

Úvod

V této seminární práci se budu zabývat pojmy stárnutí a stáří a psychickými změnami, které se dějí v průběhu těchto procesů.

Stárnutí je přirozený a biologicky zákonitý proces, během kterého se snižují adaptační schopnosti a ubývají funkční rezervy organismu.

Stáří je označení posledních etap ontogenetického vývoje člověka. Jedná se o projev a důsledek involučních změn probíhajících různou rychlostí a s výraznou variabilitou. Na charakteru stáří se podílí řada faktorů, např. zdravotní stav, životní styl, vlivy sociálně-ekonomické a psychické.

Teoretická část

Obecnější pohled na ontogenezi člověka hledá určité vývojové etapy jimiž lze charakterizovat běžný vývoj každého jedince, čili které se v každém individuálním vývoji znovu a znovu periodicky opakují. Byla vypracována řada periodizačních systémů. Např.:

1. období prenatalní (zhruba 9 kalendářních měsíců)
2. období kojenecké (do jednoho roku kojeneck, novorozenec do jednoho měsíce)
3. rané dětství (do tří let)
4. předškolní dětství (do šesti, sedmi let)
5. školní dětství (mladší do 11/12 let, potom starší školní věk, puberta do 14/15 let)
6. adolescence (do 18/21)
7. mladší dospělost (do 30/32)
8. střední dospělost (do 46/48)
9. starší dospělost (do 60 let)
10. stáří (do 75 let)
11. pokračující stáří (nad 75 let, vysoký věk nebo pokračující stáří nad 90 let)

Periodizace dle V. Příhody

1. Rozvoj antenatální (zárodečný a embryonální, fetální, prenatalní)

2. První dětství (období nemluvněte /natální, novorozence, kojenecké/batole mladší, batole starší)
3. Druhé dětství (předškolní – do počátku trvalého chrupu, prepubescence)
4. Pubescence
5. Období hebetické (postpubescence, mecitma – 20-30)
6. Životní stabilizace a vyvrcholení do 45 let
7. Senium (stáří do 75, kmetství do 100)

Samotná periodizace stáří je velice složitá, neexistuje jednotné a všeobecně uznávané vymezení těchto etap.

Periodizace dle V. Příhody :

1. časná stáří (stárnutí, senescence) - 60-74 let
2. vlastní stáří (kmetství, sénium) - 75-89 let
3. dlouhověkost (patriarchum) - 90 let a výše

Stáří se co do psychického vývoje řadí do fáze sestupné na rozdíl od dětství a dospívání, které jsou řazeny do fáze vzestupné. Psychický vývoj je zákonitý proces, má podobu posloupnosti na sebe navazujících vývojových fází.

Do oblasti psychického vývoje řadíme: biosociální vývoj (změny spojené s tělesným vývojem), kognitivní vývoj (poznávání, myšlení, učení...) a psychosociální vývoj (prožívání, mezilidské vztahy...).

Podle Světové zdravotnické organizace se rozlišuje období stárnutí (60 – 74 let), stáří (do 89 let) a stařeckosti (nad 90 let). Obecně existuje trend prodlužování průměrného věku života – zatímco na začátku 20. století činil ve vyspělých zemích kolem 40 let, dnes je to téměř dvojnásobek. Psychologické aspekty procesu stárnutí a období stáří studuje speciální psychologická disciplína zvaná gerontopsychologie.

Průběh stáří závisí zejména na zdravotním stavu a sociálních okolnostech.

Biologické stárnutí postihuje celý organismus a projevuje se mimo jiné omezováním hybnosti, výkonnosti a výdrže, sníženou imunitou a pomalejší regenerací organismu, zhoršuje se paměť, myšlení a funkčnost smyslových orgánů (zejména zraku a sluchu). Největší změny nastávají v hormonální (menopauza) a nervové soustavě (snižuje se počet propojení mezi buňkami).

U lidí v tomto věku dochází často k odcizení s okolím, úzkosti, podezíravosti. Dochází k zhoršování paměti – především krátkodobé, poklesu myšlení a inteligence (to je ovšem individuální, klesá více ta, která není závislá na zkušenostech).

Po nástupu do důchodu dochází ke změnám ve struktuře osobnosti, mohou se zvýraznit některé negativní vlastnosti (ztrácí bariéry), lidé se hůře přizpůsobují, jsou neústupní a dochází ke snižování kontaktu s okolím. S odchodem do důchodu bývá často spojen komplex neúčinnosti a snížení sebehodnocení. Člověk se musí přizpůsobit jinému dennímu režimu, hledat pro sebe nové uplatnění a naučit se zacházet s nově získaným časem, kterého má více. Průběh stáří významně také ovlivňuje míra společenské izolovanosti člověka, zda má partnera, přátele, děti a vnoučata. Velmi důležitým faktorem je také existence nějakých zájmů a v neposlední řadě také soběstačnost a schopnost aktivního přístupu k životu. Pasivní a nečinný jedinec se cítí opuštěný, svoji pozornost obrací k sobě samému a soustředí se převážně na vlastní problémy.

Typické vlastnosti starého člověka snad ani neexistují, ale obecně platí, že se některé vlastnosti, které měl jedinec již dříve se jakoby zvýrazňují, zesilují (např. starostlivost se mění v úzkostnost a mentorování, spořivost v lakotu, nerealistický pohled v nesoudnost atd.). Jedinec je mnohem méně přizpůsobivý a v důsledku toho trvá na svých návycích a stereotypech, bývá přecitlivělý a málo empatický.

Staří lidé žijí často ve vzpomínkách, hodnotí uplynulý život a více či méně úspěšně se vyrovnávají s faktem blížící se smrti. To, zda člověk bude brát smrt jako vysvobození, zda se jí bude bát, případně bude fakt neodvratnosti smrti popírat nebo k němu zaujme realistický postoj, závisí jak na aktuálních podmínkách, tak především na průběhu celého dosavadního života jedince. Skončí-li někdo bilancování svého života s pocitem marnosti nebo nenaplnění, bude se s konečností své existence vyrovnávat hůře než člověk spokojený.

Existuje několik přístupů vyrovnávání se se stářím.

5 typů osobnosti dle Reichardové :

1, Aktivní osobnost

- konstruktivní vyrovnávání se se stářím, smíření s vlastní smrtí (něco po něm zbude)

2, Strategie závislosti – závislá osobnost

- pasivita, chce mít vlastní klid, angažovaná manželka, absence ambicí, nechá se operovat

3, Obranná osobnost

- jedinec je přehnaně aktivní, snaha o přehnané kontroly, až teror (lpí na dodržování něčeho)

4, Hostilní osobnost

- jedinec je nepřátelský k jiným lidem, obviňuje jiné (hlavně mladší), verbálně agresivní, stěžuje si

5, Sebedestruktivní osobnost

- obviňuje se, je vůči sobě agresivní

5 P optimální adaptace se stářím dle Švancary:

1. perspektiva do budoucna
2. pružnost (podílet se na dění kolem sebe)
3. prozíravost (měl by odhadovat následky)
4. porozumění pro druhé
5. potěšení (pěstovat zájmy)

Závěr

V dnešní společnosti je stále více zažitý ageismus, což je postoj, který vyjadřuje obecně sdílené přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří a projevuje se podceňováním, odmítáním, eventuálně až odporem ke starým lidem. I díky tomuto postoji dochází u starých lidí k sebepodceňování a domněnce, že jsou neplnohodnotné osobnosti. Tento názor je nutné odstranit a nabídnout starým lidem dostatek podnětného prostředí a aktivit pro další život a proto, aby získali o své osobnosti lepší mínění.

Literatura

Švancara J., Psychologie stárnutí a stáří, Praha 1983

Vágnerová M., Vývojová psychologie, Praha 2000

<http://www.psychotesty.psyx.cz/texty/obdobi-stari.htm>