

MLADÁ (VYNOŘUJÍCÍ SE) DOSPĚLOST

PERIODIZACE VÝVOJE

DOSPĚLOST (STÁŘÍ)

Periodizace vývoje v dospělosti a stáří se v pojetí různých autorů liší → proměna širších socioekonomických podmínek vývoje jedince

DOSPĚLOST

- (VYNOŘUJÍCÍ SE DOSPĚLOST)
- MLADÁ/ČASNÁ/RANÁ DOSPĚLOST (20-25/20-40...)
- STŘEDNÍ DOSPĚLOST (3 FÁZE) (25-45/40-50...)
- POZDNÍ DOSPĚLOST (PRESENIUM) (45-64/50-60...)

(STÁŘÍ – POSTVÝVOJOVÁ ETAPA) WHO 60

- RANÉ STÁŘÍ (65-75...)
- PRAVÉ STÁŘÍ (75-)

MLADÁ DOSPĚLOST



BIOLOGICKÉ HLEDISKO

- biologický vývoj zpomaluje
- sexuální zralost (tzn. nový postoj k sexualitě jako k prostředku ke zplození dítěte) – *jednoznačné přijetí sexuální role*
- 25 let – vrchol fyzických sil, tvořivosti, intelektuálních schopností
- po 25. roku věku začíná proces involuce - stárnutí (snižuje se citlivost pro vysoké tóny, zhoršení adaptace oka na tmu, vidění do blízka...)
- po 30. roce klesá produkce testosteronu a klesá intenzita mužského pohlavního života, kůže ztrácí pružnost, vrásky jsou zřetelnější, mužům se prodlužuje čelo, ženám řídnou a slábnou vlasy, zmenšuje se pružnost kloubů, ztenčují se páteřní ploténky; ženy v této době stárnou rychleji než muži...

ZMĚNY V KOGNITIVNÍCH FUNKCÍCH

- fluidní inteligence převažuje nad krystalickou, post formální myšlení - jedinec zvažuje různé aspekty problému i celkový kontext, myšlení je pragmatičtější
- změna v meta kognici - uvědomování si limitů vlastního uvažování, rozvoj myšlení ovlivňuje zkušenost
- větší tolerance k názorům druhých, otevřenost ke kompromisům a ke změně přístupu k řešení různých problémů
- rozvoj praktické inteligence – uplatnění poznávacích schopností v konkrétních situacích zahrnuje i mnohé sociální kompetence a emoční inteligenci (jedinec jedná v souladu s kontextem a bere v úvahu i potřeby ostatních lidí)

PSYCHOSOCIÁLNÍ HLEDISKO

- období značné diverzifikace psychosociálního vývoje (větší rozdíly mezi vrstevníky než v dřívějších etapách)
- změna osobnosti – komplexní osamostatnění, které přináší relativní svobodu v rozhodování, ochota přijmout zodpovědnost za své činy, realistický odhad vlastních sil a kompetencí
- větší vyrovnanost, sebeuvědomění a sebepotvrzení, jedinec lépe ovládá své emoce a jednání (ve prospěch druhých, společenských hodnot apod.)
- individualismus (vlastní rozhodování ve všech oblastech života, osobní volba proti tradičnímu rodovému předurčení)
- významné je sladění individuace a socializace, sociální tlak – sociální hodiny...
- role dospělého (větší práva a sociální prestiž, ale i nárůst povinností a odpovědnosti)

PSYCHOSOCIÁLNÍ HLEDISKO

- oslabuje se vliv společnosti na jedince
- přestává být závislý na původní rodině, klidnější vztahy s rodiči a objektivnější pohled na ně; symetrické vztahy s vrstevníky; párové soužití; zvládnutí vztahů v profesní oblasti
- změna v morálním usuzování - fáze morálního pozitivismu se přesouvá směrem k hodnotově relativistickému morálnímu uvažování – kontextuálnější a pragmatičtější morální usuzování (tzv. mužská a ženská morálka)
- změna postoje k lidem, orientace na vztahy (Gilliganová, 2001)
- přijetí nových rolí (profesních: profesní start, profesní konsolidace...)
- rozvoj osobnostních vlastností a schopností
- ekonomická nezávislost – realistické plány

ZMĚNY V EMOTIVITĚ

- stabilizace emočního prožívání, hloubky/intenzity emocí
- diferenciacie emočních prožitků, větší flexibilita ve vyrovnávání se s emoční zátěží
- zkvalitňování úrovně emoční regulace
- vzrůst přívětivosti e empatie
- genderové odlišnosti v emočním prožívání
- po 30. roku věku redukce sociální sítě: snaha maximalizovat sociální a emoční zisky a minimalizovat rizika – na významu narůstá kvalita vztahů
- vztahy s druhými jsou velmi významnou součástí identity
- emoční resilience...

VÝVOJOVÉ MEZNÍKY

- **optimistická iluze 20. let** (Sheelyová a Gould)
- **dilema mladé dospělosti** (potřeba svobody a nezávislosti x potřeba zkusit nové role x zvládání jiného typu zátěže...)
- **proměna přátelských vazeb** (muži x ženy)
- **krize v oblasti karierního směřování** (volba oboru na VŠ, ženy: kariéra x děti...)
- **intimita a generativita** (rodičovství je projevem obojího), **partnerství a rodina** (párová identita, funkční a dysfunkční vztahy, motivace k rodičovství...)
- **po 30. roce věku období prvního bilancování**, tendence ke změně x fáze stabilizace, zodpovědnosti a zaměření na dlouhodobé cíle
- **krizová období**: tzv. čtvrtživotní krize, první roky manželství, doba po narození dítěte...

ČTVRTŽIVOTNÍ KRIZE

Robbins & Wilner, 2001

QUARTERLIFE CRISIS

Quarterlife crisis: the unique challenges of life in your twenties

Robinson & Wright, 2013

KRIZE V MLADÉ DOSPĚLOSTI

- vývojové, nebo normativní krize se obvykle objevují v obdobích přechodu mezi jednotlivými vývojovými fázemi
- jedinec se v tomto období musí vypořádat s novými vývojovými úkoly a novými společenskými rolemi
- tento proces je obvykle provázen určitou mírou zvýšeného emocionálního napětí
- průběh každé krize je vysoce individuální – odvíjí se od dispozic, vlastností a schopností jedince, jeho zkušenosti s podobnými situacemi a jejich zvládním, sociální opoře...

FÁZE ČTVRTŽIVOTNÍ KRIZE

Robinson – longitudinální výzkum (2018)

ČTVRTŽIVOTNÍ KRIZE - KRIZE IDENTITY

- krize vymknutí (locked-out crisis)
 - odpovídá pojetí Robbinsové a Wilnerové
 - objevuje se mezi 23 až 26 lety
 - neschopnost vstoupit do dospělých závazků
- krize uzamčení (locked-in crisis)
 - týká se mladých lidí mezi 25 a 35 lety
 - boj s neschopností vymanit se ze stávajících nevyhovujících závazků (vztahy nebo zaměstnání)

KRIZE VYMKNUTÍ

KRIZE VYMKNUTÍ

- přechod z akademického do pracovního světa – výběr zaměstnání – možnosti a důsledky volby
 - změna sociální sítě, sociálních rolí
- 1) optimismus, elán a naděje do nových začátků, závazků a situací
 - 2) zklamání, depresivní pocity a úzkost – klesá sebevědomí, objevuje se pocit selhání
 - 3) přehodnocení vlastních cílů, zdrojů a prostředků
 - 4) nalezení vhodných alternativ a nástrojů k dosažení cíle



KRIZE UZAMČENÍ

KRIZE UZAMČENÍ

- nespokojenost se současnou situací
- uzamčení, nebo uvěznění v současných nevyhovujících závazcích
- situace vyvolává frustraci, stres, úzkost a jiné negativní pocity
- významnou roli na počátku zde hraje pasivní role vůči požadavkům okolí

1) uzamčení (*locked-in*)

2a) separace (*separation*)

2b) oddychový čas (*time-out*)

3) průzkum (*exploration*)

4) vyřešení, přestavba (*rebuilding*)



ŠIRŠÍ SOUVISLOSTI ČTVRTŽIVOTNÍ KRIZE

- lidé bojující s čtvrtživotní krizí potřebují stabilitu a řád a zkoumají, jakým směrem mají ubírat svůj život
- často mají až moc nových stimulů a možností, ze kterých si potřebují vybrat (Robbins & Wilner, 2001).
- prožití krize znesnadňuje neinformovanost společnosti
- mladí lidé tak mají pocit, že to, co prožívají, nezná nikdo jiný, jsou v tom sami nebo je s nimi něco špatně, což je velký problém, který pouze prohlubuje negativní emoce...

- osobnostní vlivy
- sociální vlivy
- ekonomické vlivy

ZVLÁDNUTÍ KRIZE

- prevence
- informovanost
- kariérní poradenství
- dobrovolnictví
- sociální opora
- rozvoj komunikačních dovedností
- modely pro terapeuty a kouče...

krize = příležitost ke změně

METODY ZKOUMÁNÍ

Crisis Screening Questionnaire 9 (CSQ-9)
(Petrov et al., 2019)

sociální opora; copingové strategie

životní spokojenost...

PILOTNÍ VÝZKUMNÉ ŠETŘENÍ ČR (SVÁROVSKÁ, 2020)

	čtvrtživotní krize	částečná krize	žádná krize	celkem
N	252	191	97	540
%	46.7	35.4	18	100

S výskytem krize obvykle souvisí úzkostné, subdepresivní a depresivní stavy atpod.

GENERACE „Z“???



???

- PROMĚNA SOCIOEKONOMICKÝCH
PODMÍNEK VE SPOLEČNOSTI I V GLOBÁLNÍM
SVĚTĚ
- ZMĚNA VÝCHOVNÉHO STYLU PŘEDCHOZÍ
GENERACE
- PROMĚNA STUDIJNÍCH I PROFESNÍCH
PODMÍNEK A PŘÍLEŽITOSTÍ
- MÍRA PŘIPRAVENOSTI NA REÁLNÝ ŽIVOT

ORIENTACE NA PŘÍLEŽITOSTI, OTEVŘENOST,
FLEXIBILITA

X

ZVÝŠENÁ NEJISTOTA, ÚZKOST, FRUSTRACE

VÝZKUM MLADÉ DOSPĚLOSTI VE VÝVOJOVÉ PSYCHOLOGII

- ...
- longitudinální studie
(zrání osobnosti, vývoj motivace, zvládání zátěže...)
- akademický úspěch
- profesní kariéra
- prokrastinace
- kvalita života (duševní zdraví)
- ...