# STŘEDNÍ DOSPĚLOST

* 35-50
* **hlavní úkoly podle Vágnerové: udržení uspokojivé profese a dobrých vztahů v rodině**
* Společnost vnímá tyto jedince jako vysoce produktivní.
  + Bohaté profesní zkušenosti jim umožňují dosahovat vrcholných výkonů v řadě oblastí,
    - pouze sféra, která je spojena s velkými fyzickými kompetencemi (sport, tanec), je již za svým zenitem.
* Souběžně s úspěchy se však objevují jistá úskalí.
  + Do pracovních kolektivů přicházejí mladí nadějní spolupracovníci se spoustou elánu a znalostí moderních technologií, což s sebou pro udržení vlastní pozice přináší nutnost osvojovat si nové dovednosti a stále se vzdělávat.
  + Nároky navíc neklade jen pracovní oblast, ale také rodinný život.
  + Variabilita požadavků je velká.
  + Lidé ve středním věku mohou mít za sebou již řadu let partnerského/manželského života,
  + mohou do manželství teprve vstupovat
  + nebo zakládat po rozvodu nové svazky a rodiny.
  + Mohou mít děti
    - právě narozené,
    - děti v předškolním či školním věku,
    - dospívající adolescenty
    - i děti již dospělé.
* Rodiče čtyřicátníků se mohou ještě těšit dobrému zdraví a vitalitě nebo jsou již nemocní a vyžadují pravidelnou péči nebo mohou být i po smrti.
* Všechny tyto požadavky jsou spojeny **s velkým výdejem energie a s nutností pečlivě plánovat a organizovat čas každého dne.**
* Konflikt rolí vyplývající z nároků profese i rodinného života může vést k pocitům vyčerpání, přetížení a stresu.

# SOMATICKÁ OBLAST

Ve středním věku začíná člověk pociťovat první příznaky stárnutí.

V důsledku involučních procesů se mění vzhled a slábne fyzická sexuální přitažlivost

* roste sklon k ukládání podkožního tuku, čímž se tělesná hmotnost se zvyšuje. Mnohé z těchto znaků mohou být podmíněny dědičně, rodově, rasově, nedostatkem vitamínů, pohybu.
* ubývá svalové hmoty (od 40 let v průměru 5 % za dekádu),
* vlasy šedivějí a padají,
* chrup se opotřebovává
* mění se kontury obličeje, přibývají vrásky.
* Vzhledem k odlišným standardům, které naše společnost ve vztahu ke stárnutí mužů a žen vytvořila a sdílí, tyto změny hůře snášejí ženy.
* Objevují se však i jiné tělesné příznaky, které nesouvisejí jen s fyzickou atraktivitou
  + mírně ubývá fyzická síla,
  + zhoršuje se koordinace pohybů, zhoršení manipulačních schopností (s věcmi, se kterýma nemají zkušenosti)
  + slábne síla a pružnost svalů,
  + tělo hůře regeneruje,
  + zhoršuje se kvalita spánku,
  + objevují se potíže s pohybovým aparátem,
  + dochází k oslabení smyslových receptorů,
  + klesá sexuální výkonnost a plodnost.
* Metabolismus se snižuje o 5 – 10 % v průběhu každých deseti let a zhoršuje se proces trávení a vstřebávání živin (Thorová, 2015).
* Rychlost těchto involučních změn je do jisté míry individuální a dá se ovlivnit režimovými opatřeními (životosprávou).

velké pracovní vypětí

* může vyvolávat neurózy,
* vysoký krevní tlak či jiné příznaky civilizačních chorob. (Vágnerová, 2012)

# KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI

* myšlení ovlivňují zkušenosti, využívá svých vědomostí, myšlení je trvalejší a pevnější.
* nastupující zdrženlivost v rozhodování a zpomalení tempa při řešení nových problémů
  + Větší zdrženlivost je podmíněna enormním množstvím vědomostí, a tím i větší kritičností a opatrností při formulaci závěrů.
* \* rozvoj praktické a sociální inteligence
* \* stagnuje fluidní inteligence, krystalická inteligence se udržuje příp. se může i zlepšovat
* \* tempo myšlení se může zpomalovat, ale výsledek zase bývá kvalitní
* \* postformální uvažování se dále rozvíjí
* \* střízlivější, kontextuální uvažování
* \* v krajním případě pragmatismus (co je užitečné)
* \* stabilizované sebehodnocení
* Paměť a učení se v podstatě udržují na předchozí úrovni, postupně se prodlužuje délka doby učení a kolem 40. roku se snižuje přesnost učení.
  + Průběh učení závisí hlavně na povaze učebního materiálu a na motivaci učícího se.

Postupně **se zhoršuje mechanická paměť**,

* čímž se snižuje schopnost doslovného učení,
* paměť slovně logická se udržuje na stále na vysoké úrovni.

# CITOVÁ OBLAST

Po stránce citové jsou dospělí všeobecně vyrovnaní, zdrojem kladných citových vztahů jsou uspořádané rodinné poměry, vyhovující povolání, postup v zaměstnání a dobré mezilidské vztahy na pracovišti. (Vágnerová, 2012)

\* relativní stabilita emočního prožívání a citového ladění

\* nárůst integrace emocionálních a kognitivních způsobů hodnocení (Gisela Labouvie-Vief, 1989)

\* intenzita prožívaných emocí spíše střední, extrémní citové prožitky vzácnější než v rané dospělosti

\* narůstá komplexita prožívaných emocí

\* přesněji rozlišují svoje emoce, přesnější vyjádření vlastních prožitků

\* nárůst flexibility regulace vlastních emocí (lépe se prostě ovládá)

\* zvyšuje se stabilita citových vztahů k druhým

\* teorie socioemocionální selektivity – upřednostňují kvalitu vztahů nad jejich kvantitou

\* emoční inteligence na vrcholu

<https://www.uhk.cz/file/edee/pedagogicka-fakulta/pdf/pracoviste-fakulty/katedra-socialni-patologie-a-sociologie/dokumenty/studijni-opory/socialni-komunikace-v-neziskovem-sektoru/psychologie-vyvojova.pdf>

**MIMOPROFESNÍ ZÁJMY**

Dochází k přeskupení mimoprofesních zájmů a zálib. Dochází k oslabení zájmu o aktivní sport a sportování, zčásti se přesouvá do oblasti pasivní receptivní. Výrazně se zvyšuje zájem o relaxační záliby, jako je čtení knih, časopisů a jiné zábavné literatury, projevuje se více u žen. Výrazná je snaha mnoha středně dospělých žít ve spořádaných harmonických vztazích v rodině, správně vychovávat děti a dobře je připravit pro život. (Vágnerová, 2012)

# IDENTITA

Ve středním věku opět ožívá problém vlastní identity, který člověk řešil v adolescenci. Nyní je třeba vlastní identitu přehodnotit a nalézt její novou alternativu, která by byla přijatelná i pro období stárnutí. Ve středním věku jsou výhodné nabyté zkušenosti, střízlivější a racionálnější postoj, zatímco nevýhodou je omezenost času i možností. Člověk si musí ujasnit, co je pro člověka nejdůležitější (a zároveň alespoň relativně dostupně), a tím svou novou identitu naplnit. Existenciální bilancování zahrnuje i přiznání chyb, které člověk udělal, čtyřicátník je může považovat za závažnější, než ve skutečnosti byly. (Vágnerová, 2012)

**může se objevit**

* **určitá rigidita – stereotypnost při vykonávání některých činností (pravidelný režim den, týdne),**
* **určitá neochota měnit, učit se něco nového,**
* **stereotypnost se může projevit v oblasti názorové – těžko se ovlivňují v názorech, začínají věřit předsudkům**

Budoucí život je posuzován ve světle hodnocení vlastních možností. Určitý zavedený životní stereotyp navozuje potřebu změny. Člověk středního věku se, podobně jako kdysi v době dospívání, stává introvertnějším, než byl předtím. Ve středním věku má důležitou roli stereotyp. Zažil většinu běžných životních situací a nějak je vyřešil. Vytvořil si určitý životní styl, na který si zvykl. Stereotyp je pohodlný, snadný a předvídatelný. Nepřináší žádnou zátěž nového a nejistého, na druhou stranu nemusí být taková jistota spojena s emočním uspokojením. Člověk může cítit potřebu nových zážitků, potřebu autentického citového vztahu, může se mu zdát, že ani jeho potřeba seberealizace není dostatečným způsobem uspokojována, uvědomuje si, že pohodlí stereotypu zvyšuje riziko zbytečné osobnostní stagnace. Motivace změnit životní stereotyp může být různě silná. Závisí mimo jiné na vzájemném poměru dvou protikladných potřeb: potřeby změny a potřeby jistoty, kterou uspokojuje stabilita a neměnnost. (Vágnerová, 2012)

# Krize středního věku, SPÍŠE HOVOŘME O bilancování středního věku

* Podstatným rysem střední dospělosti je stále častější konfrontace člověka se smrtí.
* Lidé si začínají uvědomovat svou smrtelnost, stávají se opatrnějšími, uvažují o svém životním stylu a hodnotách, rekapitulují a zvažují možnost větších či menších životních změn.
* Často se mluví o tzv. krizi středního věku.
* Hermans a Oles (1999) ji definovali **jako mezeru, která vzniká mezi tím, co jsme v životě dokázali, a očekáváními, která máme od budoucnosti.**
* V užším smyslu mluvíme o krizi středního věku, pokud člověka trápí **negativní pocity smutku, pochyb, nejistoty a myšlenky spojené s procesem stárnutí**. Thorová (2015, s. 449) uvádí chování typické pro tuto krizi:
  + znechucení z dosavadního konvenčního způsobu života, vyhledávání alternativních životních stylů, hledání intenzivních prožitků (sportovních, dobrodružných, sexuálních);
  + separace, rozvod, často založení dalšího manželství;
  + zavržení požadavků společnosti i dosavadních osobních závazků;
  + vzestup mateřských a otcovských pudů, výrazná touha po dalším dítěti;
  + nutkavá snaha maskovat projevy tělesného stárnutí nad rámec běžné společenské praxe;
  + vzrůst nespokojenosti s profesí, kariérou;
  + provádění různých radikálních změn;
  + hypochondrie, obavy o zdraví, orthorexie (nadměrná posedlost zdravou stravou);
  + strach ze ztráty sexuální výkonnosti a sexuálních dysfunkcí;
  + ztráta iluzí doprovázená pocity rozčarování, úzkosti, melancholie, životní nespokojenosti a deprese;
  + pocity bezmoci, prázdnoty, nudy, frustrace, stereotypu a šedé budoucnosti;
  + vzestup rizikového a problémového chování.
* Na prožitek krize člověk může reagovat
  + odmítnutím projevů stárnutí (útěk, snaha o nadměrnou kompenzaci),
  + dekompenzací psychického stavu (úzkost, deprese)
  + nebo regresem (odvržení závazků, zneužívání návykových látek, rizikové chování).
* Stereotypizovaný pop-psychologický model krize středního věku se genderově liší.
  + Muž středního věku naváže vztah s mladou ženou a ochotně vyměňuje možnosti svého sociálního statutu (finance, zkušenosti, kontakty) za fyzickou atraktivitu a prvky mladého životního stylu.
  + Žena středního věku se začne méně věnovat rodině a domácnosti, začne více cvičit a držet nejrůznější diety. Využívá služeb estetické chirurgie a sebevědomí si udržuje flirtováním s mladšími muži.
  + V dnešní době se genderové rozdíly v těchto stereotypizovaných obrazech stírají (muži se snaží zlepšovat svůj vzhled např. barvením vlasů, ženy navazují vztahy s mladšími muži).
* Je ovšem otázka, zda je krize středního věku reálným psychologickým konstruktem.
* Emoční a psychosociální krize lidé v životě zcela jistě zažívají, nemusejí být však spjaty s určitým věkem, spíše s konkrétními událostmi (úmrtí blízkého člověka, ztráta zaměstnání, onemocnění, rozvod).
* Řada lidí prožívá střední dospělost jako příjemné stabilní období, kdy si člověk užívá vlastní zralosti – autonomie, výkonnosti, kompetence, sociálního vlivu, finanční nezávislosti a sociální začleněnosti.
* Dospělí ve věku 65 – 84 let často vyhodnocují retrospektivně období střední dospělosti za nejšťastnější ve svém životě (Freund, Ritter, 2009, dle Thorová, 2015).

**Alternativy řešení krize středního věku** (Vágnerová, 2012)

* Potřeba změny existuje, ale může se projevovat jen symbolicky na úrovni uvažování o různých, více či méně dostupných možnostech, ale k uskutečnění jakékoliv změny dojít nemusí. Člověk k ní nenajde dost odvahy ani energie a po určité době na ni rezignuje. Zachování současného stavu je pro něho snadnější, a proto i přijatelnější.
* Potřeba změny nakonec vede k nějakému jednání. Někdy může jít o zkratkovou reakci, která je jen formálním řešením tohoto problému. Tato změna sice rozbíjí stereotyp, ale nová alternativa nemusí mít přijatelnou kvalitu. Takové chování lze interpretovat jako projev moratoria středního věku: člověk volí provizorium, kterým se zbaví zátěže omezujících vazeb a získá čas na přiměřenější řešení.
* Potřeba změny se může projevit pozitivním způsobem, člověk je schopen změnit to, coby mu bránilo v dalším rozvoji. Dobrým řešením je alternativa, která by vyhovovala jeho skutečným potřebám, umožňovala autentický rozvoj jeho osobnosti a nikoho jiného nepoškozovala.
* Negativní řešeni obvykle souvisí s pocitem uzavření všech perspektiv a nemožnosti nalézt nějaké přijatelně východisko. Výsledné varianty mohou být různé. Jednou z nich je syndrom vyhoření. Takoví lidé už nejsou schopni aktivně usilovat o autentičtější životní styl. Mají spíše tendenci reagovat projevy rezignace, autodestrukce apod., extrémním řešením je bilanční sebevražda.

Ve středním věku dochází ke změně i v oblasti intimity a generativity.

Mění se potřeba intimity i způsob jejího naplnění, vztah k partnerovi je jiný, než bývat dříve, čtyřicátník od něj očekává něco jiného a sám také nabízí poněkud jiné uspokojení než kdysi. Mění se představa žádoucího partnerství. Pro člověka středního věku se stává významné sdílení života než bouřlivý milostný vztah.

Dochází i ke změně generativity. Člověk středního věku má poslední šanci, aby se stal tím, kým by chtěl skutečně být. Na druhé straně přestává být vnější potvrzení jeho dalšího směřování tak důležité, jak bylo dřív. (Vágnerová, 2012)

SOCIÁLNÍ VZTAHY

Sociální zakotvenost člověka středního věku je bohatá, citově diferencovaná. Realizuje se v rodinném životě, pracovním prostředí, v širším veřejném, kulturním, politickém prostředí. Při společné práci vznikají pevné přátelské vazby, vzájemná pomoc charitativní, společenská i respekt a úcta mezi spolupracovníky. Zvyšující se sebedůvěra a sebejistota postupně ústí do změny vztahu k autoritám, v menší respekt k nim a menší závislost na nich. Zvyšuje se tak také kritičnost ke starší generaci, dochází tedy i ke zhoršování sociálních vazeb. (Vágnerová, 2012)

# PRACOVNÍ ZAPOJENÍ

* profesní zaměření se ustaluje – profesní růst až dosažení vrcholu svého postavení - ustálení a max. specializovanost v oboru (max. intelektová výkonnost + zkušenosti)
* - člověk se stává spolehlivým, má stálé názory, ale je schopný kompromisu - řeší problémy konstruktivně - velká odpovědnost vzhledem k rodině i povolání
* zaměstnání – v některých profesích (chirurg, učitel) vrchol, v jiných (fyzicky náročná práce) sestup; (v ideálním případě) radost z práce jako takové bez honby za úspěchem a snahou někomu něco dokazovat
* **proměna profesní role**
* \* profesní kompetence se stabilizují
* \* vrchol v profesním postavení, výdělku
* \* uplatnění v profesi výraznou součástí identity, především u mužů
* \* oživené úsilí o uplatnění a sebeprosazení
* \* může se objevovat zvýšená koncentrace na profesi
* \* riziko pracovního vyhoření
* \* přehodnocování vlastní kariéry
* \* fáze vývoje vztahu k profesi – období finální diferenciace a stabilizace
* \* nezaměstnanost postihuje více ženy než muže v tomto věku
* \* žena – děti odrostlé, může se naplno věnovat práci, vlastní kariéře

Vrchol životních sil i produktivity v práci kolísá u jednotlivců většinou s ohledem na charakter vykonávané práce. Dřívější je všude tam, kde je položen důraz na svalovou práci, rychlost a přesnost, je pozdější tam, kde jde o nahromaděnou zkušenost a využití bohatých získaných znalostí a dovedností (např. u lékařů po 40. nebo i 50. roce věku). Tvůrčí jedinci na základě mnohaletých zkušeností a vědomostí vytvářejí vrcholná díla umělecká, vědecká, technická apod. Lidé středního věku řídí celou společnost, jsou garanty jejích norem a rozhoduji o její budoucnosti. Častá je tendence předávat zkušenosti mladším někdy s tendencí až k mentorování. Na kariéru přerušenou mateřstvím navazuje návratem do zaměstnání také mnoho žen. Další rozvoj v profesní roli už nebude přímo úměrný věku, po určitou dobu na něm nebude vůbec záviset. Později tomu bude dokonce naopak: vyšší věk bude na překážku, jeho vliv začne být negativní. Lidé starší 40 let už nejsou pro mnohá profesní role žádoucí. (Vágnerová, 2012)

V době středního věku se částečně mění i postoj k profesní roli.

Proměna vztahu k profesní roli souvisí se změnou psychických potřeb, které by tato role mohla nějakým způsobem uspokojovat. Profesní role by měla především uspokojovat potřebu seberealizace, potvrzovat kvality kompetencí určitého člověka. Formální cíle nejsou už tak významné, jako byly dřív, jako významný je chápán pocit smyslu, užitečnosti a subjektivní hodnoty vlastní práce.

Profesní role je v tomto věku významnou součástí individuální identity. Sebepojetí naopak zatěžuje ztráta profesní role nebo její neúspěšnost. Nízké sebehodnocení, které je důsledkem profesního selhání, se může zafixovat a nepříznivě ovlivňovat vlastní identitu. (Vágnerová, 2012)

**PARTNERSTVÍ**

Partnerství

* největší nárůst nespokojenosti v manželství po 20 – 24 letech (Orbuch, 1996)
* € důvody krize, příp. až rozpadu manželství ve středním věku:
  + \* rozdílný vývoj osobnosti obou partnerů
  + \* stereotyp
* € bilancování, pokud je manželství alespoň přijatelné, partneři akceptují snižující se atraktivitu druhého i jeho psychickou proměnu a stereotyp společného soužití
* € „pocit poslední šance“ – pokusy navázat nějaký milostný vztah
* € ke konci středního věku – strategie rezignace (raději zůstat ve stereotypním, ale jistém a pohodlném svazku, než riskovat při hledání nového)
* € konec fáze klasické partnerské intimity® fáze střízlivého sdílení (Vágnerová), člověk se více uzavírá do sebe
* € skupinová vývojová krize (Satirová,1994) – když dochází k zásadním vývojovým změnám u více členů rodiny (bilancování rodičů ve středním věku a dospívající děti)
* € mimomanželský vztah – kompenzační funkce; může uspokojovat potřebu nových zážitků, potřebu sebepotvrzení, potřebu citové jistoty a bezpečí
* € „Nevěra bývá spíše důsledkem rozpadu manželského páru než jeho příčinou.“ (Vágnerová)

Manželství lidí středního věku prochází obdobím někdy dost zásadních změn. Partnerský vztah prošel adaptační a stabilizační fází, v mnoha případech i různými krizemi. Velmi často dochází k disharmonii v intimním erotickém a sexuálním soužití, k žárlivým scénám, drsným rozvratům i rozvodům., které vždy traumatizují nejen partnery, ale i děti.

Pro partnerství je často typický stereotyp, odklon od ideálu, akceptace kompromisu a někdy i rezignace. Manželský vztah by měl být zdrojem citové jistoty a bezpečí, může se stát zdrojem napětí a v krajním případě může vyvolávat i pocity ohrožení. Manželský vztah může narušovat také skutečnost, že každý z partnerů prochází jinými krizemi, resp. prochází sice stejnými vývojovými fázemi, ale v jiné době.

Bilance středního věku vede k přehodnocení významu partnerství. V tomto věku může nabývat na důležitosti potřeba sebepotvrzení vlastní atraktivity v novém partnerství, podporovaná mýtem poslední šance k navázání nového milostného vztahu. (Vágnerová, 2012)

**PROMĚNA RODIČOVSKÉ ROLE**

* transformace vztahu mezi rodiči a dospívajícími dětmi, vzájemný vliv - interakční socializační působení
* € mezigenerační konflikt
* € mění se dosud jednoznačná asymetrie rolí rodičů a dětí
* € snaha dětem radit ⊆ mezigenerační přenos zkušeností není možnýady nepřijme
* € stereotyp generalizovaného hodnocení adolescentů ve společnosti – jako lehkomyslní, nezodpovědní, neukáznění; Friedenberg (1967) – charakterizoval adolescenty jako „diskriminovanou skupinu“
* € poslední možnost zplodit dítě (v roce 2004 z narozených dětí bylo 1,4% dětí matek starších 40 let)

V období středního věku se mění obsah rodičovské role. Pro výchovu dětí jsou lidé ve středním věku zralejší a připravenější, mají s dětmi více trpělivosti a věnují jim zpravidla více péče než lidé mladí. To ovšem platí při narození dětí v počátku tohoto období. V období středního věku má člověk poslední možnost zplodit dítě a stát se rodičem. Děti narozené rodičům starším 40 let mívají situaci často těžší – rodiče se na dítě těší, ale mají s ním často už méně trpělivosti, péče o dítě je více vyčerpává, bývají proto podrážděnější anebo (zejména pokud je to jejich vlastní dítě) je jejich výchova až příliš povolná a rozmazlující.

Děti postupně dospívají a začínají se osamostatňovat. Pečovatelská rodičovská role se za těchto okolností stává zbytečnou a rodiče si mohou, resp. musí, zvolit jiný způsob jejího naplnění. V této době se v rodině mění většina rolí a jejich vzájemných vztahů. Nová situace bere rodičům určitá privilegia, která měli od narození dítěte a zvykli si na ně jako na samozřejmost. Nepříjemné pocity, které dospívání vlastních dětí vyvolává, mohou mít různé příčiny:

* Dospívání dětí je jedním ze signálů vlastního stárnutí, které je vývojově komplementární.
* Dospívání dítěte představuje i pro rodiče ztrátu nějakých jistot.
* Je nutně se v nové situaci přijatelně orientovat, přijmout ji emocionálně a změnit své chování.

Dospívajícím dětem se rodiče jeví jako bezbarví a neimponující. Dospívající nedovedou po-chopit jejich postoj a ani o to nemají zájem. Rodičovský sklon ke kompromisům a někdy i zvýrazněná potřeba vyhnout se potížím připadají dospívajícím jako důkaz ztráty jejich identity. (Vágnerová, 2012)

PROMĚNA VZTAHU DOSPĚLÝCH K VLASTNÍM RODIČŮM

Vztah k vlastním rodičům

* vzájemná nezávislost a solidarita
* € vzájemná rovnocennost
* € ale rozdílné potřeby, zájmy a hodnoty mohou vést k neshodám a napětí
* € Whitbournová (2001) – „vývojové schizma“
* € rodiče stárnou (odchází do důchodu, trpí chronickými chorobami, někteří umírají), musí to nějak přijmout a postavit se k tomu
* € poprvé získává dominantní postavení vůči svým vlastním rodičům

V době dospělosti prochází určitou proměnou i vztah k vlastním rodičům. Na konci mladé dospělosti se obyčejně zafixuje představa o vzájemné rovnocennosti. Rodiče fungují jako symbolická podpora i v době dospělosti. Časem role dospělých dětí a starých rodičů přestávají být rovnocenné a jejich relace ztrácí symetrii. Poprvé v životě získává dospělý člověk ve vztahu ke svým rodičům dominantní postavení, vztah se stává z partnerského ochranitelským. (Vágnerová, 2012)

**DOSEDLOVÁ, Jaroslava. Životní poledne ve střední dospělosti. *Duha: Informace o knihách a knihovnách z Moravy* [online]. 2017, 31(3) [cit. 2021-04-11]. ISSN 1804-4255. Dostupné z:**[**http://duha.mzk.cz/clanky/zivotni-poledne-ve-stredni-dospelosti**](http://duha.mzk.cz/clanky/zivotni-poledne-ve-stredni-dospelosti)