

# POZDNÍ DOSPĚLOST

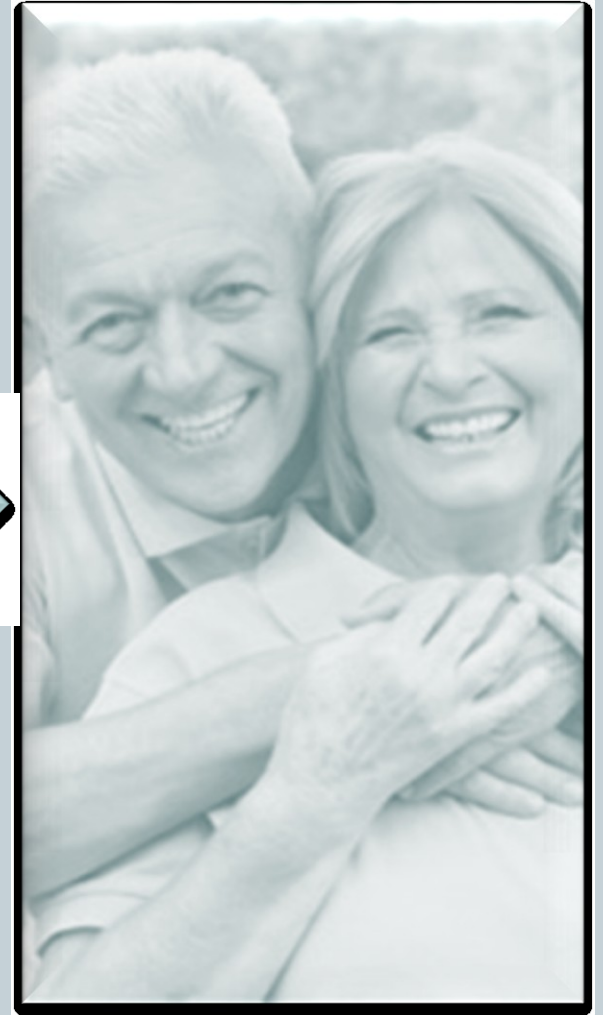
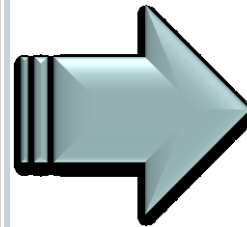


(CCA 45 - 65 LET)

"OBDOBÍ BILANCOVÁNÍ"

"KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU"

# PRESENIUM





„**Běžec na dlouhé trati se dříve nebo později dostane do krize: je unaven, špatně se mu dýchá, má pocit, že už nemůže dál, že musí vzdát ...na nic nemá větší chuť než vybočit z trati a sednout si do trávy.**

**Pak náhle jako by z něj únava spadla, pocítí příliv síly a svěžesti, radostné nálady. Tělo poslouchá jako stroj, nohy se pohybují lehce a pravidelně. Říká se tomu druhý dech...“**

# Základní psychologická charakteristika období



- postupný odklon od zaujetí vnějším materiálním světem, objevování „sebe“, ve smyslu spirituality, hledání smyslu, změna hodnotového systému spojená s úbytkem fyzických sil





## Průběh:

- u řady lidí se vyskytne epizoda tzv. „krize středního věku“
- sebehodnocení se postupně mění v závislosti na sociálním postavení (rozdíly u mužů a u žen)
- nastávají výrazné změny v oblasti identity (biologické změny, změny rolí)
- stírání psychických rozdílů mezi mužem a ženou (menší hormonální odlišnosti), u žen maskulinizace, u mužů feminizace osobnosti
- ke konci období nastupuje pokles fyzické a zpravidla i duševní výkonnosti, změna sociální role (prarodičovství, odchod do důchodu)



- jde o období bilancování - většina lidí hledá odpověď na otázku, zda to, čeho dosáhli, odpovídá jejich očekávání, či nikoliv a zda jejich dosavadní výsledky mohou být ještě dobudovány a završeny
- objevují se pokusy napravit omyly a dohonit to, co lidé v životě zmeškali (tyto pokusy jsou časté, ne vždy úspěšné ani realistické)

# Životní bilancování



Člověk je staven před problémy v oblasti práce, v manželství, rodičovství, často i prarodičovství. Přitom vznikají některé obtíže, podmíněné těmito okolnostmi:

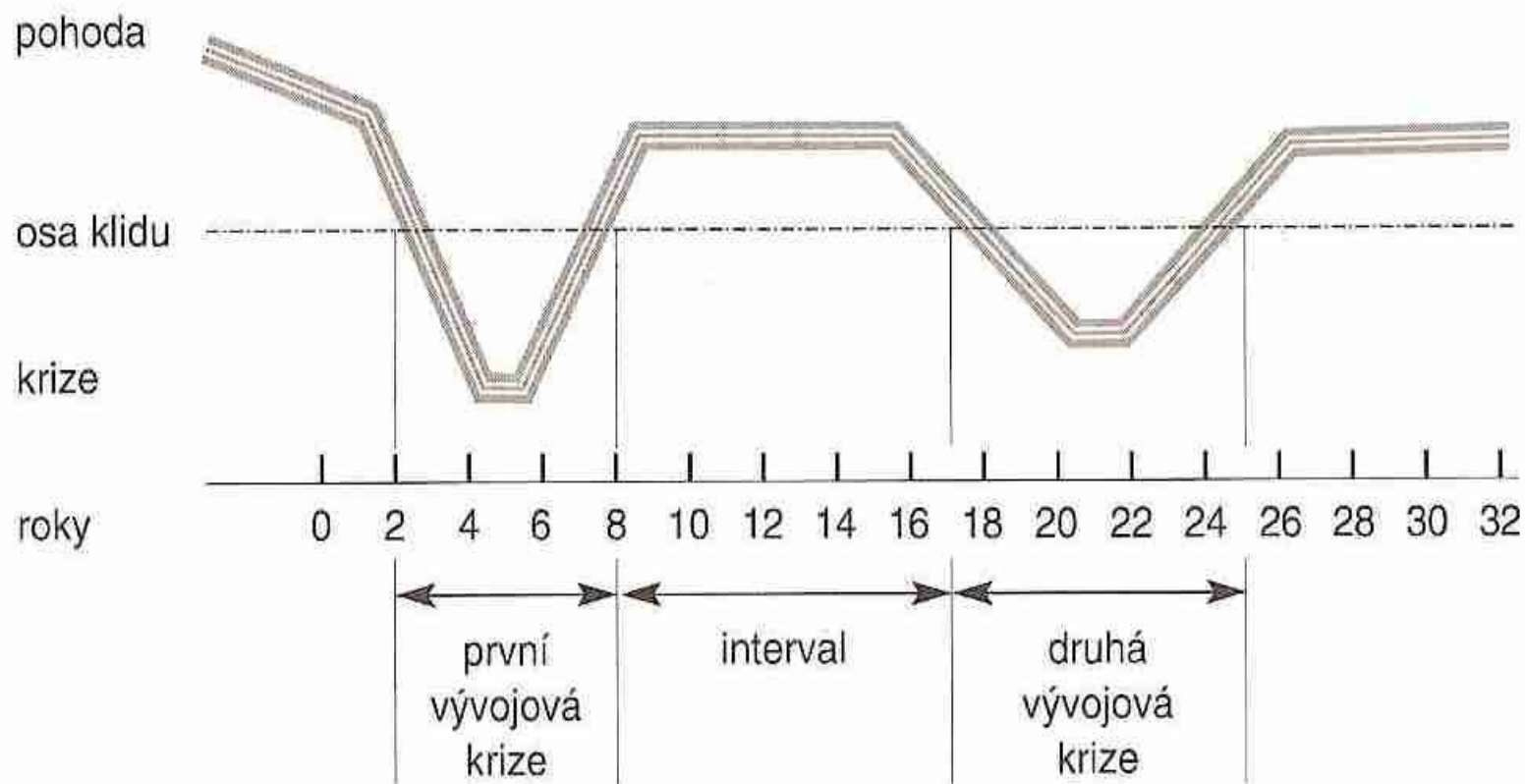
- a) první známky poklesu výkonnosti
- b) u žen menopauza, u mužů andropauza
- c) pocit prázdného hnízda při odchodu dětí
- d) odchod do důchodu

- pro někoho se může stát toto období obdobím krizovým (mluvíme o tzv. "krizi středního věku") nejčastěji kolem 45. roku – neúspěšně zvládlý proces přehodnocování původně zvolených cílů a svých postojů k okolí (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 170)
- dominující je pocit „druhé a poslední“ šance , často souvisí i se změnou rodinné konstelace (děti méně závislé, „na odchodu“)



Obr. 9.1

## Manželské vývojové krize podle Plzáka



Průměrný věk:

manžela	27	33	42	50
manželky	22	28	37	45
prvního dítěte	1	7	16	24

# Změny ve fyzickém stavu jedince



- **Vrcholu** psychických i fyzických schopností **dosahuje člověk ve třetí dekádě života**, po které se obecně začínají projevovat první známky stárnutí (šedivění vlasů, funkčně znatelnější opotřebování chrupu atd.), které jsou do padesáti let tak pozvolné, že je člověk téměř nepocituje.





- velmi brzy stárnou tepny, ve kterých se ukládají soli, vápník a cholesterol, čímž klesá jejich pružnost a rozvíjí se **arterioskleróza**
- ztrátou pružnosti cév dochází k postupnému **zvyšování krevního tlaku** - mezi 50. a 60. rokem také začíná klesat výkonnost srdce
- celkově v pozdní dospělosti klesá výkonnost a odolnost proti zátěži

# Kognitivní vývoj



- výkonnost inteligence nezávislé na učení a zkušenosti - **fluidní inteligence** - dosahuje vrcholu okolo 30. roku věku, poté zůstává až do 50-60 let poměrně stabilní. Některé schopnosti pak rostou i do pozdní dospělosti (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 170).
- naproti tomu **krystalická inteligence**, která vychází ze schopnosti zapamatovat si a v budoucnu využít nějakou informaci, stoupá po celé období dospělosti a u některých lidí také ve stáří (Papalia, Wendkos Olds 1989, s. 426). To odráží také schopnost řešení praktických problémů, které vrcholí mezi 40. – 60. rokem života (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 170).





- kolem 50. roku se mění **úroveň výkonových funkcí** (změny v oblasti pozornosti, krátkodobé paměti). **Nedostatky jsou kompenzovány vědomostmi a naučenými strategiemi**
- probíhá **další rozvoj post formálního myšlení** (vlivem zkušenosti se mění postoj k problémům i preference určitých strategií řešení problémů)
- ubývají mozkové buňky, klesá funkčnost CNS, zpomaluje se řeč, duševní pochody a fce, proces učení se zhoršuje, snížená schopnost abstrakce a generalizace...

# Percepce



- smysly dosahují největších schopností v časně a střední dospělosti. V druhé polovině dospělosti člověk sám zaznamenává **zhoršování smyslových schopností**, stále však jde o poměrně malé změny
- nejdříve se stárnutí projeví **na oční čočce**, která již od mládí ztrácí pružnost vlivem zvyšování obsahu minerálních látek, čímž oko postupně přichází o schopnost pozorovat blízké předměty





- sítnice je nejcitlivější okolo třicátého roku života, již od 16 let se však na histologické úrovni dají pozorovat degenerativní změny (Suchý 1967, s. 406).
- **k výraznějšímu zhoršení zraku dochází od 40. roku života**, kdy mají lidé obtíže kvůli zvyšující se mineralizaci čočky sklon k dalekozrakosti. Dochází také ke zmenšování zornice a tím ke zhoršení vidění za špatných světelných podmínek (Papalia, Wendkos Olds 1989, s. 413, 483).



- ke **zhoršování sluchu** dochází bujením vaziva, se zvyšujícím se věkem klesá schopnost vnímat vysoké tóny (z 18 000-20 000 hertzů u dvacetiletých na zhruba 10 000 Hz v 50-60 letech; Suchý 1967, s. 406). Zřetelné zhoršování schopnosti vnímat vysoké tóny začíná již po 25. roku života, výraznější jsou tyto degenerativní změny po padesátce. (Papalia, Wendkos Olds 1989, s. 413).



- stárnutí ostatních smyslů můžeme pozorovat až později. **Od páté dekády života se zhoršuje chuť**, především schopnost rozeznat jemné chuťové rozdíly. **Čich se začíná zhoršovat nejpozději za všech smyslů** (Papalia, Wendkos Olds 1989, s. 413, 483-484).



# Motorika



- vrcholu svalové síly dosahuje člověk mezi 25. a 30. rokem života, poté dochází k jejímu postupnému ubývání, zhruba o 10% mezi 20. a 60. rokem života (Langmeier, Krejčířová 2006, s. 190; Papalia, Wendkos Olds 1989, s. 484)
- úbytek fyzických možností je v dospělosti významně svázán s tělesnou aktivitou...
- snižuje se výkonnost, dochází k atrofii svalstva, osteoporóze...

# Přirozené vývojové krize u mužů a u žen



## Klimakterium (menopauza):

- změny neurohumorální součinnosti → řada vedlejších projevů
- intenzita a množství problémů v tomto období je individuální, průběh je rozmanitý
- asi ¼ žen bez potíží, ½ mírné příznaky, ¼ pocity nesnesitelných obtíží
- různý začátek (průměr 48. rok)
- těžké období: psychické problémy v důsledku změn neurohorm. změn ale i změn v sociálních rolích, v možnostech, snižování výkonu, úbytku sil, změn fyzického vzhledu...

## Andropauza (tzv. mužský přechod):

- koincidence hormonálních změn (úbytek testosteronu → úbytek výkonu)
- méně patrných vnějších projevů - může se demonstrovat dramatickými změnami nálad (někdy deprese), často spojeno s tendencí disimulovat
- bilancování v životě muže: čeho jsem dosáhl - co už nikdy nestihnu...pokud rekapitulace dosavadního života nevyznívá příznivě → výkyvy nálad, ale také snaha o životní změnu (může být na úkor rodiny i sebe sama)

# Změna vztahu k profesní roli



## Střední věk:

- seberealizace, někdy rezignace, předávání zkušeností

X

## Pozdní dospělost:

- postupné uzavírání profesní kariéry, změna postoje k profesní roli (vliv charakteru práce, generační zkušenosti), předávání zkušeností
- větší problémy při ztrátě zaměstnání, zvýšená obava ze ztráty zaměstnání
- vrcholný pracující rozvoj; nejvíce vědců v tomto období zúročí své dlouhodobé zkušenosti

# Změny v rodičovské roli



## Střední věk:

- **v závislosti na věku dětí** (u dospívajících: signál vlastního stárnutí, ztráta dříve samozřejmé autoritativní pozice)
- **možné úvahy o dalším zplození dítěte - poslední možnost**

**X**

## Pozdní dospělost:

- **fáze prázdného hnízda** (ambivalence k odchodu dítěte z rodiny. Hodnocení jeho profese a výběru partnera z perspektivy své generace a svých zkušeností. Definitivním potvrzením změny vzájemného vztahu s rodič-dítě je manželství dítěte)
- **prarodičovská role** (další změna vztahu s dítětem - narození vnoučete uspokojuje mnohé psychické potřeby prarodiče - projev generativity)

# Změna ve vztahu k rodičům



## Střední věk:

- počínající úpadek tělesných i psychických kompetencí rodičů (nemoci rodičů, někdy jejich smrt → uvědomění si vlastní zranitelnosti a omezenosti života)

X

## Pozdní dospělost:

- zvyšuje se asymetrie ve vztahu (často trvalá péče o starého rodiče-náročná životní situace)
- smrt starého rodiče - silné citové reakce



# Změny v partnerské roli



## Střední věk:

- bilancování kvalit vztahu, druhá manželská krize (její možná vyústění)

X

## Pozdní dospělost:

- změna vztahu k partnerovi v důsledku prázdného hnízda - partner je posuzován realisticky, není idealizován, akceptace partnera?



- Druhá (x-tá) manželství
- Při druhém partnerském vztahu bývá voleno manželství, nebo družské soužití
- Jiná očekávání než na počátku prvního manželství - **vliv předchozí zkušenosti** - minulá zkušenost může ovlivnit očekávání ve vztahu k novému partnerovi pozitivně (realističtější představy) i negativně (nevyřešený minulý vztah)
- Zátěž sociálních vlivů souvisejících s původní rodinnou

# Motivy pro vstup do dalšího manželství



- odpadá motiv sociálního tlaku, který byl u prvního manželství
1. vyrovnání se s bývalým partnerem: potřeba dokázat svou atraktivnost, potvrzení své partnerské přijatelnosti, narušená sebeúcta
  2. potřeba opory, autority, která by vyřešila stávající problémy
  3. ekonomická motivace
  4. vyhovující vztah s novým partnerem

# Časté zdroje zátěže nových svazků



- závazky k dětem z minulého manželství
- vztah k bývalému manželskému partnerovi
- kontakty s příbuznými z minulého manželství
- rozdíl příležitostí k uzavření druhých manželství u mužů a u žen



Obr. 13.1

Roční počet dokonaných suicidií v ČR podle věku a pohlaví

