Věk 45 – 60 / 65 let je obdobím mezi vrcholnou mužností a ženskostí a stářím. Věk 50 1et je považován za jakýsi mezník, který s definitivní platností potvrzuje počátek stárnutí. Změny vedou ke zvýšení nejistoty a obav ze selhání, narušují sebehodnocení a nějakým způsobem mění postoj k sobě samému. Člověk se musí vyrovnávat s postupným úbytkem svých kompetencí a naučit se odhadovat svoje aktuální možnosti. Podle E. Eriksona je třeba nahlížet na specifičnost uvažování stárnoucích dospělých lidí z hlediska jejich potřeby generativity. Tito lidé mají tendenci uchovat a uplatnit svou zkušenost, kterou chtějí předat další generaci, aby jí tím pomohli a prokázat i tak své kompetence. Vyrovnat se s rolí důchodce je snazší, jestliže se člověk během dospělého a hlavně pozdně dospělého věku na aktivní stárnutí připravoval a neuchyloval se pouze k pasivnímu odpočinku. Bohaté zájmy realizované již dříve a přizpůsobované pozdějšímu věku jsou jedním z hlavních předpokladů úspěšného stárnutí. (Vágnerová, 2012)

**TĚLESNÉ ZMĚNY**

Pro toto období je typické zpomalení základních funkcí organismu, úbytek životní energie, projevy involučních změn. Začínají se projevovat různými drobnými potížemi, avšak změny nejsou ještě příliš velké. Člověk je však schopen kompenzovat tento úbytek některými schopnostmi, mnohaletými zkušenostmi, hospodárným rozložením sil, zvýšeným úsilím apod. V důsledku toho si může jedinec i ve starším věku udržet poměrně vysokou výkonnost.

Končí reprodukční období, tj. schopnost plodit a rodit potomstvo a začíná období menopauzy (přechodu) u žen, u mužů andropauzy (asi o pět až deset let později). Průměrným věkem nástupu menopauzy u našich žen je 45. až 50. rok.

Dochází ke zhoršování akomodační schopnosti oka, k tzv. presbyopii. Mění se i kvalita sluchového vnímání, člověk přestává dobře slyšet zejména vysoké tóny. Z toho důvodu je více zatížena pozornost a naslouchání řeči druhých se stává namáhavějším.

Klesá tělesná síla a pohybová koordinace, zpomaluje se rychlost a pohotovost reakcí.

Stále častěji se objevují různé zdravotní potíže, zpomalená činnost se projevuje u žláz s vnitřní sekrecí, což vede k funkčním změnám některých orgánů, objevují se např. poruchy vegetativního nervstva, krevního oběhu, atrofie svalstva, osteoporóza, ztráta některých zubů, kůže ztrácí pružnost, vysychá, objevuje se zvýšená pigmentace, zpomaluje se chůze. Mnozí lidé jsou v tomto věku postižení některou chronickou chorobou (diabetes, hypertenze, artritida apod.). (Vágnerová, 2012)

**KOGNITIVNÍ SCHOPNOSTI**

Kognitivní schopnosti jsou na vysoké úrovni, myšlení už není tak rychlé, pružné a vynalézavé. Zhoršuje se paměť (zapomínají se jména, obličeje lidí, hůře se pamatují nové informace), zpomaluje se učení, lidé setrvávají na svých zvyklostech. Starší člověk se hůře učí, protože se rychleji unaví a obtížněji se na učení koncentruje. S únavou souvisí jak problém vštípení do paměti, tak i vybavení. Starší člověk si musí učení jinak zorganizovat, je třeba počítat delším časovým limitem. (Vágnerová, 2012)

V 50 letech se zpravidla ještě nemění schopnosti, ale může se měnit aktuální výkon, resp. může alespoň kolísat. Riziko zhoršení kognitivních funkcí závisí na dědičných dispozicích, osobnostních faktorech i mnoha vnějších vlivech. Důležitý je postoj člověka k řešení problémů, jeho důvěra ve vlastní schopnosti. Zkušenější člověk nebývá jednostranný a neulpívá formální logice, uvažuje o určitém problému komplexně, v celém jeho kontextu. Lidé tohoto věku navíc řeší běžné problémy automaticky, a proto rychleji, už nad nimi nepotřebují uvažovat. Dovedou při interpretaci a řešení aktuálních problémů využívat minulé zkušenosti Vědí, že může existovat více variant, které jsou přijatelné a mohly by za určitých okolnosti platit. Starší člověk je méně radikální, přijaté řešení nemusí být jednoznačné. Starší lidé už neulpívají na hledání absolutní pravdy a připouštějí relativitu platnosti různých závěrů.

Úbytek výkonu ovlivňuje zejména snížená flexibilita, výkyvy pozornosti a krátkodobé paměti, pomalejší re-akce a zhoršená efektivnost mechanického učení. V období stárnutí jde dost často spíše o změnu v oblasti sebedůvěry než o úbytek kompetencí, strach ze selhání zvyšuje riziko zhoršení výkonu. (Vágnerová, 2012)

Vývojově podmíněné změny nepostihují všechny složky inteligence ve stejné míře; vrozená intelektová kapacita, nazývaná fluidní inteligence, je zranitelnější a ubývá rychleji. Krystalická inteligence, tj. schopnost uchovávat a používat naučené způsoby řešení určitých situací, je trvanlivější a může se dokonce dále rozvíjet. (Vágnerová, 2012)

**PROFESNÍ ROLE**

Období starší dospělosti je fází postupného uzavírání profesní kariéry. Člověk tohoto věku svou celoživotní profesní roli určitým způsobem bilancuje. Postoj k profesi je ovlivňován charakterem práce.

Starší pracovník dosahuje lepších výsledků, když pracuje svým tempem místo rychlostí vynucenou pracovním programem nebo pásovou výrobou. Rozdíl mezi optimálním a maximálním výkonem je u starších zpravidla menší než u mladších, ale dospělí podávají dobrý výkon tam, kde mají motivaci, kde mohou plně využít svých schopností. Starší jedinci pracují lépe tam, kde mohou využívat svých zkušeností, než tam, kde se musejí učit novým dovednostem. Pokud je nový výcvik nezbytný má být postupný, má dovolovat aktivní procvičování, má se využívat všech pomůcek, instrukcí, má se poskytovat zpětná vazba o výsledcích pracovního výkonu a dosahovaných pokrocích. V době, kdy se přibližuje konec profesní kariéry a s tím spojený odchod do důchodu, se obvykle mění i vztah k profesi a její subjektivní význam.

Akcentovaný postoj k profesní roli se projevuje nadměrným pracovním úsilím, takový člověk se může stát až workoholikem. Jeho vztah k pracovní činnosti má až nutkavý charakter. Je tak závislý na své práci, že nedokáže odpočívat, nemá jiné zájmy a nejsou pro něj významné jiná hodnoty. Takový postoj bývá velmi často důsledkem potřeby kompenzovat neuspokojení v jiné oblasti. Práce se stává prostředkem náhradního uspokojení u těch lidí, kteří v ní byli i předtím alespoň relativně úspěšní.

Vyzrálý postoj k profesní roli se projevuje nadhledem, omezením ambicí, akceptací dosažené úrovně jako definitivní, tendencí šetřit síly a přistupovat k práci bez tenze. Tito lidé bývají klidnější a vyrovnanější. Takový postoj svědčí o určitém završení jedné fáze generativity, kdy člověk předává mladším lidem svoje zkušenosti a podporuje jejich rozvoj, i když sám už o sebeprosazení neusiluje.

Vyhoření se projevuje ztrátou důvěry ve své schopnosti i pocitu smyslu plnosti vlastní práce. Postihuje především pracovníky v těch profesích, které jsou sociálně zaměřeny. Dlouholetá osobní investice může vést k vyčerpání sil, člověk je frustrován neschopností dosáhnout žádoucích výsledků. Dlouhotrvající rozpor mezi vlastním úsilím a subjektivně neuspokojivými výsledky vede k vyhasnutí a k lhostejnosti k vlastní práci. (Vágnerová, 2012)

**PARTNERSKÝ VZTAH**

Partnerský vztah stárnoucích manželů ovlivňují různé, vývojově podmíněné změny. Projevuje se zde proměna v chápání intimity a generativity, různé změny zdravotního stavu, osobnosti i rodinné konstelace, jako je např. osamostatnění dospělých dětí. V období mezi 45 a 50 lety dochází k významné změně ve složení rodiny. Děti dospívají, odcházejí a rodiče zůstávají sami. V této době se rodina dostává do tzv. fáze prázdného hnízda.

LZE VYSLEDOVAT TŘI TYPY MANŽELSTVÍ:

1. první skupina manželství: vztah se po dlouhé době stává navyklým, neutrálním způsobem soužití dvou lidí, kteří spolu zůstávají z pohodlnosti a své role vykonávají ze zvyku. Oba se příliš dobře znají, smířili se se svými zvláštnostmi, nemají si již nic důležitého říci, každý si sám dál žije po svém.
2. druhá skupina manželství je poznamenána konfliktem, vzniklým ze vzdoru namířeného proti známkám poklesu sil a ohlašujícího se stárnutí. Silný, prudký, náhlý cit může vést k sexuálnímu dobrodružství, při němž zůstane manželství zachováno, jindy je rozvod projevem úsilí „začít život znovu, dokud ještě zbývá nějaký čas“.
3. do třetí kategorie patří ta manželství, které překonaly všednost a omrzelost obyčejných dnů, které odolaly pokusu nacházet uspokojování v mimo-manželských vztazích nebo v novém manželství. Ale ani tato manželství nejsou bez problémová, ale potíže, které se týkají jejich vzájemných vztahů, jsou nakonec uspokojivě vyřešeny a manželství z nich vychází jako by posíleno.

Rozvedení či ovdovělí lidé tohoto věku řeší problém případného nového partnera. Pokud se rozhodnou zkusit nový partnerský vztah, jejich očekávání je rovněž odlišné od představ mladších lidí. Mnozí stárnoucí lidé už nehledají partnera k trvalému soužití, dávají přednost alternativě stabilního přítele, s nímž by trávili volný čas, jezdili na dovolenou apod. (Vágnerová, 2012)

**VÝVOJ OSOBNOSTI A ZMĚNY ROLÍ V OBDOBÍ STÁRNUTÍ**

Dochází k celkovému snížení životní dynamiky, ubývá impulsivnosti, takže i cholerické typy jeví větší umírněnost a rozvahu. Celková životní zralost ovlivňuje charakter, který je plně ustálený a vyhraněný. Mění se i postoj k různým kompetencím a hodnotám. Stárnoucí lidé si sami uvědomují, že se mění také některé jejich osobnostní vlastnosti. (Vágnerová, 2012)

**POSTOJE STÁRNOUCÍCH RODIČŮ K VLASTNÍM DOSPĚLÝM DĚTEM**

Fázi expanze, kterou procházela malá rodina s rodícími se a dorůstajícími dětmi, vystřídá fáze disperze, kdy se jedno dítě po druhém začíná z domova vytrácet až po fázi nezávislosti, kdy zůstanou rodiče sami. Rodiče tuto fázi obvykle prožívají ambivalentně. Na jedné straně jsou svobodnější, nemají tolik povinností, ale na druhé straně se mohou cítit osaměle. Po odchodu dětí mohou přechodně pociťovat prázdnotu, někdy dokonce i ztrátu životního smyslu. V této době se mohou ve značná míře změnit rodinné vztahy. Mohou se obnovit odkládané a neřešené problémy, zejména ve vztahu mezi oběma rodiči.

Partnerství vlastních dětí je posuzováno z hlediska zkušeností a preferencí stárnoucí generace. Mnohdy se zde projeví i mechanismus projekce, člověk pohlíží na partnera svého dítěte, jako by si ho vybíral sám. Určitý význam má potřeba uchovat si citový vztah s vlastním, byť již dospělým dítětem. Z tohoto hlediska je jeho partner — ať už má jakoukoliv kvalitu — chápán jako konkurence. Nyní to bude on, kdo získá privilegované postavení, a bude sdílet nejintimnější prožitky. V této roli vlastní rodič už nikdy nebude, jeho dítě mu už nikdy nebude bezvýhradně patřit, a on pro ně nebude nejvýznamnější bytostí. Je to tak v pořádku, odpovídá to normálnímu vývoji, ale racionální souhlas ještě neznamená, že je to pro rodiče snadné emocionálně. Uzavřením manželství získá partnerský vztah mladých lidí jinou kvalitu a v závislosti na tam se někdy mění i postoje rodičů.

společně soužití mladých manželů (resp. rodiny) s rodiči jednoho z nich bývá označováno jako fáze přecpaného hnízda (Ginn a Arker, 1994). Tento způsob života zvyšuje napětí a riziko konfliktů. Potřeby obou generací jsou v mnoha směrech rozdílné, a proto je společné soužití stresující.

Prarodičovská role se stává součásti identity jedince. Roli prarodiče člověk získává, aniž by sám mohl její vznik nějak ovlivnit. Prarodičovská role je jednou z těch, které potvrzuji vlastní stárnutí. Z toho důvodu může být akceptována i s negativními nebo ambivalentními pocity. Vnouče může mít pro prarodiče jinou, často větší hodnotu, než pro ně měly vlastní děti.

Prarodičovská role má několik typických znaků: posouvá generační příslušnost jedince, nepřináší přímou zodpovědnost a jednoznačně vyjádřenou povinnost k narozenému vnoučeti, potvrzuje „normalitu“ rodiny, protože splňuje určitá sociální očekávání, vnouče uspokojuje mnoho psychických potřeb prarodiče, plně jej akceptuje, vyjadřuje mu jednoznačnou citovou náklonnost, má téměř vždycky radost z jeho přítomnosti a obdivuje jej za to, co všechno umí. (Takový vztah už k němu nikdo jiný nemá a mít nebude).

Role prarodiče mění vztah s vlastním dítětem, které se stalo rodičem. Prarodič ztrácí další ze znaků své sociální nadřazenosti. Jeho dítě se rovněž stalo rodičem a získalo tak vyšší sociální status.

Vztah stárnoucích lidí k vlastním rodičům bývá v této době stabilizovaný, klidný, až stereotypní, postupně dochází ke zvětšování asymetrie mezi oběma generacemi. Staří rodiče se stávají závislými, a tím i podřízenými svým vlastním dětem. Často je třeba se vzdát zafixované představy o kompetencích svého rodiče‚ akceptovat je. V jeho současném stavu a zaujmout vůči němu shovívavě pečovatelský postoj.

Generace stárnoucích lidí je označována jako sendvičová, protože je pod tlakem požadavků obou krajních generací. Pomoc střední generace vyžadují jak dospělé děti, tak staří rodiče (Seifert et al 1997). Všichni ji považují za samozřejmou, počítají s ní a nejsou schopni resp. ochotni, brát v úvahu reálné možnosti stárnoucího dospělého. (Vágnerová, 2012)