

Období st. dospělosti 45-60l

Vývojová psychologie

Období st. dospělosti 45-60l

- 50 let je považováno za mezník, který potvrzuje začátek stárnutí
- Zhoršení některých biologických a fyziologických fcí to potvrzuje
- V negativních případech to narušuje sebedůvěru a sebehodnocení, zvyšují se obavy ze selhání, nejistota, mění se postoj k sobě samému

Období st. dospělosti 45-60l

- Postupný úbytek kompetencí, důležité naučit se odhadovat svoje aktuální možnosti
- Obrana popíráním, přeceňování se, nebo naopak horší sebehodnocení
- Změny však nejsou v tomto období příliš drastické
- Člověk je spíše méně výkonný, pomalejší, hůře přizpůsobivý

Období st. dospělosti 45-60l

- Tato životní fáze není spojena s většími nároky, většinou plní rutinním způsobem
- Člověk si v tomto věku oproti jiným obdobím nedělá veliké iluze a nestojí o změnu
- Snaha o uchování dosavadního



Období st. dospělosti 45-60l

- Tělesné změny:
 - Drobný úpadek všech tělesných fcí
 - Zhoršují se smyslové fce, zrak sluch nejvíce
 - Zhoršení schopnosti akomodace oka, tzv. presbyopie
 - Čočka není pružná, aby se přizpůsobovala na blízko nebo dálku

Období st. dospělosti 45-60l

- Větší problémy s viděním na blízko – cenovky v obchodě, jízdní řád, jídelní lístek
- Mění se kvalita sluchového vnímání
- Více je zatížena pozornost, naslouchání je namáhavější

Období st. dospělosti 45-60l

- Klesá tělesná síla a pohybová koordinace
 - Zpomaluje se rychlost a pohotovost reakcí
 - Pomalý nástup, člověk se s tím poměrně snadno vyrovná

Období st. dospělosti 45-60l

- Objevují se zdravotní potíže
 - Člověk si uvědomuje svoji zranitelnost
 - Mění postoje k běžným problémům
 - Změna hodnotového systému
 - Mění se postoj k tělu a somatickým funkcím



Proces adaptace

- 1. první signály stárnutí – popření, bagatelizování
- 2. fáze smlouvání – připouští si, že stárne, srovnává se s okolím, vrstevníky
- 3. fáze přijetí reality a zdůraznění jiných hodnot, někdy rezignace

Období st. dospělosti 45-60l

- Tempo stárnutí je u každého jiné
- Biologický věk x aktuální úroveň duševních a tělesných funkcí
- Úlohu hraje i dědičnost, prostředí, myšlení, apod.

Období st. dospělosti 45-60l

- Specifické znaky stárnutí žen
 - Fáze klimakteria
 - Menopauza – ztráta plodnosti, úbytek hormonu estrogenu
 - Často mylně chápána jako ztráta či znehodnocení ženské role – souvislost s plodností
 - Nedostatečné uspokojení psychických potřeb vnímání tohoto přechodu ztěžuje
 - Ženy, které byly v ženské roli úspěšné, tzn. Např. měly své mužské ctitele, užily si několik mileneckých vztahů apod. přijímají tuto fázi vyrovnaně – místo tlaku/stresu nastupuje spíše nostalgie

Období st. dospělosti 45-60l

- Některé ženy přijímají menopauzu spíše jako úlevu – neobtěžuje je menstruace, riziko otěhotnění apod.
- Sociální význam klimakteria je spíše negativní
 - V některých případech je žena společensky degradována
 - Někdy i nadávka!
 - Laická představa o přechodu jako o negativní změně ženské psychiky i zevnějšku, růstu nervozity, podrážděnosti a neschopnosti se ovládat



Období st. dospělosti 45-60l

- Reakce žen na klimakterium:
 - Tělesné reakce – zvýšená unavitelnost, bolesti hlavy, návaly horka, pocity dušnosti, závratě
 - Psychické reakce – zvýšená úzkost, podrážděnost, deprese, pocity vyhaslosti a ztráta elánu
 - Přispívá k tomu negativní hodnocení okolí – klimakterium jako stigma

Historický pohled na vnímání menopauzy

- Biomedicínské paradigma *(vzor, příklad, vzorec chování)*
 - Gregorio Marañón již v 19. století popsal menopauzu jako endokrinní krizi, během níž se ženy stávají tlusté, agresivní a zlé
 - Ovlivněn Freudem, menopauza jako konec sexuálního fungování a počátek emocionální nestability.
 - odrážel kulturní přesvědčení, a tudíž se předpokládalo, že reflektuje i zkušenosti žen
 - Ve 30. letech 20. století byl věk okolo 30-ti let považován za střední věk a do skupiny označované jako starý věk byly řazeny ženy těsně před 50-tým rokem.

Historický pohled na vnímání menopauzy

- Ve 40. letech 20. století se ve USA rozběhla produkce levných estrogenů - biomedicínská myšlenka - menopauza je změnitelná
- V roce 1966 vyšla kniha *Feminine Forever* autora Roberta A. Wilsona, která zahájila americkou medikalizaci menopauzy.
- Autorovi se podařilo identifikovat estrogení deficit jako viníka „nemoci“. Inicioval tím lékařskou praxi masivního předepisování estrogení substituce (HRT).



Historický pohled na vnímání menopauzy

- Paradigma vychází z vnímání menopauzy jako nemoci. Její vznik způsobuje estrogenní deficit vyvolávající skupinu fyzických a emocionálních symptomů, jež je třeba léčit hormonální substituční terapií

TV a popkultura

- advert 2001
- Menopause spoof
- Sex and the city – menopause
- Desperate housewives menopause

Historický pohled na vnímání menopauzy

- Kulturní paradigma
 - Vztah mezi biomedicínským a kulturním paradigmatem menopauzy je v západních zemích téměř shodný
 - Z historického hlediska vykresluje kulturní stereotyp klimakterickou ženu jako starou, sužovanou nemocí, emočně nestabilní a dokonce i zbytečnou.
 - V kultuře, kde hodnota ženy se vzrůstajícím věkem stoupá, se s menopauzou vyrovnávají s méně problematickými symptomy.

Historický pohled na vnímání menopauzy

- Psychosociální paradigma
 - menopauza vnímána jako jedna z mnoha změn, jež se ve středním věku odehrávají
 - doba, kdy dochází k posunu rolí, odpovědnosti a vztahů, např. nemoc manžela, ovdovění, péče o staré rodiče, ztráta zaměstnání, zdravotní stav či odchod dětí z rodinného hnízda a vytvoření nového vztahu k nim.

Historický pohled na vnímání menopauzy

- M. S. Hunter a I. O'Dea (1997) popisují, jak ženy uvažují o menopauze.
 - Menopauza definovaná tělesnými změnami
 - Menopauza, která není vnímána jako událost, ale jako pokračování životního vývoje
 - Menopauza jako konec reprodukčního věku
 - Menopauza jako známka stárnutí
 - Menopauza jako nevyřčené tabu.



Období st. dospělosti 45-60l

- Změny tělesného vzhledu:
 - Objevují se typické znaky stáří – vrásky, šedivé vlasy, změny pigmentace kůže, proporcí těla
 - Změna vzhledu se mnohdy akceptuje jako ztráta určité hodnoty – fyzická atraktivita
 - Úbytek prestiže, kterou přináší tělesná krása

Období st. dospělosti 45-60l

- ? Rozdílné chápání stárnutí ženy a muže

Období st. dospělosti 45-60l

- Mužský standard akceptuje vrásky i šediny, mnohdy jsou muži přitažlivější
- Ženský standard ulpívá na mladistvém vzhledu

● ? Reakce žen

Období st. dospělosti 45-60l

- Rezinace na přijatelnou atraktivitu
 - zaměření se na jiné hodnoty, které mohou ztrátu kompenzovat
 - Někdy se stylizuje do role staré ženy (nošení obnošených věcí, přestává o sebe dbát, ...)
- Popření nutnosti poklesu atraktivity
 - Snaha o prodloužení přijatelné atraktivity různým způsobem
 - Operace, zvýšená péče
 - Obranný mechanismus funguje pouze dočasně

Období st. dospělosti 45-60l

- Realistický postoj – hledání nové identity
 - Přijmutí stárnutí jako samozřejmosti
 - Změna stylu oblékání, úpravu zevnějšku
 - Vysoké ambice vedou ke zklamání, důležité odhadnout míru možností

Období st. dospělosti 45-60l

- Změna obsahu i sociálního statusu ženské role
 - Nemůže být založena na tělesné atraktivnosti a potenciální plodnosti
 - Je méně specifická než dříve
- U mužů není předěl tak výrazný

Období st. dospělosti 45-60l

- Poznávací procesy
 - Pod vlivem dlouhodobé, specifické zkušenosti dochází k selektivnímu rozvoji určitých schopností, dovedností a nahromadění zásoby informací
 - Úroveň rozumových schopností ovlivňují různé faktory, opět je to velmi individuální
 - ? Které faktory

Období st. dospělosti 45-60l

- Např. způsob života, profesní a zájmová aktivita, která stimuluje, rozvíjí a uchovává některé kompetence více než jiné
- Jde o to, zda je člověk zvyklý přijímat nové informace, uvažovat o nových problémech, měnit navyklé strategie

Období st. dospělosti 45-60l

- Význam má i očekávání společnosti
 - Ve větší míře se rozvíjejí ty schopnosti, které jsou podle aktuální normy považovány za důležité
 - Pokud existují pro jejich rozvoj lepší podmínky (např. výukové programy) a lidé jsou za ně oceňováni, má to silný motivující faktor

Období st. dospělosti 45-60l

- Zkušenost významně ovlivňuje způsob uvažování člověka středního věku
 - Zj. postoj k problémům, preferenci strategií a zautomatizování řešení
- Rozvoj tzv. postformálního myšlení:
 - Lidé lépe využívají všech informací, které mají k dispozici
 - ? Jakým způsobem



Ruth Flowers
STILL ROCKING

Období st. dospělosti 45-60l

- Jsou si vědomi relativní hodnoty, možnosti subjektivního zkreslení
- Mění se postoj k řešení situací
 - Starší člověk je méně radikální, přijaté řešení nemusí být jednoznačné
 - Neulpívají na hledání absolutní pravdy
 - Podle Eriksona potřeba generativity
 - Tzn. Lidé mají tendence uchovat a uplatnit svou zkušenost, chtějí předat další generaci

Období st. dospělosti 45-60l

- Generativita se projevuje nejvíce v oblasti
 - praktické inteligence
 - profesních kompetencí
- V těchto letech se nemění schopnosti, pouze výkon může kolísat
 - Člověk si musí udržet důvěru ve vlastní schopnosti, hledání kompenzačních mechanismů, změna organizace činnosti

Období st. dospělosti 45-60l

- Zhoršení kognitivních funkcí ovlivňuje:
 - Celkové zdraví
 - Dosažené vzdělání, intelektuální aktivita
 - Rodinné zázemí, intelektuálně stimulující partner
 - Flexibilní životní styl, ochota akceptovat změnu
 - Osobní spokojenost, vyrovnanost

Období st. dospělosti 45-60l

- Fluidní inteligence je zranitelnější
 - Schopnost řešit nové a neznámé situace
- Krystalická inteligence je trvanlivější a dále se rozvíjí
 - Schopnost uchovávat a používat naučené způsoby řešení daných situací



Období st. dospělosti 45-60l

- Učení je výrazně ovlivněno
 - Sníženou flexibilitou
 - Výkyvy pozornosti a krátkodobé paměti
 - Pomalejšími reakcemi
 - Zhoršenou efektivitou mechanického učení

Období st. dospělosti 45-60l

- Kompenzace
 - Vědomosti
 - Zkušenosti
 - Naučené strategie
- Změna postoje k učení
 - Mnozí lidé nepovažují již naučené za užitečné, resp. za nezbytné

Období st. dospělosti 45-60l

- Učení je často vnímáno jako něco navíc
- Důležitá motivace
- Časté obavy ze selhání
- Nižší sebedůvěra, větší potřeba vyhnout se očekávanému neúspěchu

Období st. dospělosti 45-60l

- Člověk se v tomto věku hůře učí
 - Rychleji se unaví
 - Obtížněji se koncentruje
 - Musí hledat nové cesty, jak si učení zorganizovat
 - Naučí se počítat s delším časovým limitem



© 2006-2008 iPhoto in quality

Období st. dospělosti 45-60l

- Profesní role
 - Fáze postupného uzavírání profesní kariéry
 - Hodnocena tak, aby odpovídala celkovému pojetí vlastního života
 - Profese má určitý význam a smysl, jsou s ní smířeni, nemají veliké ambice ji měnit
 - Součástí osobní identity

Období st. dospělosti 45-60l

- Mění se vztah k profesi:
 - Akcentovaný postoj k profesní roli
 - (workaholismus, nutkavý charakter, náhradní prostředek uspokojení)
 - Vyvrálý postoj k vlastní profesi
 - Nadhled, omezené ambice, preferují jiné hodnoty – klid na pracovišti, předávání zkušeností
 - Vyhoření
 - Ztráta důvěry ve své schopnosti, ztráta smyslu, vyčerpání sil



UPLOADED ON WWW.TOPNEWS.IN

Období st. dospělosti 45-60l

- Postoj k profesi ovlivněn i dalšími faktory
- Jaké to mohou být?

Období st. dospělosti 45-60l

- Charakter práce:
 - Práce založena na fyzickém výkonu
 - Jednoznačný pokles, zvýšení rizika ztráty zaměstnání, ohodnocení i sociální prestiž stagnuje, zhoršuje se
 - Práce založena na intelektuální činnosti
 - Může dosahovat v této době vrcholu
 - Vyšší sociální status i finanční ohodnocení

Období st. dospělosti 45-60l

- Profesní role ovlivňuje celkový postoj k řešení problémů i sebehodnocení, tj. důvěra ve vlastní kompetence a očekávání
- *Jaké potřeby staršího člověka může v tomto kontextu uspokojit práce?*

Období st. dospělosti 45-60l

- Potřeba stimulace a učení
 - Starší zaměstnanci o nové podněty příliš nestojí, přednost stereotypu a rutyně, strach z nových metod
- Potřeba zázemí, jistoty a bezpečí
 - Větší loajalita k pracovišti, přednost klidné práci
 - klid a pohoda větší význam než jiné hodnoty

Období st. dospělosti 45-60l

- Potřeba seberealizace
 - Větší míra potvrzení vlastní hodnoty – spolehlivost, stabilní výkon, zkušenost
 - Občas konkurence schopnost mladším
- Potřeba otevřené budoucnosti
 - Důraz jak dlouho bude schopen ještě pracovat, event. Jak dlouho ho pracovat nechají

Období st. dospělosti 45-60l

- Tzv. kohortová generační zkušenost
 - Pro současnou stárnoucí generaci norma kontinuální celoživotní kariéry, alternativa jedné profese, kterou se živil od mládí
- Pro stárnoucího člověka představa jakékoli změny ohrožující
 - Strach ze ztráty zaměstnání a nového prostředí



Období st. dospělosti 45-60l

- Jak se projevuje generativita v profesním kontextu?

Období st. dospělosti 45-60l

- Generativita se projevuje
 - Tendencí předávat zkušenosti další generaci
 - Potřeba akceptace, vlastní přínosnosti
- U rodiče ve výchově další generace, v podpoře jejich rozvoje
 - Podpora hodnoty dobře vychovanými dětmi
 - Vnoučata potvrzují kontinuitu

Období st. dospělosti 45-60l

- Manželství stárnoucích lidí

- *Naše manželství se v poslední době hodně zklidnilo. Děti odešly a my se nemáme proč hádat... Já nad ním moc neuvažuju, už ho moc dobře znám, nemá mě čím překvapit...A já jeho asi taky ne, po těch letech je to všechno zvyk, zajetý koleje.*

- *Lída 53 let*

Období st. dospělosti 45-60l

- *Když byla manželka v nemocnici, tak jsem si uvědomil, jak jsem na ni zvyklej. Dřív jsem o tom ani neuvažoval, považoval jsem to za samozřejmost.*
 - Pavel 58 let

Období st. dospělosti 45-60l

- Tzv. fáze prázdného hnízda
 - Odchod dětí
 - *Jak se to může projevit na psychice rodičů?*

Období st. dospělosti 45-60l

- Studie J. Alan 1989
 - Ženy vnímají odchod dětí pozitivněji, klidné, vyrovnané
 - Muži reagují na odchod dětí mnohdy citlivěji, neboť v tomto věku se zvyšují pečovatelské tendence
 - Oba manželé jsou volnějši a svobodnějši, může se projevit ve větší míře rozdílnost jejich postojů

Období st. dospělosti 45-60l

- Proměna rodinných rolí
 - Změna pojetí intimity a generativity
 - Silnější realistické hodnocení
 - Kvalita partnerského vztahu už není nejpodstatnější
 - Ubývá tendence diskutovat o problémech
 - Potřeba klidu a jistoty i materiálního zajištění



Období st. dospělosti 45-60l

- Očekávání od manželství:
 - Jistota sociálního kontaktu
 - Opora při sdílení životních situací a zátěží
 - Součást vlastního života, sdílení stárnutí

Období st. dospělosti 45-60l

- Manželé netrvají na společné aktivitě
- Nevyžadují neustálé potvrzování vztahu
- Jde jim více o reálnou podporu

- Starší muži i ženy charakterizují vztah s partnerem jako . . . ?

Období st. dospělosti 45-60l

- Můj muž/žena je mým nejlepším přítelem
- Mám ho/ji rád/a jako člověka
- Máme na podstatné věci stejný názor
- Trávíme spolu volný čas, dokážeme se dobře pobavit

Období st. dospělosti 45-60l

- Zvyšuje se spokojenost s manželstvím
 - Menší frekvence rušivých vlivů, které přinášely dospívající děti
 - Stabilizuje se očekávání ve vztahu – realističtější, rezignovanější
 - Kognitivní konzistence – člověk má sklon posuzovat manželství jako jen dobré vzhledem k délce jeho trvání

Období st. dospělosti 45-60l

- Mnozí starší lidé už nehledají partnera k trvalému soužití
- Dávají přednost alternativně stabilního partnera na trávení volného času
 - Starší člověk je egocentričtější, nechce se přizpůsobovat ani zvykat na novinky
 - Postoj je posilován nejistotou vlastní atraktivity, potřebou klidu a nedostatkem energie k překonávání potíží

