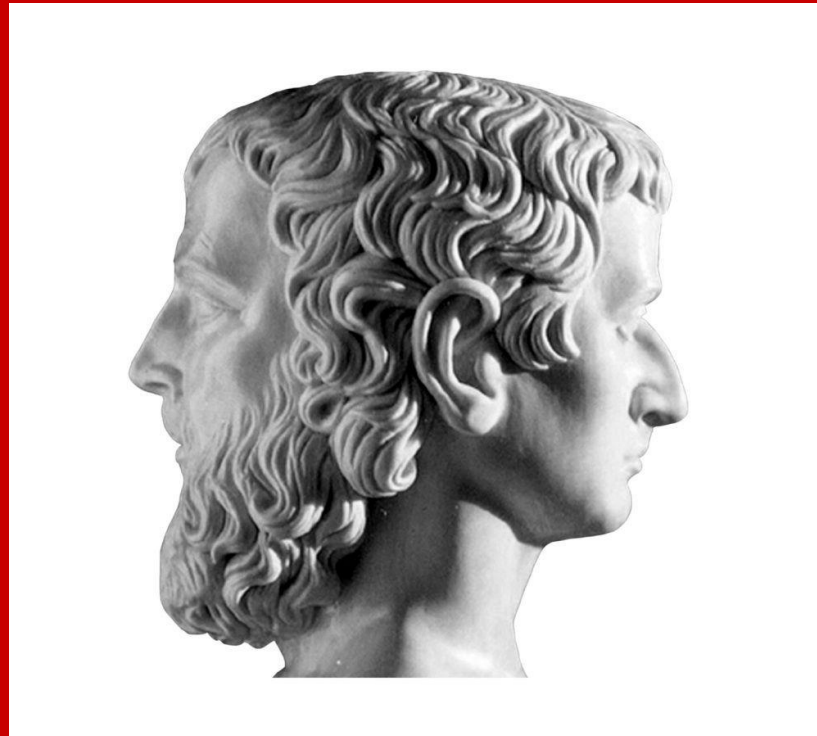


Období střední dospělosti

PSYb 1040

Co vás napadne, když se
řekne...

STŘEDNÍ DOSPĚLOST?



Obecná charakteristika

- Dle Vágnerové cca mezi 40 – 50 lety, jinde bývá vymezována mezi 40 – 60/65 lety.
- Hlavním úkolem je:
 - dosažení a udržení uspokojivé profesní pozice
 - stabilizace rodiny
- Vrchol zralosti
- Nárůst zodpovědnosti (roste a vrcholí v tomto období)

Očekávání

- Společnost očekává, že člověk v tomto věku dostojí všem svým povinnostem vzhledem k tomu, že již dosáhl svých kompetencí
- Očekává se harmonizace a vyváženost – dospělý v tomto věku by měl být schopen „obětí“ a zároveň být otevřený „přijímat“ i od druhých lidí

Spíše individuální události

- Většina významných událostí se odehrává dříve (vstup do manželství, narození dětí) nebo později (smrt rodičů)
- Spíše individuální významné proměny nebo kumulace a dopad dříve započatých procesů
- Definitivní uzavření některých možností (mateřství) nebo omezení jiných (změna profesního zaměření).

„Podoba“ střední dospělosti závisí na následujících faktorech:

- gender
- kohorta
- socioekonomický status (SES)
- rasa
- etnicita
- kultura
- region
- osobnost
- manželský/partnerský status
- rodičovský status
- pracovní status
- zdravotní stav

- Subjektivní věk – tj. způsob, jak se lidé cítí – cca o 10-15% nižší než chronologický věk – „cítit se mladší“ souvisí s objektivními ukazateli zdraví
- Střední věk má kohortově specifický charakter
- Vliv sociálních hodin (biologické již slabší vliv – jak je tomu v současnosti?)
- Nechuť k přijetí úkolů tohoto období většinou souvisí s dřívější tendencí k oddalování dospělosti (emerging adulthood?).

Střední věk – doba protikladů

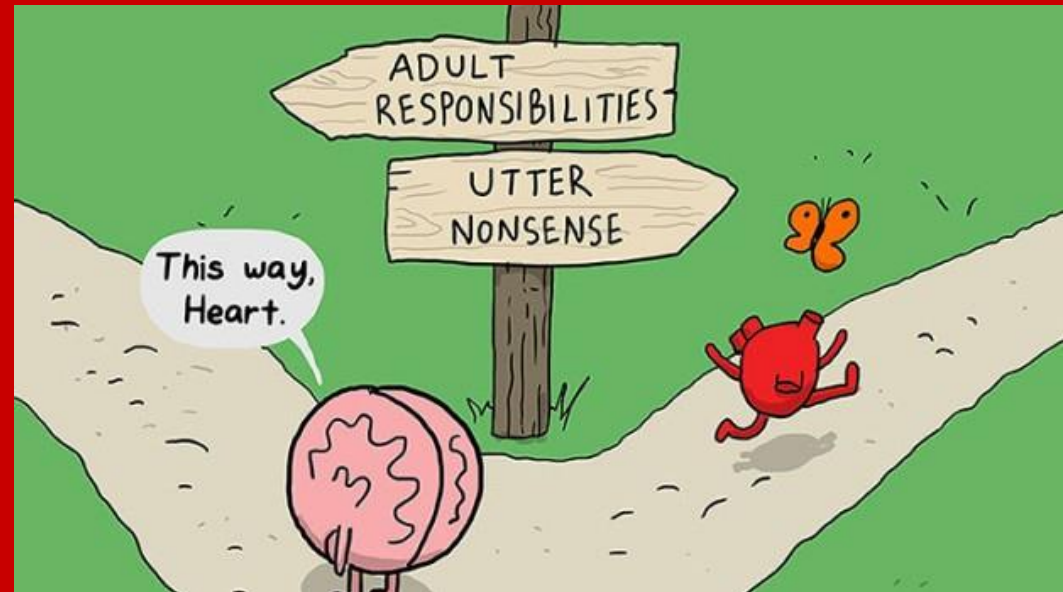
- Vrchol životních sil x další rozvoj je však již časově limitovaný
- Komfort, sebejistota, sebevědomí x ztráty a pocity životní prohry
- Neuspokojivá bilance – snaha o změny (profese, partnerství)
- Dosažení středu života



Ztráty a zisky

- Vysoký krevní tlak
- Vysoká hladina cholesterolu
- Artritida
- Změny vzhledu
- Zátěž spojená s péčí o druhé
- Lepší emoční regulace
- Moudrost a praktická inteligence
- Pocit kompetence a „mistrovství“

Ztráta plodnosti – nová sexuální svoboda?



Reprezentativní soubor oblast Boston

- Nejčastější problémy reportované ve střední dospělosti:
 - „Mít vše hotové“
 - Paměť
 - Nedostatek energie
 - Práce
 - Spánek

American Board of Family Practice (1990)

obavy

- Změny kondice, zdraví fyzické a mentální, stárnutí.
- Obavy z chronické nemoci a nadváhy.

výhody

- Svoboda, kontrola
- Stabilita a zkušenosti
- Finanční jistota

úkoly

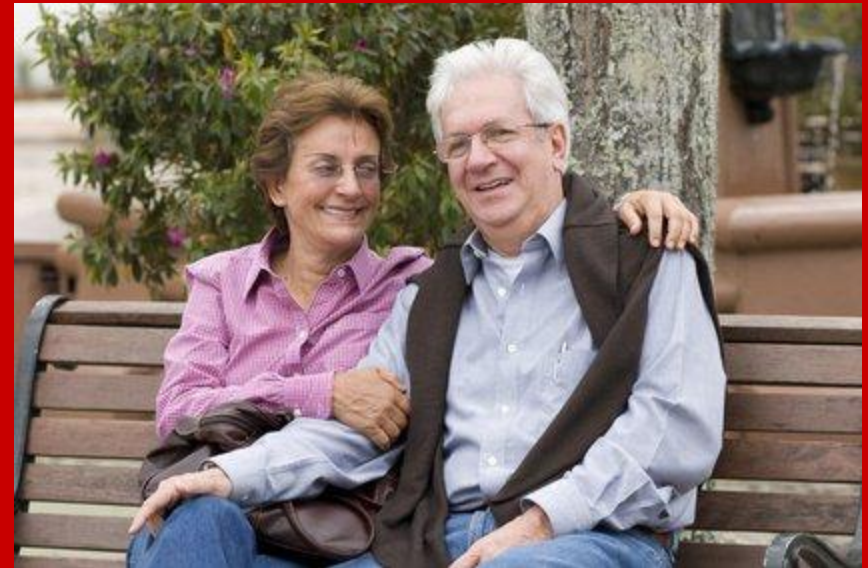
- Zlepšení vztahů s rodinou a přáteli
- Péče o stárnoucí rodiče a pomoc dětem
- Spoření na důchod

Životní události

- Dospívající děti – prázdné hnízdo
- Prarodičovství
- Dosahování kariérních a profesních cílů
- Menopauza
 - Načasování souvisí se SES
 - Nižší SES – dřívější začátek středního věku a také jeho dřívější konec (longitudinální studie – vyšší riziko chronických onemocnění ve středním věku).

Chronologický věk?

- Není vhodným měřítkem pro určení středního věku
- Věkové normy spojené se sociálními milníky jsou jasnější v předchozím a následném období (ukončení školy, odchod do důchodu).



Proč bylo období střední dospělosti dlouho ve vývojové psychologii opomíjeno (Lehr, 1978):

- dlouhodobá převaha biologických teorií vývoje
- problémy se získáváním vzorku a s tím spojené metodologické diskuse
- výzkumné zaměření na sociální skupiny, u kterých se předpokládá znevýhodnění nebo diskriminace

- Některé přístupy ke studiu vývojových procesů v období střední dospělosti byly inspirovány výsledky gerontologického výzkumu, které ukazují, jak je podstatná část chování ve stáří determinována biografickými faktory:
 - „Aktuální chování může být kompletně pochopeno jen tehdy, jestliže jsou známy biografické faktory.“ (Shanas, 1975).
- Další příspěvky byly motivovány výzkumným zájmem o dlouhodobé konsekvence vývoje v dětství a adolescenci – sledovány „outcomes“, rizikové a protektivní faktory vývoje.

Různá pojetí střední dospělosti

C. G. Jung

- Dochází k integraci různých složek osobnosti, které mohly v předchozích stadiích působit protikladně a byly v podkladu dynamického vývoje a nyní dochází k jejich harmonizaci
- Proces individuace probíhá celoživotně, ale v tomto období je nejvýraznější

(Jung 1933,
p. 108)

“Thoroughly unprepared we take the step in to the afternoon of life; worse still, we take this step with the false presupposition that our truths and ideals will serve us as hitherto. But, we cannot live the afternoon of life according to the program of life’s morning—for what was great in the morning will be little at evening, and what in the morning was true will at evening have become a lie”.



Různá pojetí střední dospělosti

C. G. Jung 2

- Individuace – kolektivní témata a symboly – vnitřní růst v druhé polovině života. Lidé začínají zažívat pokles fyzických sil, ale také začínají realizovat to, co nemohli uskutečnit v mladším věku.
- Z psychologické perspektivy se získávání nových znalostí a dovedností stává méně důležité, prioritu získávají spíše otázky smyslu života a spirituality

Různá pojetí střední dospělosti

Charlotte Bühlerová

- Der menschliche Lebenslauf als psychologisches Problem (1933) – model life-span vývoje na základě zisků a ztrát.
- Střední dospělost je vnímána jako přechodné období – než naberou na síle regresní tendence.
- Empiricky založeno na analýzách biografií známých osobností, ale i „běžných“ lidí.

Různá pojetí střední dospělosti

Erich Rothacker (1938)

- Střední dospělost je stadium, kdy dochází ke střetu dvou základních trajektorií lidského života – zatímco fyziologické funkce oslabují, psychologické dále dozrávají a rostou až do smrti.

Různá pojetí střední dospělosti

Erich Homburger Erikson (Childhood and Society, 1950)

- Raná dospělost – intimita x izolace
- Střední dospělost – generativita x stagnace
- Pozdní dospělost – integrita x zoufalství

■ Vaillant (1977)

Mezi „generativitu a integritu“ vkládá meziobdobí zvané: “keepers of the meaning,” zaměřeno na přenos hodnot do společnosti

Různá pojetí střední dospělosti

Robert C. Peck (1956)

- Vychází z perspektivy 8. Eriksonova psychosociálního konfliktu (integrita x zoufalství).
- Druhou polovinu života (od 30 let) rozděluje do několika stadií, které se mohou objevovat v různých sekvencích.
- oceňování moudrosti x oceňování fyzické síly
- socializace x sexualizace – redefinice partnerství, která akcentuje aspekty individuality a společenství místo sexuálních aspektů
- flexibilita x vyčerpanost – život s dětmi, smrt rodičů, snížení kontaktů s vrstevníky
- flexibilita x rigidita – riziko zatuhnutí...

Různá pojetí střední dospělosti

Robert Havighurst

- Střední dospělost (zejména mezi 30. a 40. rokem) charakterizována vyšším stupněm stability:
- *„This is the period of least introspection and self-awareness. Doubts about oneself have been put to rest. The ego is in command, maturation introduces no new factors, and the situation is generally stable and satisfactory”* (Havighurst, 1963, s. 31)

Různá pojetí střední dospělosti

Robert Havighurst

- Dekáda mezi 40. a 50. rokem života je podle něj „prime time of life“, je to perioda expanze síly a vlivu a rostoucího zájmu o občanské a kulturní aktivity.
- Dekáda mezi 50. a 60. rokem – značná interindividuální variabilita, která je ovlivňována takovými proměnnými jako je pohlaví nebo příslušnost k určité sociální skupině.

Neugarten (1968) - řada studií - Committee on Human Development, University of Chicago

- Střední dospělost – jako samostatná perioda životního cyklu, kvalitativně odlišná od jiných období.
- Lidé ve středním věku se vidí jako „most mezi generacemi v rodině, práci a společnosti“.
- Časová perspektiva se mění ze zaměření na „čas od narození“ na „zbývající čas k životu“.
- Pocity maximální kapacity a schopnosti zvládat požadavky okolí.
- Pocity vztahující se k hodnocení a pojetí vlastní osoby jsou velmi diferencované.
- Zřídka se objevují přání „být znovu mladý“.

Krize středního věku???

- Napětí
- Nespokojenost
- Pocity prázdnoty
- Nesmyslnost dosavadního konání a směřování vlastního života
- Reakce na limity a uzavírání možností
- Bilancování dosavadního života, které může vést ke změně a lepšímu sebepoznání

Krize středního věku???

- Tento koncept se objevuje v 60. a 70. letech jako výsledek nadhodnocení biologických faktorů ve vývoji a rostoucí popularity psychoanalýzy
- Ačkoliv tento koncept může být vnímán jako „čistý výplod“ nebo kolektivní fantazie vytvořené bílými muži středního věku pro bílé muže středního věku, měl (a stále má) obstojně rozeznatelné dimenze.

Krize středního věku???

- Karen Horneyová – Neurosis and Human Growth (1950) – prožitek krize je předpoklad pro naplnění potřeby seberealizace
- C. G. Jung – naplnění individuace není možné bez tenze a narušení homeostázy

Krize středního věku???

- Koncept krize středního věku nemá silnou podporu v současné literatuře
- Reid a Willis (1999) – krize středního věku se příliš dramatizuje – chybí empirická podpora

Krize vs. stresory

- Krize středního věku jako fáze vývoje, kterou musí dospělí procházet je cca od 80. let minulého století výzkumníky odmítána.
- Osobnost a historie předchozích "krizí" predisponuje některé lidi k tomu, že zažívají problémy připisované tradičně krizi středního věku.

Krize vs. stresory

- Rozdíl mezi "krizí" a každodenními stresory ("overload").
- Jak na muže, tak ženy v tomto období často působí celá řada stresorů, vyplývajících z mnohačetných rolí, které musí zastávat (manžel/manželka, matka/otec, syn/dcera, zaměstnanec atd.)

Krize vs. stresory

- Negativní životní události (smrt partnera, rodičů, nezaměstnanost) jsou příčinou období zvýšeného psychického stresu nebo deprese.
- Tyto události se ale mohou objevovat dříve nebo později a nejsou vázány normativně pouze na období střední dospělosti (jejich výskyt je ale v tomto období vyšší).

- **Krise středního věku: Úskalí a šance**
(Michal Hrdlička, Julián Kuric, & Marek Blatný, 2006)

