

# Dospělost

Charakteristiky jednotlivých vývojových období

# Vývojové etapy dospělosti

Mladá (časná) dospělost – cca 20-30 let

Střední dospělost – cca 30-48let

Pozdní dospělost – cca 48-65 let

Senium – nad 65 let

# Dospělost jako zralost

Zralý člověk – přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, je ekonomicky nezávislý, přispívá k rozmnožování osobních statků, rozvinul své osobní zájmy, trvalý vztah k životnímu partnerovi, přijal výchovné úkoly vůči svým potomkům, přizpůsobuje se svým stárnoucím rodičům

Charlota Bühlerová – zralost = věk naplnění základních životních tendencí, pocíťování toho, že hlavní úsilí, přání a životní tužby jsou naplněny

Doba je odlišná – fáze osobní expanze x fáze konsolidace

Humanističtí psychologové (Maslow, Rogers,...) – zralost v seberealizaci, v rozvinutí a uskutečnění nejlepších osobnostních potenci.

# Emoční vývoj

Individuální, společné znaky – nástup realismu a a extravertního směřování po adolescentním hledání.

Méně snění, spíše střízlivost a pragmatičnost.

Poznání sebe sama, svých možností a limitů.

Přijetí sebe sama, netrápí se nad tím, co nelze změnit.

Sebehodnocení – stabilní, realisticky pozitivní.

Jistota a pevnost v závažných rozhodnutích.

# Sociální vývoj

## Zaměstnání

Vykonávání trvalé pracovní činnosti, zjišťování a ověřování přitažlivosti zvoleného oboru.

Při výběru pracovní činnosti se uplatňují 4 motivační síly:

- motivace hmotná – finanční zajištění, nejprve sebe, později zajistit určitou úroveň rodině
- motivace být prospěšný – pomáhat lidem, vytvořit něco pro druhé
- motivace uskutečnit a rozvinout svůj potenciál – své osobní dispozice, schopnosti, talent
- motivace sociální – najít přátelský kontakt s lidmi, vyjít z osamění, mezilidské vztahy na pracovišti a atmosféra pracoviště je leckdy důležitější než finanční ohodnocení

Různé síly, různé kombinace uvedených motivací.

# Sociální vývoj

## Činnosti ve volném čase

- Vybrané z vlastní iniciativy x podlehnutí společenskému tlaku
- Činnosti s uplatněním kreativity, nacházení nového x stereotypní, stále se opakující či rituální činnosti
- Zisk výrazného potěšení x snaha přežít nějak čas, zabít nudu (Frankl: nedělní neuróza)
- Snaha o rozvíjení svých schopností x zúročit to v čem jsem dobrý
- Činnosti s instrumentálním charakterem (záleží na cíli, na výsledku) x činnosti s expresním charakterem (důraz na proces, vyjádření názorů, emocí)
- Činnosti s velkým výdejem fyzické energie x pasivní rekreace
- Činnosti se vztahem k zaměstnání x co největší únik z každodenního zaměstnání
- Snaha být užitečný, prospěšný x vlastní zábava

!!! Syndrom vyhoření !!!

# Sociální vývoj

## Manželství a rodina

Princip volby dle podobnosti x princip doplňující se volby (komplementární výběr) – týká se spíše povrchu osobnosti, základní hodnoty, podstatné životní cíle spíše podobné.

Mnoho teorií výběru.

Vývojový cyklus rodiny – přejímá v určité fázi větší důležitost než vývoj jednotlivce, respektive snaha o soulad, jinak dysfunkční situace – otcem v 16 či 60.

## Životní cyklus rodiny

# Etapa nultá - předmanželské hledání

Separace od rodičovské rodiny:

- citová separace
- funkční separace
- postojová separace
- usmíření, odpuštění, vyrovnání

Utvoření nového sebepojetí – mentální reprezentace sebe sama uložená v paměti, soubor představ o sobě včetně vztahu k sobě samému, formovalo se v procesu interakce jedince se sociálním prostředím.



## Životní cyklus rodiny

# Etapa nultá - předmanželské hledání

Psychoanalytické teorie výběru partnera (Richterova typologie), deficitní volby partnera:

- Partner jako náhražka významné osoby z dětství (obvykle rodič opačného pohlaví) – může sloužit jako kladný vzor i jako záporný (osoba, které v dětství ubližovala, týrala)
- Partner jako kopie sebe samého – při ustrnutí v narcistní fázi vývoje
- Partner jako ideál – obvykle nerealistická představa, následovaná častou deziluzí, zklamáním
- Partner jako negativní ideál – v negativním obraze ukryty potlačené tužby – nedobré, společensky nevhodné, zakázané; takového partnera je možné trestat, odsuzovat, případně ho litovat a pomáhat mu a tím sebe sama vnímat jako dobrého, ušlechtilého člověka
- Partner jako ochrana před nejistotou a nebezpečím

## Životní cyklus rodiny

# Etapa nultá - předmanželské hledání

Sociologické a sociálně-psychologické teorie hledání partnera:

- Blízkost a spřízněnost - fyzická i sociální, příslušnost k určité skupině, sociální vrstvě
- Atraktivita fyzická (vzhled, zevnějšek) a atraktivita osobní (osobnostní rysy, názory, přesvědčení, postoje, zájmy, potřeby)
- Podobnost x komplementarita
- Princip minimaxu

Triangulační (trojúhelníková) teorie lásky (Sternberg) – tři dimenze:

- Intimita – pocit blízkosti, starostlivost, vzájemné porozumění, podpora (zvyšuje se postupně, dlouhodobě, později trochu klesá)
- Vášněň – vysoká emoční a citová aktivace psychiky, spojená s motivační složkou, rychle vzrůstá i klesá
- Závazek – těsné spojení a závislost, racionální rozhodnutí, postupně vzrůstá (kolísání je možné)

## Životní cyklus rodiny

# Etapa nultá - předmanželské hledání

Mursteinova teorie volby manželského partnera – SVR teorie:

Skládá se ze tří stádií vzniku a vývoje známosti od nevážné až k úplně vážné.

I. stadium: stimul (podnět) – osoba upoutá pozornost osoby opačného pohlaví, zájem je opěťován (jedinci s vysokou a nízkou podněťovou hodnotou)

II. stadium: hodnoty, zájmy, postoje (value) – podněťová přitažlivost byla dost silná, narůstá počet setkání, dvojice porovnává své zájmy a názory, prostupuje vzájemné poznávání (temperament, dovednost jednat s jinými), změna názoru na počáteční přitažlivost partnera

III. stadium: role – chování, které je charakteristické a očekává se vzhledem k příslušnosti člověka k určité skupině a jeho pozici v ní (nebýt zamilovaní, poznat rodinu partnera, mít představu, co obnáší každodenní i sváteční soužití lidí v ohraničeném prostoru)

# Rizika soužití, adaptační potíže v manželství

- Prostředí původních rodin partnerů se od sebe výrazně liší co do úrovně vzdělání, životního stylu, socio-ekonomického statutu a náboženské víry.
- V původních rodinách partnerů jsou neslučitelné modely rodových rolí, např. jeden pochází z rodiny s tradičním patriarchálním nebo matriarchálním rozdělením rolí, kdežto druhý z dvoukariérové rodiny
- Oba manželé pocházejí ze stejné sourozenecké konstalace.
- Jeden či oba považují své dětství či dospívání za mimořádně strastiplné a nešťastné.
- U jednoho či obou přetrvávají dlouhodobě konfliktní až nepřátelské vztahy s jedním z rodičů.
- Rozhodujícím motivem k uzavření sňatku je co nejrychleji vypadnout z rodného hnízda.

# Rizika soužití, adaptační potíže v manželství

- Jeden či druhý jsou emočně závislí na rodičích.
- Určujícím motivem sňatku je nechtěná gravidita.
- Jeden či oba si chtějí vzít svou první lásku.
- Jeden či oba vstupují do manželství těsně po nějakém velkém životním zklamání, zejména po milostné havárii.
- Svatba se koná bez přítomnosti rodičů navzdory jejich přetrvávajícímu odporu.
- Rozhodnutí vzít se (resp. začít spolu bydlet) nastalo po známosti, která trvala méně než půl roku anebo déle než čtyři roky.
- Snoubenci jsou mladší 20 let.
- Jeden nebo druhý uzavírají svůj první sňatek ve věku více než 35 let.
- Věkový rozdíl činí více než 15 let.
- Výrazné abnormní rysy osobnosti – chorobná žárlivost a vztahovačnost, nezdrženlivá agresivita, závislosti (alkohol, drogy, automaty...), sklon k parazitnímu způsobu života, vážné psychické onemocnění,...

## Životní cyklus rodiny

# První etapa - manželství bez dětí

Optimální doba: dva roky.

Cíl: ze dvou jedinců vytvořit novou, životaschopnou jednotku, připravit sebe i prostředí k reprodukci lidského rodu

Hlavní úkoly této etapy:

- nově utvářet a naplňovat intimitu i osobní autonomii
- dokončit separaci od rodičovských rodin (respekt, zásad nevměšování se, případná pomoc)
- vytvořit samostatnou ekonomicko provozní jednotku
- dovršit přerod milenecké v manželskou lásku
- vytvořit základy společného životního stylu – kontakty s přáteli, s širší rodinou, vyrovnat se s omezením svobody
- učit se zacházet s vlastními rozladami a též s mrzutou náladou partnera
- rozvíjet komunikační dovednosti párového dialogu – umění vyjednávat
- ve zdraví, pohodě a vzájemné péči otěhotnět

Životní cyklus rodiny

## Druhá etapa - rodina s malými dětmi

Vymezení: od narození prvního dítěte do nástupu posledního dítěte do školy (školky), návrat ženy do práce.

Cíl: soužití s dětmi, přijetí rolí rodičů

Možné problémy:

Vymezení vztahu rodiče x prarodiče

Sourozenectví - příprava prvorozeného dítěte na příchod sourozence

Rodinná spravedlnost

## Životní cyklus rodiny

# Třetí etapa - rodina se školáky

Časové vymezení: od nástupu dětí do školy

První velká manželská krize

Mezi 6 a 11 rokem manželství se rozvádí 60% manželství. Po 11 roce platí klesající pravděpodobnost rozpadu manželství. Zjevná příčina – nevěra.

V posledních letech nárůst osobní autonomie a centrifugální tendence (domov – touha odpočívat, nabíjet baterky, ale kdo to má zařídit?), o budování intimity není zájem nebo chybí čas (instrumentální oblasti soužití). Varianta symetrická nebo asymetrická.



## Životní cyklus rodiny

# Čtvrtá etapa - vylétání z hnízda

Trvání: začíná adolescencí dětí až po jejich osamostatnění

Hlavní úkoly:

- Přehodnotit práva, povinnosti a mocenské poměry – změna autority (z generalizované na diferencovanou)
- Vyrovnávat se s generačními rozdíly, rozpory a konflikty: rovnováha mezi zdravými a vývoj stimujícími konflikty a mezi spory zbytečnými plodícími jen trpkost a extrémní chování
- Zvolit profesní, studijní orientaci dospívajících
- Akceptace partnera „dítěte“

## Životní cyklus rodiny

# Pátá etapa - stárnutí manželského páru

Trvání: obvykle nejdelsí etapa

Druhá manželská krize: na přelomu dvou etap, 20 let manželství, snaha prožít si vše, co jsme ještě nestihli.

Vyrovnaní se se zdravotními omezeními svými i manželovými.

Přehodnocování, hledání smyslu manželství bez dětí, pokud se předtím někde vytratil.

Prarodičovská role.

# Funkce rodiny

- Reprodukční funkce
- Hospodářské funkce
- Emocionální funkce
- Socializační funkce
- Sociálně podpůrné funkce

Funkční x dysfunkční rodina

# Typy rodinných konstalací

- Eufunkční rodina - rodičovská dyáda tvoří základní koalici, oba kladné vztahy k dětem, funkční uspořádání
- Konstalace v dysfunkčních rodinách
- Schizmatická rodina - jedno dítě (či děti) navázáno na matku, druhé na otce, jinak nejsou vzájemné vztahy příliš silné
  - Rodina s pokřivenými vztahy – jeden člen zcela vyloučen (obvykle rodič)
  - Rodina s propastí mezigenerační
  - Pseudodemokratická rodina – není posílena rodičovská dyáda
  - Rodina s nedostatkem vzájemnosti