domovem.

### 3.4 Manželství a rodina

#### 3.4.1 Manželství

Starší manželské páry jsou shledávány někdy stejně šťastnými či ještě spokojenějšími než ty mladší. Je to dáno zejména větší vyvážeností cílů a zdrojů radosti, menším počtem příčin nesouladu, partneri jsou také častěji v podobném zdravotním stavu. Také nejsou jeden na druhého odkázáni kvůli pocitu, že manželská rozluka je finančně nebo emocionálně nepředstavitelná.<sup>53</sup>

S postupujícím věkem a zkušenostmi si staří lidé uvědomují, že je pro ně manželský partner velmi důležitý. Je blízkým člověkem, stabilním společníkem, lze od něj očekávat porozumění, podporu, pomoc v nesnázích.<sup>54</sup>

Specifickou součástí partnerského života je sexualita. Ta může přetrvávat i ve stáří. Sexuální zájem a aktivita mají významnou úlohu v celkové životní spokojenosti. Stále se ještě stává, že staří manželé musí překonávat odsuzující nebo ironizující postoj ke svému sexuálnímu životu od nejbližšího okolí, ale i ve zdravotnických institucích, v širší veřejnosti, médiích. Sexuální aktivita u starších manželů nemusí vzhledem k fyzickému a zdravotnímu stavu představovat pohlavní styk, ale jiný projev sexuální aktivity.<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 168.

<sup>54</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 477.

<sup>55</sup> Srov. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981, str. 98.

### 3.4.2 Děti a vnoučata

Rodinný život starých lidí je velmi důležitý i z hlediska udržení jejich soběstačnosti v navyklém prostředí. Mnohé domácnosti starých lidí by nemohly existovat, kdyby nebylo pomoci mladších rodinných příslušníků. Rodinné a příbuzenské vztahy si stále uchovávají svůj význam, a to přesto, že se vztahy mezi generacemi změnily.<sup>56</sup>

Staří lidé preferují samostatný život, zároveň si však přejí žít v blízkosti vlastních dětí. Bylo formulováno pravidlo o intimitě s odstupem, kdy si staří lidé přejí co největší intimitu a pravidelné kontakty s dětmi, za předpokladu přiměřené prostorové vzdálenosti.<sup>57</sup>

Odchod do důchodu limituje možnosti těchto lidí uplatnit se v širší společnosti, a proto se v tomto životním období zvyšuje význam širší rodiny, zejména dětí a vnoučat. Ti přináší mnohé podněty a zážitky, které by jinak neměl, protože jeho život se stal stereotypnějším a v některých směrech omezenějším.<sup>58</sup>

Vztah k dětem a vnoučatům je jedním z nejvýznamnějších zdrojů uspokojení potřeby citové jistoty, představuje jakési symbolické zázemí. V rámci rodiny se mohou staří lidé realizovat, potvrdit si svůj význam alespoň pro své potomky, když už to není možné v rámci široké společnosti. Prožívají jejich úspěchy i neúspěch jako svoje vlastní. Obě generace jsou součástí a symbolickým pokračováním jejich života.<sup>59</sup>

### 3.4.3 Ovdovění

Ovdovění znamená ztrátu životního partnera, manžela nebo manželky. V důsledku různé střední délky života postihuje častěji ženy než muže. Dopad této ztráty závisí na tom, jak byla očekávána, tedy byl-li zesnulý delší dobu nemocný, ztráta nemusí být tak stresující. Starší lidé

---

<sup>56</sup> Srov. PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981, str. 236.

<sup>57</sup> Srov. tamtéž, str. 236.

<sup>58</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 483.

<sup>59</sup> Srov. tamtéž, str. 483–484.

se navíc s ovdověním vyrovnávají lépe než mladší lidé, protože jsou na smrt partnera lépe připraveni.<sup>60</sup>

Vyrovnaní se se ztrátou je ve většině případů přiměřené, přestože projevy smutku a další negativní pocity mohou trvat ještě více jak dva roky po ovdovění, ale někteří nejsou schopni tuto ztrátu přijmout. Obecně platí, že muži se vyrovnávají se ztrátou lépe než ženy, ale to může být důsledkem tradičních pohlavních rolí, kdy se status vdané ženy odvozuje od přítomnosti jejího manžela, zatímco opačná závislost neplatí tak výrazně. Ovdovělí muži bývají také lépe finančně zajištěni a mají více příležitostí najít novou partnerku. Na druhou stranu mnohem více mužů než žen má potíže se staráním se o sebe.<sup>61</sup>

Ovdovění zvýší pocit ohrožení, prázdnoty a osamělosti, vede ke ztrátě jednoho významného smyslu života. Důsledkem této ztráty je zhroucení struktury navyklého denního režimu, zhoršení ekonomické situace je také stresující.<sup>62</sup>

Kontakt s partnerem bývá i po jeho smrti udržován alespoň na symbolické úrovni. V bytě zůstávají jeho věci, jeho místo u stolu, ovdovělý člověk o svém zesnulém manželovi často mluví v přítomném čase. Tato symbolická přítomnost popírá obtížně přijatelnou skutečnost smrti partnera. Tato tendence je častější u žen. Staří lidé potřebují, aby zlom ztráty nebyl tak náhlý a jednoznačný, potřebují jej zpomalit a na této úrovni se s ním vyrovnat, toto přechodné období se nazývá fáze smlouvání.<sup>63</sup>

Ženy se s úmrtím svých partnerů vyrovnávají jinak než muži. Jejich truchlení mívá bouřlivější průběh, své emoce nepotlačují. Mají tendenci se svěřit a hledají podporu u svých příbuzných a přátel. Tímto způsobem svou bolest odžívají. Muži mají při vyrovnávání se s ovdověním větší potíže, potlačují své emoce, nehledají oporu a porozumění, zůstávají se svým zármutkem sami. Z tohoto důvodu jim adaptace trvá déle.<sup>64</sup>

---

<sup>60</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 163.

<sup>61</sup> Srov. tamtéž, str. 163 – 164.

<sup>62</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, str. 479.

<sup>63</sup> Srov. tamtéž, str. 480.

<sup>64</sup> Srov. tamtéž, str. 481.

### 3.5 Ostatní faktory

Přestože odchod do důchodu a ovdovění jsou nejdůležitějšími faktory ovlivňujícími sebepojetí člověka, jeho životní spokojenost mohou ovlivňovat také další události, jako smrt přátel, potíže mladších příbuzných apod.<sup>65</sup>

Vliv těchto událostí na člověka je závislý na typu jeho osobnosti a socioekonomické situaci. Dobře integrovaná osobnost se například dokáže vyrovnat se stresem mnohem lépe než dezintegrovaný člověk. Naopak nemocný člověk nebo člověk v tíživé finanční situaci se někdy může mnohem snáze vyrovnat se zhoršením svého zdraví nebo finanční situace, protože už si na tento stav zvykl. určité události v minulosti člověka mohou negativně ovlivňovat jeho postoje ve stáří. Například rozhodnutí o vlastní kariéře, příbuzenských vztazích, počtu dětí přímo ovlivňují hmotné poměry starého člověka.<sup>66</sup>

Jedním z aspektů osobnosti je volba životního stylu, ke kterému patří stravovací návyky, cvičení i zlovyky (např. kouření). Souvislost mezi zdravou stravou, cvičením a zdravím je všeobecně známá. Staří lidé se jen zřídka vzdávají svých zlovyků, protože takto žijí již několik desetiletí.<sup>67</sup>

Pro kvalitu života ve stáří je důležité si vytvořit program pro volný čas. prevence maladaptace spočívá v zajištění aktivity. V této souvislosti se hovoří o programu úspěšného stárnutí a aktivního stáří. Komunikační možnosti mají velký význam pro prožití kvalitního stáří hlavně u lidí, kteří byli zvyklí pohybovat se ve společnosti a komunikovat s různými lidmi v rámci profese, důležité je také udržení a navázání nových kontaktů v rámci generace, ale i mezigenerační vazby vůbec. Jakákoliv aktivita sociální, psychická nebo fyzická dává životu ve stáří smysl a naplnění. Spolehlivé rodinné zázemí podporuje rozvoj aktivity a společenských kontaktů, významné jsou také finanční možnosti, dobré bytové podmínky, sousedské a přátelské vztahy. Důležitá je i dostupnost a nabídka aktivit pro staré lidi v rámci komunity.<sup>68</sup>

---

<sup>65</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 164.

<sup>66</sup> Srov. tamtéž, str. 164 – 165.

<sup>67</sup> Srov. tamtéž, str. 166.

<sup>68</sup> Srov. ZAVÁZALOVÁ, H. *Vybrané kapitoly ze soc. gerontologie*. Praha: Karolinum, 2001, str. 79.



Předpokládá se že nedílnou součástí stáří je příprava na smrt. Podle teorie odcizování se kontakty stárnoucích lidí se světem stávají stále méně častými. Na jedné straně je to způsobeno slábnutím smyslů, na druhé straně ztráta partnerů a přátel, odchod ze zaměstnání do důchodu. Nejlepší strategií pro staré lidi je zůstat co nejaktivnější, jak jsem uvedla výše. Životní spokojenost je nejvyšší u těch starých lidí, kteří se aktivně zapojují do společenských aktivit. Na druhou stranu záleží na celé řadě faktorů (např. zdraví, finanční situace), aby si staří lidé mohli tento aktivní životní styl dovolit.<sup>69</sup>

---

<sup>69</sup> Srov. STUART-HAMILTON, I. *Psychologie stárnutí*. Praha: Portál, 1999, str. 170 –171.

## 4. Kazuistika

V rámci praxe v pečovatelské službě jsem poznala klientku paní Veselou. Po několika návštěvách jsem se jí zeptala, jestli by nebyla ochotna se mnou spolupracovat na mé kazuistice a ona souhlasila. Paní Veselá je 78 let stará vdova, bydlí sama v bytě v jednom z prachatických panelových domů. Velmi ochotně mi o sobě vše říkala a odpovídala na mé otázky, což mi ulehčilo následující práci.

### Životopis

Paní Božena se narodila 30. 7. 1927 v Chlumci nad Křemží jako páté dítě Teresie a Florentýna Mrázových. Mrázovi se pak dočkali ještě dvou dětí. Od 6. let chodila do základní školy v Chlumci po dobu pěti let. Poté chodila tři roky na měšťanskou školu. Po ukončení této školy se seznámila s Václavem Veselým, vzali se a odstěhovali do Protivína. Zde nastoupila paní Božena do svého prvního zaměstnání ve Zbrojovce Protivín. V zimě roku 1948 se manželům Veselým narodil syn Václav. Odstěhovali se do Netolic, kde se o dva roky později narodila dcera Jaroslava. Po mateřské dovolené byla paní Božena zaměstnána ve školní kuchyni v Netolicích. V roce 1959 se narodila dcera Hana.

O deset let později se rodina Veselých odstěhovala do prachatického bytu, ale paní Božena pracovala stále v netolické školní kuchyni až do důchodu. V roce 1971 se oženil nejstarší syn a téhož roku se manželé Veselých dočkali prvního vnuka. V roce 1980 se vdala dcera Hana a odstěhovala se do Prahy. V 60ti letech odešla paní Božena do důchodu. V této době už měla pět vnoučat, o které se s manželem o prázdninách starali. V březnu roku 1996 pan Veselý zemřel a paní Božena zůstala v prachatickém bytě sama. Od té doby jezdí pravidelně na víkendy a svátky k mladší dceři.

### Komplexní šetření

#### a) Struktura rodiny

klient	Božena Veselá narozena 30. 7. 1927 bydliště Prachatice důchodkyně, vdova
manžel	Václav Veselý narozen 15. 10. 1927 zemřel 3. 3. 1996

děti                      Václav Veselý  
                              narozen 21. 12. 1948  
                              bydliště Netolice  
                              3 děti  
                              Jaroslava Veselá  
                              narozena 27. 4. 1950  
                              bydliště Prachatice  
                              Hana Kolbingerová  
                              narozena 26. 1. 1959  
                              bydliště Praha  
                              2 děti

sourozenci              Josef Mráz  
                              Anna Fürstová  
                              Františka Prášková  
                              Marie Šípalová  
                              Jaroslav Mráz  
                              Aloisie Schwemová

b) Bytové poměry

Paní Božena bydlí ve státním bytě kategorie 3+1 v panelovém domě. Panelový dům nestojí daleko od centra města, má výtah, sklepy a prádelnu. Byt paní Boženy je ve druhém patře a má balkón. Všechny pokoje mají velká okna, takže jsou dobře prosvětleny. Pokoje jsou dobře vybaveny nábytkem i spotřebiči. koupelna je společná s WC.

c) Ekonomické poměry

Paní Božena pobírá starobní a vdovský důchod ve výši necelých 8.000,- Kč. Měsíčně platí celkový nájem s vodou, elektřinou a centrálním topením ve výši 3.700,- Kč. Další výdaje jsou za potraviny, ošacení, léky, hygienické potřeby a potřeby do domácnosti, které nepřesahují 2.000,- měsíčně.

d) Zdravotní poměry

Klientka vypadá na svůj věk velmi dobře a čile. Sama říká, že se cítí dobře. V srpnu roku 2005 si při pádu ze schodů komplikovaně zlomila levou ruku. Od té doby prodělala 4 operace,

na ruce má železnou konstrukci, aby jí kost v ruce opět srostla a každých šest týdnů jezdí na kontroly.

#### e) Hygienická úroveň

O svůj zevnějšek a osobní hygienu velice dbá. Ale od doby, co si zlomila ruku a má na ní konstrukci, se sama neobleče, nevykoupe a potřebuje pomoc.

#### f) Vztahy mezi členy rodiny

Klientka se nemohla dlouho vyrovnat se smrtí svého manžela. V době nejtěžší jí pomáhali syn a dcery s rodinami. Od té doby tráví víkendy u své mladší dcery. Často se vidá se synem. Starší dcera jí v současné době denně pomáhá, když se klientka kvůli zlomené ruce nedokáže sama o vše postarat.

Vnoučata už jsou dospělá a poměrně často paní Boženu navštěvují. Vztahy s rodinou i širokým příbuzenstvem jsou dobré a vřelé. Se sousedy má přátelské vztahy.

### Předběžná sociální diagnóza

#### a) Hlavní závady

Hlavní závada spočívá v tom, že se paní Božena nesmířila se smrtí svého manžela. Vyhybá se rozhovoru na toto téma, vždy se uzavře do sebe. Klientka mi na vysvětlenou k tomuto postoji řekla jen to, že manželova smrt přišla brzo, bylo to rychlé a hlavně nespravedlivé.

#### b) Příčinné faktory

Vnější: Vnější příčinným faktorem, který ovlivňuje paní Boženu je i po deseti letech smrt jejího manžela. A od loňského roku částečná ztráta soběstačnosti z důvodu fraktury levé ruky.

Vnitřní: Mezi vnitřní příčinné faktory, ovlivňující klientku, patří hlavně strach a obavy z jakéhokoliv běžného jednání s různými institucemi. Veškeré tyto záležitosti dříve vykoval její manžel, klientka se nikdy o nic nemusela starat a ani ji to nezajímalo. Po jeho smrti vyřizovaly pozůstalost a převody majetku děti. Nyní je nešťastná z každé formality a pokaždé volá své starší dceři, aby ji za ni vyřídila.

#### c) Kladné stránky klienta

Paní Božena je velice hodná a vstřícná. Ve svém věku je velice pracovitá a ochotna pomoci rodině i přátelům a známým, ale to je v poslední době zkomplikováno její zlomenou

rukou. Než se jí tento úraz stal, snažila se aktivně vyplnit všechny svůj čas. Má velký smysl pro humor a je zábavná společnice.

#### d) Problematické stránky klienta

Je příliš důvěřivá a snadno se nechá ošidit. Už několikrát naletěla různým podomním obchodníkům. V těchto případech má svou hlavu a nenechá si poradit od svých dcer.

#### e) Plán péče

Klientce by se mělo pomoci vyrovnat se se smrtí svého manžela, což je její nejzávažnější problém. Dále jí pomoci zlepšit komunikaci s úředními orgány a naučit paní poženu jednání s dealery a určitou ostražitost.

### Formy vyrovnávání se s náročnými životními situacemi

Paní Božena se náročnými životními situacemi dokázala snadno vyrovnat za života svého manžela. Pan Veselý byl totiž dominantní osobností v jejich rodině. Většinu takových situací řešil sám.

#### a) Techniky odvozené od agrese

Racionalizace – rozumové zdůvodňování vlastního jednání, zbavuje se odpovědnosti tím, že si nepřipouští některé skutečnosti.

Přesun – klientka se při náročných rozhodnutích nejprve zeptá své dcery, jak přesně by to udělala, a potom řeší svou situaci naprosto stejně.

#### b) Techniky odvozené od úniku

Popření – klientka ve vědomí zcela popře nepříjemné skutečnosti a popře je až natolik, že pro ni přestaly existovat.

### Psychogenetický rozbor

#### a) Vliv užšího prostředí na klienta

Paní Božena pochází z dobře situované rodiny, měla sedm sourozenců, z nichž dva už dnes nežijí. Otce i matky si velmi vážila, kromě nich jí vzorem byly i starší sestry. Po svatbě se upnula k manželovi a později k dětem. Smrt svých rodičů nesla rozumně, hodně jí pomohl manžel. Velmi ji zasáhla smrt manžela, protože zemřel náhle a klientka tak ztratila velmi potřebnou oporu. Od jeho smrti se upnula více na své dcery.

#### b) Vliv širšího prostředí na klienta

Klientku ovlivnilo hlavně prostředí pracoviště. Celý svůj produktivní věk odpracovala v netolické školní kuchyni. Se svou prací byla spokojená, se svými spolupracovníky i nadřízenými velmi dobře vycházela. Dnes ráda vzpomíná na tuto dobu. V současnosti ji nejvíce ovlivňuje rodina a televize.

#### c) Uspokojování základních životních potřeb

Materiální potřeby – s ohledem na materiální potřeby klientka nikdy nestrádala a nestrádá. S manželem vždy vydělali dostatek peněz a i teď jako starobní důchodkyně si paní Božena koupí, co se jí líbí.

Citové potřeby – tyto byly u klientky uspokojovány od dětství a především v manželství. V této době nejvíce pociťovala lásku, potřebnost a oporu. Svým dětem dávala hlavně pocity lásky a zázemí domova.

Vývojové potřeby – v dětství pomáhala paní Božena s prací v domácnosti, ale nebylo to velké pracovní zatížení. Vystudovala měšťanskou školu, hned po ukončení studia nastoupila do prvního zaměstnání. Zaměstnání jen jednou změnila z důvodu změny bydliště.

#### d) Fyzické změny a jejich dopad na klienta

Veškeré fyzické změny vznikající stářím nese paní Božena dobře. Dá se říci, že si svůj věk nepřipouští, cítí se a vypadá lépe než mnoho jejích vrstevnic. Poslední rok ji trápí omezená pohyblivost a bolestivost zlomené levé ruky, ale doufá, že se jí ruka už brzy zahojí.

#### e) Vztah k zábavě a odpočinku

V mládí klientka chodila často na zábavy, bály, do kina, do divadla. Byla členkou ochotnického divadelního souboru v Protivíně. Této činnosti bohužel zanechala po narození prvního dítěte. Ale přes svou pracovní vytíženost v zaměstnání i domácnosti dále chodila s manželem na plesy.

#### f) Temperament

Paní Božena je přátelská, společenská. Je veselá a má smysl pro humor, ale také je lítostivá, maličko závistivá a někdy se přetvařuje. Řekla bych, že u ní převažují sangvinické rysy, její pohled na svět je optimistický.

g) Vzdělání a inteligence

Klientka chodila pět let do základní školy a poté tři roky do měšťanské školy. Když dokončila studium, nastoupila do práce.

h) Narušení vývoje klienta

Paní Božena má tendence vedoucí k vývoji závislé osobnosti. Projevuje se nerozhodností, potřebou závislosti a snadnému podléhání okolním vlivům.

Setkání a rozhovory s paní Veselou byly pro mě velkým přínosem. Snažila jsem se poznat, jak tato paní prožívá stáří a s ním spojené nové zkušenosti. Domnívám se, že se se stářím, jako takovým, vyrovnala velmi dobře. Jen se smrtí svého manžela se dosud nesmířila, a to ovlivnilo její sebepojetí ve smyslu ženy, která většinu svého života prožila v roli manželky.

## Závěr

Ve své bakalářské práci se zabývám problematikou změn v sebepojetí v období stáří. Ve vývoji člověka je stáří poslední etapou života. I v současnosti si mnoho lidí myslí, že tato část života je nudná, snad i zbytečná, že staří lidé žijí jen ve svých vzpomínkách a neplodným životem. Je to dáno také tím, že dnešní společnost klade důraz na mládí a produktivitu. Přitom i staří lidé často od života ještě něco čekají a snaží se vést co nejaktivnější život, pokud jim to zdraví a soběstačnost dovolí.

Na začátku své práce jsem se zaměřila na objasnění pojmu sebepojetí, které je nedílnou součástí lidské psychiky. Jde o obraz sebe sama, jež si každý v průběhu svého života vytvoří, a které pak usměrňuje jeho duševní činnost a chování. Sebeпоjetí je reprezentováno nejen komplexním obrazem vlastního já, ale i postojem k sobě samému, tedy sebehodnocením, sebeúctou a sebeláskou.

Dále jsem přiblížila vývoj stáří, zejména psychické změny typické pro toto období. Stárnutí přináší zhoršení tělesného i duševního stavu, tento proces je individuálně variabilní z hlediska času a rozsahu těchto projevů.

Ve stěžejní části mé práce jsem se věnovala událostem, které nějakým způsobem ovlivňují život starých lidí a tím i jejich sebepojetí. Staří lidé se musí především adaptovat na odchod ze zaměstnání, který podstatným způsobem mění jejich dosavadní život. Většinou se musí vyrovnat se ztrátou životního partnera, částečnou nebo úplnou ztrátou soběstačnosti, která může vést k pobytu v ústavním zařízení. Některé tyto události (např. odchod do důchodu) se mohou zdát být příjemné, ale pro mnoho starých lidí jsou i stresující. Velkou oporou v tomto čase bývá rodina, především děti a vnoučata.

Závěr mé práce jsem věnovala kazuistice. Na příkladu 78 leté klientky jsem se snažila přiblížit její prožívání života v tomto období.



## Seznam literatury:

BLATNÝ, M, PLHÁKOVÁ, A. *Temperament, inteligence, sebepojetí. Nové pohledy na tradiční témata psychologického výzkumu*. Brno: Psychologický ústav Akademie věd ČR Brno a Sdružení SCAN, 2003. ISBN 80-86620-05-0.

ČAČKA, O. *Psychologie vrstev duševního dění osobnosti a jejich autodiagnostika*. Brno: Doplněk, 1997. ISBN 80-85765-70-5.

DASS, R. *Stále tady. Přijímání stárnutí, změn a smrti*. Praha: Pragma, 2002. ISBN 80-7205-882-7.

FIGUROVÁ, E. *Když lovec odloží zbraň – muž na odpočinku*. [cit. 2006-06-20]. Dostupné na: <<http://www.eval123.webzdarma.cz/duchod.html>.

HARTL, P., HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000.

HAŠKOVCOVÁ, H. *České ošetřovatelství 10, Manuálek sociální gerontologie, Praktická příručka pro sestry*. Brno: Institut pro další vzdělávání pracovníků ve zdravotnictví, 2002. ISBN 80-7013-363-5.

MÜHLPACHR, P., STANÍČEK, P. *Geragogika pro speciální pedagogy*. Brno: Masarykova univerzita, 2001. ISBN 80-210-2510-7.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Academia, 1995.

PACOVSKÝ, V., HEŘMANOVÁ, H. *Gerontologie*. Praha: Avicenum, 1981.

ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005. ISBN 80-7178-923-2.

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

ŠMAUSOVÁ, G. *Věková struktura společnosti, in Autonomie ve stáří, strategie jejího zachování* (Sýkorová, D., Chytil, O.). Blansko: Albert, 2004. ISBN 80-7326-026-3.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Základy psychologie*. Praha: Karolinum, 2004. BN 80-246-0841-3.

## Abstrakt

TERINGLOVÁ, L. *Změny v sebepojetí ve stáří*. České Budějovice, 2006. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra psychologie. Vedoucí práce PhDr. Jana Polivka.

Cílem bakalářské práce je seznámení se změnami v sebepojetí v období stáří. Práce obsahuje teoretickou část, která je dělena do 3 kapitol a kazuistiku. V úvodní kapitole autorka vysvětluje sebepojetí, které je součástí psychiky člověka. Dále seznamuje čtenáře s obdobím stáří a vývojovými změnami, které jsou pro toto období charakteristické. V poslední kapitole se autorka zabývá událostmi, které určitým individuálním způsobem mění sebepojetí starých lidí. V kazuistice autorka ukázala na konkrétním příkladu 78 leté ženy, jak takové životní změny ovlivňují sebepojetí.

## Abstract

The aim of this thesis is an identification of changes in the self concept of human being in the old age. The thesis contains theoretical part that is divided into three chapters and case study. In the first chapter, the author explains the concept of self image that is part of psychic of each human being. Consecutively the readers are familiarised with the period of old age and evolutional varieties characteristic for this life time period. In the last chapter, the author deals with the occurrences and the facts that individually change the self image of old people. In the case study, the author shows on the example of seventy-eight years old woman, how such life's changes can influence the self image.