

# DIGITÁLNÍ UČEBNÍ MATERIÁL



Číslo projektu	<b>CZ.1.07/1.5.00/34.0969</b>
Název školy	Gymnázium Česká a Olympijských nadějí, České Budějovice, Česká 64
Název materiálu	VY_32_INOVACE_ZV_1_5E_SEK_17_POZDNI_DOSPELOST
Autor	Mgr. Vlastimil Sekyrka
Tematický okruh	Základy společenských věd – Vývojová psychologie
Ročník	1. a KVINTA
Datum tvorby	20. 4. 2013
Anotace	Tento výukový materiál se zabývá tělesnými, psychickými, sociálními a sexuálními vývojovými změnami jedince v pozdní dospělosti. Přibližuje nám zejména proces stárnutí, který může výrazně ovlivnit kvalitu partnerského vztahu a dalšího společného soužití.
Metodický pokyn	Např.: prezentace je určena jako výklad do hodiny i jako materiál k samostudiu Možnosti využití: promítání, práce jednotlivců nebo dvojic u PC, vytištění pracovního listu
Pokud není uvedeno jinak, použitý materiál je z vlastních zdrojů autora	



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# Pozdní dospělost



# Charakteristika období

- trvá od 45 – 60/65 let
- výraznější známky involuce
- klesá pracovní výkonnost
- častější zdravotní problémy
- dosahování profesního vrcholu
- období bilancování:
  - smysl života
  - obavy ze smrti, stáří, nemoci
  - jak naložit se zbývajícím časem

# Tělesný vývoj

- dochází k celkovému poklesu výkonnosti
- při námaze rychleji nastupuje únava
- organismus pak potřebuje delší dobu na regeneraci
- zhoršuje se hojení zlomenin, ran, zotavování z infekčních onemocnění
- zpomalení metabolismu
- změny ve vzhledové stránce jsou markantnější:  
(prohloubení vrásek, řídnutí a vypadávání vlasů, ochabování některých tělesných partií)

# Sexuální vývoj

- u žen klesá zájem o sex pomaleji než u mužů
- u mužů rychleji-dáno klesáním produkce testosteronu
- pokles zájmu o sex u žen vlivem menopauzy
- tj.ukončení reprodukčního období
- ta se dostavuje okolo 50. roku
- je doprovázeno nepříjemnými pocity:  
(přechod:návaly do hlavy, horkost po těle, motání se, dušnost, pocení, bolesti v oblasti pánevní a prsou - dáno hormonálními změnami)

# Sexuální vývoj

- menší zájem o sex může být u ženy zapříčiněn po menopauze i psychikou:
  - přeměna ženy
  - ztráta ženské identity
  - strach ze ztráty přitažlivosti
- velké individuální rozdíly
- někteří muži: založení nové rodiny po padesátce s mladou partnerkou

# Psychický vývoj

- okolo 50. roku dochází ke zhoršení paměti (vštípení i vybavování)
- špatně se vybavují jména, názvy, pojmy, čísla
- klesá schopnost pozornosti a soustředění
- zhoršení postřehu (potřebný pro řízení automobilu)
- proces učení se novým věcem je zdlouhavější a obtížnější
- nutnost změny organizace duševní práce (studium nároč.materiálů v dopol.hodinách)
- pro pomalejší ztrácení psych.schopností je vhodné:
  - vytvářet různé mnemotechnické pomůcky
  - učit se nový jazyk, básně, citáty

# Psychický vývoj

- někdy větší citová zranitelnost (lehce se dojmají, hůře snášejí konflikty)
- často nespavost
- lpění na minulosti (neustálé srovnávání)
- dlouhý /patologický/ smutek: z osamění, neúspěchů, nevděku, ztráty nejbližších může přivodit deprese
- pak nutná psychiatrická péče
- neléčení deprese přináší riziko sebevraždy

# Sociální vývoj

- okolo 45. roku vrcholí pracovní kariéra
- s přibývajícím věkem se může zhoršovat uplatnění na trhu práce
- **hodnoty**: upínání se k manželství, rodině (identifikace s dětmi-omládnutí s nimi), pěstování zálib
- lidé s nižším vzděláním a nižší pracovní kvalifikací se více zajímají o materiální podmínky existence (jídlo, střecha nad hlavou)

# Sociální vývoj

- lidé s vyšším vzděláním a vyšší pracovní kvalifikací mají zájem o seberealizaci, tvořivost, kompetence
- někdy ustrnutí v určitém schématu (odmítání změny, růstu)
- jen někteří usilují o další sebevzdělání a změny vůbec

# Děti

- identifikace s nimi
- díky nim se vrací rodičům mládí
- děti opouštějí rodinu (studium, sňatek)
- to přináší komplikace v partnerském vztahu
- objevují se pocity “**Syndromu opuštěného hnízda u rodičů**”
  - kritické období
  - samota, opuštěnost, smutek
  - ztráta smyslu, letitá péče o někoho
  - hádky, napětí i rozvod
  - někdy ji řeší rodiče „pořízením dalšího potomka“
  - návštěva psychologa
  - zlepšení komunikace, hledání koníčků, společných témat

# Ztráta zaměstnání

- zhoršená adaptabilita
- neznalost nových technologií
- obavy z časté nemocnosti
- **ageismus:**
  - upřednostňování mladých před starými
  - odpor ke stáří, předsudky vůči lidem vyššího věku

# Ztráta zaměstnání

- velkým zlomem je odchod do důchodu
- s ním je spojeno hledání nového naplnění času
- nutná „resocializace“

# Závěr období:

- je spojen s přijutím nové sociální role, **rolí prarodičů**
- někdy prožívání radosti z vnoučat větší než z vlast. dětí (v mládí samý shon, nezralost)
- vnoučata přinášejí naplnění životního smyslu

# Otestuj si své nabyté vědomosti. Vyber správnou odpověď:

Období starší dospělosti trvá:

- a) od 45-55 let
- b) od 50-65 let
- c) od 40-65 let
- d) od 45-60/65let
- e) od 45-62let

# Otestuj si své nabyté vědomosti. Vyber správnou odpověď:

Okolo 50 let dochází u žen k tzv. menopauze. Ta se projevuje:

- a) hubnutím
- b) bušením srdce, bolestmi v oblasti pánevní a prsou
- c) schopností snadněji otěhotnět
- d) růstem kostí
- e) růstem druhého chrupu

# Otestuj si své nabyté vědomosti. Vyber správnou odpověď

Rodiče často zažívají syndrom prázdného hnízda. Jedná se o:

- a) stav, kdy rodiče opustí domov a přenechají ho svému dospělému dítěti. Při návštěvě svého starého bytu pak zažívají nechvalně se projevující pocity prázdného hnízda.
- b) situaci, kdy se děti cítí osaměle v okamžiku, kdy se vrací domů ze studií a jejich rodiče se nacházejí mimo domov. Pokud se takové okamžiky opakují často, může dojít k narušení psychiky jedince, což může vygradovat devastací bytu, nebo i jeho prodejem tímto adolescentem.
- c) pocity, kdy prarodiče odchází do domova důchodců, a jejich bydliště zůstane prázdné.
- d) rozhodnutí dětí se více nevrátit do obydlí, v kterém vyrůstaly, neboť si zajistily bydlení a zaměstnání v jiném městě.
- e) kritické období, kdy děti rodičů opouštějí rodné obydlí a rodiče zažívají pocity opuštění, samoty a ztráty smyslu, neboť se najednou nemají o koho starat.

# Otestuj si své nabyté vědomosti. Vyber správnou odpověď:

Psychický vývoj se projevuje:

- a) citovou stabilitou.
- b) zhoršením paměti, intelektových schopností a pozornosti.
- c) zvýšenou schopností intelektuálně pracovat.
- d) zdokonalením pozornosti díky trpělivosti a neukvapenosti.

# Zdroje:



- ČÁP, Jan, MAREŠ, Jiří. Psychologie pro učitele. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. ISBN 80-7178-463-X
- DOLEŽALOVÁ, Ladislava, VLKOVÁ, Marie. Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Kralice na Hané: Computer Media, s. r. o., 2010. ISBN 978-80-7402-060-5
- FÜRST, Maria. psychologie. Olomouc: Votobia, 1997. ISBN 80-7198-199-0
- LANGMEIER, Josef, KREJČÍŘOVÁ, Dana. Vývojová psychologie. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2006. ISBN 80-247-1284-9
- KOL.AUTORŮ:Občanský a společenskovední základ. 1. vyd. Brno: Computer Press, a. s., 2009. ISBN 978-80-251-2631-8
- NAKONEČNÝ, Milan. Encyklopedie obecné psychologie. 1. vyd. Praha: Academia, 1998. ISBN 80-200-0625-7
- ŘÍČAN, Pavel. Cesta životem. 2. vyd. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5