

Otázka: Dospělost, asertivní chování

Předmět: Psychologie, Společenské vědy

Přidal(a): Miloslava Skopalová

Dospělost

- Nejdelší období ve vývoji člověka
- Období dynamické – rozvoj osobnosti nekončí (vzdělávání, získávání zkušeností)
- Období zakládání rodiny, výchovy dětí, vykonávání řady společenských rolí (matka, zaměstnanec, otec, strýc, teta, manžel/ka)
- Trvá od 18 (22) do 60 (65) let
- Primární činností je práce

PERIODIZACE OBDOBÍ

1. Raná dospělost 18 (22) – 30 let
2. Střední dospělost 30 – 45 let
3. Pozdní dospělost 45 – 60 (65) let

RANÁ DOSPĚLOST

- Od 18 (22) – 30 let

Somatický vývoj

- Nedochozí k výrazným fyzickým změnám (růst organismu se ustaluje)
- Vrchol fyzické kondice, malá unavitelnost, snadné získávání energie
- Stabilizační fáze - kolem 30 roku dosahují všechny orgány úplné zralosti

Kognitivní vývoj

- Maximálně rozvinuté, včetně intelektu, paměti a myšlení
- Období získávání zkušeností
- Schopnost dobré adaptability
- Pozornost - úmyslná, zaměřená na rodinu a práci

Emocionální vývoj

- Poměrně vyrovnané, bez velkých výkyvů
- Začínají se projevovat vážné citové vztahy
- Převládá pozitivní citové ladění
- Jsou realizovány životní cíle, naplňovány hodnoty

Sociální vývoj

- Upevnění identity dospělého
- Sociální vztahy jsou široké a různorodé
- Hledání a nalézání trvalého partnera
- Založení nové rodiny jako celku
- Období realizace pracovní činnosti
- Definitivní opuštění primární sociální skupiny

Ženy

- Období uspokojení mateřského instinktu“
- Objevuje se potřeba o někoho pečovat
- Často dochází ke konfliktu (povolání x dítě, počet dětí x návrat do práce)
- Pokud nedojde k uspokojení této potřeby dochází ke kompenzaci (hledání práce s dětmi/ pomocí ostatním)

Muži

- Typická snaha o sebeprosazení v práci (úspěch)
- Období předběžné volby – hledají se, střídají povolání

STŘEDNÍ DOSPĚLOST

- Od 30 do 45 let
- stabilizace ve vývoji, fyzickém, psychickém a sociálním
- objevují se znaky involuce

Somatický vývoj

- vrchol produktivity, snížení motorické výkonnosti
- zhoršení manipulačních schopností
- zhoršení zrakové a sluchové ostrosti
- nástup nemocí (i chronických)

Kognitivní vývoj

- upevnění identity, plná stabilizace osobnostních rysů
- rigidita – stereotypnost při vykonávání některých činností, určitá neochota měnit
- koncem období se zhoršuje paměť (vštěpování, vybavování)

Sociální vývoj

- stabilizují se partnerské vztahy
- dochází k předávání zkušeností dětem
- profesní zaměření se ustaluje – profesní růst až dosažení vrcholu svého postavení
- člověk se stává spolehlivým, má stálé názory, je schopný kompromisu, řeší problémy konstruktivně

Syndrom prázdného hnízda

- děti odrůstají a nepotřebují tolik péče

Krise středního věku

- nejistota z hodnocení dosavadního života
- hledám nové aktivity
- chci stihnout to, co se dá (nové věci, projekty, rodina)

POZDNÍ DOSPĚLOST

- Od 45 do 60 (65) let
- Období bilancování – hledání odpovědi na otázku, zda to, čeho jsme dosáhli , odpovídá očekávání či nikoli
- Pokusy napravit omyly a dohnít, co se zmeškalo

Somatický vývoj

- Výraznější úbytek fyzických sil , snižuje se výkonnost
- Atrofie svalstva, osteoporóza (řidnutí kostí), snížení elasticity kůže (vrásky)
- Zhoršení zrakové a sluchové ostrosti
- Ukončuje se reprodukční schopnost

- Zdravotní potíže spojené s chronickým onemocněním

Kognitivní vývoj

- Snížená adaptability
- Stereotypnost
- Změna se nepřijímá samozřejmě

Sociální vývoj

- Ukončení aktivní profesní činnosti -> odchod do důchodu
- Sociální vztahy se zužují - nové kontakty se navazují obtížně

Asertivita

- Zdravé sebeprosazení
- Očekáváme, že dospělý člověk je zralá osobnost a jedná asertivně
- Komunikace k druhému s respektem
- Nepatří sem - agrese, manipulace, pasivita

Manipulativní chování

Styl manipulace souvisí s typem osobnosti

- Diktátor - co řekne to platí; odvolává se na pravidla, tradice, autority
- Chudáček - rád by vše udělal, ale nedostává se mu sil, nepříjemné věci zapomíná
- Počtář - ví, co je v dané situaci nejvýhodnější a za tím jde
- Břečtan - manipuluje svojí předstíranou závislostí, zdůrazňuje své handicap
- Drsňák - své okolí překřičí a dosáhne svého, protože ho ostatní nechtějí poslouchat
- Příklady

- Nehádejte se semnou, já vím nejlíp, jak to udělat
- Měla jsem o tobě lepší mínění

Agresivní chování

- Prosazení sebe sama na úkor druhých, chtějí dát najevo sílu
- Nedbá na práva druhých, používá ponižování a srážení sebedůvěry ostatních
- Přímá agrese (nadávky, posměšky, sarkasmus, neadekvátní přirovnání, tón a výška hlasu, postoje, gesta,..)
- Nepřímá agrese (manipulace)
- Příklad
 - Já jsem říkala, že mám vždycky pravdu

Pasivní chování

- Nejistota v jednání a neschopnost se uplatnit
- Na kritiku reaguje omlouváním a vysvětlováním
- Staví se do role oběti
- Příklad
 - Ach bože, co jsem to zase řekla
 - To mi snad děláte naschvál

NĚKTERÉ Z ASERTIVNÍCH TECHNIK

- Sebeotevření – usnadňuje sociální komunikaci; popisujeme vlastní emoční rozpoložení (těžko se užívá v profesním životě)
- Asertivní ne – nácvik odpovědi „ne“ na neoprávněné požadavky, bez pocitu viny
- Pokažená gramofonová deska – stále dokola opakují požadavek, abychom dosáhli svého
- Otevřené dveře – uznám manipulativní kritiku, pokud je v tom něco pravdy, ale zůstávám konečným soudcem toho, co dělám
- Negativní aserce – přijímám oprávněnou kritiku

NĚKTERÉ Z ASERTIVNÍCH PRAVIDEL

- KAŽDÝ Z NÁS MÁ PRÁVO.....
 - Dělat chyby, ale musíme za ně být odpovědní
 - Dělat nelogická rozhodnutí (musíme za ně nést odpovědnost)
 - Říct já nevím (musíme počítat s důsledky)
 - Říct je mi to jedno (počítám s důsledky)
 - Měnit svůj názor (stále si doplňujeme znalosti -> proto měníme názory)