

OBEČNÁ, VÝVOJOVÁ, SOCIÁLNÍ a ZDRAVOTNICKÁ **PSYCHOLOGIE**

RNDr. Eva KOČOVSKÁ, PhD



VŠZ

Odborný Asistent, Poradenská Psychologie

Duškova 7, 150 00 Praha 5

kocovska@vszdrav.cz



International Research Associate
Gillberg Neuropsychiatry Centre
University of Gothenburg, Sweden

Honorary Senior Research Fellow
Queen Mary University of London
E-mail: e.kocovska@qmul.ac.uk

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – DOSPÍVÁNÍ

OBDOBÍ DOSPÍVÁNÍ – ADOLESCENCE

= specifická životní etapa - přechodná doba mezi dětstvím a dospělostí-

Dekáda od 10 do 20 let:

Raná adolescence

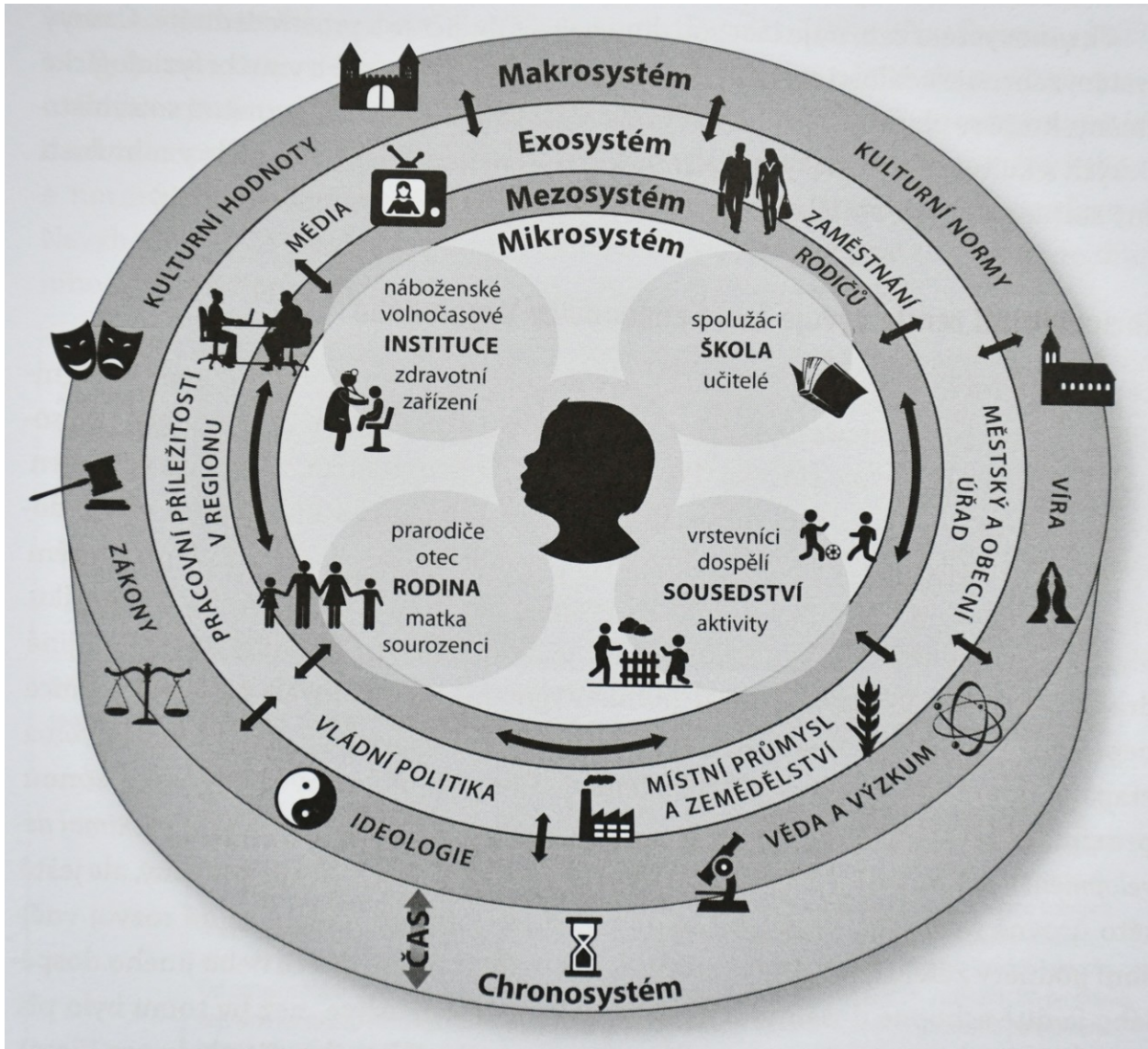
Pozdní adolescence

- **Komplexní proměna osobnosti ve všech oblastech:** somatické, psychické i sociální
- Primárně **podmíněny biologicky**, ale v interakci s psychickými a sociálními faktory
- Vývoj průběhu dospívání podmíněn i konkrétními **socio-kulturními** podmínkami
- **Tělo** = důležitá součást identity dospívajícího
- **Zevnějšek** – cílem i prostředkem k udržení potřebné sociální pozice – *tendance k uniformitě*, k napodobování aktuálně platných vzorů krásy

Může být důležitá fyzická zdatnost, výška postavy, obratnost a síla

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

BRONFENBRENNEROVA TEORIE EKOLOGICKÝCH SYSTÉMŮ



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPÍVÁNÍ

MYŠLENÍ

- Adolescenti uvažují **hypoteticky**, dostávají se **do stádia formálních logických operací**
- Nový způsob uvažování umožňuje přemýšlet **o budoucnosti**
- **Úvahy = flexibilní** – nejsou zatíženi zkušenostmi – tendence k velmi radikálnímu způsobu uvažování
- Zlepšuje se **metakognice** – odhad vlastních schopností a dovedností = přesnější
- **Paměťové strategie** = účinnější pro zapamatování tak vybavování
- **Hormonální dozrávání** – mění se citové prožívání, emoční reakce – značně proměnlivé a leckdy neadekvátní = méně přiměřené – vztahovační a přecitlivělí
- Postupně dochází ke **stabilizaci emočního prožívání**
- Rozvíjejí se **volní vlastnosti** – vytrvalost a schopnost sebeovládání

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPÍVÁNÍ

SOCIALIZAČNÍ ROZVOJ ADOLESCENTŮ

- Ovlivněn jejich **novými kompetencemi** – projeví se i ve způsobu zpracování rozličných sociálních vlivů
 - Mění se názor na jiné lidi a rovněž i sebepojetí – **odmítání podřízeného postavení**
 - Postupné **odpoutávání od rodiny**, ale tato emancipace nevede ke zrušení citové vazby na rodiče, spíše k její proměně – dospívající nechce být jako rodiče a snaží se od nich lišit – tento pocit odlišení je posilován pocitem, že rodiče nejsou tak dokonalí, jak se zdáli být dříve. Dospívající jsou **k rodičům kritičtí** a odmítají formální rodičovskou autoritu
 - **Škola** – dospívající mění vztah ke škole – dobrý výkon přestává být cílem a stává se prostředkem
 - Dochází k diferenciaci v oblasti profesní přípravy a s tím souvisejícího **sociálního postavení**
 - **Vrstevníci** – narůstající význam – **ztotožňování**
- Skupinová identita** = zdroj jistoty – přechodná fáze v rozvoji individuální identity

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPÍVÁNÍ

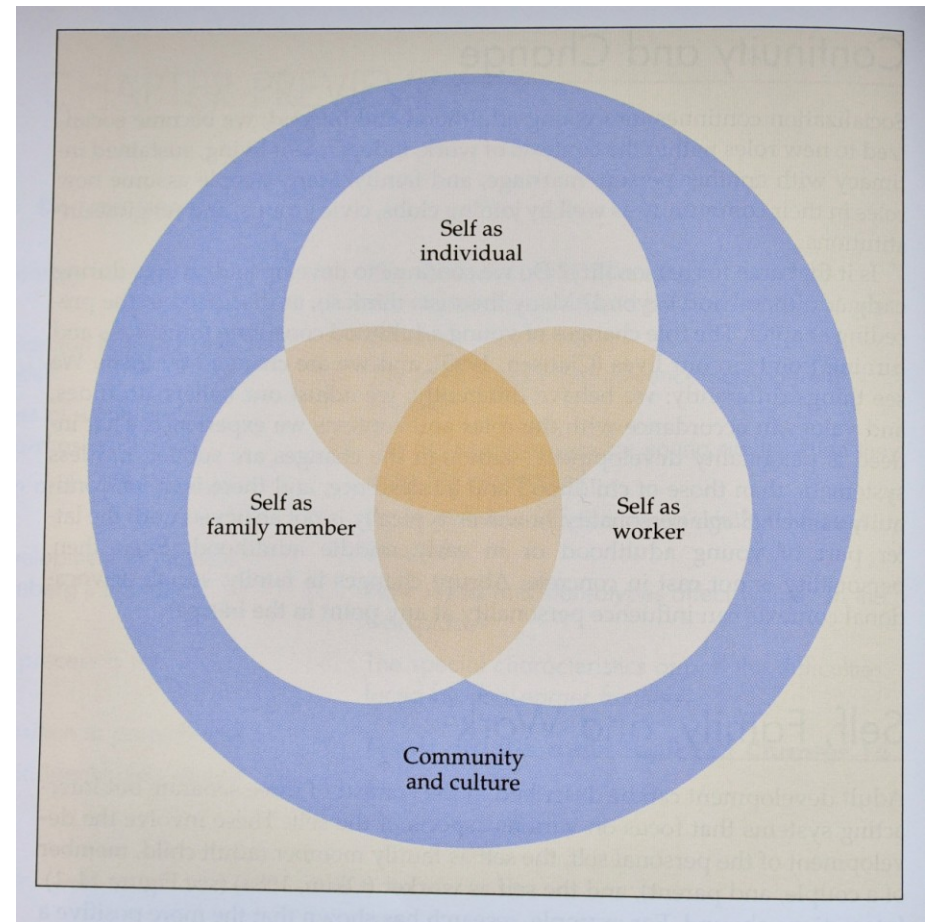
- Vyrůstá význam **dyadických přátelských vztahů** a v období starší adolescence i **partnerství** – pro trvalejší partnerský vztah či manželství a rodičovství nejsou však dospívající dostatečně zralí



Pro adolescentní matku je obtížné uspokojit její vlastní vývojové potřeby a zároveň potřeby jejího dítěte

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPÍVÁNÍ

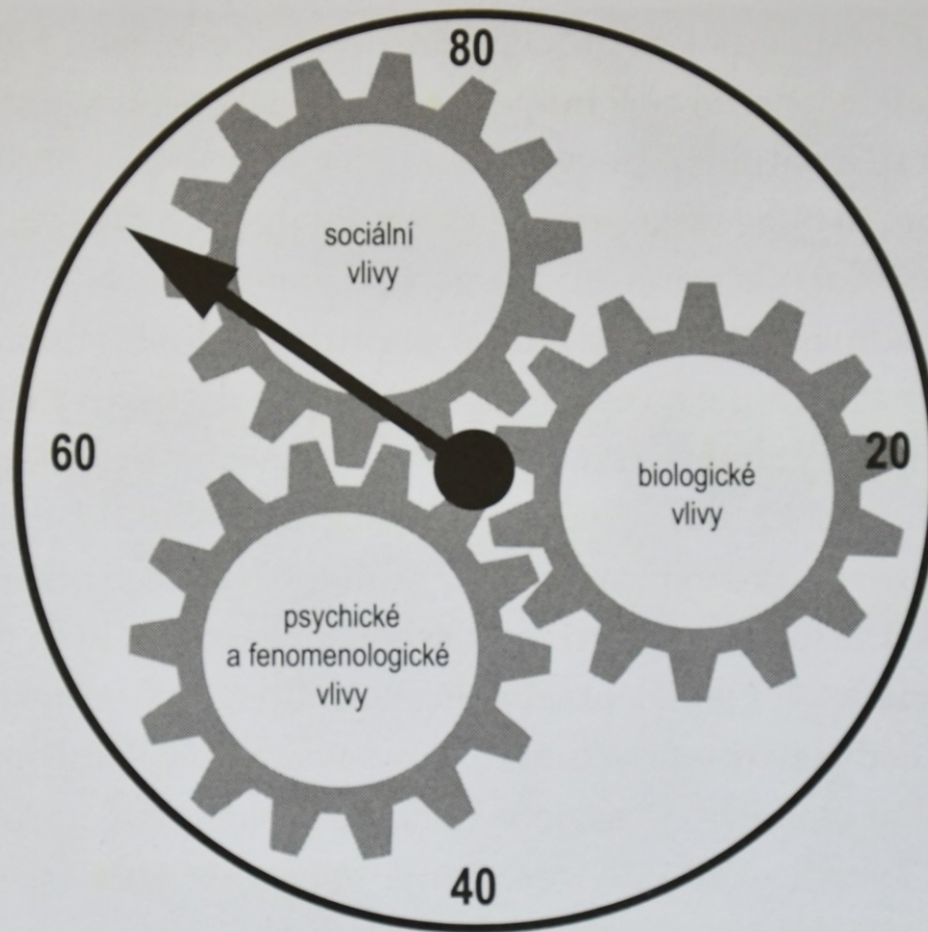
- Období dospívání = **fáze hledání a vytváření vlastní identity**
- **Adolescent** – postupně stále více **akceptován jako dospělý** – rovněž se od něho vyžaduje dospělosti odpovídající chování a zodpovědnost
Mění i jeho role – **sociální dospělost - nástup do zaměstnání**
- Překročení hranice aktuální reality – hypotetické sebeurčení = individuálně specifické **sebe vymezení** – obvykle obtížné.
- Pro proces rozvoje **individuální identity** = významná fáze skupinové identity
Vytvořený ideál = velmi důležitý



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPÍVÁNÍ

- Součástí identity –**vytyčená profesní role** – ovlivněna mírou identifikace s rodinou a jejími hodnotami
 - Vztahy k jiným lidem – rodiče, přátelé, partner
 - Završuje se **rozvoj ego-identity** – někdy převzetí modelu charakteristického pro danou sociální skupinu místo hledání vlastní identity
- **Adolescentní moratorium** = oddalování dospělosti kvůli nezralosti vůči požadavkům zodpovědnosti a mnoha omezením
- **Rozvoj genderové identity** – závisí na vymezení mužské a ženské role – trvání na dodržování genderových standardů. Genderové rozdíly dány – tělesnými změnami, sexualitou, sociálními rolemi i různými vlastnostmi a kompetencemi.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE



Duševní život člověka je dynamický bio-psycho-sociální systém neustále podléhající změnám. Lidský „hodinový strojek“ pracuje zhruba 70–90 let. Tři ozubená kola představují hlavní činitele vývoje člověka. I když je vývoj člověka individuální a ovlivňují ho životní události, podléhá řadě zákonitostí.

(Obr. Thorová, 2015)

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – DOSPĚLOST a STÁŘÍ

I. DOSPĚLOST

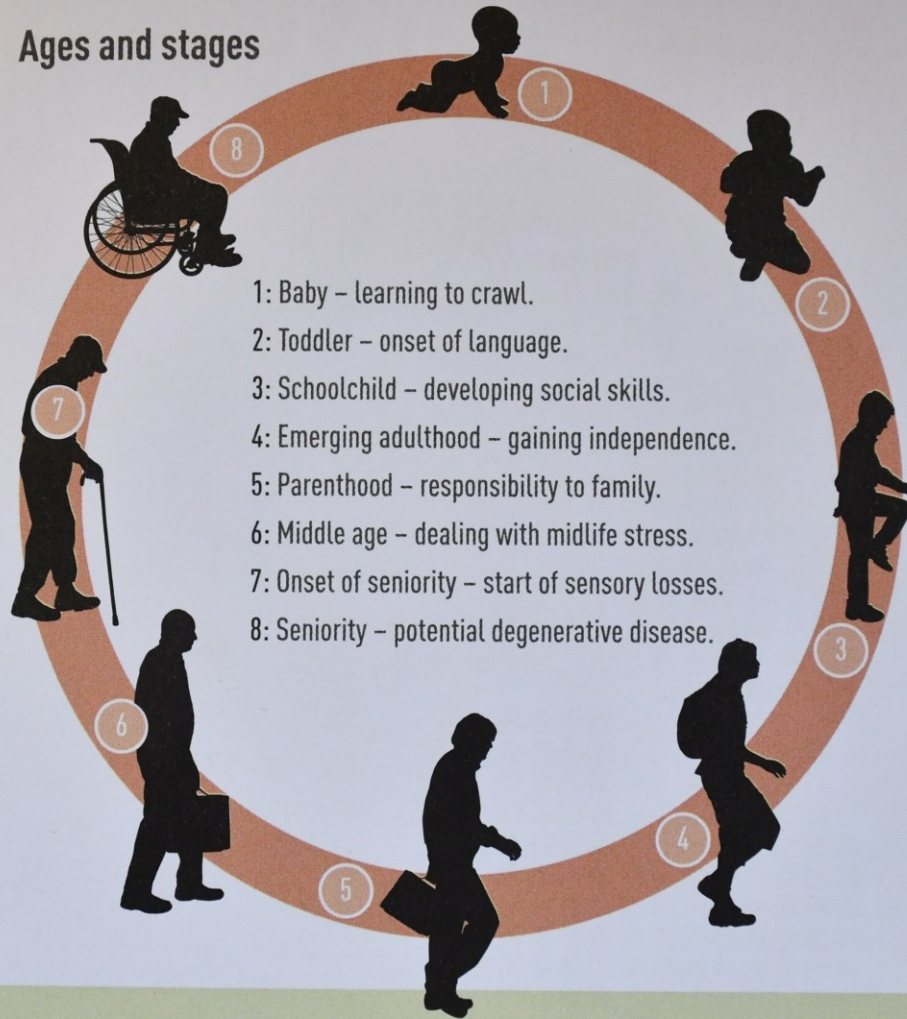
- OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI: 20 - 40
- OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI: 40 - 50
- OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50 - 60

II. STÁŘÍ

- OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60 - 75
- OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

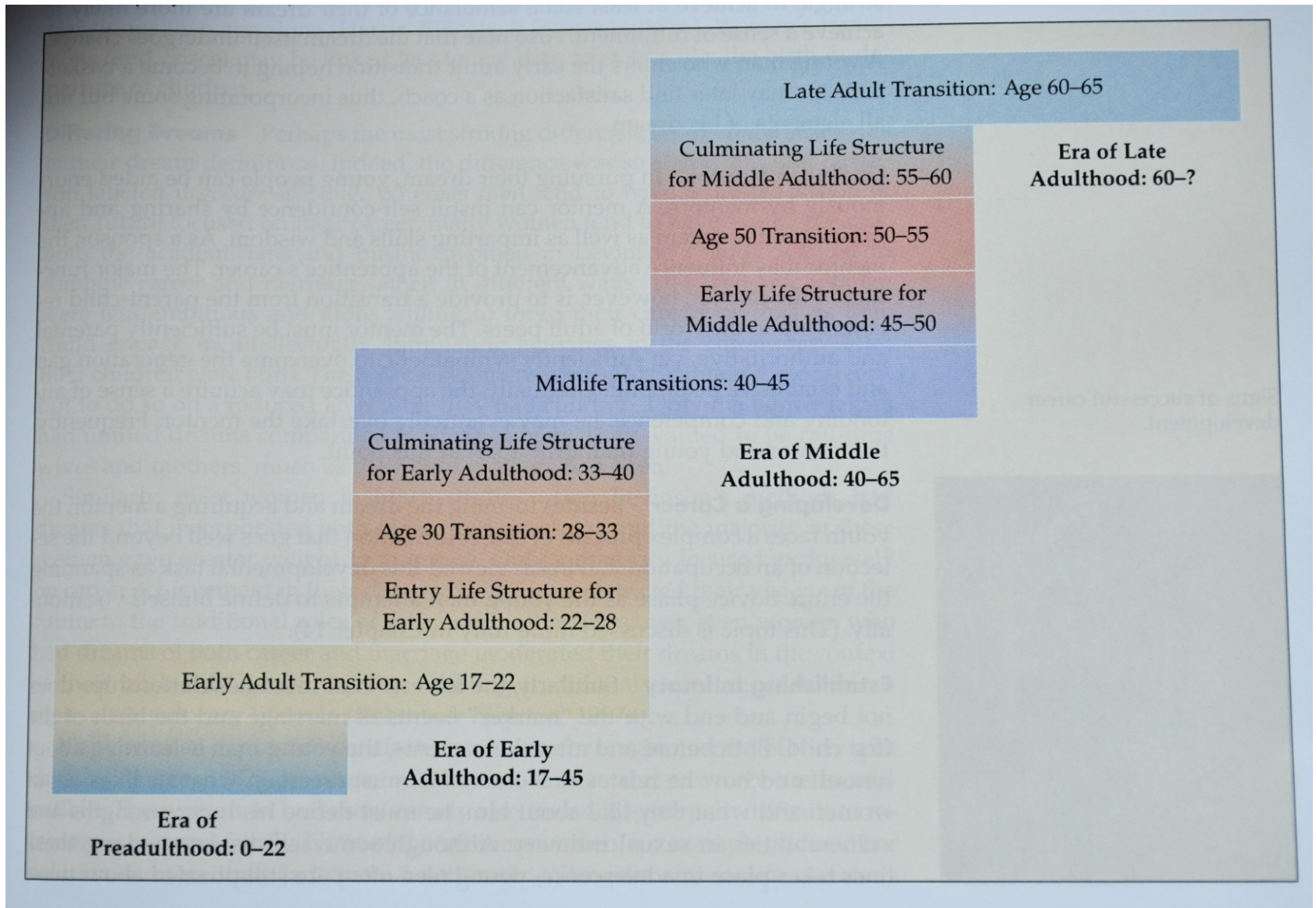
VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

Ages and stages



Our development starts from before birth and continues from the cradle to the grave. With each milestone we may face a new set of skills to learn or age-related health issues.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE



Levinson: Seasons of a Man's Life, 1986

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

I. MLADÁ DOSPĚLOST: 20-40 LET

Mladá dospělost = **obdobím intimity a počátku generativity** = tvořivosti

Zásadní životní **mezníky** této fáze:

- ✓ Dosažení stabilnějšího **profesního postavení**
- ✓ Uzavření **manželství/partnerství**
- ✓ **Zplození dětí**

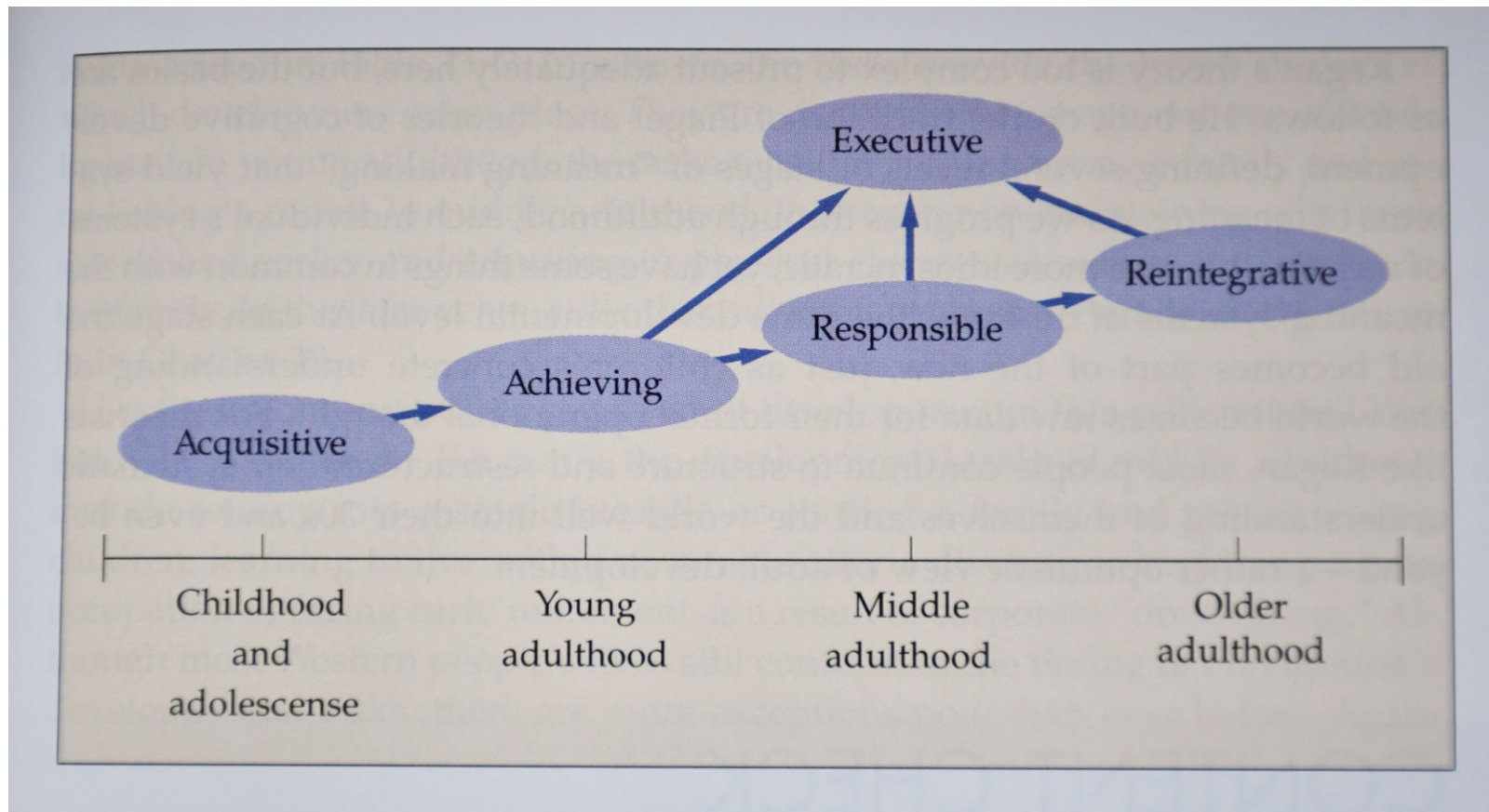
- **Teorie socio-emocionální selektivity:** - dosažení harmonizace racionálního a emočního hodnocení
 - V mladé dospělosti – **stabilizace emočního prožívání** a zlepšuje se schopnost emoční regulace.

- Mění se vztah ke **společenským normám** – odlišnost tohoto postoje v závislosti na pohlaví resp. **Genderové roli**, která se v této době významně diferencuje jak pod vlivem biologicky podmíněných změn = **rodičovství**, tak i pod tlakem společenského očekávání

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

I. MLADÁ DOSPĚLOST: 20-40 LET

- **Kognitivní schopnosti** – rozvoj v mnoha oblastech – mladí dospělí dosahují úrovně *post-formálního uvažování*
 - Rozvoj **praktické inteligence a metakognice**



Schaie's Stages of Cognitive Development, 1986

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – DOSPĚLOST

I. MLADÁ DOSPĚLOST

- **Profesní role** = důležitou součástí identity mladého dospělého – rozvíjí se ve 2 fázích:
 1. Období profesního **startu**
 2. Období profesní **konsolidace**
 - Genderová specifika: - ženy se ji obvykle snaží sladit s rolí manželky a matky
- **Přátelství** – velmi důležité, obzvláště před vytvořením trvalejšího partnerského vztahu

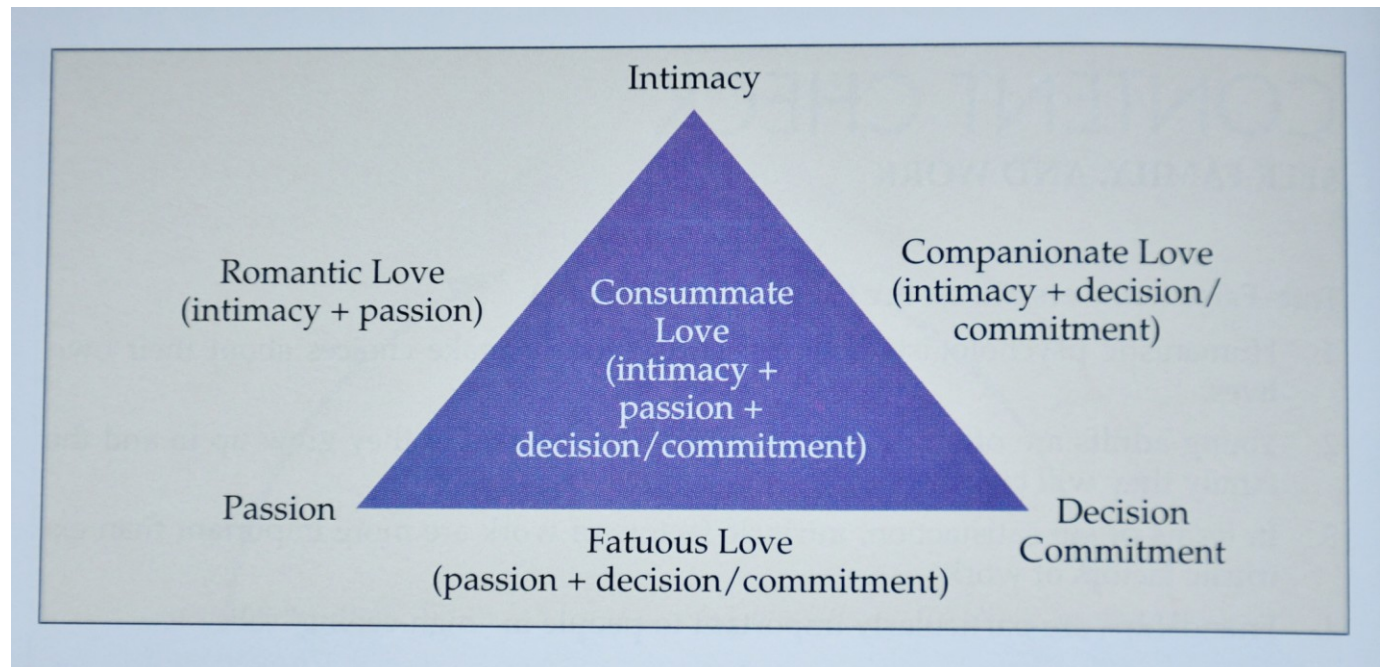


Unlike young men, who generally focus on their jobs, many young women want to combine career and marriage.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – DOSPĚLOST

I. MLADÁ DOSPĚLOST

- **Partnerství** – párová identita = *nejdůležitější variantou intimního vztahu* - Důležitý **prostředek osobnostního vývoje**
- Partnerství by mělo postupně dozrávat na úroveň trvalejšího a stabilnějšího vztahu – případně **základem pro uzavření manželství** a založení rodiny
- Vyvíjí se **od fáze romantické lásky na úroveň realistického vztahu** – tato proměna někdy prožívána jako nepříjemná ztráta okouzlení a iluzí



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – DOSPĚLOST

I. MLADÁ DOSPĚLOST

➤ **Manželství = nejstarší sociální instituce** v dějinách lidstva
= **důležitým mezníkem** v životě mladých dospělých

- Uspokojuje různé psychické potřeby i sociální očekávání
- Pokud rozpor mezi představami mladých lidí o manželství a skutečností → *riziko jeho rozpadu*

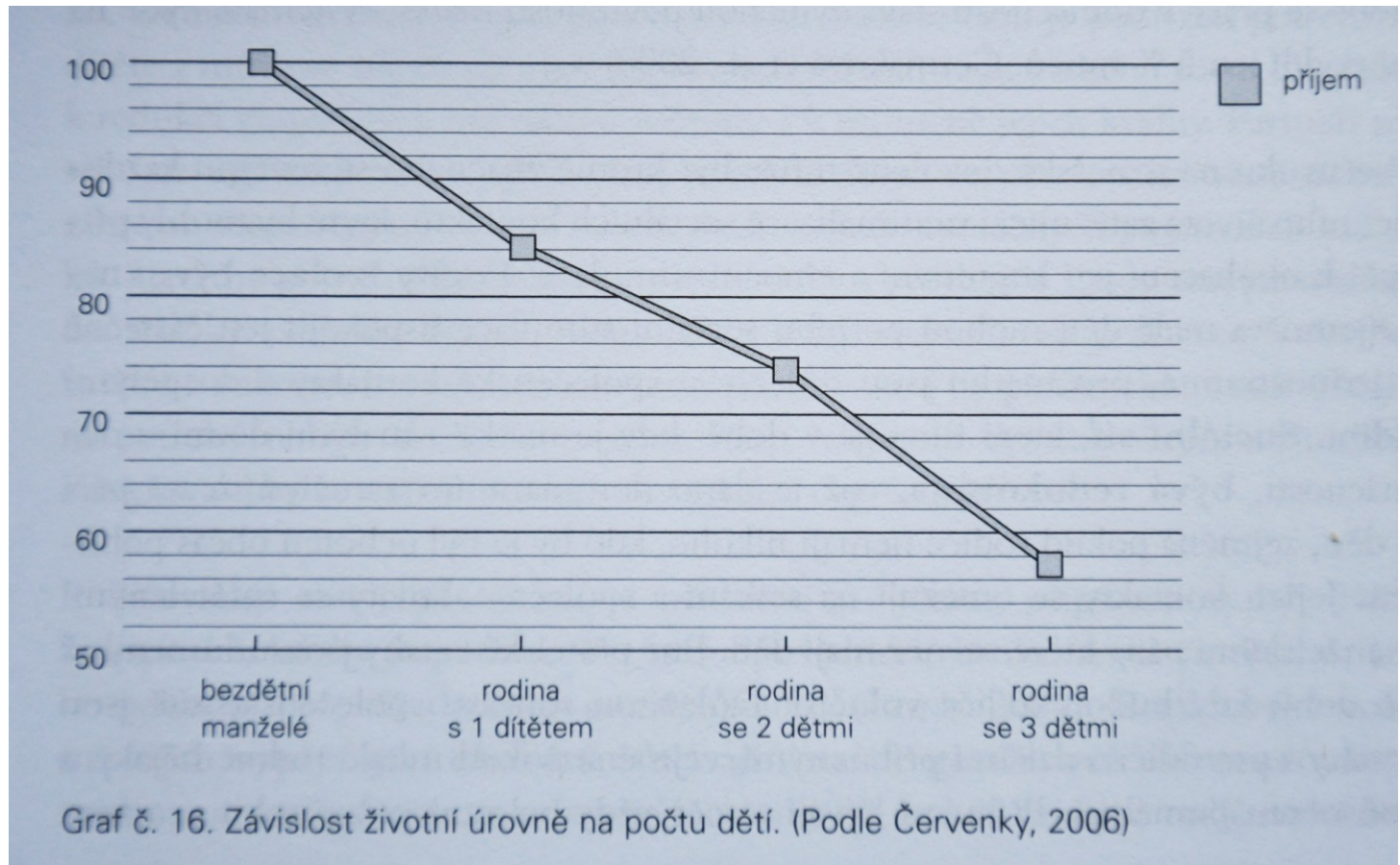
❖ **Několik vývojových stádií manželství:**

- **Adaptace** na život s partnerem – obvykle větší zátěž pro ženy – menší spokojenost
 - **Rodičovství**
 - **Odchod dětí z domu**
 - **Proces stárnutí**
- **Život bez trvalého partnera** – může představovat **alternativu** mladé dospělosti – obvykle jen dočasně

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE – DOSPĚLOST

I. MLADÁ DOSPĚLOST

- **Nesezdaná soužití** – obvykle přechodná fáze partnerského vztahu před uzavřením manželství – v současnosti se prodlužuje a leckdy i přetrvává



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

RODIČOVSTVÍ

- ✓ Významný **projev generativity** dospělého věku
- ✓ Specifickým **naplněním intimacy** – umožňuje vznik hluboké citové vazby, obvykle přetrvávající celý život
- ✓ Rodičovská role = **součástí identity** dospělého člověka
- ✓ **Biologicky podmíněná**
- ✓ **Nadřazená role** – dítě je závislé na rodičích
- ✓ **Není vratná** – nelze přestat být rodičem ani dítě vyměnit = *navždycky*
- ✓ Dítě poutá specifickou a nezrušitelnou **vazbou i k partnerovi**
- ✓ Dítě **uspokojuje mnohé psychické potřeby i sociální očekávání** a zároveň představuje **značnou zátěž**
- ✓ Naprostá závislost malého dítěte = **Zásadní zvrát** v životě člověka – **nutnost změny životního stylu**

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

RODIČOVSTVÍ

- Proces **adaptace** na rodičovství – začíná již před narozením – **rozdílná zátěž pro otce a matku**
- Narození dítěte = velmi **významný zážitek**
- Postupné zvládání nároků péče o malé dítě může být náročné a spojené s **ambivalentními pocity**
- **Generační posun** – dnes ač si většina mladých lidí děti přeje, jich chce mít méně a později než generace jejich rodičů



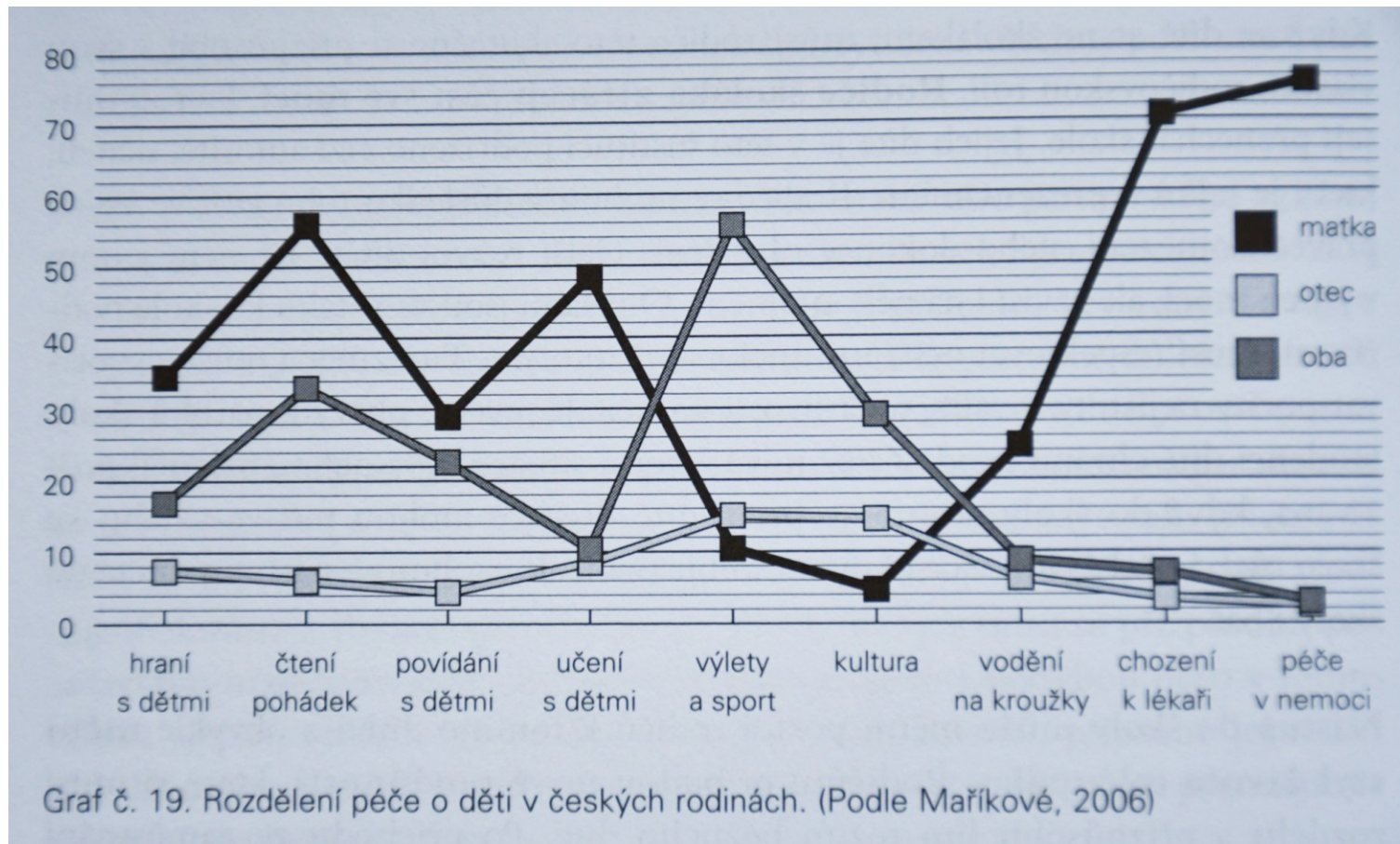
Narození dítěte patří k nejvýraznějším životním předělům. Člověk ztrácí velkou část osobní svobody, na straně druhé získává silné emoční prožitky a nové životní zkušenosti, narození dítěte často vnímá jako naplnění smyslu života. Značná část pozornosti se zaměřuje na dítě, člověk se obvykle stává zodpovědnějším a rozvážnějším.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

RODIČOVSTVÍ

Rodina s dětmi

- Život rodiny s malými dětmi se postupně **stabilizuje**
- Posilují se **specifika tradičních mužských a ženských rolí**



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

➤ RODIČOVSTVÍ

- Dochází ke **změně v partnerských vztazích**
- Důležitý **mezníky** v životě mladé rodiny:
 - **Návrat matky do zaměstnání**
 - **Nástup dětí do školy**

➤ **Bezdětnost**

- Ochuzuje dospělého o jednu významnou životní roli
- Její vliv se různí podle toho, zda jde o dobrovolné rozhodnutí či důsledek neplodnosti

➤ **Mateřství bez partnera** = specifická životní zkušenost

- přináší větší zátěž
- Může být méně uspokojivé jak pro svobodnou/rozvedenou matku
- Není to optimální situace rovněž pro **dítě, kterému chybí otec**

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

ROZVOD

- První krize manželství vedoucí k jeho rozpadu – relativně brzy
- **Nejkritičtější období = prvních 10 let – narůstají povinnosti a klesá spokojenost**
- **Proces rozpadu manželství** trvá určitou dobu a prochází několika fázemi:
 - 1. Latentní fáze** - narůstání *problémů provozního charakteru*
 - problémy v *partnerském vztahu*
 - neschopnost věcné a otevřené *komunikace*
 - **2. Spouštěcí fáze** = oznámení o rozchodu – často = asymetrický vztah
 - **3. Transformační fáze** = vyrovnávání s rozpadem vztahu
 - **4. Dokončení separace a stabilizace** nového životního stylu
 - **5. Definitivní rozchod v psychické rovině:**
 - **vyrovnání** s rozvodem (2-5 let)
 - možnost navázání **nového vztahu**

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

ROZVOD

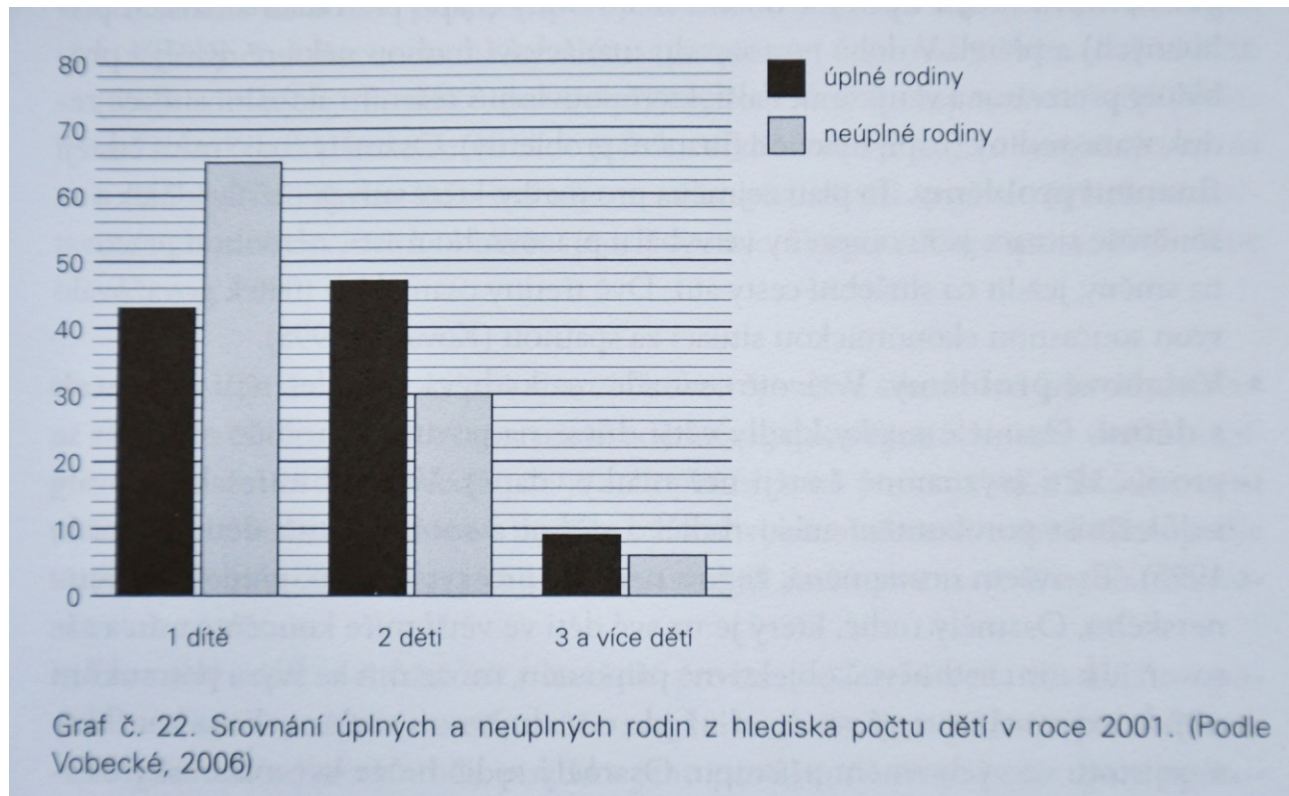
- **Návrh** na rozvod podávají **většinou ženy** – méně spokojeny
- Vztah se **nemusí vždy rozpadnut**
 - obnovení manželského vztahu
 - nebo ustrnutí v rozpadlém vztahu
- **Následky rozvodu** = náročnější než si lidé umí představit
 - ztráta role
 - změna vztahu k dalším lidem – dětem, příbuzným
 - Liší se podle role v rozvodu – **iniciátor/oběť**
 - Důsledkem rozvodu:
 - Jeden = **Osamělý rodič**
 - Druhý = **izolace a často ztráta vztahu s dětmi**
- **Velmi negativní dopad na děti!!**



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

ROZVOD

- Zážitek rozvodu ovlivní i další partnerství
- **Druhé manželství** – v průměru 5 let po rozvodu
- - uzavírají **častěji muži** než ženy
 - zatěžováno vazbami a **závazky k původní rodině** → nebývají úspěšnější



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

II. OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI: 40-50 LET

Střední věk = vrcholem zralosti

- Obdobím protikladů
- Dochází k **bilancování** dosavadního života – občas až ke **krizi středního věku**
- Čtyřicátník = motivován ke **změně svého životního stereotypu** nebo o ní alespoň uvažuje
- Změny v oblasti **intimity i generativity**
- **Profesní pozice** = důležitým projevem generativity středního věku
- **Kognitivní funkce** – příliš se nemění – rozvíjí se schopnosti podmíněné zkušeností
- **Emoční prožívání** – stabilizováno – nárůst schopnosti regulace vlastních emocí.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI: 40-50 LET

TABLE 15-1 Physical Changes of Middle Adulthood

Sensation

Decline in visual acuity, except for distant objects. Hearing loss, especially for high-frequency sounds.

Decline in taste, smell, and sensitivity to pain.

Reaction time

Slow decline in reaction time.

Internal changes

Slowing of the nervous system.

Stiffening and shrinking of the skeleton.

Loss of elasticity in skin and muscles; development of wrinkles.

Accumulation of subcutaneous fat.

Decrease in heart and lung capacity.

Sex-related changes in women

Menopause (cessation of ovulation and menstruation).

Reduced production of estrogen.

Shrinking of uterus and reduction of breast size.

Hot flashes; night sweats.

Loss of bone mass (osteoporosis).

Vaginal atrophy.

Sex-related changes in men

Gradual decline in production of androgens.

Increased difficulty in achieving erection.

(Craig & Baucum, 2002)

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

II. OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI: 40-50 LET

Manželství středního věku

- Ohroženo **další možnou krizí** v důsledku **dospívání dětí** – mění se postoj k partnerovi i vztah s dětmi
- **Potřeba změny** a odpoutání od omezujícího stereotypu se může projevit větší četností **mimomanželských vztahů** s různou dynamikou i délkou trvání
- **Poslední možnost zplodit vlastní dítě** – nebo dítě s novým partnerem
- **Proměna též vztahu k rodičům**, kteří stárnou a potřebují větší pomoc i podporu



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

II. OBDOBÍ STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI: 40-50 LET

Shrnutí období střední dospělosti

- člověk se vyrovnává s projevy stárnutí a s tím souvisejícími změnami tělesného vzhledu a prvními projevy chronických nemocí;
- konfrontace se smrtí, a to svou vlastní i svých rodičů;
- vyšší osobní zralost doprovázená ztrátou mladické naivity a iluzí, ztráta pocitu omnipotence;
- vrchol významu profese, profesní skupiny a pracovní pozice;
- důraz na kompetentnost a výkon;
- výrazný význam rodiny a rodičovské role, vyrovnávání s narozením dětí v pozdějším věku i s odchody dětí z domova;
- partnerská vztahová zralost včetně sexuální kompetentnosti;
- důraz na duševní hodnoty a sebepoznání.

Střední věk nemusí provázet žádná akutní psychická krize, ale pouze pozvolná změna hodnot a životního stylu. V období střední dospělosti může dojít k velkým změnám, přičemž některé mohou být velmi stresující a odstartovat depresivní poruchu. Zatěžující je zejména zvyšující se nemohoucnost rodičů, jejich smrt, výchovné problémy s dětmi a dospívajícími, odchod dospělých dětí z domova. Všechny tyto události se mohou objevit i v období pozdní dospělosti. Krize středního věku je považována spíše za mýtus, jehož existenci se nepodařilo prokázat. Řada lidí vnímá střední věk jako šťastné, nebo dokonce nejšťastnější období života, etapu psychické i ekonomické stability, osobního a profesního růstu.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50-60 LET

Charakteristika starší dospělosti

Věk 50 let = definitivní mezník potvrzující počátek stárnutí

➤ **Mění se postoj k vlastnímu životu** – většina vývojových úkolů splněna – začíná příprava na další fázi

➤ **Stárnutí** = spojeno s vědomím nástupu procesu ***postupného zhoršování vlastní tělesné i psychické kondice, různých kompetencí i sociálního postavení*** – jde o proces *neodvolatelný a nevratný*

- Více si cení pozitivního

- Větší porozumění s lidmi stejného věku

➤ **Tělesné změny**

– Zvýšená únava, zhoršení některých funkcí, první viditelné změny ...

- Důležitý **mezník = menopauza u žen / andropauza u mužů** – hormonální změny

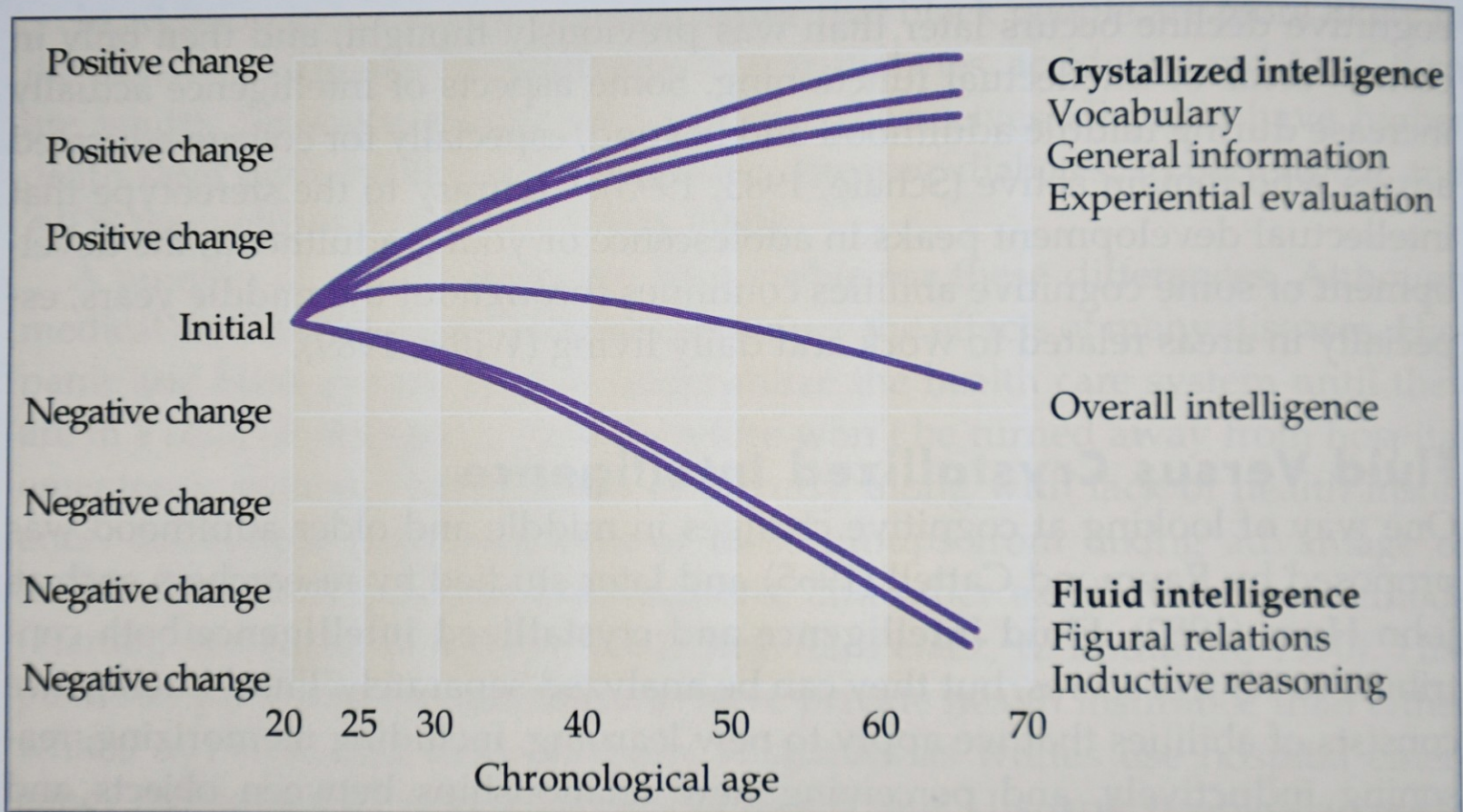
➤ **Psychické změny** - Proměna emocionality – emoční zralost = nárůst ovládání vlastních emocí a schopnost udržet přijatelné ladění.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50-60 LET

➤ Proměna kognitivních funkcí

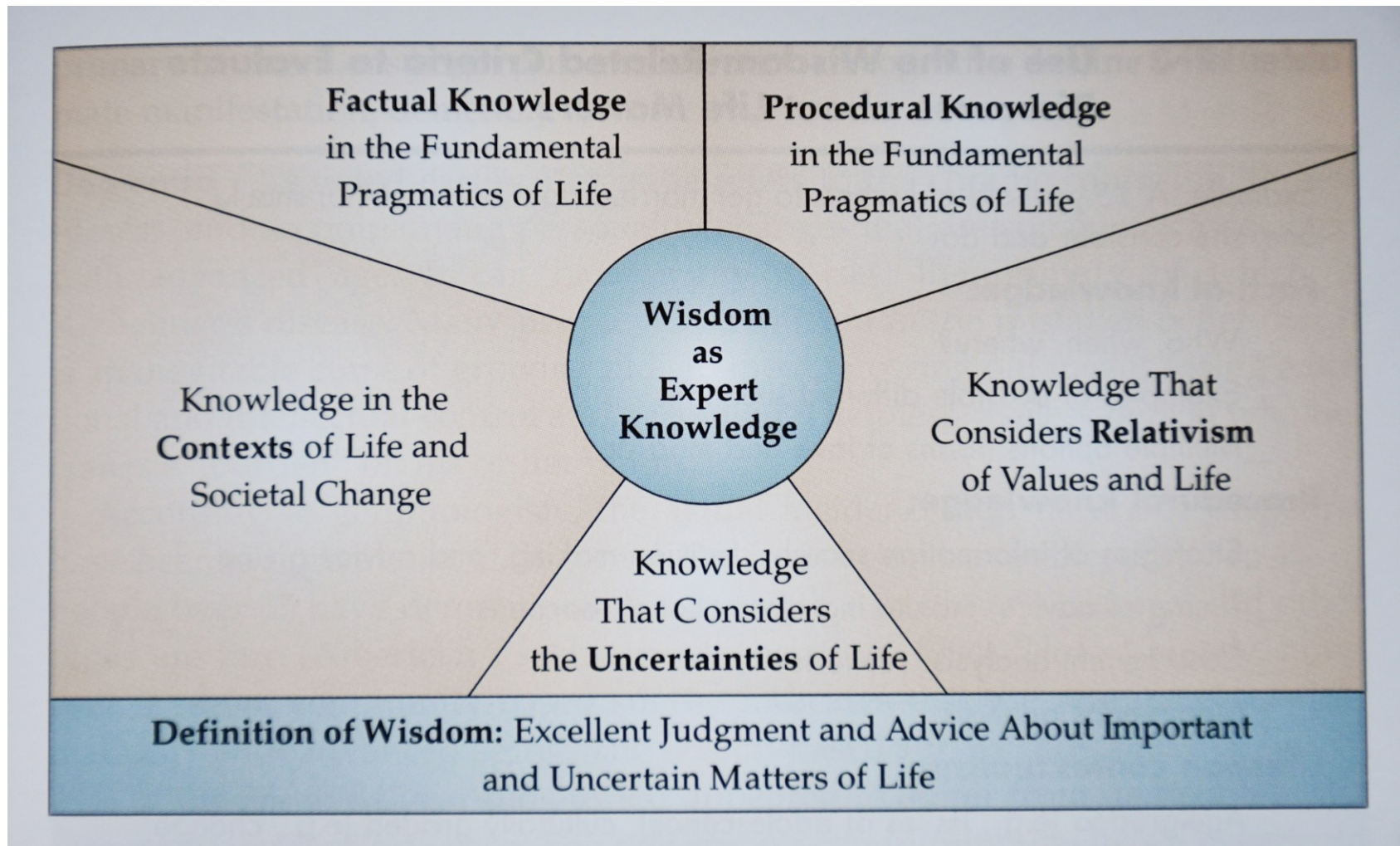
– Zatím pouze v oblast fluidních schopností (Craig & Baucum, 2002)



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50-60 LET

- Na druhé straně někteří stárnoucí lidé dosahují úrovně **moudrosti**



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50-60 LET

➤ **Proměna profesní role**

– Postupné uzavírání profesní kariéry, stárnoucí lidé mění vztah ke vlastní profesi

- Profesní aktivity mají jiný význam než dřív – bilancování, naplnění

➤ **Proměna partnerského vztahu** – manželství stárnoucích lidí

- Vývojově podmíněné změny v partnerském vztahu – **proměna intimity a hledání smyslu dalšího života**

- Dominujícím aspektem partnerského vztahu = **sdílení života a očekávání vzájemné opory** při zvládnutí očekávaných životních zátěží

- **Nové vztahy** – vznikají jen výjimečně

- Občas – návraty ke starým láskám

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50-60 LET

- **Proměna vztahu k dospělým dětem - fáze prázdného hnízda**
 - **Dospělé děti odcházejí**, uzavírají svá manželství a zakládají vlastní rodinu
 - Nutno tuto změnu zpracovat a přijmout partnera svého dítěte
 - Někdy **společné soužití s mladými** manžely - fáze přeplněného hnízda
- **Role prarodiče –**
Mezník - **Narození vnoučete** a získání role prarodiče =
stárnoucími lidmi většinou nahlíženo pozitivně



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - DOSPĚLOST

III. OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI: 50-60 LET

- **Proměna vztahu k stárnoucím rodičům** – pečované objekty – nároky této péče i následná smrt rodiče může být pro stárnoucího člověka značně zatěžující
- **Proměna přátelských vztahů**
 - zvláště dlouhodobých nabývá na významu
 - slouží jako zdroj opory a emoční jistoty.



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60 - 75 LET

Vývojovým úkolem stáří = *dosažení integrity v pojetí vlastního života*

Charakteristika raného stáří

- výsledek procesu individuace –
vrchol osobnostního rozvoje

- Ze **sociálního hlediska** – spíše negativní význam
- Dochází k významné transformaci **intimity a generativity**
- **Tělesné změny** - individuálně variabilní – **geneticky podmíněné** – počátek a průběh stárnutí i pravděpodobná délka života – rovněž i vliv vnějšího prostředí.



Produktivní věk se prodlužuje všude v Evropě. Rodí se méně dětí a dožíváme se vyššího věku. Očekává se, že důchodový věk v Evropě se mezi lety 2020 a 2050 bude pohybovat mezi 65 a 72 lety.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75 LET

- **Psychické změny** / proces stárnutí způsobuje **strukturální i funkční změny mozku – atrofie** = zmenšování neuronů, redukce synaptických spojení – úměrné narušení řízených funkcí
- **Proměna kognitivních funkcí** – proměna nerovnoměrná – podmíněné **biologicky**, ale ovlivněné rovněž i **psychosociálními faktory**

Typickým signálem = **zpomalení** psychických funkcí

- Snižování kvality **percepce**
- Zhoršování **pozornosti a paměti**
- Nerovnoměrný úbytek rozumových schopností – největší pokles v oblasti **fluidní inteligence**, naučené funkce přetrvávají déle
 - **Praktická inteligence** – zůstává na dobré úrovni a napomáhá ke zvládnutí nároků života staršího člověka
 - Rozhodující je míra **kognitivní resilience** = schopnost odolávání různým potížím a jejich zvládnutí a rozvoj adaptivních strategií – adaptovaná a **úspěšná inteligence** (Sternberg, 1999).

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75 LET

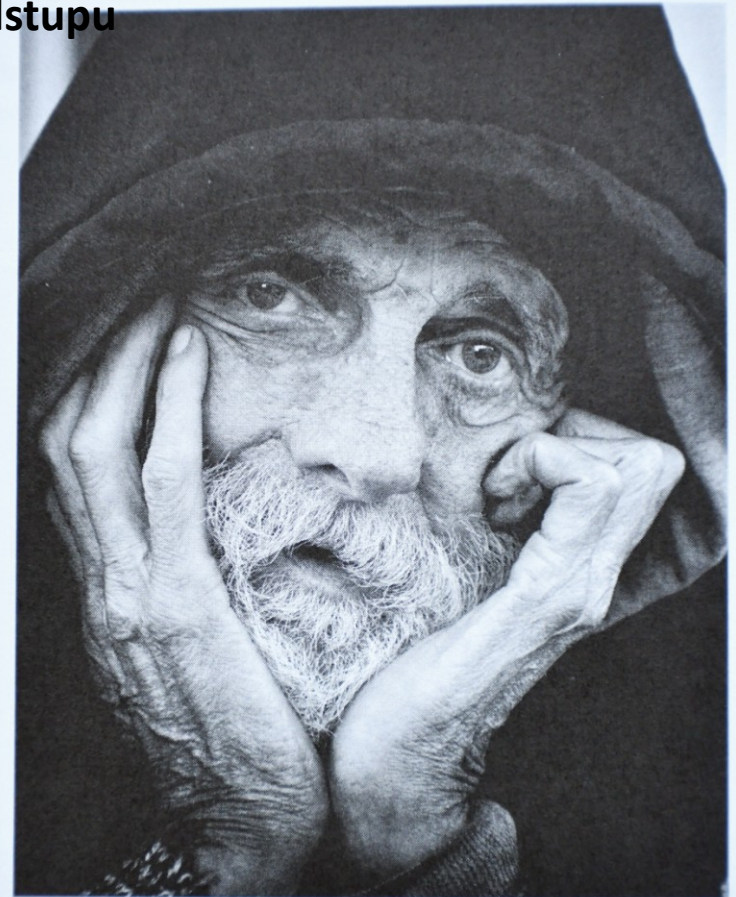


VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75 LET

MOUDROST = vrchol post-formálního přístupu k řešení problémů

- ✓ Integrující různé aspekty hodnocení – emoční, rozumový či morální přístup a zároveň zahrnujícího **schopnost nadhledu a odstupu**
- ✓ Svým **komplexním pohledem** na život přesahuje úroveň krystalické i praktické inteligence
- ✓ Důležitým aspektem moudrosti = jedna ze složek metakognice: **vědomí omezenosti** vlastních znalostí i limitů svých schopností
- ✓ Spojena s **pochopením** relativního významu zisků a s přijetím životních ztrát
- ✓ Rozvoj moudrosti – závisí na souhře osobnostních vlastností, primární inteligenci a na dosažené zkušenosti – **schopnost kategorizace a zobecnění**: „*syndrom slečny Marplové*“ – výhoda oproti mládí – tito moudří staří bývají obecně **akceptovní** a mají dostatečnou **prestiž** (Vágnerová, 2007).



„Krásní mladí lidé jsou hříčky přírody, ale krásní staří lidé jsou umělecká díla.“
J. W. Goethe

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75 LET

➤ **Proměna emocionality** – celkové zklidnění emočního prožívání

-Klesá intenzita a frekvence některých emocí

-- může narůstat citová dráždivost

-Emoční regulace

➤ **Proměna motivace a regulačních funkcí** – ovládání nálad a koncentrace na prevenci nepříjemných pocitů, mění se mnohé potřeby a zejména preferovaný způsob jejich uspokojování



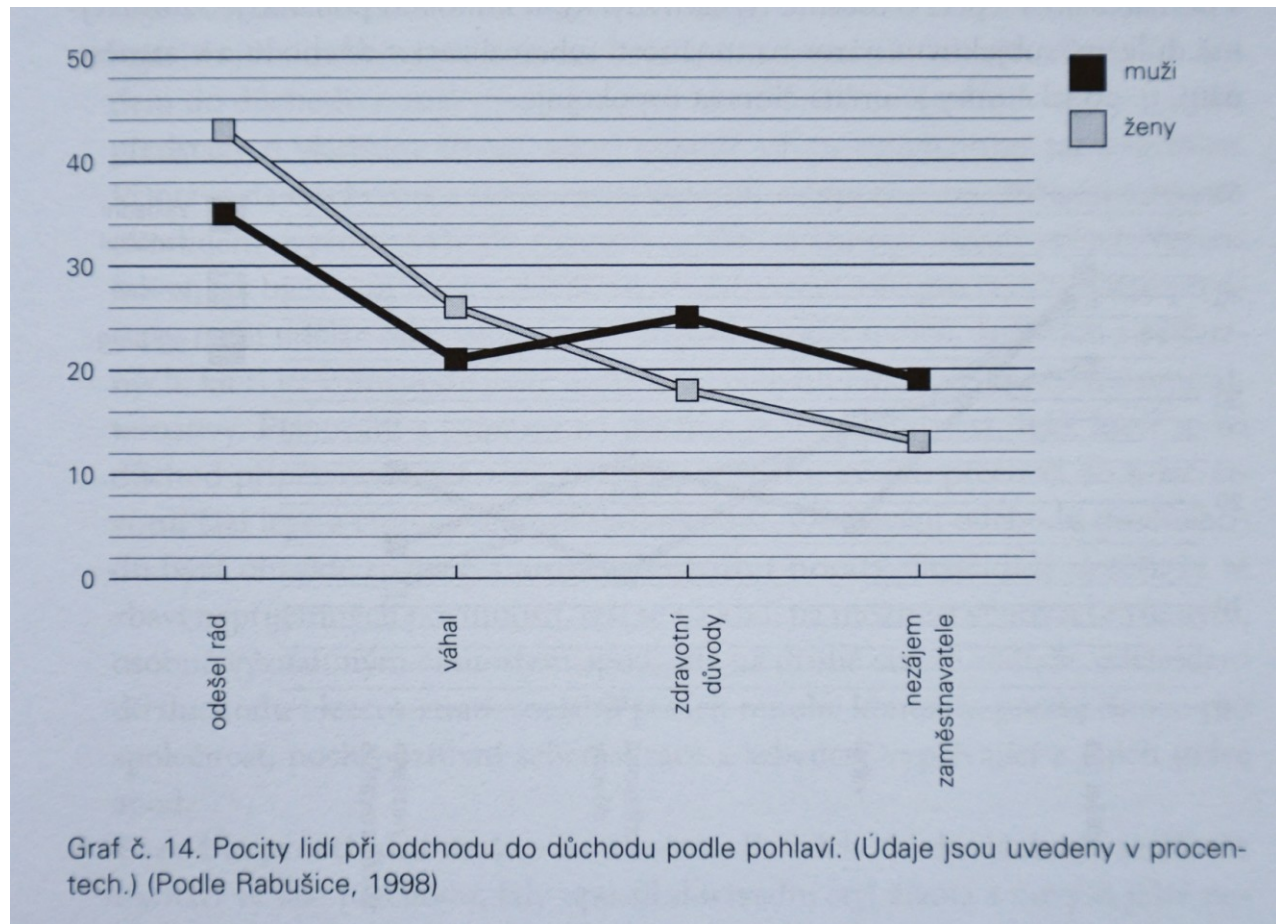
„Stáří může být nešťastné a neradostné právě tak jako mládí. Srovnávám-li, nezdá se mi stáří i se všemi slabostmi, které přináší, bez radosti, jen zdroje těchto radostí jsou jiné.“ Wilhelm von Humboldt

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75 LET

Odchod do důchodu = *jedna z největších sociálně podmíněných změn ve stáří* – důchodce eliminován na okraj společnosti

- Různý osobní význam – ovlivnění struktury potřeb, stylu života i některé složky osobnosti



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75

➤ **Odchod do důchodu = Akceptace a adaptace** života důchodce trvá určitou dobu a probíhá v **několika fázích**:

- Přípravy,
- Bezprostřední reakce na změnu,
- Deziluze a postupné přizpůsobování
- Nový životní stereotyp
(někdy- ***syndrom 4 stěn***)

➤ **Adaptace a stabilizace nového stereotypu**: prožitek přítomnosti, potřeba stimulace, orientace, aktivity sociálního kontaktu, citové jistoty a bezpečí, seberealizace

- Reakce na důchod - **dochází ke změně sebepojetí**



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

I. OBDOBÍ RANÉHO STÁŘÍ: 60-75 LET

- **Spokojenost v manželství** obvykle narůstá – manželský partner uspokojuje celou řadu psychických potřeb staršího člověka – opora, jistota
 - Onemocnění či ztráta partnera = jedna z nejzávažnějších zátěží tohoto věku
 - Postoj k novému partnerství - spíše odmítavý
- **Vztahy k dospělým dětem a vnukům** – obvykle vyrovnané a stabilizované
- **Vztahy k sourozencům** – rovněž zlepšení a stabilizace
- **Změny osobnostních vlastností** – jak akcentace některých existujících vlastností, tak i rozvoj nových projevů
- **Změny v oblasti socializace** – mění se způsob komunikace i morální uvažování - redukce sociálních rolí



Šťastné manželství je jedním z faktorů, které koreluji s dlouhověkostí. Staří lidé spolu tráví více času, emoční pouto se utužuje. Partnerský život poskytuje společnost, sdílení radosti i starostí a pocit bezpečí.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

Shrnutí období stáří

Průběh fyzického i duševního stárnutí je značně individuální.

„Dětství je chvíle, mládí je chvíle, dospělost je chvíle a stáří je součtem těch chvílí.“ (F. A. Bielaszewski)

Pro stáří platí Nohavicův verš: *„Žil jsem, jak jsem žil, a tak i dožiju.“* Ve stáří člověk zúročí zdravý a aktivní životní styl, v němž obvykle nadále pokračuje.

Vliv na životní spokojenost má zejména zdravotní stav a sociální začlenění. Omezená soběstačnost a sociální izolovanost jsou faktory, které mají negativní dopad na prožívání životní spokojenosti. Lidé zdraví, aktivní, soběstační a s širokou škálou přátelských sociálních vztahů v rodině i mimo ni se na stáří adaptují lépe a považují ho za šťastné životní období.

Involuční změny postupují. K dalšímu významnému zhoršení dochází po 80. roce. Přibývá nemocí, snižuje se imunita, omezuje hybnost a výdrž pohybového aparátu, zhoršuje se smyslové vnímání.

Se stářím souvisí i některé faktory, které významně zhoršují kvalitu života nad rámec fyziologických involučních změn: Jsou to různá tělesná a psychická onemocnění, ovdovění, postupná ztráta přátel, kteří umírají, bolesti, nejistota v důsledku proměňujícího se světa, zhoršení finanční situace a závislost na důchodovém příjmu, omezení soběstačnosti.

V oblasti kognice se snižuje rychlost myšlení, zhoršují se paměťové schopnosti a exekutivní funkce, k celkovému zhoršení intelektu ale nedochází, pokud nejde o demenci či zhoršení schopností v terminálním stadiu před smrtí. Zhoršení myšlení také záleží na míře předchozího vzdělání a celkovém objemu znalostí. Ve stáří člověk často ukončuje svou pracovní kariéru a odchází do důchodu. Na roli důchodce se musí zadaptovat, pro svou pracovní aktivitu hledá obvykle nové uplatnění nebo pokračuje ve stávající profesi za změněných podmínek. Pracovní činnost je důležitou součástí aktivního, a tudíž spokojeného stáří.

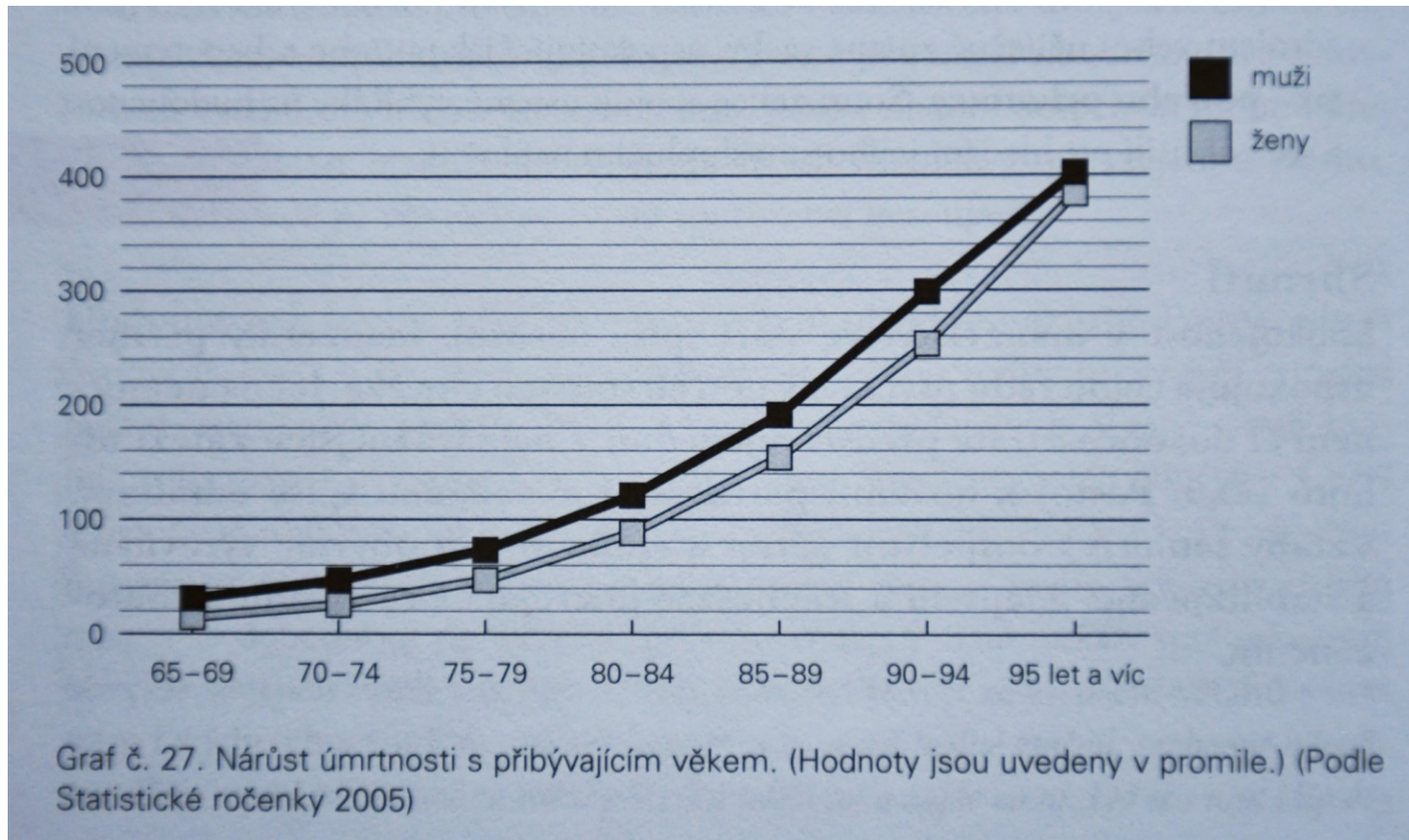
Starý člověk se více než smrtí bojí umírání a bezmocnosti. Rád se vrací do minulosti, vzpomíná a bilancuje. Smysluplný a naplněný život přispívá k vnímání integrity vlastního života, jehož nedílnou součástí je i smrt. Spokojený člověk se s faktem blížící se smrti vyrovnává lépe.

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

Charakteristika pravého stáří = *Zvládání přibývajících potíží a ztrát*

- V 80 letech = tzv. **čtvrtý věk** – pouze 50% původní generace naživu
- Z 60-tiletých se 80 dožije: 18,1% žen a 11,2% mužů



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

Charakteristika pravého stáří = *Zvládání přibývajících potíží a ztrát*

➤ Období nárůstu problémů daných **tělesným i mentálním úpadkem** – s nimi spojen **úbytek soběstačnosti**

➤ Krizové a zátěžové situace – **umístění do institucionální péče** – závisí na osobnosti, zkušenostech, hodnotovém systému i na aktuálním psychickém a somatickém stavu jedince

➤ Vědomí všech omezení a limitované perspektivy – může vyústit v odklon od reálného světa = **gerotranscendence**



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

➤ Tělesné změny

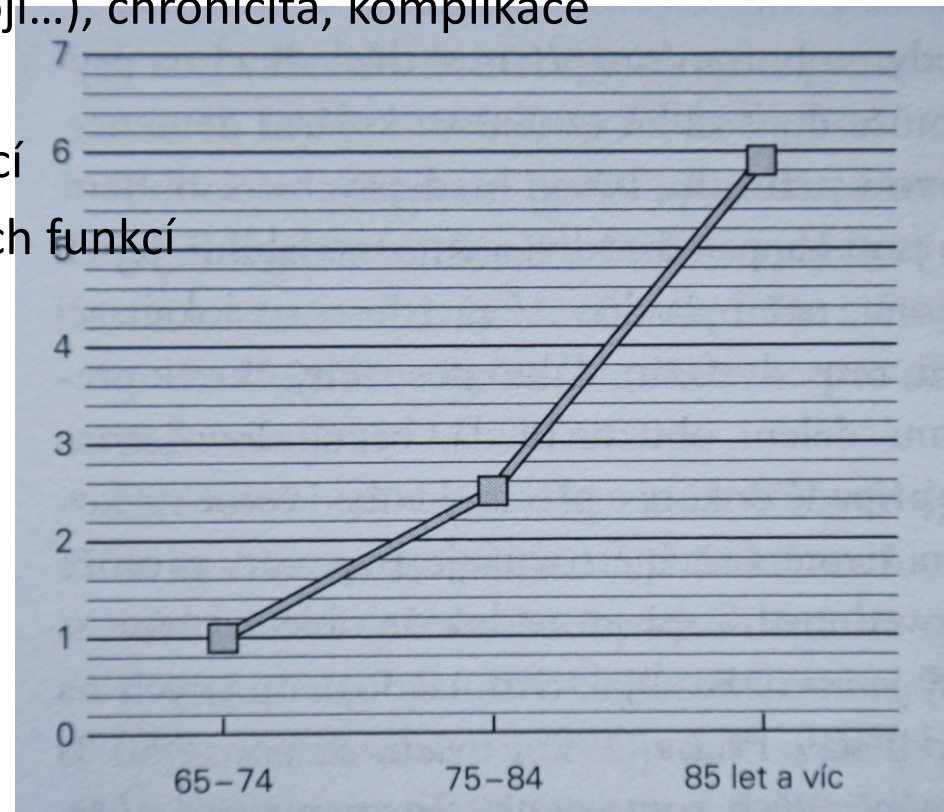
- zhoršení zdravotního stavu – **úbytek kompetencí**

- **Nemocnost** starých = specifický charakter: polymorbidita choroby oběhového systému, kardiovaskulární onemocnění (cévní mozkové příhody, demence nemoci pohybového ústrojí...), chronicita, komplikace

➤ Proměna psychických funkcí

- Zpomalování zpracování informací
- Zhoršování zrakových a sluchových funkcí
- Zhoršení pracovní paměti

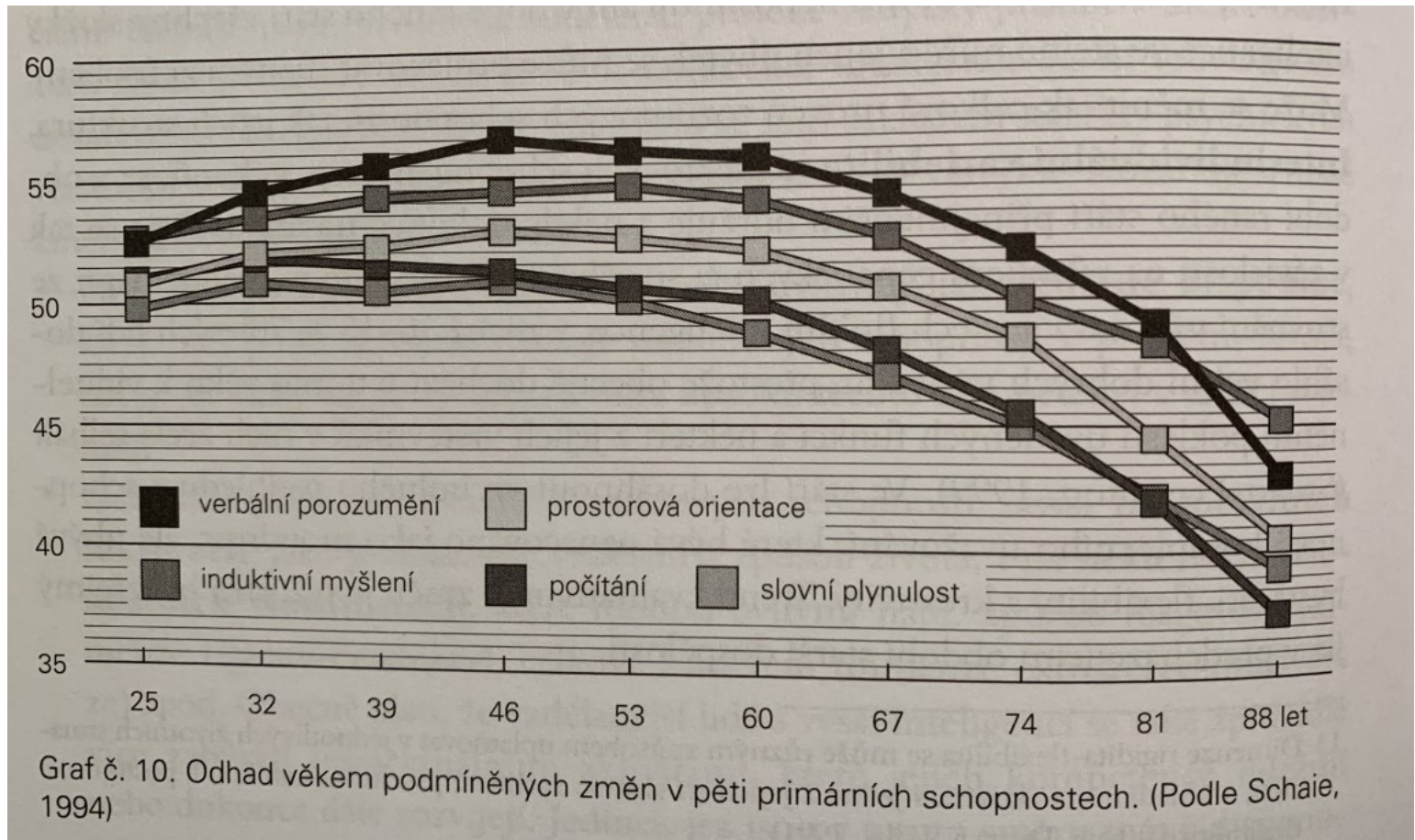
Míra nárůstu neschopnosti zvládnout aktivity každodenního života je přímo úměrná věku. (Vágnerová, 2007).



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

- **Proměna kognitivních funkcí** – postupná de-diferenciace intelektových schopností
 - Další **pokles fluidní inteligence** – malá flexibilita, pomalost, neefektivnost
 - -Po 80. roce – postupné **zhoršování krystalické inteligence** – zafixované stereotypní způsoby



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

➤ Změny v oblasti socializace

- Velkým problémem pozdního stáří – **sociální izolovanost** a z ní vyplývající **osamělost**

➤ Zátěž změny způsobu života

- **Pokles soběstačnosti** → zvýšení závislosti na jiných lidech a leckdy i k vynucené změně života

- **Umístění do instituce** představuje specifickou zátěž, jejíž zvládnání určitou dobu trvá

- **Život v instituci** – nejčastěji prožíván ambivalentně

- Tragické případy nepřijetí této alternativy – ***ztráta vůle k životu*** a následné úmrtí krátce po umístění

➤ **Proměna emocionality a motivačně regulačních funkcí** – pocit **životní pohody** udržován na přijatelné úrovni díky smíření s mnoha ztrátami a zátěžemi (Vágnerová, 2007).



VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

➤ Význam víry ve stáří

Spirituální dimenze = součástí lidského bytí – mění se v průběhu života

Stabilizuje hodnotový systém a jistotu určitého řádu

Ve stáří pomáhá zvládat zátěže, oporou a pro interpretaci významu životních zkušeností a základem sebehodnocení

Ve stáří potřeba spirituálního směřování vzrůstá

Základní dimenze spirituality či religiozity stáří = odpoutávání od reálného života a jeho vazeb – poslední fáze individuace – dosažení bytostného Já a k úplné harmonizaci všech složek osobnosti (Jung, 1994).

Rovněž důležité = **duchovní hodnoty a církevní společenství**

Ve fázi, kdy ostatní životní jistoty se ztrácejí – jistota Boží existence = důležitá – **Fáze univerzální víry** (Fowler, 1991).

➤ **Poslední fáze života, umírání a smrt** = velmi významné téma – často strach z dlouhého a subjektivně neúčelného utrpení

- V naší společnosti - **tabuizovano**

-

VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE - STÁŘÍ

II. OBDOBÍ PRAVÉHO STÁŘÍ: 75 a VÍCE LET

- **Strach ze smrti** – závisí na několika faktorech:
 - **Věk** – s postupujícím věkem strach ubývá
 - **Gender** – ženy se bojí smrti méně a snadněji o ní mluví
 - **Osobnostní vlastnosti**
 - **Míra obtížnosti** současného života
 - **Vyrovnanost** s vlastním životem
- **Stabilita hodnot a identifikace s určitým životním názorem** (náboženská orientace) **snížují strach ze smrti**
- **Hledání smyslu smrti** = velmi náročné jako hledání smyslu života
- **Umírání = završení života**
 - **Poslední přání a pokyny** – uvědomění této skutečnosti
 - **Smrt ukončí pouze fyzické bytí** – na symbolické úrovni – člověk přítomen i nadále: ve **vzpomínkách** blízkých, prostřednictvím **potomstva** i toho, **co vytvořil** – tím je zajištěna **kontinuita lidské existence** na jiné úrovni.

Závěr



Příští, závěrečná přednáška: „Psychologie osobnosti“ bude uložena do učebních materiálů v pátek 4.12.

Doporučená literatura

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I. Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0956-8.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie*. Praha, Portál: 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

KOUKOLÍK, F. *Mozek a jeho duše*. Praha: Galén, 2014. ISBN 978-80-7492-069-1.

Doporučená literatura

Literatura:

- ADLER, A. *Smysl života*. Praha: Práh, 1995. ISBN 978-80-858-0934-6.
- ATKINSON, R.L. et al. *Psychologie*. Praha: Portál, 2003. ISBN 978-80-7178-640-3.
- DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál, 1997. ISBN 978-80-262-0040-6.
- FRANKL, V.E. *Vůle ke smyslu*. Brno: Cesta, 1994. ISBN 978-80-85319-63-2.
- FREUD, S. *Výklad snů*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1994. ISBN 978-80-86559-16-5.
- FROMM, E. *Člověk a psychoanalýza*. Praha: Aurora, 1997. ISBN 978-80-85974-18-5.
- HORNEYOVÁ, K. *Neuróza a lidský růst. Zápas o seberealizaci*. Praha: Triton, 2000. ISBN-10: 80-7205-715-4,
- HŘEBÍČKOVÁ, M. *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3380-7.
- JUNG, C.G. *Analytická psychologie. Její teorie a praxe*. Praha: Academia, 1993. ISBN 80-200-0480-7.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MASLOW, A.H. *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row, 1954. ISBN-13: 978-07-619-0105-1.
- PIAGET, J. *Psychologie inteligence*. Praha: Portál, 1999. 164 s. ISBN 80-7178-309-9.
- PRAŠKO, J. a kol. *Poruchy osobnosti*. 2. vydání. Praha: Portál. 2009. ISBN 978-80-7367-558-5.
- ROGERS, C.R. *Způsob bytí*. Praha: Portál, 1998. ISBN 978-80-7178-233-5.
- RUNKEL, P.J., MCGRATH, J.E. *Research on Human Behavior*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1972. ISBN neuvedeno.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1989. ISBN 80-7367-124-7.