



# VÝVOJOVÁ PSYCHOLOGIE

## Osnova kapitoly



Po prostudování této kapitoly poznáte:

- základní metody sledování vývoje osobnosti
- jednotlivá vývojová období člověka
- specifika fyzického i duševního vývoje osobnosti během života

## Předmět zájmu vývojové psychologie

Vývojová psychologie se zabývá vývojem lidské psychiky (chováním a prožíváním) od početí do smrti.

Někdy se lze setkat i s přesnějším termínem **ontogenetická psychologie**, pro naše účely však zůstaneme u obecnějšího termínu **vývojová psychologie**.

## Základní metody vývojové psychologie

Vývojová psychologie využívá při sledování osobnosti dvou základních přístupových metod:

- **podélný (longitudinální) přístup**
- **příčný přístup**

### Podélný (longitudinální) přístup

Při této metodě jsou **konkrétní jedinci sledováni po dostatečně dlouhý časový úsek** tak, aby bylo možné zachytit změny jejich psychiky během klíčových období.

Tento přístup umožňuje **skutečné zachycení probíhajících změn**. Bohužel se jedná o velmi náročný způsob výzkumu, takže se používá spíše zřídka. V Čechách tuto metodu použili psychologové **Z. Matějček, Z. Dytrych a V. Schiller** při sledování tzv. **nechtěných dětí** (dětí, které se narodily proto, že jejich matkám byla zamítnuta interrupce).

### Příčný přístup

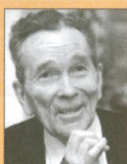
Vývojové změny pro každé období života jsou **odvozovány z vyšetření vývoje u většího souboru dětí stejného věku**. Tímto způsobem se např. získávají **normy pro inteligenční testy**.

## Jednotlivá vývojová období jedince

**Kritické (senzitivní) období** – je období v životě člověka, kdy jedinec celkově více vnímá určité vlivy z okolí.

Pouze pokud se tyto stimuly objeví, může dojít ve vývoji k realizaci změn, na které je geneticky nastaven. Pokud podmínky vhodné nejsou, změny ve vývoji již lze dohnat pouze částečně nebo vůbec. Pokud například dítě nedostane v prvním měsíci pozitivní reakci na tzv. „spontánní úsměv“, nebude se jeho úsměv dále vyvíjet a může i vyhasnout.

Mezi jednotlivá vývojová období jedince náleží: **prenatální období, novorozenecké období, kojenecké období, batolecí období, předškolní období, mladší školní věk, období pubescence, období adolescence, časná dospělost, střední dospělost, pozdní dospělost a období stáří**.



OSOBNOST



Zdeněk Matějček

**Zdeněk Matějček (1922–2004)** náležel mezi význačné české psychology. Specializoval se především na dětskou psychologii, na jejímž poli dosáhl světového věhlasu. Zdůrazňoval a propagoval význam rodiny jako nejdůležitějšího prvku určujícího vývoj dítěte. Byl i spoluzakladatelem sdružení, které propagovalo a zpopularizovalo zapojení zvířat do terapie – otec Zdeňka Matějčka byl ředitelem kladrubského hřebčína (což psycholog považoval za prvotní stimul pro založení sdružení). Je spoluautorem významných poznatků o psychické deprivaci a o vývoji psychiky dítěte v kojeneckých ústavech a dětských domovech.





## Prenatální období

**Období:** od početí do porodu

Je to období prudkého tělesného vývoje, kdy se z několika buněk musí během devíti měsíců stát složitý organismus. Již v tomto věku je budoucí jedinec v interakci s vnějším světem. Podle některých výzkumníků již šestiměsíční plod reaguje na řadu zvuků a začíná odlišovat zvuk lidské řeči, reaguje na změnu polohy matky, dostává se s matkou i do sociální interakce. Většina matek přirozeně odpovídá na pohyby dítěte uvnitř svého těla a její pocity a emoce zpětně ovlivňují dítě ve formě jakéhosi dialogu.

## Novorozenecké období

**Období:** od narození do 1 měsíce

Období porodu je pro dítě velmi zátěžové. V minulosti byla nejdůležitější zdravotní stránka jeho průběhu, v současnosti se však již stále více dbá i na psychiku matky a dítěte – např. dítě se po porodu položí ještě s tepající pupeční šňůrou na tělo matky, pupečník se přestřihává až po jeho dotepání.

Zdravý novorozenec má vyvinuté **základní nepodmíněné reflexy: hledací, sací, polykací, vyměšovací, obranné, orientační, úchopové a polohové**. Velmi záhy se začíná učit, že jeho chování má určitou odezvu v okolí. Aktivně začíná vyhledávat to, co je mu příjemné, a snaží se vyhýbat nepříjemnému.

Na lidský hlas reaguje jinak než na ostatní zvuky, stejně jako na dotyk lidského těla (např. při položení matce na břicho) reaguje živěji než při dotyku podložky.

## Kojenecké období

**Období:** 1 měsíc – 1 rok

Je to období velmi intenzivního vývoje dítěte po všech stránkách.

**Motorické (pohybové) změny:**

- **3 měsíce** – dítě leží na zádech, většinou již s ručkama otevřenýma, udrží samo vzpřímenou hlavičku, dokáže sledovat pohybující se hračku na obě strany, dokáže se udržet vzepřené na předloktí (tzv. pase koníčky), začíná si broukat, začíná rozeznávat lidský obličej od ostatního ve svém okolí a pozitivně na něj reagovat.
- **6 měsíců** – dítě je schopné se za podané prsty přitáhnout do sedu, zvládá vzpřímený sed s oporou, začíná vyslovovat slabiky, může se objevit i první „máma“, začíná záměrně opakovat činnost, která mu přinesla zajímavý nebo příjemný podnět, např. cílené tahání za chrastítka zavěšená nad postýlkou.
- **9 měsíců** – dítě se dovede samo posadit, sedí vzpřímeně, dokáže se v této poloze i otáčet, vytáhne se za ruce do stoje, později začíná dělat první krůčky s oporou, je schopno držet i malé předměty, začíná rozumět jednoduchým výzvám, jako je např. „udělej pápá“. Rozeznává mezi cizí a známou tváří a úzkostně reaguje na odloučení od matky či jiné známé osoby – tzv. **separační úzkost**. Je to též kritické (senzitivní) období pro navázání trvalého a pevného vztahu k matce, popř. jiné osobě, která matku nahrazuje. Pokud se tak nestane, může být další zdravý sociální i osobnostní vývoj dítěte ohrožen. V roce pak dítě dokáže chvíli stát bez opory a udělá své první kroky, byť ještě stále vedené za ruku.

## Batolecí období

**Období:** 1–3 roky

Stejně jako kojenecké i batolecí období je dobou prudkého rozvoje a růstu.

- **Motorické (pohybové) změny** – nejistá chůze s podporou další osoby se mění na jistou samostatnou chůzi (1,5 roku) a běh (2 roky), před třetím rokem dítě zvládá samostatně i chůzi do schodů. Obdobně rychle se zdokonaluje i činnost rukou a prstů. Na počátku batole dokáže předměty spíše uchopit, okolo druhého roku je však již koordinovaně pouští či pokládá. Dokáže tak bez obtíží postavit z kostek věž či most. Dovednost jemnějších pohybů se projevuje i v prvních kresbách.



Prenatální vývoj člověka - lidské embryo ve stáří tří měsíců

Zdroj obr: Blackchristiannews.com



Novorozenecké období. Blízkost a laskavá péče matky je velmi důležitá pro pozitivní vývoj prvotních sociálních návyků...



„Tak dosáhnu na ty hezké věci, co jsou přede mnou, nebo mi je raději podáte...?“



Dítě v batolecím věku, v souvislosti se schopností se pohybovat, daleko intenzivněji objevuje svět kolem sebe.





Okolo 1,5 roku se dítě snaží napodobit předkreslenou čáru, ve třech letech již podle předlohy nakreslí kruh či velmi neumělý křížek.

- **Řeč** – velmi rychle se rozvíjí od prvních slůvek k pokusům o dialog. Dítě též začíná chápat symbolický význam slov, jejich zásoba rychle vzrůstá. Do dvou let o sobě dítě mluví převážně ve 3. osobě, ke konci třetího roku již používá zájmeno **já**.
- **Sociální vývoj** – také batolecí období, zejména do dvou let, je dobou silné fixace na matku. Nepřítomnost matky (či známé osoby, která se o dítě stará) může u batolete vyvolat **separační úzkost**.

## Fáze separační úzkosti u dítěte

ZAJÍMAVOST

Britští psychoanalytici a psychiatři **James Robertson** a **John Bowlby** popsali v 50. letech 20. století **tři fáze separační úzkosti**, které jsou platné dodnes.

**1. fáze protestu** – dítě se vytrvale snaží přivolat matku.

**2. fáze zoufalství** – dítě svou snahu vzdává, stává se tišším, stahuje se do sebe, odmítá navázat kontakt s okolím, s hračkou apod. Často jenom leží s hlavou zabořenou do polštáře.

**3. fáze odpoutání se od matky** – dítě postupně potlačí svoje city k matce, často se připoutá k jinému dospělému nebo k hračkám, pokud není v dosahu vhodná osoba. Přestože zvenčí v tento okamžik dítě vypadá, že separaci dobře zvládlo, jedná se spíše o obrannou reakci, která, pokud je dlouhodobá, může být překážkou dalšího zdravého vývoje dítěte.

Se separační úzkostí se lze setkat zejména v nemocnicích, pokud je dítě hospitalizováno bez doprovodu matky nebo jiné pro něho známé osoby.



Teprve ve třetím roce se dítě začíná od matky mírně osamostatňovat. Ve stejné době začíná navazovat i první vztahy s dalšími dětmi, prozatím v podobě paralelní hry (děti si hrají vedle sebe, ale vzájemně nespoluhracují).

Pro batolecí období, zejména pro 2.–3. rok, je typická i **fáze vzdoru (negativismu)** – dítě odmítá (často i nelogicky) věci i požadavky ze svého okolí, např. „*Já neřeknu ahoj*“. Celkově lze říci, že batolecí období je obdobím učení se větší autonomii, kdy se ze zcela závislé bytosti stává jedinec s počínajícím vědomím svého já, svých přání a potřeb.

## Předškolní období

**Období: 3–6 let**

- **Motorické (pohybové změny)** – na rozdíl od předchozích dvou období se zde neodehrávají tak prudké změny. Dítě spíše jen rozvíjí a zlepšuje své pohybové dovednosti směrem k větší dokonalosti. Umí nejen utíkat, ale dokáže i skákat, házet míčem, lézt po žebříku apod. Zlepšuje i své dovednosti v zacházení s kostkami či jinými hračkami, rozvíjí se i jeho kresba. Čtyřleté dítě se již snaží nakreslit lidskou postavu, zatím pouze v podobě tzv. „*hlavonožce*“ (tj. postavu tvoří velká hlava se znázorněnými ústy a očima, ke které bývají připojeny nohy), o rok později nakreslí již postavu se všemi náležitostmi, jako je hlava, trup, končetiny, ústa, oči a nos.
- **Řeč** – dítě má již poměrně slušnou slovní zásobu, od tvoření pouze velmi jednoduchých vět se posouvá k složitějším větným souvětím. Umí říkat básničky, zpívat písničky, vyprávět pohádky. Mizí dětská „*patlavost*“, řeč se stává jasnou a zřetelnou.
- **Sociální vývoj** – dítě již obvykle zná a je schopno sdílet své jméno a pohlaví. Separace od matky se dále prohlubuje a dítě věnuje stále více své pozornosti osobám v okolí. Původně paralelní hra se postupně mění v **hru společnou (asociativní)**, např. děti si hrají na pískovišti a vzájemně si půjčují kyblíček a lopatku. Později se přidává i **hra kooperativní**, kde jsou již jasně rozdělené role. Projevuje se i soupeřivost, děti začínají rozlišovat i mužské a ženské role.



U dětí v předškolním věku stále převažuje jako hlavní činnost hraní.

**Hra je obecně v tomto období velmi důležitým prostředkem pro vývoj dítěte.**

Objevuje se i **první forma svědomí**, která má zatím pouze podobu uvědomění si svého provinění, aniž by dítě bylo schopno zahrnout i motiv. Náhodně rozbitý hrneček je pro ně tedy stejně závažným činem, jako když ho hodí na zem schválně. Může se objevit i velký strach z hněvu rodičů, z odebrání jejich lásky. Dítě může mít tendenci svůj čin nějak odčinit, „*vymazat*“.



- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – stále je velmi úzce vázáno na činnost dítěte. Má několik základních charakteristik. Je:
  - a) **egocentrické** – dítě všechno vnímá skrze sebe, nechápe, že někdo druhý může vnímat situaci jinak než ono
  - b) **antropomorfické** – dítě vše polidšťuje (např. „hrneček se zlobí“)
  - c) **magické** – dítě nerozlišuje mezi přáním a činem, což může vést k masivním pocitům viny, pokud si v návalu zlosti přeje něco špatného a ono se to opravdu stane
  - d) **artificialistické** – všechno se dělá (např. „tatínek uvaří autu benzín“)

Celkově se předškolní dítě velmi zajímá o vše okolo sebe. Typické pro toto období jsou vytrvalé otázky „A proč?“.



Otázka dítěte, „... Proč?“ s následujícím vysvětlením a opětovnými dotazy „...a proč?“ jsou zkouškou trpělivosti rodiče ☺. Nicméně pro předškoláka je to velmi typické chování.

## Mladší školní věk

Období: 6–11 let

- **Motorické (pohybové změny)** – pohybové schopnosti stejně jako jemnější dovednosti prstů a rukou již nevykazují tak prudký růst, spíše se rovnoměrně a plynule zlepšují. Pohyby jsou stále rychlejší a jistější, vzrůstá i svalová síla, zejména u chlapců. Začínají se projevovat rozdíly mezi dětmi, které rodiče v rozvíjení pohybových aktivit podporují (např. sportem,) a těmi, u kterých není na pohybové dovednosti kladen tak velký důraz. Pro rozvoj jemné motoriky je velmi důležitý i vstup dítěte do školy a s ním spojená výuka psaní, kreslení apod.
- **Smyslové vnímání** – i zde dochází k výraznému posunu – dítě se stále více spoléhá na své smysly, je pozornější, více zkoumá věci okolo sebe. V tomto období jsou děti schopny tzv. **eidetizmu**, tj. neobyčejně přesně popsat objekt pozorování, i když již není přítomen. Některé děti popisují, že obrázek „vidí“, i když již v jejich blízkosti není.
- **Řeč** – dochází k průběžnému vzrůstu slovní zásoby, který mimo jiné souvisí i s rozvojem paměti a myšlení.
- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – mnoho autorů nazývá mladší školní věk **obdobím střízlivého realismu**. Dítě začíná být schopno jednoduchých logických operací – ví, že když přesype korálky z jednoho tvaru nádoby do druhé, bude jich pořád stejné množství. Chápe zahrnutí prvků do třídy. Pokud dítěti dáte obrázek, kde jsou tři autíčka a pět dalších hraček, a zeptáte se ho, zda je tam více autíček nebo všech hraček, školák je schopen správně odpovědět. Také lépe uvažuje v čase i prostoru. Chápe, co znamená blízko, daleko, co je včera, dnes či zítra. Rozumí příčinným vztahům a nevykládá si vše na základě antropomorfního nebo magického myšlení. Ví, že voda teče z vodovodu, protože otočilo kohoutkem.
- **Intelekt** – mladší školní věk je též období, kdy lze u dítěte hovořit o **inteligenci** a měřit její výši pomocí inteligenčních testů. Do této doby se u dítěte hodnotil pouze celkový psychomotorický vývoj.
- **Sociální vývoj** – dochází k dalšímu rozvoji interakcí s vrstevníky. Některé děti se již začínají více prosazovat, jiné mají ve skupině větší potíže. Zpevňují se sociální normy a hodnoty. Vnější kontrola postupně přechází ve vnitřní. **Morálka dítěte se stává autonomní**, tj. není již závislá na přítomnosti kontrolující dospělé osoby, ale dítě je samo schopno ohodnotit svoje jednání jako dobré či špatné. Po většinu předškolního období je toto hodnocení černobílé (typu „*bud' je to jenom dobré, nebo jenom špatné*“). Teprve na pomezí mezi mladším školním věkem a pubescencí začíná dítě přihlížet i k motivům činů, takže krádež za účelem pomoci jiné trpící osobě je rázem vnímána jako menší zlo než krádež za účelem obohatit se. Z těchto důvodů je velmi důležitý přístup všech, kdo se na výchově dítěte podílejí. Morální zásady a hodnoty, které se dítě v předškolním věku naučí, je budou s největší pravděpodobností provázet po zbytek života.

Vzhledem ke školní docházce pokračuje velkým tempem **osvojování sociálních rolí** – dítě již není pouze něčí syn nebo dcera, ale učí se být žákem, kamarádem. Upevňují se i role sexuální – děti se učí, co to znamená být dívka nebo chlapec. Na základě zkušeností dítěte v sociálních vztazích a zvládání sociálních rolí se upevňuje i jeho sebepojetí a sebehodnocení. Dítě si tak velmi rychle může odnést identitu „šáška“, „pětkare“ stejně jako „toho, co všechno umí“ nebo „oblíbeného spolužáka“.

### POJEM



#### ► EIDETIZMUS

Značí vloh, schopnost vybavit si již viděné, vizuální představy. U dítěte to mohou být i živé představy, stav, kdy dítě „žije“ ve svém vlastním imaginárním světě.

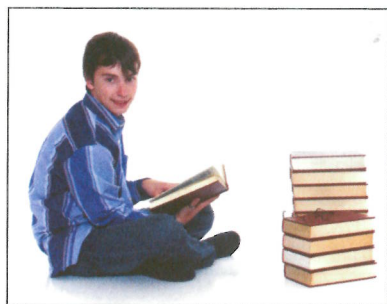


Po nástupu do školy dozrává psychika dítěte dalšího kvalitativního skoku – dítě se začíná učit číst, psát, ve svých činnostech se daleko více a cíleněji zapojuje do sociálních vazeb se svými spolužáky.





Citlivý přístup rodičů, učitele a dalších důležitých autorit v životě dítěte může podpořit vědomí, že každý je v něčem dobrý, každý má svoji hodnotu a zaslouží si respekt ostatních i sebe samého.



Období pubescence je předělem mezi dětstvím a dospělostí. Spousta zájmů a zálib, ale také počínající tendence postupného se osamostatňování.

## Období pubescence

Období: 11–15 let

- **Tělesný vývoj** – oproti předchozím vývojovým obdobím není v pubescenci velký skok v motorickém (pohybovém) vývoji, i když se fyzická výkonnost zlepšuje. Závažné změny však prodělává **tělesný vzhled**. Dítě se pomalu začíná měnit v dospělého jedince. Chlapcům mohutní ramena, dívkám se zaoblují boky a rostou řadra, objevuje se ochlupení na pohlavních orgánech. Zároveň však začíná být tělesný vzhled podrobován přísnému sledování a kritice. Dívky a chlapci o sebe začínají ve zvýšené míře dbát, kladou velký význam oblečení, účesu apod. Dokáží se dlouhou dobu trápit nad „příliš velkým nosem“ nebo úzkými rameny. Začíná obtížný proces přijetí svého těla takového, jaké je, s jeho přednostmi i slabšími stránkami.
- **Sexuální vývoj** – cca mezi 12.–13. rokem se u chlapců začíná objevovat noční výron semene, tzv. poluce, obvykle spojená s nějakým erotickým snem. U dívek se dostavuje první menstruace, u obou pohlaví se objevuje první experimentování s masturbací.

Historicky došlo za posledních sto let ve všech rozvinutých evropských zemích k **urychlení tělesného dospívání**, tzv. **sekulární akceleraci**. Dnešní čtrnáctiletý chlapec či dívka vypadají oproti svým vrstevníkům např. ze 40. let jako dospělí lidé.

- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – od jednoduchých operací se posouvá ke stadiu **formálních operací**, tj. dítě je schopno přemýšlet abstraktně, aniž by potřebovalo znalost konkrétního obsahu – pokud např. ví, že „Feso je Heso a každý Heso žere trávu...“, nebude pro něho problém odpovědět na otázku, „čím se živí Feso“, na rozdíl od dítěte mladšího školního věku, které by se náléhavě ptalo, „jak Feso vypadá“.

Kromě posunu ve schopnosti myšlenkových operací dochází též k rozvoji slovní zásoby, zvýšení objemu znalostí a dovedností, zlepšuje se schopnost soustředění i kapacita paměti.

- **Sociální vývoj** – přestože nejdůležitější roli v životě pubescenta hrají stále rodiče, začínají se objevovat **tendence k osamostatnění (emancipaci) od rodiny**. Její podoby mohou být různé. Dítě si začíná uvědomovat rozdíl v systémech norem a hodnot v rodině a okolí a podrobuje je **zkoumání a kritice**. Objevuje se **revolta vůči autoritám**, včetně rodičů. Poslušný a hodný školáček se před očima rodičů mění v kritického a vzdorovitého „pubertáka“. Sdružování do skupinek jednoho pohlaví přerůstá do stadia uzavírání párového přátelství, které poskytuje větší důvěru a blízkost. Na přelomu pubescence se pak objevují i první lásky, první schůzky a letmé doteky.
- **Citový vývoj** – charakterizují ho časté výkyvy nálad a emoční lability, přesto je však celkově pubescent schopen daleko vyšší sebekontroly než dítě mladšího školního věku (např. zvládnutí bolesti, překonání se za účelem podání nějakého výkonu apod.).

## Období adolescence

Období: 15–20 let

- **Tělesný vývoj** – v tomto období se tělesný vývoj po všech stránkách dokončuje. Těla dívek i chlapců dostávají definitivně dospělé proporce, dochází k reprodukční zralosti (dokončený růst dělohy i varlat), chlapcům se mění hlas z dětského na hluboký mužský (mutace).
- **Sexuální vývoj** – i v tomto období převažují autoerotické praktiky nad fyzickým sblížením v páru. Někteří adolescenti udávají i epizodické homosexuální zkušenosti, bez ohledu na jejich konečnou sexuální identitu.

### Idoly

Pro období teenagerů je příznačné **přejímání vzorů, idolů**. Je jedno, zda je to hvězda popu či heavy metalu, filmová hvězda, či sportovec.

Podobat se mu nebo alespoň mít svůj vzor na tričku či plakátu na stěně pokojíku a pořádně "osolit" MP3 ze subwooferu počítače – bez toho by jedinec neobstál v komunitě svých vrstevníků. Často se to stává předmětem sporu s rodiči, avšak ani oni nebyli jiní ☺...

ZAJÍMAVOST





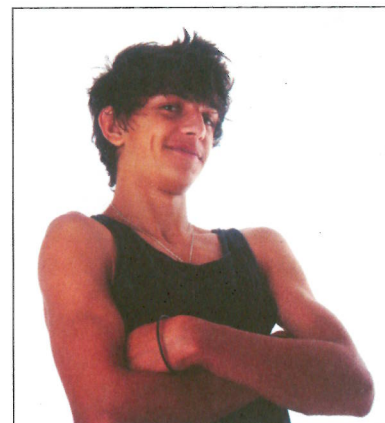
- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – adolescenti již ovládají všechny myšlenkové operace a jejich používání stále zdokonalují. Dovednost abstraktního myšlení je na vrcholu. Vzhledem k probíhajícímu vzdělávání vzrůstá i míra znalostí a dovedností.
- **Sociální vývoj** – pokračuje **proces osamostatňování od rodiny**. Mnozí adolescenti studují dál od domova. Odcházejí na internáty či později vysokoškolské koleje, a jsou tak nuceni učit se starat sami o sebe. Pokračuje též proces sbližování s vrstevníky opačného pohlaví – tzv. **párová přátelství** z období puberty se pomalu mění v první opravdové schůzky, i když zpočátku může být jejich motivem třeba jen zvědavost nebo prestiž mezi vrstevníky.
- **Citový vývoj** – výkyvy nálad se pomalu zmírňují a přecházejí ve **stabilní emoční stav**.
- **Morální vývoj** – většina adolescentů přistupuje k morálce a normám velmi absolutisticky a mnohdy **mají na sebe i na své okolí vysoké nároky a očekávání, kterým je těžké vyhovět**. V souvislosti s přísnými požadavky pak **velmi často kritizují své rodiče či jiné autority**. Všelidská solidarita a velké činy je mohou pohltit natolik, že přehlížejí drobnosti denního života. Dokáží soucítit a trápit se nad hladovějícími a trpícími dětmi v Africe, ale zapomenou včas vyvenčit psa.

S morálním vývojem úzce souvisí i **hledání vlastní identity**, které v období mezi 15.–20. rokem vrcholí. Hledání odpovědí na otázky – „*Kdo jsem? Jaké je mé místo na světě, moje hodnota?*“ – je jeden z nejtěžších úkolů, které musí mladý člověk na cestě za dospělostí zvládnout. Pro některé dospívající může být představa dospělosti natolik těžká, že podvědomě ucítí potřebu ji oddálit. Vzniká tak tzv. **adolescentní moratorium** – jakýsi prozatímní prostor, kdy mladý člověk není již dítětem, ale ještě ani dospělým. Tento stav může mít různou podobu od prodloužení vysokoškolského studia po dlouhodobé cestování. V určité míře je normální součástí vývoje. Pokud se chlapec nebo dívka v adolescentním moratoriu „zasekne“ (např. až do věku pozdní dospělosti), mohou v jeho životě nastat hlubší problémy – neschopnost navázat dlouhodobý partnerský vztah, vydržet déle v zaměstnání, celková neukotvenost přinášející pocity hluboké nespokojenosti a osamění.

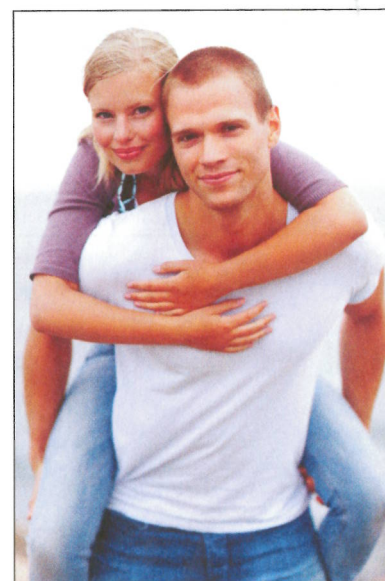
## Období časně dospělosti

**Období: 20–25 let**

- **Tělesný vývoj** – vrcholí fyzické schopnosti a výkonnost, mladí muži i ženy mají největší svalovou sílu, energii, tzv. kypí zdravím. Je to též období, kdy většina z nich byla schopna přijmout své tělo takové, jaké je, se všemi jeho přednostmi a nedostatky, a nestaví na tělesné dokonalosti svou sebeobranu.
- **Sexuální vývoj** – mladí dospělí jsou připraveni k sexuální aktivitě nejen po fyzické, ale i po citové stránce. Jejich tělesné i emoční prožitky již nejsou brzděny ostychem. Uvědomují si přesah vlastního tělesného aktu směrem k lásce a intimě (pocitu blízkosti).
- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – schopnost používat myšlenkové operace je na vrcholu. Do období časně dospělosti spadají též nejlepší výkony v testech měřících inteligenci.
- **Sociální vývoj** – **vrcholí proces osamostatňování od své původní rodiny**. Většina dospělých v tomto období ukončuje své vzdělání, vstupuje do pracovního procesu, začíná budovat svou pracovní kariéru. První schůzky a krátké vztahy se postupně mění ve vztahy trvalejšího a zralejšího rázu. Mnozí partneři začínají společně žít, někteří se pak rozhodují i k založení vlastní rodiny a počtí dítěte.
- **Morální vývoj** – po období absolutistického vnímání morálky se dospělí vracejí spíše k **pragmatickému a realistickému vnímání světa**. Na rozdíl do dítěte školního věku se však jedná o **zralý realismus**. Očekávání a požadavky v oblasti morálky na sebe i na okolí se zmírňují, svět přestává být pouze „černobílý“ a stává se barevným. Dospělý jedinec je schopen podívat se na situaci z více úhlů, zamyslet se nad motivy činu a rozlišit je. Učí se odpouštět.

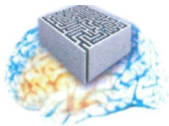


Období dospívání – velké cíle a plány, rostoucí sebevědomí a schopnost se prosazovat, studium, cestování, hledání vlastní identity ve společenství lidí...



V období časně dospělosti je jedinec připraven „žít svůj vlastní život“ bez své původní rodiny. Často plánuje společné soužití s partnerem...





## „Mamahotel“ – třicátníci u maminek

V současné době stále častější jev – mladí dospělí muži zůstávají u svých maminek.

Pokud porovnáme dobu před rokem 1989 a současnost, pak „předlistopadoví“ mladí měli daleko větší snahu se vymanit ze své původní rodiny a začít žít svůj vlastní život a budovat si své vlastní rodinné zázemí.

Co tedy způsobuje, že současní mladí muži zůstávají i nadále ve své původní rodině a necítí potřebu se osamostatnit? Je to prosté – spočívá to v kouzlu tzv. **mamahotelu**, tedy mít vše přichystáno, jak se říká „až pod nos“ (počínaje nakoupenou a přichystanou stravou či vypraným a vyžehleným prádlem a konče faktem, že nemusí vyřizovat nepříjemné formality spojené s bydlením). Pohodlnost vítězí – mladí mužové se de facto nemusí o nic starat, odpadají jim (leckdy značné) životní náklady a často tím také řeší fakt osamocení (absenci životního partnera). Někdy je to také způsobeno sociální nezralostí, což pak může činit i partnerské problémy, kdy se muž „nemůže rozhodnout mezi maminkou a partnerkou“.

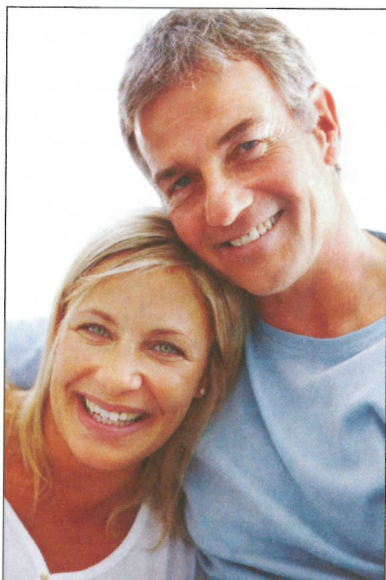
Ve většině případů se to týká jen mužů, mladé ženy mají přirozenou tendenci zakládat svou vlastní rodinu.

Jak poznáte takového „mamánka“? Ač již dávno překročil třicátku, má zaměstnání a příjem, stále bydlí u svých rodičů. Má tendenci lákat svoji partnerku k bydlení právě u své původní rodiny s tím, že vlastně „budou mít od jeho maminky všechno zařízené a nachystané“. Jistě si dokážete představit, jakou váhu by mělo rozhodovací slovo jeho partnerky v „cizí“ domácnosti matky jejího partnera. Muž svou matku také často zatahuje do řešení partnerských problémů a často vidí příčiny vzájemných neshod právě na straně partnerky. Tento stav může pokračovat paradoxně i po svatbě a odchodu muže z bývalé domácnosti...



## Střední dospělost

Období: 25–45 let



Muž a žena ve středním věku. Většinou již mají zařízenou společnou domácnost spojenou s péčí o děti a řešením partnerských a rodinných vztahů a také plněním pracovních povinností v zaměstnání či vlastní živnosti.

- **Tělesný vývoj** – střední dospělost v sobě skrývá jak vrchol tělesného vývoje (cca okolo 30 let), tak i první známky stárnutí. Zmenšuje se pružnost pokožky, objevují se první vrásky, zmenšuje se pružnost kloubů, snižuje se celková fyzická výkonnost. Mezi jedinci mohou být velké individuální rozdíly dané jejich vlastním životním stylem – např. pravidelným sportováním, udržováním zdravé životosprávy a celkové péče o tělo.
- **Sexuální vývoj** – u mužů klesá produkce testosteronu a následně i pohlavní aktivity. U žen může klesnout sexuální aktivita v souvislosti s porodem dětí a kojením.
- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – kognitivní výkonnost není již postavena na rychlosti používání myšlenkových operací, opírá se však o nabyté znalosti a životní zkušenosti.
- **Sociální vývoj** – v období střední dospělosti zpravidla **vrcholí pracovní kariéra**. Většina dospělých již žije v trvalých partnerských vztazích nebo se alespoň pokouší je najít a vychovává již své vlastní děti.
- **Krize středního věku** – nastává cca okolo 30.–35. roku, jedná se o významný předěl v životě člověka, ovlivňující všechny oblasti jeho života. Dospělý třicátník si uvědomuje, že končí určitá část život spojená s nadějemi, ambicemi, očekáváními, že některé své plány nejspíš již neuskuteční, a stojí před otázkou jak naplnit, jaký smysl dát druhé půlce života. Pozoruje první známky stárnutí. Objevují se první myšlenky na stárání, na vlastní smrtelnost. Znovu se vrací téma vlastní identity – „*Kdo jsem nyní? Jaký smysl má můj život?*“ Jeho adekvátní zvládnutí přispěje k získání většího vnitřního klidu a zralejšího přístupu k životu. Není to však otázka dnů, ale spíš měsíců, mnohdy i let.

## Pozdní dospělost

Období: 45–60/65 let

- **Tělesný vývoj** – dochází k celkovému poklesu výkonnosti. Při námaze rychleji nastupuje únava a organismus potřebuje delší dobu na regeneraci. Zhoršuje se hojení ran a zlomenin, stejně jako zotavování z těžších infekčních chorob apod. Tělo prodělává i velké změny po vzhledové stránce – prohlubují se vrásky, může docházet k řidnutí či vypadávání vlasů, některé tělesné partie stále zřetelněji ochabují. U žen se dostavuje cca okolo 50. roku menopauza, tj. ukončení reprodukčního období, často provázená mnoha nepříjemnými pocity – bolesti v oblasti pánve, prsou, dušnost, pocení apod.
- **Sexuální vývoj** – u žen klesá zájem o sex pomaleji než u mužů. Některé z žen mohou mít v této oblasti potíže po menopauze. Příčiny těchto potíží však většinou tkví spíše v oblasti psychické (obava ze ztráty ženské identity, ze ztráty přitažlivosti) než fyzické. U mužů obecně klesá sexuální aktivita v souvislosti se snížením produkce testosteronu rychleji. Existují však velké individuální rozdíly. Někteří muži se i po padesátce rozhodnou založit novou rodinu a zplodit s mladší partnerkou děti.



- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – okolo 50. roku dochází ke zhoršení paměti. Nejzřejmější jsou změny v oblasti vybavnosti – špatně se vybavují názvy, pojmy, čísla apod. Také proces učení se novým věcem je zdlouhavější a obtížnější. Klesá i schopnost udržet pozornost a soustředění.
- **Sociální vývoj** – okolo 45. roku mnohdy vrcholí pracovní kariéra. S postupem let se však uplatnění na trhu práce může zhoršovat. Velkým zlomem pak bývá odchod do důchodu a s ním spojené hledání nového naplnění času. V rodinách postupně dospívá nová generace a zahajuje svůj vlastní proces separace od rodičů, končící osamostatněním a založením své vlastní rodiny. S tím souvisí i menší důraz na roli rodiče a vyzdvížení role partnerské. Někdy může být tento proces provázen mnoha obtížemi, které bývají označovány jako **syndrom prázdného hnízda**. Závěr období pozdní dospělosti pak většinou provází i přijetí nové sociální role – **role prarodičů**.

Celkově lze toto období nazvat také **obdobím bilancování**. Objevují se úvahy nad smyslem života, obavy ze smrti, ze stáří a nemoci, otázky jak naložit s časem, který ještě zbývá.

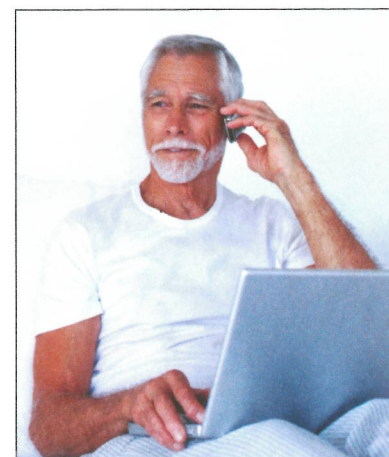
## Stáří

**Období: 65 a více let**

- **Tělesný vývoj** – pokles celkové fyzické výkonnosti pokračuje, objevují se různá onemocnění a obtíže spojené se stárnutím organismu i s jeho konečnou fází – umíráním. Zvyšuje se riziko úrazů a zároveň se zhoršuje schopnost hojení. Kromě obav ze smrti se objevuje i strach z bolesti a ztráty důstojnosti. Proto by měla být každému člověku poskytnuta kvalitní péče, umožňující strávit konečnou fázi života bez utrpení a v klidu.
- **Sexuální vývoj** – sexuální aktivita v tomto období většinou končí, přesto se však najdou jedinci, kteří si umějí sex vychutnat i ve vyšším věku.
- **Myšlení (kognitivní vývoj)** – zhoršuje se paměť, zejména krátkodobá. Starší lidé si často s obtížemi vybaví, kam odložili např. brýle, zatímco zážitky z dětství zůstávají dobře uchovány. Zhoršuje se i smyslové vnímání, zejména zrak a sluch. Na pokles výkonnosti v kognitivní oblasti může mít vliv i celkový stav rezignace, který se u některých seniorů může dostavit.
- **Sociální vývoj** – od samostatnosti a aktivity směřuje spíše k závislosti a nesamostatnosti. Vyšší věk bývá často spojen se snižující se schopností postarat se o sebe, která má za následek zvýšení závislosti na ostatních rodinných příslušnících či na zdravotním a sociálním systému. Přesto, anebo právě proto, je pro seniory velmi důležitý pocit, že mohou být nějak užiteční. Velkým problémem může být i osamělost. Ne vždy žije starý člověk v blízkém spojení s rodinou. Roli může hrát vzdálenost, horší vzájemné vztahy nebo úmrtí partnera. Přesto jsou právě kvalitní rodinné vztahy podstatné pro to, aby i závěr života mohl být prožíván spokojeně a v poklidu.



Období pozdní dospělosti je spojeno s novými sociálními rolami – výchovou vnoučat a naplňováním času, který je k dispozici po osamostatnění dětí.



Pro seniory je důležité, aby si i v pokročilejším věku našli smysluplnou činnost či rozvíjeli své dřívější záliby. Řada z nich si dokáže osvojit i prvky moderních technologií, vzdělává se a navazuje další kontakty.

## Shrnutí kapitoly

- Člověk prochází během svého života jednotlivými obdobími, během nichž se vyvíjí jak po fyzické, tak i po psychické stránce.
- Během období vývoje prochází osobnost člověka jednotlivými sociálními rolami.
- Poznatky vývojové psychologie se prolínají nejen s dalšími oblastmi psychologie, ale i s příbuznými obory, jako je pedagogika či zdravotnictví. Bez jejich znalosti se neobejdou školní psychologové, psychoterapeuti, psychodiagnostici, učitelé či dětské lékaři.

### Souhrn



## Náměty pro samostatnou práci

1. Pojednejte o jednotlivých obdobích vývoje osobnosti člověka během jeho života.
2. Jaké typické sociální role člověk v jednotlivých etapách svého vývoje zastává?
3. Zkuste se zamyslet nad možnostmi seberealizace člověka. Jaké další činnosti jej mohou (kromě práce) naplňovat, uspokojovat?

## Náměty a tipy pro samostatnou práci

