

# Dospělost



# Vymezení vývojové etapy



- Etapa nejvyšší zralosti,
- na vrchol tvůrčích sil, samostatnost (vlastní domov, rodina, citová vyrovnanost, sociální zralost)
- 30. rok – vyšší stupeň psychických a sociálních dovedností x počínající involuce
- Periodizace období dospělosti:
  - Mladší dospělost (mecítma) – 19-30
  - Střední dospělost (adultium) – 30-45
  - Starší dospělost (interevium) – 45-60

# Tělesné a psychické změny v dospělosti



- Vrchol tělesné výkonnosti – raná (střední) dospělost
- Involuční změny interevia:
  - Tělesná výška, hmotnost; kůže, vlasy, senzorické změny
  - Zdravotní problémy – karcinom, krevní oběh
  - Klimakterium – změny fyziologické a psychické (návaly, hučení v uších, nevolnost, dráždivost, nesoustředěnost, neklid, úzkost...) po odeznění klimakteria – vyrovnanost
  - Zpomalení tempa, řeč klidnější
  - Vrcholné období rozumové činnosti – střední dospělost, profese centrální význam
  - Interevium - zhoršování paměti, pozornosti x emoční zralost, stabilita, sociální postavení, láska ke třetí generaci x generační konflikty

# Mladší dospělost



- osamostatnění, svoboda x zodpovědnost vůči sobě i druhým
- 3 vývojové úkoly:
  - ✦ profesní role - seberealizace, ekonomická nezávislost
  - ✦ stabilní partnerství - akceptace, důvěrný stálý intimní vztah x single
  - ✦ rodičovská role – změna životního stylu, obohacení x omezení; posun období narození prvního potomka (střední dospělost)
- Rodina – vytvoření vlastních pravidel; specifická atmosféra; zásadní vliv má vzájemné soužití obou rodičů; krize po odeznění zamilovanosti, stereotyp
- 30.rok – první bilancování, hodnocení míry spokojenosti s vlastním životem; směr dalšího života – kde jsem, kam jdu?
- Vrchol sexuálního života u mužů (interview – pokles funkce)

# Střední dospělost



- Zúročení dosavadního profesního úsilí, stabilizace vztahů (rodiny); vrchol zralosti (i sexuální), umí využívat své síly, vědomosti, dovednosti
- Narůstající zodpovědnost vůči dětem, stárnoucím rodičům, celé společnosti;
- Vědomí hranic svého rozvoje, vědomí budoucí stagnace
- Krize středního věku – bilancování, napětí, deprese, pochyby o smysluplnosti své cesty, změny v chápání svého života;
- Stereotyp
  - ✦ sociální role jsou zvládnuté, vše je očekávatelné, málo nového
  - ✦ pohodlné, snadné,
  - ✦ ale také ubíjející, pocity stagnace – silný podnět ke změně (profese, partnera...)
- Změna vztahů k dětem, rodičům (nezávislost, vyžadují pomoc, podporu)
- Generativita – přesah vlastního života, těžiště zájmu mimo vlastní osobu; milovat a pracovat (mít někoho rád; předávat poznatky)

# Starší dospělost



- Počátek stárnutí ve všech rovinách, zdravotnické obtíže;
- Obtížnější plnění nových požadavků, menší flexibilita; nesnadné změnit profesi, narušení vlastní identity
- Ageismus
  - ✦ diskriminace pro stáří, nejsou považováni za perspektivní,
  - ✦ nedoceňování předností (nadhled, životní zkušenosti, moudrost)
- Nebezpečí ztráty práce - psychická zátěž;
  - ✦ ztráta zaměstnání = snížení sebeúcty, pocity vlastní zbytečnosti
- Změna složení rodiny
  - ✦ odchod dospělých dětí - syndrom prázdného hnízda (více času pro sebe x prázdnota, problémy)
  - ✦ Role prarodiče – obohacení, naplnění potřeb
- Sendvičová generace – péče o rodinu dětí i staré rodiče; úmrtí rodičů