

## Vývojová psychologie stručně

Vývojová psychologie zkoumá **souvislosti a pravidla vývojových proměn** v jednotlivých oblastech lidské psychiky a usiluje o porozumění jejich **mechanismům**.

Zkoumání **psychického vývoje lidského jedince** od narození do smrti (redukce – shodné vymezením předmětu **ontogenetické psychologie**). Sleduje **involuci** a **evoluci** psychických procesů, stavů a vlastností osobnosti ve všech obdobích života.

Předmět zkoumání vývojové psychologie je možné rozšířit o **fylogenetické** a **antropogenetické** hledisko vývoje.

### **Duševní vývoj**

Psychický vývoj je **zákonitý proces**, má podobu **posloupnosti** na sebe navazujících vývojových fází.

Duševní vývoj je proces zahrnuje **vzestupné** i **sestupné** změny (stárnutí).

Oblasti psychického (duševního vývoje): **biosociální vývoj** (změny spojené s tělesným vývojem), **kognitivní vývoj** (poznávání, myšlení, učení...) a **psychosociální vývoj** (prožívání, mezilidské vztahy...).

**Vývoj:** kvantitativní i kvalitativní změny.

**Růst:** týká se kvantitativní stránky vývoje (zvětšování a množení buněk)+

**Zrání:** zákonitá posloupnost vývojových změn (funkce genotypu), stanoví limity, je podmínkou, předpokladem pro učení

**Učení:** většinou důsledek působení sociálního prostředí, obecná nebo specifická zkušenost

### **Činitelé vývoje**

**Zděděné a vrozené (genotyp)**, DNA, jednotka genetické informace je gen. Ne všechny informace se uplatňují ve stejné míře.

**Prostředí a výchova**, sociokulturní vlivy, sociální skupiny, **fenotyp**

### **Zákonitosti vývoje**

Vývoj je sice neopakovatelný, avšak při normálním průběhu podléhá jistým zákonitostem.

- Jednotlivé fáze vývoje na sebe navazují
- Jde o somatickou a psychickou složku nevzájemné interakci
- Vývoj je nerovnoměrný, fáze rychlejšího a pomalejšího vývoje určitých funkcí

- Vývoj je individuální, neopakovatelný
- Směřování ke struktuře druhu (v nitroděložním období je vývoj fylogenetický)
- Vývojová retardace – zpomalování vývoje
- Jednota organismu a prostředí
- atd.

### Periodizace vývoje

Pojímání psychického vývoje jako několika kvalitativně odlišných vývojových etap. Existuje řada **vývojových teorií**, které rozčleňují vývoj na etapy podle nějakého hlediska:

#### Jean Piaget

Hlavním hlediskem pro členění vývoje je vývoj *myšlení*. Důležité je, jakým způsobem dítě uvažuje.

1. Fáze senzomotorické inteligence (do 2 let). Fáze praktického - senzomotorického poznávání objektů v čase a prostoru. Orientace v okolí.
2. Fáze symbolického, předpojmového myšlení (do 4 let). Schopnost používat symboly – slova, gesta, obrázky, které nahrazují reálné objekty. Učí se pracovat s jazykem a výtvarným vyjádřením.
3. Fáze názorného myšlení (do 7 let). Mentální operace, dítě dokáže pracovat s představami.
4. Fáze konkrétních logických operací (do 11 let). Dítě systematicky uvažuje o objektech, číslech, čase, prostoru, příčinnosti apod. Uvědomuje si vztahy (např. stejné množství může měnit tvar...).
5. Fáze formálních logických operací (od 11-12 let). Člověk začíná přemýšlet o světě jinak než jen na úrovni činností nebo jednoduchých symbolů. Domýšlí důsledky, testuje hypotézy.

#### Erik Erikson

Psychodynamické pojetí vývoje osobnosti. Každé vývojové období popisuje jako konflikt dvou tendencí – pozitivní a negativní. další vývoj je závislý na vyřešení příslušného vývojového konfliktu – psychosociální krize. Představa zraněného vnitřního dítěte, které ovlivňuje dospělý život člověka. Psychoterapie: hledání a léčba vnitřního dítěte.

#### Období psychosociálního vývoje (Erikson)

<i>stádium</i>	<i>psychosociální krize</i>	<i>příznivé vyřešení</i>
1. První rok života	<b>důvěra x nedůvěra</b>	
důvěra a optimismus	naděje a schopnost být, zdravá závislost na základě symbiotické vazby	
2. Druhý rok	<b>autonomie x pochybnost(stud)</b>	

pocit sebekontroly a dostatečnosti, rodí se síla vůle, schopnost cítění, vnímání a konání na základě protizávislosti

3. Třetí až pátý rok                    **iniciativa x vina**

účelnost a zaměření vlastní aktivita, rodí se odhodlanost, schopnost fantazie a pocitování, nezávislost

4. Šestý rok až puberta                **píle x méněcennost**

zdatnost v intelekt., společen.a těles.dovednostech (**pracovitost x inferiorita**)

schopnost vědění, učení a spolupráce, nezávislost při spolupráci, kompetence

5. Adolescence                            **identita x zmatek**

celistvá představa o sobě, rodí se věrnost, schopnost regenerace a sounáležitosti

6. Mladší dospělost                    **intimita x izolace**

schopnost mít závazky a vytvářet trvalé vztahy, schopnost regenerace a lásky

7. Střední dospělost                    **generativa (péče) x stagnace**

zájem o rodinu , péče (zaujetí sebou samým) o společnost schopnost regenerace, produktivity

8. Pozdní věk                              **integrita x zoufalství**

pocit naplnění a uspokojení, smíření se smrtí, schopnost regenerace, moudrost

## **Sigmund Freud**

Psychodynamické pojetí.

1. Fáze orální (kojenecké období), ústa jako zdroj slasti, udržování kontaktu, poznávání...
2. Fáze anální (batolecí období) , utváří se vztah k sobě samému, rodí se schopnost ovládnání, kontroly (zadržet - vypudit)
3. Fáze falická (předškolní věk), identifikace s vlastním pohlavím, Oidipovský komplex – vztah k rodičům
4. Fáze latentní (mladší školní věk) , skrytá, slabá orientace k dosahování slasti, orientace na výkon
5. Fáze genitální (puberta), heterosexuální zaměření, orientace na druhé

## **Lawrence Kohlberg**

Morální vývoj:

- Fáze prekonvenční (do předškolního období), strategie vyhnutí se trestu,

- Fáze konvenční (školní věk), konformita, respekt ke společenským měřítkům
- Fáze postkonvenční – společenská smlouva, užitečnost, právo, etika, svoboda a hodnoty

### Vývojová stádia

Snaha rozdělit lidský život do několika stádií podle různých hledisek: **biologického, sociálního, školského** apod.

**Hippokrates, Amerling:** *jaro* (mládí), *léto* (muž – žena), *podzim* (rodič), *zima* (kmet) (vždy 3x7 let)

**Cicero:** slabost, divokost, vážnost, zralost

**Komenský:**

*Orbis Pictus* - 7 období /dítě, pachole, mládenec (děvče), jinoch (panna), muž (žena), starý muž (bába), kmet (sešlá bába)/

*Vševýchova* – 8 období (škola zrození, dětství, chlapectví, jinošství, mladost, škola mužného věku, stáří a smrti)

**Lékařské hledisko (Stratz – podle růstu a tělesných proporcí)**

1. První, neutrální věk dětský 0-7 let (kojenec, první plnost, první vytáhlost)
2. Druhý, bisexuální věk dětský 8 – 15 (druhá plnost, druhá vytáhlost)
3. Dospívání, puberta 15-20

**Sociální hledisko (Ch. Bühlerová)**

Etapy profesní a životní kariéry:

- období *bez zaměření* (do 15 let)
- období *nespecifické expanze* (přípravný věk, kdy se člověk snaží začlenit mezi dospělé, nemá však přesně vymezenou roli – do 25 let)
- období *specifikace a dělné zralosti* (do 45 let)
- období *rozmachu a úspěchu* (do 60 let)
- období *teoretického poměru k životu*

### V. Příhoda

*Rozvoj antenatální*

(zárodečný a embryonální, fetální, prenatální)

### *První dětství*

(období nemluvněte /natální, novorozenceví, kojenceví/ batole mladší, batole starší)

### *Druhé dětství*

(předškolní – do počátku trvalého chrupu, prepubescence)

### *Pubescence*

### *Období hebetické*

(postpubescence, mecitma – 20-30)

### *Životní stabilizace a vyvrcholení do 45 let*

### *Senium*

(stáří do 75, kmetství do 100)

### **Školské hledisko (Oskar Kroh):**

*rané dětství* (reflexní, vědomý úsměv, chůze a mluvení), *dětství schopné školení* (fantastický realismus, objektivní a obsahové zájmy – naivní realismus, diferenciací zájmů...), *zrání* (druhé období vzdoru, fáze tvoření družin – období ideálů a blouznění, období extravertovanosti a sebevědomí)

### **Školské hledisko (Levitov)**

*Kojenec – předškolní věk – druhý předškolní věk – mladší školní věk - střední školní (výrostkový věk) – starší školní věk (rané jinošství).*

### Obvykle používané:

Prenatální období

Novorozenecké období

Kojenec

Batole

Předškolní věk

Prepuberta                      školní věk (mladší, střední, starší)

Puberta

Adolescence

Dospělost (mladší, střední, pozdní)

Stárnutí a stáří

### **Prenatální období**

Plod má schopnost **reagovat** na různé podněty (selektivně).

Plod je schopen nejjednodušších forem **učení** (rozlišuje mezi podněty)

Fyziologický způsob komunikace. Metabolické a hormonální změny jsou komunikačním kanálem (např. stres)

Smyslová komunikace (změna polohy, zvuky, chuť)

Vztah matka - dítě v postnatálním období je pokračováním vztahu z období prenatálního

Vliv negativního postoje matky:

- primárně přenášen emocemi
- sekundárně nevhodným způsobem života v těhotenství

(T. Verny – prenatální psychologie)

### **Perinatální období**

Zátěž i pro dítě (světlo, hluk, chlad, pevná podložka, dýchání)

**Rizika:** předčasný porod, dlouhý porod a asfyxie (přidušení dítěte), nízká porodní váha. Riziko poruchy psychického vývoje, disharmonického vývoje

### **Novorozenecké období (neonatální) 1 – 2 měsíce**

Reakce na základě **reflexů** (kontrola jejich funkčnosti pro normální vývoj).

- sací, pátrací, polykací....

fylogeneticky starší (vyhasínají):

- Moroův, Robinsonův (uchopovací), plovací pohyby, kráčivý

Nehotový NS (řízeno podkorově a prodlouženou míchou), regulace teploty

Vrozené způsoby **chování**:

vnímá okolí, křičí, krátké období bdění slouží k uspokojení primárních potřeb, období adaptace na vnější prostředí,

Přiměřený přísun **podnětů**. **Interakce** s dospělým. Diferencuje mezi podněty, různě na ně reaguje.

Predispozice k **učení**. Pro učení má význam koncentrace pozornosti (výzkumy ve vztahu k inteligenci).

Primární **vazba k matce**. Citlivost k podnětům.

### **Kojenecký věk**

Prudký vývoj motorický a smyslový. Postupná myelinizace nervových vláken, funkce mozkové kůry – prodlužuje se doba bdění.

**Motorický vývoj** (směry – kefalokaudální, proximodistální, ulnoradiální)

Pohyby celým tělem a končetinami, zvedání hlavičky (2. měsíc) – uchopování věcí a obracení se (do 5. měsíce) – lezení, posazení (do 7. – 8. měsíce) - postavení se (v 11. měsíci) – chůze (kolem 1 roku)

### **Kognitivní vývoj**

Proces diferenciací – rozlišuje známé a neznámé podněty, tvary, tváře, zvuky (raná zkušenost). Receptivní fáze (otevřenost podnětům). Zraková a sluchová dominanta. Polysenzorická identifikace (všemi smysly).

Senzomotorická inteligence (Piaget) – hlavní úloha vnímání a motoriky (dostupnost podnětů, opakovaná zkušenost).

Do 4. měsíce převažuje zájem o vlastní tělo, od 4. měsíce převažuje zájem o okolí. Po 8. měsíci začíná anticipovat, co se stane (příčina – následek)

### **Řečový vývoj**

křik – broukání – slabiky – slova (1 rok) – citoslovce, jména, podstatná jména

### **Sociální a emoční vývoj**

**Poznává** známé tváře, interakce, **diferencuje** v reakcích, citlivě reaguje na atmosféru (hluk, křik, nervozitu, hádky...). Závislost na péči dospělých.

Naplňování primárních **potřeb** (amorální stádium, orální stádium – kontakt se světem ústy). Rodí se důvěra, naděje (Erikson).

**Primární vazba** na matku (jistá, nejistá – vyhybavá, nejistá – úzkostná, nejistá - ambivalentí).

Přiměřenost **podnětů** - deprivace x přetěžování (hračky, podpora řeči a rozvoje kognitivních funkcí...), hygienické návyky, pravidelnost, usínání, chování dětí

**Hra:** vlastní tělo, chřastítka (poznávání všemi smysly)

## Batolecí období

Mladší batole (1-2 roky)

Starší batole (2-3 roky)

Význam má:

- Věk autonomie, expanze (samostatný pohyb)
- Rozlišení mezi retencí (udržením) a eliminací (opuštěním, odhozením) – možnost rozhodování
- Potřeba aktivity a sebeuvědomění

### Tělesný a motorický vývoj

Kosti nejsou osifikovány, vývoj první dentice

Motorika: chůze, aktivita – rozvoj jiných pohybových činností, rozvoj jemné motoriky, manipulace s předměty, sebeobsluha

### Rozvoj vnímání

Batole začíná rozlišovat např. tvary, barvy, velikost (množství jen intuitivně – odhadem).

Odhad vzdálenosti je nepřesný. Orientace v čase je obtížná (nerozumí časovým pojmům), dítě je vázáno na přítomnost.

### Myšlení

Zvídavost, uvědomění si trvání objektů a odhalování jistý *pravidel a poslušností*, které se ve světě opakují. Dětské afektivní úsudky,

*Symbolické a předpojmové* myšlení – používání pojmů, symbolů (slov, kresby...). Dítě si dokáže představit činnost, aniž by ji muselo provádět. Symbol je někdy jen napodobením reality (kamínek je bonbón). Předpojem – dítě označuje předměty pojmy, ale označuje jimi jen určité objekty, se kterými již má zkušenost (malý pes je pes, velký pes už být psem nemusí). Má hodně informací, kterým chybí propojení.

### Řeč

Řeč je základním nástrojem komunikace a přizpůsobení. Spojování slov, agramatická řeč, novotvary, pasivní a aktivní slovník.

### Emoční a sociální vývoj

Potřeba emancipace, ale i stability. *Egocentrismus*, rozvoj jáství „Já“, „Já sám“, uvědomění si nezávislosti vlastní existence. Negativismus a vzdor – možnost odmítání a rozhodování,



snaha po bezodkladném uspokojování potřeb je zdrojem konfliktů. (Afektivní respirační křeč). Emoce se diferencují (zlost, lítost...). Separáční úzkost.

Napodobování, *hra* s vrstevníky – paralelní, dostávají se do konfliktů, experimentace.

### **Předškolní věk**

Končí nástupem do školy

#### **Tělesný a pohybový vývoj**

Prodloužení nohou, pohybová obratnost se zvyšuje (běhá, šplhá, jezdí na kole, plave, lyžuje). Udržuje rovnováhu. V sebeobsluze je samostatné díky rozvoji jemné motoriky. Zvládá ruční práce, domácí práce.

Kresba (napodobuje realitu) – vývoj kresby postavy.

#### **Kognitivní vývoj a vývoj myšlení**

Dítě je zvědavé, snaží se poznat důvody a souvislosti, častá je otázka „Proč?“

Dobrý pozorovatel, vnímá detaily, pozorované napodobuje (dokáže nakreslit, vybavit si přesnou představu).

Předoperační stadium inteligence (Piaget).

Myšlení je názorní, intuitivní, prelogické. Pomocí něj si dítě vytváří *svůj obraz světa* – názor na svět (jak funguje). *Co nechápe, doplní fantazií*. Mnohdy nerozlišuje mezi realitou a fantazií (*konfabulace*). Romantismus. Typické znaky myšlení: *egocentrismus* (úsudky na základě subjektivních preferencí), *fenomenismus* (fixace na některé podstatné znaky – velryba musí být ryba), *vazba na přítomnost* (prezentismus), *magičnost* (dokreslení reality fantazií), *absolutismus* (poznání má trvalý charakter – děti se hádají, mají-li změnit názor). Úsudky: *Animismus* (neživým věcem dává vlastnosti živých bytostí), *arteficialismus* (všechno někdo „udělal“: Kdo sem dal ty hory?).

Dítě začíná chápat proměnu vnějších znaků (je možné změnit podobu, psi mohou vypadat různě), ale nedokáže uvažovat komplexně – o více než jednom aspektu situace. Nedokáže posuzovat z více hledisek.

#### **Řeč**

Věty, používání gramatických pravidel. Někdy ještě patlavost či jiné vady řeči. Zájem o básničky, říkanky, zpěv. Rozvoj řeči pomocí pohádek, vyprávění...

#### **Sociální a emoční vývoj**

*Hra* je dominantní činností. Hrají si rádi s vrstevníky – rozvíjejí námět hry „na něco“, v oblibě jsou hry *pohybové a konstruktivní* (stavebnice, kreslení...). Hra má význam pro kognitivní, sociální i emoční vývoj (hry s pravidly, prohry, role ve hře...). Význam má i

stereotypní hra (opakuje jednu činnost). Vazba na hračky, hračky dětem pomáhají v těžkých situacích. Význam má sledování dětí při hrách.

*Rozvoj prosociálního chování* (pomáhat, půjčit...). Nevhodné chování je dospělými řízeno, *odměny a tresty*. Přejímání názoru dospělých (i na sebe sama) – heteronomní morálka.

*Oidipovský komplex*. Uvědomování si vlastního pohlaví. *Gender role*. Citová vazba na rodiče, při neuspokojení – citová deprivace. Dítě se učí řídit své emoce. Pocity viny. Žárlivost. Sklon k vychloubání, majetnické sklony.

### Vstup do školy

Vstup do školy je důležitý mezník. Role školáka není výběrová. Vliv názorů a postojů rodičů (na učení, školní výkony...).

*Způsobilost pro školní práci:*

**Školní zralost** - kompetence pro zvládnutí nároků základní školy spíše závislé na zrání (např. zralost kognitivních funkcí, pozornost, emoční a sociální zralost). Souvisí především se zráním nervové soustavy. Vyžaduje se dostatečná emoční stabilita (řízení emocí), schopnost koncentrovat pozornost na úkol, zvládnout zátěž (bez rychlé unavitelnosti), adaptovat se na režim školy. Lateralizace ruky. Motorická obratnost a jemná motorika. Zrakové a sluchové vnímání – diferenciací.

**Školní připravenost** – kompetence pro zvládnutí nároků základní školy, na nichž se podílí spíše učení (např. sebeobsluha, pracovní návyky, poslušnost...). Hodnota a smysl vzdělávání, chování, způsob komunikace, sociální připravenost – rozlišování rolí, normy chování.

*Školní způsobilostí rozumíme dosažení takového stupně v tělesném a duševním vývoji, který umožňuje, aby dítě bylo schopno bez újmy na tělesném a duševním zdraví vyhovovat nárokům, které na ně klade školní vyučování, a dosahovat vzhledem ke svému nadání a své pili přiměřených školních výsledků.*

Posuzování školní způsobilosti

Školní zralost i připravenost dítěte pro vstup do školy se posuzuje orientačně **v mateřských školách** a při zápisu do první třídy základní školy (screening).

**Lékaři** posuzují zejména tělesnou zralost při šestiletých preventivních prohlídkách (výška, kostní věk – nemají přímý vztah, nemocnost).

V některých případech posuzuje školní zralost **psycholog**, příp. **speciální pedagog** (sledují zralost NS, úroveň myšlení, pozornost, pracovní vyspělost, citovou zralost a sociální připravenost, odolnost vůči zátěži atd.)

*Některé znaky nedostatečné způsobilosti* (unavitelnost, nedodrží distanci, bázlivost, nesamostatnost, problémy ve zrakové či sluchové diferenciaci, nerovnoměrný vývoj intelektu, nízká úroveň kresby, problémy s lateralitou, odbíhání od úkolu, apod.)

Některým dětem je doporučeno *odložit školní docházku* o jeden rok (max. 2x), rozhoduje ředitel školy. Některé školy zřizují tzv. „vyrovnávací první třídy“ nebo nulté ročníky (zejména pro děti nepřipravené pro vstup do školy, které nenavštěvovaly MŠ).

## Vývojové poruchy

**Disharmonický vývoj osobnosti** (temperamentové zvláštnosti, zvláštnosti v chování, labilita, obvykle bez postižení v intelektové složce – obvykle jen nerovnoměrný vývoj intelektu, často diagnostikován syndrom ADHD nebo poruchy učení, poruchy řeči)

### **Syndrom ADHD – porucha pozornosti s hyperaktivitou, nebo hypokineze**

(někdy označován za mozkovou dysfunkci)

### **Specifické poruchy učení**

### **Poruchy řeči**

### **Deprivace a subdeprivace**

### **Neuroticismus (neurotická reaktivita)**

### **Syndrom CAN (zneužívané a týrané děti)**

## Školní věk

Raný školní věk od 6-7 let do 8-9 let      mladší školní věk - **prepuberta**

Střední školní věk do 11 – 12 let

Starší školní věk – **puberta** do 15 let

**(Mladší) školní věk** – prepuberta 7 – 11 let

### Myšlení

Fáze **konkrétních logických operací** (Piaget). Akceptují proměnlivost jako základní vlastnost reality.

Myšlenkové operace (klasifikace a třídění, řazení věcí podle pravidla, analýza a syntéza...) Dokáže posuzovat skutečnost z více hledisek.

Zvládá číselné operace. Chápe čas. Je schopno úvah.

*Období realismu* – dítě akceptuje skutečnost jako danost.

### Učení

pokusem a omylem, logickým odvozením, nápodobou.

### Sebepojetí

Rozvoj sebehodnocení. Potřeby seberealizace přibývá postupně.

### Sociální vývoj

Převzetí role školáka. Konfrontace a srovnávání se spolužáky, hodnocení výkonu. Potřeba uznání. Vázanost na učitelku v raném školním věku, pak přibývá kritičnosti.

Vztah s vrstevníky, ve středním a starším školním věku uspokojují mnohé potřeby. Specifický způsob komunikace ve skupině. Konformismus. Vlastní skupinové normy chování. Ve starším věku přibývá solidarity. Identifikace se skupinou stejného pohlaví až do puberty. Poukazování na odlišnosti.

Hry pohybové, námětové, konstruktivní a kresba. Začíná četba.

Vliv médií. Ideály. Vztah ke zvířatům.

### Emoční vývoj

Větší vyrovnanost ve středním školním věku.

## **Pubescence (puberta) 11-15 let**

Vliv sekulární akcelerace (urychlování vývoje)

Typ akcelerovaný, průměrný, retardovaný. Fáze končí pohlavní zralostí.

Výrazné změny tělesné. Růst a vývoj svalů. Hormonální produkce, sekundární pohlavní znaky. Vliv na psychiku.

Změny způsobují emoční vypětí, rozkolísanost, Přecitlivělost, podrážděnost, vzdor a vztahovačnost. Ztráta jistot, potřeba nové stabilizace. Sklon k dennímu snění, riziko depresí.

### Myšlení

Důraz na uvažování, stádium formálních logických operací. Hypotetické uvažování, uvažování o neexistujícím. Systematičnost. Úvahy o budoucnosti. Polemizuje. Nevyzrálost postojů. Mechanismus kyvadla (zralé chování a infantilní chování). Zhoršená pozornost.

### Korekce sebepojetí.

Pohled do sebe – období introverze. Hledání sebe sama, pochybnosti. nespokojenost. Vliv vrstevníků na sebehodnocení. Důležitost zevnějšku. Po neúspěchu mnohdy klesají aspirace.

Rozvoj vlastní identity – Jaký jsem, Jaké mám možnosti, Jaké mám hranice, Jak se jevím svému okolí.

### Sociální vývoj

Odmítá podřízené role. Tendence osamostatnit se.

Kritičnost, obranné reakce. Frustrace a nedorozumění s dospělými. K dospělým netolerantní. Konflikty. Nechuť ke kompromisům, odmítání zbabělosti, submisivity, formalit, apod. Specifický komunikační styl.

Odpoutání od rodiny, od hodnot rodiny. Normy vrstevníků jsou důležitější. Mají povinnosti, ale ne mnoho práv.

Erotické city. Estetické city.

### Profesní orientace

Vyhraňují se zájmy, četba, hudba. Ideály. Výchova k volbě (sebepoznání – informace – rozhodování).

### Výchovné zásady

## **Adolescence od 15 do 20 let**

Zpomalení až zastavení růstu. Zlepšení výkonnosti. Postupná stabilizace, psychické osamostatňování, zlepšení vztahů s okolím.

### Myšlení a rozvoj inteligence

Harmonizace, flexibilita v myšlení, nové způsoby řešení. Divergentní myšlení. Věcnost a snaha o objektivitu. Sociální zájmy, světonázorové diskuse. Preference rychlých a zásadních řešení (krajní, absolutní). Snaha rychle dosahovat cílů. Často ukvapenost.

### Sebepojetí

Vliv vzhledu, atraktivity a vlastního úspěchu. Zdravé sebehodnocení: znalost své hodnoty, slabých a silných stránek, zvládají neúspěchy, zvládají úspěch - pokora

### Emoce

Silné zážitky, snadno se nadchne, potřeba úspěchu a jeho prezentace

### Sociální situace

Nová sociální pozice. Plnoletost, zodpovědnost, vyžadování respektu k plnoletosti. Často ještě závislost na rodině. Zaměření na budoucnost, první trvalejší vztahy, ideál partnera.

Identifikace se skupinou. Faktory ovlivňující výběr přátel (zájmy, tradice, status, věk, rasa, pohlaví, vzhled, intelekt, zájmy, hodnoty..., apod.). Vliv part (kladné i záporné), stereotypy v chování, filozofie.

Zábavy v adolescenci (potřeba hry, soutěže, poznání, vybití energie....sport, cestování, hudba a tanec, literatura, média, filmy a divadlo).

Mění se vztah k víře. Nové hodnoty. Důležitá je svoboda.

Příprava na povolání Učení a profese jsou často pojímány jako nutné zlo.

## **Dospělost**

*Období mladé dospělosti 20 – 35 let*

*Období střední dospělosti 35 – 45 let*

*Období starší dospělosti 45 – 60 let*

(dělení není jednotné)

*Období první dospělosti 20 -30 let*

*Období zralé dospělosti 30 – 45 let*

*Období středního věku 45 – 60 let*

Znaky dospělosti:

Samostatnost, relativní svoboda vlastního rozhodování a chování, zodpovědnost

Větší sebejistota a sebedůvěra, větší osobní vyrovnanost. Schopnost přijímat zodpovědnost.  
Nárůst povinností, ekonomická samostatnost. Sexuální zralost, vyrovnaný vztah k lidem.

### **Mladá (raná) dospělost** do 30 - 35 let

Přijetí profesní role, obvykle začátek života ve stabilním partnerství, obvykle také začátek rodičovství. (Důsledky pro další fáze). Srovnávání očekávání a reality. Nová samostatnost, nezávislost, ekonomická nezávislost. Potřeba peněz, seberealizace. Potřeba osobního rozvoje.

Tělesná výkonnost.

Postformální myšlení:

Dospělý dokáže brát v úvahu celý kontext problému, změna přístupu k řešení problému, změna chápání problému, komplexnost problému. Vliv zkušenosti. Myšlení je flexibilní a dynamické.

Emoční a sociální stránka

Sebekritičnost. Sebeprosazování, optimismus, velká odolnost, nadšení, velká pracovní výkonnost, pragmatismus, adaptabilita, potřeba perspektivy. Orientace na právo a pořádek. Občanské a profesní aktivity.

Altruismus, zodpovědnost, péče o druhé

Ženy – role manželky a matky. Orientace na rodinu. Dilema rodina – profese.

## **Střední dospělost (zralá dospělost) do 45 let**

Celková stabilizace.

Tělesné změny. Sklon k ukládání podkožního tuku. Nutnost udržovat kondici.

Vyhraňování názorů, vliv zkušenosti. Budování společenského postavení. Orientace na domov a zaměstnání. Stabilizace příslušnosti k určité sociální vrstvě – vrchol kariéry. Tendence předávat zkušenosti. Kariérové plató – kolem 40 let někdy změna profese.

Někdy pracovní i životní stereotyp (rutina). Začátek krize středního věku. Osvobození od dřívějších tlaků (uvolňování z vazby na rodinu). Mění se i představa o partnerství. Ožívá problém vlastní identity. Někdy silný pocit nutnosti změny. Roste tendence zabývat se sám sebou. Bilancování minulosti.

Riziko rozpadu rodiny. (Skupinová krize – manželů i dospívajících dětí).

## **Starší dospělost (období středního věku) do 60 let**

Počátek stárnutí výrazný po 50 roce. Tělesné změny, častější nemoci. Pozvolný úpadek tělesných funkcí. Zhoršování smyslových funkcí. Méně síly, pomalejší reakce. Mění se postoj k vlastnímu tělu (fáze prvních signálů, fáze smlouvání, fáze přijetí reality). Někdy rezignace. Změna v ženské roli (menopauza).

### Intelektová složka

Velká zásoba informací, zkušenost, rozvoj určitých funkcí, oslabení jiných. Dobrá schopnost dobře využívat informací a svých schopností. Snaha předávat zkušenosti. Výkony kolísají, mění se. Snížená flexibilita myšlení, zhoršená krátkodobá paměť. Změna postoje k učení.

Úbytek kognitivních funkcí závisí na: dědičnosti, vzdělání a aktivitě, partnerství a rodině, životním stylu, osobní spokojenosti a vyrovnanosti.

### Sociální vztahy a profese

Postupné uzavírání profesní kariéry: postoje od workholismu až po vyhoření. Bilance, nové představy o budoucnosti. Mění se postoj k hodnotám. Hledání alternativy, která je přijatelná i pro období stárnutí.

Syndrom prázdného hnízda: Odchody dětí, nemoci a umírání rodičů. Vztahová proměna v partnerství. Mnohdy pasivní akceptace partnera. Vzájemná opora manželů.

Odmítání změn v životním stylu. Preference pohody a jistoty. Člověk se více uzavírá. Prohlubování introverze. Mění se postoje k lidem. Změny u žen jsou výraznější. Péče o staré rodiče, podpora dětí a jejich rodin. Role prarodiče.

## **Období stáří**

**ageismus** – přesvědčení o nízké hodnotě a nekompetentnosti stáří (podceňování, odmítání starých lidí).

### Tělesné a biologické změny

Střední délka života: 69 let – muži, 77 let – ženy.

Vliv genetických dispozic i vnějších faktorů. Přibývá nemocí. Strukturální i funkční změny mozku. Zpomalení reakcí. (Změna průtoku krve). Důsledky: Změny prožívání a chování. Změny orientace v prostředí (úbytky smyslů,). Úbytky v paměti, obtíže v učení. Horší přizpůsobivost.

### Prožívání a chování

Citová labilita, změny vůle (horší rozhodování, někdy velká trpělivost). Pokles potřeby změny. Potřeba naděje.

Zdůraznění některých vlastností (samotářství, žvanivost...). Někdy opatrnost, puntičkářství, úzkostnost, sklon k nespokojenosti, egocentrismus.

Rutina a stereotyp. Riziko nepřiměřených reakcí a postojů. Tendence opakovat sdělené.

Zaměření do minulosti, bilancování.

Důležitost aktivizace přiměřených obranných mechanismů pro zvládnutí zátěže stárnutí. Akceptace x odmítání stárnutí (viz Erikson). Někdy rezignace a pesimismus.

*Adaptivní strategie:*

- selekce (diferencování v oblasti aktivit a cílů, odhad schopností...)
- optimalizace (jak nejlépe využít svých zachovaných schopností)
- kompenzace (vyrovnávání úbytku některých schopností jinými)

Integrita – pochopení smyslu života. Potřeba hodnotit život, bilancovat. Podmínky integrity: Pravdivost k sobě samému, smíření – přijetí vlastního života, nadhled, kontinuita – vlastní život jako součást celku.

**Diogenův syndrom** – zanedbaný stařec, ztráta motivace i k udržení hygieny. Objevuje se u osamělých lidí.

### Sociální chování

Potřeba sociálního kontaktu i samoty (příklon ke zvířatům, médiím...). Sociální teritorium (sousedé...). Úmrtí partnerů. Při zhoršení zdravotního stavu ztráta jistoty soukromí a změna životního stylu.

Odchod do důchodu – ekonomické faktory. Změny v rolích. Nižší sociální status.

Význam víry (přispívá k vyrovnanosti). Strachu ze smrti ubývá s přibývajícím věkem.