

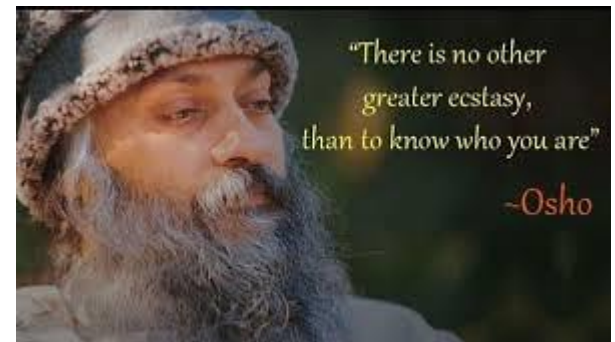
Dospělost

PaedDr. Mgr. Hana Čechová

„Dospělý je ten, kdo umí být šťasten sám se sebou.“

(Osho, 1931 – 1990, duchovní učitel, Indie)

Neexistuje jiná větší extáze, než vědět, kdo jste.



Osnova

1. **Vymezení pojmu**
2. **Raná (mladá) dospělost**
3. **Střední dospělost**
4. **Pozdní dospělost**



Být dospělý znamená umět rozlišovat mezi zodpovědností a vinou.

1/ Vymezení pojmu

Všichni máme strach, jestli zvládneme něco nového s nejistým výsledkem. Každý by se občas nejradši schoulil do klubíčka a nic neřešil. Tak čím se liší dospělí od nedospělých a proč se vyplatí o vstup do řad dospělých usilovat?

vymezení pojmu

- Období cca **od 20 do 60 let**
- 1 / 2 až 1 / 3 života jedince
- **Adultopsychologie** = psychologie dospělosti

- **Periodizace:**
 - 1/ časná (mladá) dospělost – *mecítma*** (20 až 30 / 32 let <-> tvořivý rozvoj psychiky a organismu)
 - 2/ střední dospělost – *adultium*** (30 až 45 let) <-> období relativního klidu (fáze plato = jakoby se nic neděje; probíhají malé, nevýrazné, diskrétní kvantitativní změny v mnoha oblastech a časem plynule narostou ve výrazné změny...)
 - 3/ pozdní dospělost – *intervium*** (45 až 60 / 65 let) <-> pozvolné ubývání fyzických a psychických sil (*involuce*), stárnutí

charakteristika

- **Úplná fyzická, psychická a sociální zralost**
- Nelze vymezit jen počtem let (relativní), ale činnostmi, které jedinec realizuje
- „Kulminace života“
- **Václav Příhoda (1970)**
 - 1/ dosažení konečné velikosti
 - 2/ získání plné síly pro výkon životních činností a funkcí
 - 3/ samostatné vykonávání základních funkcí včetně reprodukčních
- **Pavel Říčan (1989)**
 - 1/ existenční soběstačnost, vykonávání produktivní pracovní činnosti
 - 2/ schopnost spolupracovat, podřizovat se vedení
 - 3/ samostatné hospodaření, ekonomická nezávislost
 - 4/ zralé jednání bez impulzivnosti
 - 5/ reálnost plánů (vzhledem k zájmům a sklonům)
 - 6/ samostatné bydlení

Otázkou zůstává, co dělá dospívajícího dospělým.

- Je to samostatné bydlení?
- Je to práce a pracovní pozice?
- Jsou to životní milníky, jako např. svatba, děti...?

Jeffrey Arnett, am. psycholog; r. 2000 termín „**rozvíjející se dospělost**“
-> **věk 18 – 25 / 29 let; mladý člověk žije samostatně, dělá vlastní rozhodnutí, ale v mnohém stále teprve dospívá**

-> „Já vím, že mi je třicet. Ale že bych si připadala dospělá...“

-> „V práci mi řekli, že mě povýší a povedu tým. Jenže místo abych měla radost, mám strašný strach, že to pokazím.“

-> „Když nevím, které šaty si koupit, píšu kamarádce. Proč za mě takhle nemůže někdo rozhodovat o všem?“

-> „Už na to mám věk, ale mám strach mít dítě. Co když to nezvládnou? Vždyť se neumím postarat pomalu ani o sebe!“

2/ Raná (mladá) dospělost, MECÍTMA

- **Období životních cílů**, energický životní start, doba **nadějí a optimismu**
- 20 až 30 / 32 let
- **2 fáze** - zlom 25. rok věku
 - 1/ dokončování** vývojových úkolů z adolescence <-> dokončení studia, hledání pracovní příležitosti a společenského uplatnění
 - 2/ samostatná** cesta <-> profesionalizace

charakteristika

➤ **Vyvrcholení fyzického vzrůstu**

- 1/ ustálena výška i hmotnost
- 2/ cca ve 25 letech největší svalová síla
- 3/ zralosti mozku, nárůst mozkové tkáně (dendrity)
- 4/ hormonální systém, akcelerace činnosti pohlavních žláz (25 – 29 let)
- 5/ první známky stárnutí – smyslové orgány: slábne pružnost čočky, sluch (menší citlivost na vysoké tóny), hmat, čich

➤ **Myšlení, paměť**

- 1/ zrychlení psychických (paměťových) operací <-> **intelektualizace psychiky** (paměť, fantazie, učení)
- 2/ **intelligence** <-> pozitivní vývoj až do 35. roku věku, stabilizace
- 3/ **tvořivost (kreativita)** ovlivněna fantazií, intuicí, znalostmi i zkušenostmi => **tvořivé (divergentní) myšlení**
- 4/ **paměťové schopnosti** se nezvyšují
-> vrcholí schopnost učit se (klesá schopnost mechanického učení, kulminuje schopnost logického myšlení, zvládnutí technik a metod učení se) – aktivita, motivace

charakteristika

➤ **Postoje**

- 1/ názorová **konsolidace** = vlastní názor na společenské a jiné otázky
- 2/ **zobecnění** vlastních zkušeností, zážitků
- 3/ **reálné** názory a postoje k okolí i sobě samému (sebekritika)
- 4/ chápání **relativity**, otevřenost ke změně
- 5/ schopnost **kompromisu**

➤ **Citový život, emoce**

- 1/ **harmonizace a citová stabilizace** => klesá citová labilita
 - 2/ schopnost **emoční regulace**, emoční vnímavost, narůstá přívětivost
 - 3/ výběr **partnera** <-> modely již z dětství
 - 4/ polygamie vystřídána **monogamním** vztahem
 - 5/ **manželství** => pevný bod, rodina, děti
- > ***kritické první dva roky***
- a) vzájemné přizpůsobování, hledání a ověřování strategie soužití
=> prosazení autority, boj o moc, výhody
- b) učení se a hledání tolerance, dialogu, řešení situací
- c) nejvíce mladých rozvodů

shrnutí

- Hraniční období mezi mládím a zralou dospělostí
 - Vrchol sil, silná potřeba seberealizace
 - Životní mezníky – **profese, manželství, rodičovství** (dnes se posouvá do střední dospělosti)
 - Profesionalizace, získání společenského a pracovního uplatnění
 - Hledání životního partnera, rodina, děti => ***fáze intimacy*** = uspokojení potřeby intimního a emočního soužití
 - Více práv / nárůst povinností
 - Větší sociální prestiž
 - Ambivalentní postoje – samostatnost, nezávislost, ekonomická soběstačnost / minimální prostředky
 - Stabilizace zodpovědnosti a zaměření na dlouhodobé cíle
 - Období prvního bilancování
- Člověk je schopný dělat nezávislá rozhodnutí a vnímat zodpovědnost sám za sebe.**

3/ Střední dospělost, ADULTIUM

Střední dospělost je další upevnění identity, vrchol produktivity a aktivní vyhledávání životních cílů, posílení odpovědnosti v rolích dospělého. (Josef Langmeier, 1983)

- **nejproduktivnější období, vrchol života, plató**
- 30 – 45 / 50 let
- Dante Alighieri (1265 – 1321) – „35. rok je středem cesty života“
- Hraniční přechod mezi mládím a zralou dospělostí
- Období přizpůsobivosti, tvořivosti / prvních krizí
- Vyrovnány procesy **evoluce** (postup vpřed) a **involuce** (stárnutí)

charakteristika

➤ Fyzické znaky

1/ plná **tělesná zralost**

2/ struktura a činnost **mozku** - stabilizace, drobný nárůst mozkové tkáně (dendrity)

3/ **hormonální systém** – první výkyvy

a) hypofýza – ovlivňuje regulaci vody, dehydrataci organismu, ovlivňuje krevní tlak (hypertenze), šedivění vlasů

b) štítná žláza – hypofunkce – tloustnutí

c) pohlavní žlázy – klesá produkce testosteronu

žlázy s vnitřní sekrecí – regulace „životní“ energie

4/ **stárnutí**

a) pleť (vrásky), stav kůže (skvrny), vlasý (šedivění, řidnutí, vypadávání)

b) méně harmonické pohyby (pružnost vaziv a kloubů)

3/ smyslové orgány:

a) zrak (zmenšení zornic, ostrosti až o 5 %, akomodace, pružnost čočky)

b) sluch (menší citlivost na vysoké tóny - muži), hmat, čich

c) chuťové receptory

5/ zpomalení tělesných pochodů (od 40 let) => únava

6/ nižší odolnost vůči infekcím => chronické nemoci, psychické problémy

charakteristika

➤ Psychika, myšlení, paměť

- 1/ psychický **výkon velmi dobrý** <-> intelekt, paměť, koncentrace
- 2/ **intelligence** stabilizovaná, mírný pokles po 40. roku věku
- 3/ **myšlení analytické**
- 4/ mírné snížení **schopnosti učit se** (zhruba o 1/5 vzhledem k rané dospělosti) => využití zkušeností, způsobů učení se, logice naučeného
- 5/ vrcholí **tvůrčivost, produktivita** (vědecké, technické, umělecké činnosti)
- 6/ vysoká schopnost **sebeovládání**
- 7/ prodloužena doba **rozhodování**

➤ Citový život, emoce

- 1/ **stabilizace a diferenciacie** => regulace emočních projevů rozumem
- 2/ menší **intenzita a hloubka citů** <-> všednost, životní stereotyp
- 3/ klesá schopnost čelit **zátěžovým situacím** (nemoci, úmrtí, rozvod)
- 4/ psychické a vegetativní **problémy** (psychosomatické problémy)
- 5/ „**druhá manželská krize**“ => mimomanželské vztahy, rozvody (druhá manželství často velmi stabilní)
- 6/ „**krize středních let**“ (40 – 50 let, vrchol cca 47 / 48 let, intenzivnější u mužů) = bilancování: manželství, rodičovství, profese, osobní spokojenost
=> ot. JAK ŽIJU, CO JEŠTĚ CHCI...



Amanda Brignallová, matka 2 dětí, v době krize – rozvod, tetování (snímek z roku 2013 – 49 let - tetování na 80 % těla – zdroj: Fotobanka Profimedia)

charakteristika

➤ Profese

- 1/ dokonalá **profesionalizace** = nejvyšší pracovní výkonnost
- 2/ technická, umělecká a vědecká činnost (40 let) X manuální práce (cca o 10 let nižší)
- 3/ **trpělivost, pečlivost, vytrvalost**
- 4/ pracovní problémy – **konfrontace s mladou generací**
=> nutnost neustálého zvyšování a doplňování vědomostí
- 5/ **muži x ženy** => otázka pracovního postavení
- 6/ **konflikt profese x rodina**
=> přetížení, náročné zaměstnání, neúspěch a nenaplněné ambice...
=> hledání viníka... => neurózy

**Bojím se, že nepoznám, až přijde
krize středního věku, protože
mám pocit, že jsem v krizi furt.**

ČILICHILI

<https://www.loupak.fun/obrazky/vlastni/872777/>

shrnutí

- Období vrcholu životních sil, dosažení osobní zralosti, maximální produktivita v práci
- Rození a výchova dětí
- Nárůst zodpovědnosti, schopnost poskytovat víc emoční podpory, hodnocení vlastních kompetencí (realita)
- Doba protikladů = vrchol sil x časové limity
- Přesah vlastního života = snaha po sobě cosi zanechat (děti, práce...)
- **Krise středního věku**
 - > **pocity prázdnoty**, nesmyslnosti dosavadního směřování, bilancování (minulost x budoucnost)
 - > tendence zabývat se sám sebou
 - > **změny hodnot** = hledání skutečného smyslu svého dalšího života, odklon od formálního plnění standardních očekávání, osvobození se od vnějších tlaků...
 - > **změna vztahu** s vlastními rodiči = odklon, emancipace od rodičovských vzorů
 - > **změna původních rolí** (podřízený partner se osamostatňuje, dozrává)
 - > významná úloha = **stereotyp** = pohodlnost, předvídatelnost, prázdnota, minimum nových podnětů
 - > odchod dětí, uvolnění vazby na **rodinu**
 - > přehodnocení významu **partnerství**

genderová identita

MUŽI

- ☐ Pomalý ústup tvrdého dominantního přístupu
- ☐ Rozvoj schopnosti emočního prožívání
- ☐ Vrcholný výkon, úspěch, spokojenost
- ☐ Na druhou stranu více podléhají problémům

ŽENY

- ☐ Větší různorodost
- ☐ Vliv mateřství
- ☐ Hledání dalšího životního směřování
- ☐ Větší sebejistota
- ☐ Tendence k sebeprosazování – práce, domov

střední a pozdní dospělost – jde jen o přístup k životu (věk žen na snímku 36 – 55 let)



4/ Pozdní dospělost, INTERVIUM

- **Životní zkušenost, moudrost**
- 46 - 60 / 65 let
- Klasifikace nejednotná => „zralý věk“, „střední věk“, „počátek sestupu“, „odpolední život“, „rané stáří“
- **Interindividuální variabilita** = subjektivní prožívání změn
=> nejtěžší úsek života (krize, zdraví...) x klid a pohoda (odchod dětí, méně starostí...)

charakteristika

➤ Fyzické znaky

- 1/ změny tělesných tkání a orgánů
- 2/ převaha involučních procesů
- 3/ změna výšky (menší) a hmotnosti (vyšší)
- 4/ snížena schopnost termoregulace
- 5/ kůže bledší (úbytek pigmentu), hrubší, ztrácí pružnost a svěžest
- 6/ vlasy – slábnou, vypadávají, rostou pomaleji, šediví
- 7/ zrak – zmenšení zornic (špatná adaptace na tmu), bledne barva duhovky (snížení výraznosti), akomodace, degenerativní změny sítnice, sklerotické změny očního pozadí => úbytek zřetelného, ostrého a barevného vidění, pomalé reakce na stimuly...
- 8/ sluch – pokračuje snížení sluchové schopnosti vysokých tónů, nedoslýchavost
- 9/ zhoršení percepce řeči
- 10/ kardiovaskulární problémy
- 11/ dentice
- 12/ chronická onemocnění, ztráta imunity

Klimaktérium - menopauza

ŽENY

- ☐ Cca od 45 let
- ☐ Tělesné změny – bolesti hlavy, prsou, nespavost, pocení, křeče, přechodná hypertenze
- ☐ Psychické problémy – náladovost, fobie, úzkosti, podrážděnost, halucinace
- ☐ **Maskulinizace** = projev mužských pohlavních znaků (vliv testosteronu): ochlupení, hrubě hlas, průbojnost, ráznost...

MUŽI

- ☐ Ne zcela prokázána
- ☐ Narušena rovnováha endokrinní soustavy = snížení hladiny pohlavních hormonů => únava, bolesti svalů a kloubů, srdce, psychické problémy (podrážděnost, nespavost, deprese...)
- ☐ **Feminizace** = projev ženských pohlavních znaků (pokles testosteronu): zaoblení tvarů, zvětšení prsních žláz (gynekomastie), vyšší hlas, mírnost, laskavost...

Stírání psychických rozdílů mezi mužem a ženou.

charakteristika

➤ Psychika, myšlení, paměť

1/ po 45. roce – **pokles funkčnosti nervového systému** => klid, vyrovnanost, zpomalení řeči...

2/ snížena **schopnost učit se** (zhruba o 20 % vzhledem k rané dospělosti, zejména mechanické učení) => využití zkušeností, způsobů učení se, naučeného => velké **využití rezerv**

3/ **intelligence** – snížení výkonu (učení se, paměť)

4/ **kognitivní rigidita** – snížená schopnost **abstrakce** (vyčlenění podstatného) a **generalizace** (zobecnění), **řešení problémů** a **přizpůsobit se**

5/ převládá **introverze**, sebepozorování

6/ méně **potřeb** i **zájmu** => nutná **aktivace**

7/ **emoce** mírné, méně impulzivní x výkyvy v **prožívání** (negativismus)

8/ **úzkosti**, sklon k depresím

charakteristika

➤ **Vztahy, postoje**

1/ změna postoje

- a) ke světu – zvědavost, otevřenost klesá //
- b) k jiným lidem – přednost mají jisté, stabilní vztahy
- c) k sobě samému – přehodnocování svých životních cílů (úpadech fyzických sil, úbytek prestiže, zdraví)
- d) k vlastním rodičům – péče o ně

2/ změna intimity – zaměření na sdílení, jistotu akceptace a opory

3/ proměna partnerského vztahu – partnera si neidealizuje, ale akceptuje (vědomí vzájemné blízkosti)

4/ rodina

- a) syndrom **prázdného hnízda**
- b) nová role prarodiče – nová sociální zkušenost, jiné hodnoty a dovednosti
- c) vnoučata – předávání zkušeností nové generaci

5/ bilancování, přesah krize středního věku

6/ odchod do důchodu – příprava

**„Počítejte svůj věk přáteli, ne roky.
Hodnoťte svůj život počtem úsměvů, nikoliv slz.“**
John Lennon



ZDROJE

- KURIC J., Ontogenetická psychologie. Brno: VUT, 2001
- LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D., Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie, Praha
- LANGMEIER J., KREJČÍŘOVÁ D. Vývojová psychologie, GRADA
- ŠIMÍČKOVÁ-ČÍŽKOVÁ, Přehled vývojové psychologie, Olomouc, Univerzita Palackého, 2003
- KOHOUTEK R., Psychologie duševního vývoje, Brno, 2008
- KOLAŘÍKOVÁ M., Vývojová psychologie, Slezská univerzita v Opavě, 2010
- <http://www.novinyvm.cz/11773-pet-veci-ktere-byste-meli-stihnout-nez-odejdete-do-duchodu.html>