

Pszichológia

9. osztály

A felnőttkor, öregkor és aggkor

Feladat:

Olvassátok el a tananyagot, majd válaszoljatok a feltett kérdésekre. A válaszokat legyetek szívesek lefényképezni és visszaküldeni.

Köszönöm, jó munkát kívánok!

Felnőttkor

A felnőttkori életszakaszok nem határolódnak el élesen. Ennek ellenére több szerző próbálja felosztani ezt a kort, leggyakrabban az alábbi három életszakaszra:

- korai felnőttkor (25 – 45 év)

A korai felnőttkor a nagy döntések meghozatalának időszaka, többek között a gyermek vállalása, majd nevelése, iskoláztatása. A felnőtt ember képes hosszabb távú célokat meghatározni, igyekszik megszilárdítani a család életszínvonalát. Munkájában egyre jobban elmélyül, továbbképzéseken vesz részt, vagy új szakmát tanul. Gyermekei már nagyrészt önállók, ezért jobban karrierjére tud koncentrálni. Ebben a szakaszban megnő a házastársak közötti konfliktusok száma, itt fordul elő a legtöbb válás, sok a házasságon kívüli partnerkapcsolat.

- középső felnőttkor (45 - 65 év)

Ennek az életszakasznak az alsó határán többé-kevésbé elhagyják a gyerekek a családot, és a felnőttek egyedül maradnak. A kialakult úrben két irányba fejlődhet a házastársak kapcsolata. Ha a gyermek távozásával kialakult úrben nem tudnak egymással semmit sem kezdeni, gyakori az elhidegülés, a válás. Jó fokmérője egy kapcsolat érzelmi tartalmának, hogy kettesben van-e miről, tudnak-e egymással beszélni. Ideális esetben lehetőségük van egymás ismételt felfedezésére, kapcsolatuk megújítására.

Gyakori, hogy a felnőtt ebben az életszakaszban nem, vagy nehezen tolerálja a fiatalok életfelfogását, viselkedését, életmódját, ami *generációs feszültségekhez* vezet. Ezt az tudja kezelni, aki nyitott és rugalmas személyiség, és képes alkalmazkodni a változásokhoz.

Ebben a korban eltérő időben, és eltérő formában mindkét nemnél megjelenik a *klimax*, ami nagyon igénybe veszi testi és lelki értelemben egyaránt a szervezetet.

Kritikus periódus a *nyugdíjazás ideje* (55- 65 év), mely komoly lelki megpróbáltatás lehet. Gyengül a fizikai erőnlét, betegségek jelennek meg, csökken a rendelkezésre álló anyagi forrás (a nyugdíj kevesebb a fizetésnél), és halálesetek fordulhatnak elő a környezetben (idős szülő, házastárs, barátok, volt munkatársak), amelyek fokozzák a kritikus lelki állapotot.

- késői felnőttkor (65 év felett)

A késői felnőttkorban lezajló fejlődési folyamatra az öregedés kifejezés a megfelelő, mert ez egy dinamikus és fiziológiás folyamatot feltételez.

A szakirodalmi háttér rendkívül változatos, sokféle felosztást tartalmaz, ezért az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározását alapul véve az időskor, vagy öregkor 75 év felett kezdődik, az ennél fiatalabbak csak idősödők, vagy öregedők, a 90 évesek és a náluk korosabbak viszont már nagyon idősök, ők az aggok.

öregedés kora (65 – 74 év)

Az öregedés fokozatosan és természetes módon végbemenő folyamat, a születéssel kezdődik, és minden életszakaszban megállás nélkül tart, magában foglalva a fejlődés pozitív, és a hanyatlás negatív folyamatát. Első jelei – melyek nem kapcsolódnak szükségszerűen a nyugdíjazáshoz - a visszavonulás, és a társadalmi kapcsolatok megszakadása. Felgyorsíthatja a folyamatot a státusz-, a kompetencia-, és a presztízsveszteség.

öregkor (75 - 90 év)

Ebben a szakaszban létrejöhet az *elmagányosodás*, mely a családi kapcsolatok lazulása, a házasság, vagy élettárs elvesztése, az elszegényedett társas kapcsolatok, vagy fizikai állapota, betegsége miatt alakulhat ki. Személyisége rugalmatlan, nehezen, vagy egyáltalán nem tud alkalmazkodni a változásokhoz, újdonságokhoz.

Az ember hangulata lehet derűs, de szomorú is. Általában megértő, nyugodt, és szemlélődő. Élete során sok tapasztalatot gyűjtött össze, sok mindent ismer, sok mindent meg tud magyarázni. Nézeteihez sokszor makacsul ragaszkodik.

Az igazi öregedés akkor kezdődik, amikor teljesen abbahagyja az élethivatását, és nem talál olyan tevékenységet, amit hasznosnak ítél, valamint elveszti, vagy eltávolodik korábbi közösségeitől.

aggkor (90 év felett)

Ez már a testi és szellemi hanyatlás időszak. Legyengül, fizikai teherbírása erősen csökken. Új dolgok befogadására korlátozottan alkalmas, gyakran fordul elő értelmi funkció zavar (csökkent intellektuális teljesítmény, kihagyó emlékezet). Az ember a jelentől kezd elfordulni a múlt felé.

1. Írd le a korai felnőttkor jellemzőit!
2. Mi jellemzi a generációs feszültségeket és mi a megoldás lehetősége?
3. Miért kritikus periódus a nyugdíjazás ideje?
4. Mi a középső felnőttkor tartalma?
5. Mi jellemző az öregkorra és az aggkorra?