

## Základní otázky

### **Předmět vývojové psychologie**

Vývojová psychologie zkoumá **souvislosti a pravidla vývojových proměn** v jednotlivých oblastech lidské psychiky a usiluje o porozumění jejich **mechanismům**.

Zkoumání **psychického vývoje lidského jedince** od narození do smrti (v tomto pojetí = **ontogenetická psychologie**).

Sleduje **involuci a evoluci** psychických procesů, stavů a vlastností osobnosti ve všech obdobích života.

Předmět zkoumání vývojové psychologie je možné rozšířit o **fylogenetické a antropogenetické** hledisko vývoje.

### **Evoluční vývoj**

Ch. Darwin (1859): evoluční vývoj je organizován podle dvouzákladních kritérií:

Přežití a reprodukce

Ti, kteří přežívají a prosperují, předávají svým potomkům genetickou informaci. Méně adaptivní nejsou tak odolní.

Darwinova teorie - impuls pro evoluční biology. Teorie vývoje zvířat, ale i implikace pro vývoj člověka: etologie a sociobiologie.

Nezabývají se přímo vývojem mentálních procesů.

### **Etologie**

studium zvířecího chování se zvláštním zřetelem k chování v přirozeném prostředí (včetně primátů) (Lorenz, 1935, 1963). Paralely mezi chováním zvířat a lidí.

### **Sociobiologie**

Kontroverzní proud v rámci etologie. Ve větší míře přikládání váhu genetickým faktorům pro organizaci skupinového a sociálního chování. **Balancování mezi egoistickou a altruistickou motivací (podmínky pro přežití vlastní – rodu)**.

### **Duševní vývoj**

Psychický vývoj je **zákonitý proces**, má podobu **posloupnosti** na sebe navazujících vývojových fází.

Duševní vývoj je proces zahrnuje **vzestupné i sestupné** změny (stárnutí).

Oblasti psychického (duševního vývoje): **biosociální vývoj** (změny spojené s tělesným vývojem), **kognitivní vývoj** (poznávání, myšlení, učení...) a **psychosociální vývoj** (prožívání, mezilidské vztahy...). Ve vzájemné souhře.

Kvalitativní a kvantitativní změny

**Vývoj:** kvantitativní i kvalitativní změny

**Růst:** týká se kvantitativní stránky vývoje (zvětšování a množení buněk)

**Zrání:** zákonitá posloupnost vývojových změn (funkce genotypu), stanoví limity, je podmínkou, předpokladem pro učení

**Učení:** většinou důsledek působení sociálního prostředí, obecná nebo specifická zkušenost

### **Metody**

Účely výzkumné (hledání obecností) – výzkumy longitudinální, průřezové

Účely klinické, poradenské - vyšetření jednotlivců (hledání individuálních zvláštností)

Metody: dětská psychodiagnostika (Svoboda a kol.)

## Činitelé vývoje

**Genotyp** - ne všechny informace se uplatňují ve stejné míře

## Fenotyp

**Bio-psycho-sociální determinace** (spolupůsobení hybných sil)

Činitelé utváření osobnosti a znaky jedince

(Smékal, V. Pozvání do psychologie osobnosti. Brno: Barrister & Principal. ISBN 80-85947-80-3).

## Teorie životní cesty (biodromální hledisko)

Zkoumání lidského života jako celku, vývoj jako sled vzájemně závislých událostí

P. Baltes (1987): tři skupiny vývojových vlivů:

*Vlivy determinované fyzickým věkem*

(biologické, psychické, a kulturní faktory automaticky korelují s věkem a jsou předpověditelné na základě věku, dají se více méně vztáhnout na každého jedince)

*Vlivy determinované historicky*

(dlouhodobé historické vlivy - období krize, urbanizace, industrializace atd.)

(krátkodobé historické vlivy, vztahující se na jednu epochu - válka, epidemie...)

*Non-normativní vlivy*

(biologické či kulturní události, které jsou jedinečné ve vztahu k jedinci)

Jejich souběžnost či následnost se nedá předpovědět (případové studie).

## Zákonitosti vývoje

Zákonitosti vývoje (vývoj=řada zákonitých změn)

Jde o somatickou a psychickou složku ve vzájemné interakci

Jednotlivé fáze vývoje na sebe navazují

Vývoj je nerovnoměrný, fáze rychlejšího a pomalejšího vývoje fci

Vývoj je individuální, neopakovatelný

Vývojová retardace – zpomalování vývoje

Diferenciace (vznik nového) a integrace (souhra)

Jednota organismu a prostředí ....

Senzitivní (kritická) období (zvýšená vnímavost k určitým vlivům v určitém období) (např. viz Erikson – dále)

## L. S. Vygotskij

### Zóna nejbližšího vývoje

Periodizace vývoje – teorie vývoje osobnosti

## Erik Erikson

### Období psychosociálního vývoje:

- |                         |                               |                                       |
|-------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|
| 1. První rok života     | <b>důvěra x nedůvěra</b>      | důvěra a optimismus                   |
| 2. Druhý rok            | <b>autonomie x pochybnost</b> | pocit sebekontroly a dostatečnost     |
| 3. Třetí až pátý rok    | <b>iniciativa x vina</b>      | účelnost a zaměření, vlastní aktivita |
| 4. Šestý rok až puberta | <b>píle x méněcennost</b>     | zdatnost v ... dovednostech           |
| 5. Adolescence          | <b>identita x zmatek</b>      | celistvá představa o sobě             |
| 6. Mladší dospělost     | <b>intimita x izolace</b>     | schopnost mít závazky, trvalé vztahy  |
| 7. Střední dospělost    | <b>generativa x stagnace</b>  | zájem o rodinu, péče o společnost     |
| 8. Pozdní věk           | <b>integrita x zoufalství</b> | pocit naplnění, smíření se smrtí      |

## Vývojové úkoly

### R. J. Havighurst (1948):

Ve vývojovém úkolu jsou zahrnuty jak potřeby a očekávání společnosti, ve které jedinec žije, stejně jako jeho individuální potřeby a očekávání. Pro naplnění vývojového úkolu nabízí konkrétní společnost (kultura) určité osvědčené vzorce chování (patterns).

“Teachable moment”, (Havighurst, 1948), tj. senzitivní okamžik pro zahájení učení. Je-li toto krátké období optimálního startu promeškáno, je mnohem obtížnější úkol následně zvládnout. Také předběhnutí vývojového úkolu je spojeno s řadou obtíží. Jedno stádium je přípravou na druhé

## Periodizace vývoje – teorie vývoje osobnosti

### Sigmund Freud

5 fází

## Periodizace vývoje

### Jean Piaget

Fáze senzomotorické inteligence (do 2 let).

Fáze praktického - senzomotorického poznávání objektů v čase a prostoru. Orientace v okolí.

Fáze symbolického/předpojmového myšlení (do 4 let).

Schopnost používat symboly – slova, gesta, obrázky, které nahrazují reálné objekty. Učí se pracovat s jazykem a výtvarným vyjádřením.

Fáze názorného myšlení (do 7 let) Mentální operace, dítě dokáže pracovat s představami.

Fáze konkrétních logických operací (do 11 let). Dítě systematicky uvažuje o objektech, číslech, čase, prostoru, příčinnosti apod. Uvědomuje si vztahy (např. stejné množství může měnit tvar...)

Fáze formálních logických operací (od 11-12 let). Člověk začíná přemýšlet o světě jinak než jen na úrovni činností nebo jednoduchých symbolů. Domýšlí důsledky, testuje hypotézy.

## Vývojová stádia

různá hlediska dělení vývoje do období bez vazby k teorii

**Hippokrates, Amerling:** *jaro* (mládí), *léto* (muž – žena), *podzim* (rodič), *zima* (kmet) (vždy 3x7 let)

**Cicero:** slabost, divokost, vážnost, zralost

### Komenský:

*Orbis Pictus* - 7 období - dítě, pachole, mládenec (děvče), jinoch (panna), muž (žena), starý muž (bába), kmet (sešlá bába)

*Vševýchova* – 8 období - škola zrození, dětství, chlapectví, jinošství, mladost, škola mužného věku, stáří a smrti

## Vývojová stádia

Biodromální psychologie – vývojové úkoly v jednotlivých stádiích, každé stádium je přípravou na další stádia. Dělení např.: (různí autoři, různá dělení)

Prenatální období

Novorozenecké období

Kojenec

Batole

Předškolní věk + vstup do školy  
Školní věk (dětství) (mladší), prepuberta (střední)  
Puberta (starší školní věk)  
Adolescence  
Dospělost (mladší, střední, pozdní)  
Stárnutí a stáří

### **Psychologie nenarozeného dítěte**

Prenatální období

Plod má schopnost **reagovat** (selektivně).

Plod je schopen nejjednodušších forem **učení** (rozlišuje mezi podněty)

Fyziologický způsob komunikace. Smyslová komunikace (změna polohy, zvuky, chuť)

Výzkumy:

Zkoumání **prenatálních pohybů** (sonografie, 70. léta), adaptace plodu na tělo matky, vyhledávání pohodlí, příprava na život „venku“, pohybové návaznosti.

**Smyslové vnímání** – existují transnatální návaznosti zejména chemicko-senzorické a sluchové (Pouthas, Jouen)

Receptory chuti jsou chuťové kanálky - na jazyku, na patře, v hltanu a mandlích. Chuťovým podnětem je látka rozpuštěná ve slinách (ibid). Chuť může nenarozené dítě vnímat – polyká amniovou tekutinu, ve které jsou nějak chutnající látky rozpuštěny, je schopno v ústech rozlišit jejich chuť (od 28. týdne). Přenos matčinych návyků.

Čich: Nosem nenadechuje. Cítit může jen prostřednictvím chuti. Výzkum: dětem začíná být vůně amniové tekutiny známá ještě před narozením, má uklidňující účinky i po narození.

Vůním se pak rychle učí po narození.

Postnatální učení – rychlé,

Prenatální paměť – důležitá pro další vývoj (krmení) dítěte,

Výzkumy: vliv stravy matky na postoj novorozence ke stravě (např. mrkev), i negativní vliv (alkohol)

Prenatální paměť napomáhá vzniku vazby - attachment . Vliv negativního postoje matky: primárně přenášen emocemi a sekundárně nevhodným způsobem života v těhotenství.

### **Perinatální období**

Zátěž pro dítě (světlo, hluk, chlad, pevná podložka, dýchání...)

Rizika: předčasný porod (nedonošenost), viabilita (životaschopnost) plodu (již pod 1000g), nízká porodní váha, dlouhý porod, mechanické poškození plodu, asfyxie (přidušení dítěte)

Riziko poruch psychického vývoje, disharmonického vývoje

### **NoVoRoZeNeC**

(1-2 měsíce)

#### **KOJENEC (do 1 roku)**

Prudký vývoj motorický a smyslový. Postupná **myelinizace** nervových vláken, funkce mozkové kůry – prodlužuje se doba bdění.

**Kognitivní vývoj** - Proces diferenciací – rozlišuje známé a neznámé (raná zkušenost).

Receptivní fáze - otevřenost podnětům. Zraková a sluchová dominanty. Polysenzorická identifikace (všemi smysly). Do 4. měsíce převažuje zájem o vlastní tělo, od 4.

měsíce - zájem o okolí. Po 8. měsíci začíná anticipovat, co se stane (příčina – následek)

#### **Řečový vývoj**

křik – broukání – slabiky – slova (1 rok) – citoslovce, jména, podstatná jména

**Hra:** vlastní tělo, chřastítka (poznávání všemi smysly)

**Primární vazba** na matku (jistá, nejistá – vyhýbavá, nejistá – úzkostná, nejistá - ambivalentní).

Otázka pravidelnosti, řádu, rituálů. Přiměřenost **podnětů** - deprivace x přetěžování

**BATOLE** (do 3 let)

**Tělesný a motorický vývoj**

Kosti nejsou osifikovány, první dentice. Chůze – pohybové dovednosti, rozvoj jemné motoriky.

**Rozvoj vnímání:** Tvary, barvy, velikost (množství jen intuitivně – odhadem).

Vzdálenost a čas – s obtížemi. Vazba na přítomnost.

**Myšlení:** Zvědavost, trvání objektů, *pravidla a poslušnosti*. Dětské afektivní úsudky.

Symbolické - předpojmové myšlení. Symbol je napodobením reality. Předpojem – označuje předměty pojmy – s nimiž má zkušenost. Hodně informací, chybí propojení.

**Řeč**

Nástroj komunikace a přizpůsobení. Spojování slov, agramatismy, novotvary, pasivní a aktivní slovník.

**Emoční a sociální vývoj:** Potřeba emancipace, ale i stability.

Egocentrismus, rozvoj jáství „Já“, „Já sám“, uvědomění si nezávislosti vlastní existence.

Negativismus a vzdor – možnost odmítání a rozhodování, snaha po bezodkladném uspokojování potřeb - zdroj konfliktů. (Afektivní respirační křeč). Emoce se diferencují (zlost, lítost...). Separační úzkost.

Napodobování, hra s vrstevníky – paralelní - konflikty, experimentace.

**Předškolní věk**

**Tělesný a pohybový vývoj:** Dlouhé kosti, obratnost (běhá, šplhá, jezdí na kole, plave, lyžuje...), rovnováha, sebeobsluha, ruční a domácí práce. Kresba (napodobuje realitu).

**Kognitivní vývoj a vývoj myšlení**

Zvědavost - důvody a souvislosti. „Proč?“ Dobrý pozorovatel, detaily, napodobování (přesné představy - eidetismus). Předoperační stadium inteligence (Piaget). Názorné myšlení, intuitivní, prelogické. Vlastní obraz světa (jak funguje). Doplnuje fantazií (konfabulace).

Romantismus.

Znaky myšlení:

*egocentrismus* (úsudky na základě subjektivních preferencí),

*fenomenismus* (fixace na některé podstatné znaky – velryba musí být ryba),

*vazba na přítomnost* (prezentrismus),

*magičnost* (dokreslení reality fantazií),

*absolutismus* (poznání má trvalý charakter – děti se hádají).

Dětské úsudky: *Animismus* (neživým věcem dává vlastnosti živých bytostí), *arteficialismus* (všechno někdo „udělal“: Kdo sem dal ty hory?).

**Řeč:** Věty, gramatická pravidla. Patlavost či jiné vady řeči. Básničky, říkanky, zpěv. Rozvoj řeči pomocí pohádek, vyprávění...

**Sociální a emoční vývoj**

Hra - dominantní činnost. S vrstevníky – námět hry „na něco“, pohybové a konstruktivní (stavebnice, kreslení...). Význam hry.

Rozvoj prosociálního chování (pomáhat, půjčit...). Odměny a tresty (vnější řízení).

Přejímání názoru dospělých (i na sebe sama) – heteronomní morálka.

Oidipovský komplex. Gender role.

Citová vazba na rodiče - riziko citové deprivace. Učí se řídit emoce. Pocity viny. Žárlivost. Sklon k vychloubání, majetnické sklony.

### **Vstup do školy**

Povinnost. Vliv názorů a postojů rodičů

#### **Způsobilost pro školní práci:**

**Školní zralost** - kompetence pro zvládnutí nároků základní školy spíše závislé na zrání (např. zralost kognitivních funkcí, unavitelnost, pozornost, emoční a sociální zralost). Zrání NS. Lateralizace ruky. Motorická obratnost a jemná motorika.

**Školní připravenost** – kompetence pro zvládnutí nároků základní školy, na nichž se podílí učení (např. sebeobsluha, pracovní návyky, poslušnost...). Hodnota a smysl vzdělávání, chování, způsob komunikace, sociální připravenost – rozlišování rolí, normy chování.

### **HRA – její vývoj**

Manipulační, s vlastním tělem...

Experimentace, napodobování, hračky, paralelní hra...

Konstruktivní, senzomotorické, pohybové, námětové – fikční, s pravidly, spolupráce

### **Školní věk a preuberta**

Vnímání - smysl pro detaily, všímavost k odlišnému. Myšlení - fáze konkrétních logických operací (Piaget). Myšlenkové operace. Číselné operace, čas, úvahy.

Proměnlivost jako základní vlastnost reality. Období realismu – dítě akceptuje skutečnost jako danost. Posuzují skutečnost z více hledisek.

Učení - Nápodobou, pokusem a omylem, logickým odvozením.

Emoční a sociální vývoj – tvorba sebepojetí, rozvoj sebehodnocení. Potřeby seberealizace přibývá postupně. Větší vyrovnanost ve středním školním věku (kolem 9 - 10 let).

Sociální vývoj: Převzetí role školáka. Konfrontace a srovnávání se spolužáky, hodnocení výkonu. Potřeba uznání. Vázanost na učitelku v raném školním věku, pak

přibývá kritičnosti. Vztah s vrstevníky, ve středním a starším školním věku uspokojují mnohé potřeby. Specifický způsob komunikace. Konformismus. Vlastní skupinové normy. Ve starším věku přibývá solidarity. Identifikace se skupinou stejného pohlaví až do puberty.

Hry pohybové, námětové, konstruktivní a kresba. Začíná četba. Vliv médií.

Ideály. Vztah ke zvířatům.

Příčiny negativního sebehodnocení: Opakované neúspěchy (i dílčí), osobnostní charakteristiky, nízká frustrační tolerance, handicap

Vliv prostředí, rodiny: Zrcadlová teorie (podceňování ze strany rodičů, učitelů...) a Teorie modelu (vliv vlastního sebehodnocení rodičů)

### **Vývojové poruchy - pojmy**

**Disharmonický vývoj osobnosti** (zvláštnosti v chování, labilita, jen nerovnoměrný vývoj int., často dg. ADHD nebo SPU). Riziko: výskyt **poruch chování** a soc. pat. jevů u dětí (agresivita, šikanování, krádeže, záškoláctví apod.)

**Syndrom ADHD – porucha pozornosti s hyper/hypoaktivitou (LMD)**

**Specifické poruchy učení** (dyslexie, dysortografie, dysgrafie, dyskalkulie, dyspinxie, dyspraxie, dysmúzie...) etiologie, tendence nepatologizovat, integrace.

**Poruchy řeči** např. dyslalie, dysartrie, koktavost

**Deprivace a subdeprivace** (fyzická a psychická – emoční, kognitivní...), příznaky a některé důsledky (např. substituční krádeže...)

**Neuroticismus (neurotická reaktivita)** Jednotlivé neurotické symptomy (okusování nehtů, vlasů, tiky, somatizace...), u mladších dětí např. enurézy, noční děsy, afektická dětská křeč apod. U starších dětí neurastenické syndromy.

**Poruchy příjmu potravy** u pubescentů a adolescentů.

**Syndrom CAN (zneužívané a týrané děti)** typické projevy v chování (např. A. Bentovim, 1998; P. Pöthe aj.)

## **Pubescence**

Vliv sekulární akcelerace (urychlování vývoje zvl. biologického). Nástup puberty mnohdy již po 10 – 11 roce (dívky). Výrazné změny tělesné. Růst a vývoj svalů. Hormonální produkce.

Vliv na psychiku - emoční vypětí, rozkolísanost. Přecitlivělost, podrážděnost, vzdor a vztahovačnost. Ztráta jistot, potřeba nové stabilizace. Sklon k dennímu snění, riziko depresí.

*Myšlení:* Důraz na uvažování, stádium formálních logických operací. Hypotetické uvažování. Systematičnost. Úvahy o budoucnosti. Polemika. Nevyzrálost postojů. Mechanismus kyvadla. Zhoršená pozornost.

*Korekce sebepojetí.* Pohled do sebe – období introverze. Hledání sebe sama, pochybnosti, nespokojenost. Vliv vrstevníků na sebehodnocení. Důležitost zevnějšku. Po neúspěchu mnohdy klesají aspirace.

*Sociální vývoj*

Odmítá podřízené role. Tendence osamostatnit se. Kritičnost, obranné reakce. Frustrace a nedorozumění s dospělými. K dospělým netolerantní. Konflikty. Nechuť ke kompromisům, odmítání zbabělosti, submisivity, formalit, apod. Specifický komunikační styl. Odpoutání od hodnot rodiny. Normy vrstevníků. Peer programy. Mají povinnosti, ale ne mnoho práv. Erotické city. Estetické city.

*Profesní orientace*

Vyhraňují se zájmy, četba, hudba. Ideály. Výchova k volbě (sebepoznání – informace – rozhodování).

*Výchovné zásady*

## **Identita a dospívání**

Konflikt s dospělou autoritou přestává být tématem – s oporou o reálnou zkušenost dospívajících. Mění se vztah k sobě, k druhým, společnosti (součást charakteru) – vývojový úkol – dosažení identity. Identita – krize ve vztahu k sobě samému (důsledek zmatku z dozrávání, pudové potřeby, novými požadavky z okolí, nové osobní zkušenosti...)

V pozdní adolescenci pak další atributy identity: vědomí vlastní stability, zakotvenosti (kam patřím?), osobní perspektivy (kam směřuji?) a životního smyslu.

Hledání identity není jen věc osobnostní, ale i věcí vnějších příležitostí a nabídek.

## **Rizika dospívání**

Rizikovitost může být chápána ve smyslu ohrožení mládeže (zneužívání apod.), ale především jako ohrožení vývoje – problémy sociální adaptace dospívajících.

Následkem spolupůsobení určitých faktorů je zvýšená pravděpodobnost selhávání v sociální a psychické oblasti. Poruchy vývoje - nepřiměřené sociální chování spojené s dospíváním se objevují ve všech kulturách (jde o pubertu a adolescenci – období mezi dětstvím a dospělostí).

Podle WHO jde o nárůst problémů mládeže ve třech formách:

Pasivní forma: únikové chování, záškoláctví, vyhýbání se požadavkům, suicidia

Agresivní forma: delikvence, násilí, šikana až extrémny – terorismus...

Kompromisní forma: instabilita, výkyvy v práci, emoční labilita

(V. Labáth a kol. Riziková mládež. Praha: SLON, 2001)

Působení rizik nelze předpovídat. Roli hraje osobnost, fyzický vzhled a zdraví, schopnosti, sociální kontext. Vliv silné „negativní fáze“ ve vývoji (začátek puberty – kolem 11. – 12. roku – pokles výkonnosti, selhávání v sociálních vztazích, pocity rozladěnosti)

Následuje „pozitivní fáze“ - překonávání negativismu, stabilizace, tvořivost radost, pocit svobody (riziko přílišného uvolnění, sebepřeceňování, povrchnost...)

Rozhodující rizikové faktory: selhávání při naplňování jednotlivých vývojových úloh

Frustrace z neuvolněné vazby na dospělé (poruchy ve vztahu k dospělým)

Těžkosti s překonáváním dětských výhod (nepřipravenost převzít odpovědnost – selhávání v úkolech, ve škole, nízké ambice...)

Nedokáže najít místo ve skupině vrstevníků (sociální izolace, antisociální skupiny...)

Problémy v hledání identity – zmatek, méněcennost, bezmocnost (neurózy, úniky do drog...)

Problémy ve vztazích k opačnému pohlaví

Neurotická spirála (H. Fensterheim): Neadekvátní reakce – pochybnosti o sobě – narušené pocity – neadekvátní reakce – pochybnosti o sobě...

Disociální chování – disociální porucha chování:

Řada projevů: návykové látky, jiné závislosti, krádeže, agresivita a destrukce, promiskuita a raná sexualita...

Sekundární disociální chování - porucha chování je až druhotná, primární je jiný problém (retardace, intrapsychický problém)

Epizodické disociální projevy – reaktivní, zátěžové situace, přechodný vliv někoho...

Disociální chování skupiny – vzor chování, norma ve skupině, životní styl, odlišit se od většinové kultury

Pravděpodobnost nepříznivého vývoje (rizikové faktory):

Subkultura, chybějící vztahy, nízké vzdělání, málo zájmů, partner – delikvent, mentální retardace či nízký intelekt, osobnostní změny, závislost, citový chlad.

## **Vývoj morálky (moral stages) a charakteru**

### **Lawrence Kohlberg (USA 1927-1987)**

prekonvenční úroveň (orientace na trest, egocentrismus, podřízení se moci, egoismus, uspokojení vlastních potřeb)

konvenční úroveň (konformita se standardními obrazy společnosti „dobré dítě“)

postkonvenční úroveň (orientace na sociální smlouvu, společně sdílené hodnoty - orientace na svědomí, respektování druhých).

### **Robert J. Havighurst (USA) – vývojové úkoly - typy charakteru**

**amorální charakter** (psychopatická osobnost, nedostatek ohledů na zájmy druhých, uspokojování vlastních potřeb)

**prospěšný charakter** (formální ohled na mínění ostatních, pokud chybí vnější kontrola, chová se bez zábran)

**konformní charakter** (internalizace toho, jak se chovají druzí, více kontroly, ohled na ostatní „aby se neřeklo“)

**iracionálně vědomý charakter** (abstraktní principy jako je čestnost, strnulá aplikace abstraktních morálních principů, bez ohledu k realitě...)

**racionálně altruistický charakter** (realistická morálka, jedná s ohledem na danou situaci a možné důsledky, zvažuje hledisko sociálního dopadu).



## **Adolescence**

Zpomalení až zastavení růstu. U chlapců později. Tělesná krása, pohlavní zralost. Tělo středem pozornosti. Zlepšení výkonnosti. Sport.

Rozpory – někdy bouřlivý separační proces, postupná stabilizace, psychické osamostatňování, zlepšení vztahů s okolím kolem 20. roku.

Ukončování přípravy na život a profesi. Snaha rychle dosahovat cílů. Často ukvapenost.

Formální dospělost.

### Cíle a úkoly dospívání:

Rozvíjet citovou, postojovou, hodnotovou a názorovou nezávislost.

Emancipovat se ve vztahu k rodině a vytvářet si nový vztah k autoritám.

Vytvářet nový vztah k vrstevníkům, orientovat se ve vztazích, zbavovat se konformity.

Vyrovnat se s eroticko-sexuální potřebou, vytvořit nový vztah k opačnému pohlaví.

Rozvíjet životní cíle, vytvořit si vlastní názor na svět.

Rozvinout pocit osobní identity, vytvořit si reálný obraz o sobě a přijmout ho.

Připravit se na převzetí odpovědnosti za svůj život a za životní spokojenost.

(J. Kožnar).

### Myšlení a rozvoj inteligence

Všechny myšlenkové operace. Převaha práce s pojmy (ne obrazy). Fluidní inteligence (bystrost) na vrcholu. Harmonizace, flexibilita v myšlení, nové způsoby řešení.

Divergentní myšlení. Věcnost a snaha o objektivitu. Sociální zájmy, světonázorové diskuse. Preference rychlých a zásadních řešení (krajní, absolutní).

Absolutní morálka (autonomní), altruismus.

Sebepojetí : Vliv vzhledu, atraktivity a vlastního úspěchu. Zdravé sebehodnocení: znalost své hodnoty, slabých a silných stránek, zvládají neúspěchy, zvládají úspěch – chybí pokora.

Vrchol zápasu o identitu (znát se, rozumět svým citům, čemu věřím, co dokážu, kam směřuji, vědomí vlastní jedinečnosti, vědomí kontinuity...)

Adolescentní moratorium (Erikson) – chráněný prostor (dočasnost, odkládání dospělosti), experimentace s novými rolami a zkušenostmi, pozastavení, odklad úkolů – orientace na jeden zájem či roli (např. hudba, sport, sex...), může být rizikové – separace mládeže od života dospělých (nepřebírání odpovědnosti), vznik subkultur.

### Emoce

Silné zážitky, nadšení, potřeba úspěchu a jeho prezentace

### Sociální situace

Nová sociální pozice. Plnoletost, zodpovědnost. Závislost na rodině. Zaměření na budoucnost, první trvalejší vztahy, ideál partnera.

Identifikace se skupinou. Faktory ovlivňující výběr přátel (zájmy, tradice, status, věk, rasa, pohlaví, vzhled, intelekt, zájmy, hodnoty..., apod.). Vliv part (kladné i záporné), stereotypy v chování, filozofie.

Zábavy v adolescenci (potřeba hry, soutěže, poznání, vybití energie... sport, cestování, hudba a tanec, literatura, média, filmy a divadlo). Mění se vztah k víře. Nové hodnoty. Důležitá je svoboda. Příprava na povolání. Učení a profese jsou často pojímány jako nutné zlo.

### Adolescence výzkumy (P. Macek)

Specifika české adolescence, první svobodná generace, prostor pro seberealizaci

Symptomy posttotalitní psychiky – transgenerační přenos (odmítání a delegování odpovědnosti, nedůvěra...) Ale dnes již nízká odlišnost od adolescentů z jiných evropských zemí. Odlišnost byla zjištěna zejména v oblasti trávení volného času.

Důležitost přikládali čeští adolescenti budoucnosti, cílům, kariéře, potřebě udržet pozitivní vztahy. Problémy ve spojení se školou, nedostatkem peněz a nenaplněnou potřebou soukromí.

Menší spokojenost se sebou samými, ale optimismus ve vztahu k budoucnosti

Změny ve výsledcích výzkumů (1992 a 2001) – v trávení času: doba trávená ve škole, příprava do školy a čtení, sportování (pokles) a necílené trávení času a televize, počítač (nárůst).

Změny v hodnotách: zvýšil se věk plánu manželství a dětí, i vstupu do profese, zvýšila se důležitost peněz, vzdělání, úspěchu, potřeba trávit čas s přáteli a snížila se potřeba být prospěšným společnosti, mít děti, mít dobré vztahy.

## **Dospělost**

Období mladé dospělosti 20 – 35 let

Období střední dospělosti 35 – 45 let

Období starší dospělosti 45 – 60 let

Tendence oddalovat nástup stáří – zvyšuje se věk hranice stáří (vliv – zvyšující se věk odchodu do důchodu a prodlužující se naděje na dožití).

Znaky dospělosti: Samostatnost, relativní svoboda vlastního rozhodování a chování, větší sebejistota a sebedůvěra, větší osobní vyrovnanost, schopnost přijímat zodpovědnost. Nárůst povinností, ekonomická samostatnost. Sexuální zralost. Vyrovnaný vztah k lidem.

## **Raná dospělost**

20 - 30, 35 let

Velká rozmanitost ve vývoji. Přijetí profesní role, často stabilní partnerství i rodičovství (rodičovství i vstup do manželství oddalováno). Obtížně se hledají zákonitosti. Velká naděje, ne iluze. Srovnávání očekávání a reality. Pragmatické myšlení.

Samostatnost, ekonomická nezávislost. Potřeba peněz, seberealizace, sebeprosazování.

Tělesná i pracovní výkonnost. Vrchol svalové síly. Počátky involuce. Neví si rady se svým potenciálem. U některých profesí předčasný vrchol kariéry.

Postformální myšlení: zvažuje se kontext problému - komplexnost problému, změna přístupu k řešení problému. Vliv zkušenosti. Myšlení je flexibilní a dynamické.

*Emoční a sociální stránka*

Sebekritičnost i nekritičnost, optimismus, velká odolnost, nadšení, pragmatismus, adaptabilita, potřeba perspektivy. Orientace na právo a pořádek. Občanské a profesní aktivity.

Dovednost být sám a zvládat intimitu. Žít svůj vlastní život. Důvody manželství a rodičovství – různé, někdy ne zcela relevantní. První manželská krize mezi 2.- 8. rokem manželství (Plzák) – záleží na věku vstupu do manželství (dnes posun). Rozvodovost – analýzy dle věku (viz statistické ročenky – [www.csu.cz](http://www.csu.cz)).

Altruismus, zodpovědnost, péče o druhé. Ženy – mnohdy již role manželky a matky.

Orientace na rodinu. Dilema rodina – profese sílí.

## **Střední dospělost**

**do 45 let – 50 let**

Celková stabilizace mezi 30 – 40 rokem. Dobrá výkonnost i dobré zdraví. Vše „naplno“. Tělesné změny. Sklon k ukládání podkožního tuku. Nutnost udržovat kondici. Dojem, že muži v tomto období „stárnou“ pomaleji. Vyhraňování názorů, vliv zkušenosti. Budování společenského postavení. Orientace na domov a zaměstnání. Životní téma: milovat a pracovat (generativa - Erikson, Říčan).

Stabilizace příslušnosti k určité sociální vrstvě – vrchol kariéry. Tendence předávat zkušenosti. Kariérové plató – kolem 40 let někdy změna profese. Někdy pracovní i životní stereotyp (rutina). (Nejvyšší rozvodovost v ČR u mužů 30-39 let, do 49 let poměrně vysoká, u žen klesá prudčeji po 40)

Krise středního věku – kolem 40 let (mezi 40 – 50, ale někdy dříve, záleží na řadě faktorů). Všechno **už/ještě** můžeme a smíme. Osvobození od dřívějších tlaků (někdy již uvolňování z vazby na rodinu). Mění se i představa o partnerství. Ožívá problém vlastní identity. „Obroda“. Někdy silný pocit nutnosti změny (souvisí s krizí). Roste tendence zabývat se sám sebou. Bilancování minulosti. Skupinová krize – manželů i dospívajících dětí.

Krise středního věku mezi 35 – 50 let je středním věkem

Úkoly středního věku:

Akceptovat nevratnost krátkého se času: změny v pohledu na svět. Akceptovat stárnoucí tělo. Rozvinout zralý partnerský vztah. Přehodnotit rodinné vztahy a akceptovat odchod dětí.

Akceptovat obrat rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům. Rozvinout přátelství středního věku. Nová profesní role učitele mladší generace a plánování důchodu.

Dát hře a koníčkům nové významy. Stát se prarodičem.

(Hrdlička a kol., Krize středního věku. Praha: Portál, 2006).

**Syndrom vyhoření** - Zvláště v některých profesích. Pocit neuspokojení z práce (snaha vs. Zisk - nerovnoměrnost). Nespokojenost s finančním a společenským ohodnocením.

Nenaplněná potřeba úspěchu. Psychické příznaky: neschopnost nadchnout se, vcítit se a prožít odpovědnost. Pochybnosti o sobě, o instituci, o klientech. Nervozita a napětí, podrážděnost.

Návykové látky. Tělesné příznaky: poruchy spánku a únava, poruchy TK, bolesti hlavy.

Nechutenství nebo přejídání se, zažívací obtíže.

Prevence a „léčba“: vyhnout se osobnímu prožívání „klientů“, oddělit pracovní a osobní život, mluvit o negativěch, mít supervizora, nepodceňovat přestávky, delší dovolené, změna povolání. Životní styl – psychohygienický trojúhelník (práce, rodina, volný čas).

## **Starší dospělost**

### **do 60 - 65 let**

Počátek stárnutí výrazný po 50 roce. Stín stáří. „Druhý dech“.

*Tělesné změny*, častější nemoci – nosofobie (strach z nemoci), hypochondrie. Pozvolný úpadek tělesných funkcí. Zhoršování smyslových funkcí. Méně síly, pomalejší reakce. Mění se postoj k vlastnímu tělu (fáze prvních signálů, fáze smlouvání, fáze přijetí reality). Někdy rezignace. Změna v ženské roli (menopauza). Nutnost životosprávy.

#### *Intelektová složka*

Velká zásoba informací, zkušenost, rozvoj určitých funkcí, oslabení jiných. Dobrá schopnost dobře využívat informací a svých schopností. Snaha předávat zkušenosti. Výkony kolísají.

Snížená flexibilita myšlení, zhoršená krátkodobá paměť.

Úbytek kognitivních funkcí závisí na: dědičnosti, vzdělání a aktivitě, partnerství a rodině, životním stylu, osobní spokojenosti a vyrovnanosti.

Výhody věku: nemusí si nic dokazovat, klid a radost z práce, vytrvalost, trpělivost.

Ne protivník, ale partner mladých.

#### *Sociální vztahy a profese*

Odmítání změn v životním stylu. Preference pohody a jistoty. Člověk se více uzavírá.

Postupné uzavírání profesní kariéry: postoje od workholismu až po vyhoření. Bilance, nové představy o budoucnosti. Mění se postoj k hodnotám. Hledání alternativy, která je přijatelná i pro období stárnutí. Pocit prázdnoty, potřeba ocenění, úspěchu, pochvaly.

Syndrom prázdného hnízda - odchody dětí (dnes – viz časté adolescentní moratorium, dospělé děti jsou déle vázány na rodiče). Je třeba myslet na separaci. Nutný odstup. Někdy promítání vlastní ctižádosti do dětí.

Nemoci a umírání rodičů. Vztahová proměna v partnerství – partnerská nuda. Mnohdy pasivní akceptace partnera. Vzájemná opora manželů. Druhá manželská krize (Plzák).

Prohlubování introverze. Mění se postoje k lidem. Změny u žen jsou výraznější. Péče o staré rodiče, podpora dětí a jejich rodin. Role prarodiče.

## **Období stárnutí a stáří**

Střední délka života (naděje na dožití v ČR):

Cca 74 let – muži, 80 let – ženy.

Gerontopsychologie

*ageismus* – přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří (podceňování, odmítání starých lidí).

Univerzální znaky stárnutí (pro všechny stejné) – vrásky, zpomalení...

Probabilistické znaky stárnutí (pravděpodobné) – artróza, skleróza...

Chronologický věk x sociální věk x fyziologický věk (anatomický věk)

Agerázie – „zachovalí“ jedinci. Vliv genetických dispozic i vnějších faktorů.

Archaické teorie stárnutí: ubývání vody, znečišťování organismu – hromadění toxických látek, vychládání organismu ...

Fyzické změny a změny ve smyslových funkcích

Zpomalení, nejistota, horší pohyblivost, úbytky smyslů - zrak, sluch, horší odhad, změny orientace v prostředí . Úbytky v paměti, obtíže v učení. Horší přizpůsobivost.

Změny v inteligenci:

Krystalická inteligence je spíše nedotčena (moudrost, vědomosti...)

Fluidní inteligence patrně více s věkem slábne (důvtip, bystrost, pohotovost).

Teorie nepoužívání. Lze trénovat - omezeně. Teorie: Věk versus složitost (úkolů, situace).

Pozornost

Problémy s rozdělenou pozorností (věk versus složitost)

Paměť

Slábne, ale v některých aspektech zůstává zachována, dobrá prospektivní paměť (motivace, zodpovědnost). Horší paměť na jména, větší počet TOT stavů (mít na jazyku)

Řeč

Změny závislé na změnách smyslových funkcí i sociálních změnách. Změny ve čtenářských návycích.

Prožívání a chování – změny v osobnosti

Citová labilita - výkyvy, zvýšená lhostejnost, introverze (více u mužů), změny vůle, horší rozhodování,

Někdy vyšší trpělivost. Zdůraznění některých vlastností (samotářství,

žvanivost...). Někdy opatrnost, puntičkářství, úzkostnost, sklon

k nespokojenosti, egocentrismus. Nejistota - tendence opakovat sdělené.

Změny v sebeobrazu (sebepojetí) vlivem nemoci, tělesných změn, příležitostí...

Riziko nepřiměřených reakcí a postojů

Životní styl

Odchod do důchodu – ekonomické faktory. Změny v rolích. Nižší sociální status. Pokles potřeby změny. Potřeba naděje.. Potřeba sociálního kontaktu i samoty (příklon ke zvířatům, médiím...).

Sociální teritorium (sousedé...). Úmrtí partnerů. Teorie odcizování.

Při zhoršení zdravotního stavu ztráta jistoty, soukromí, změna životního stylu.

Životní spokojenost: Zdraví, finance, sociální síť - manželství, zájmy. Úloha rodiny.

Akceptace x odmítání stárnutí (viz Erikson). Někdy rezignace a pesimismus.

Zaměření do minulosti, bilancování. Integrita – pochopení smyslu života.

Podmínky integrity: pravdivost k sobě samému, smíření – přijetí vlastního života,

náhled, kontinuita – vlastní život jako součást celku: „Pohled z mostu“

Důležitost aktivizace přiměřených obranných a kompenzujících mechanismů:

Selekce (činností...) Optimalizace (optimální využití...) Kompenzace (nahrazování...)

Význam víry (přispívá k vyrovnanosti). Strachu ze smrti ubývá s přibývajícím věkem.

### Typy starých lidí (Reichard a kol 1962)

Konstruktivní osobnost (optimální, smířená, komunikativní)

Závislá osobnost (spokojená, ale výsledky úsilí neodpovídají představám, spoléhá na pomoc)

Defenzivní osobnost (neurotická, aktivní, dokazují si, že nepotřebují pomoc)

Hostilní osobnost (obviňující, nešťastná)

Nenávistní k vlastní osobě (zlost obrácená dovnitř)

(Stuart-Hamilton, I. Psychologie stárnutí Praha: Portál)

### Typy starých osobností (podle Neugartena a kol.)

Integrovaná osobnost (3 typy: Reorganizátoři: dobře kompenzují. Specialisté: zaměří se na jednu činnost. Odcizení: zřeknou se závazků)

Obrněná-defenzivní osobnost (Zarputilci: aktivní, zběsilá snaha. Ustrnulí: zdůrazňují, co v životě pozbyli)

Pasivně-závislá osobnost (hledající pomocníky, apatičtí)

Desintegrovaná osobnost (vážné problémy)

### Tělesné a biologické změny, nemoci:

Přibývá nemocí. Strukturální i funkční změny mozku. Zpomalení reakcí. (Změna průtoku krve). Nemoci: zvyšuje se pravděpodobnost. Úpadek psychických funkcí (atrofie CNS) – demence (Škály demence: Který je rok?... Kdo je prezidentem?...)

Demence Alzheimerova typu (DAT). Multiinfarktová demence (MID) (podobné mrtvicím)

Parkinsonova choroba (PCH), nemoc pohybového ústrojí, třesy, zvýšené riziko demence.

Diogenův syndrom – zanedbaný stařec, ztráta motivace i k udržení hygieny.