

„Ha én főnök lennék, bizonyos szint fölött nem süllyednék bizonyos szint alá.”

Esterházy Péter: Termelési-regény



Fejlődépszichológia-11

Az ifjú- a felnőtt- és az öregkor. A személyiség alakulása az élet folyamán. Együttélési formák a 21. században.

Dr. József István

Az ifjúkor



Az életszakasz legfontosabb feladata a **társadalomba való beilleszkedés**.

Az ifjúkor akkor kezdődik, amikor a **serdülőkor biológiai fejlődése befejeződik**, és az egyén túljut a serdülőkor pszichés nehézségein, **megoldódik az identitáskrízis, kialakul a saját, stabil én**.

A szakasz vége viszont **nem határozható meg egységesen**, felső határa az iskolázottságtól, és a társadalmi környezettől függően meglehetősen változó.



Ebben az időszakban zajlik le a **harmadik alakváltozás**, helyreállítódnak a helyes testarányok, ami harmonikusabb mozgásban is kifejeződik.

A fejlett mozgáskoordináció együtt jár a testi erő és reagáló-képesség növekedésével, ebből fakadóan a fizikai teljesítőképesség magas (**az ifjúkor végére eléri a fizikai teljesítőképesség maximumát**). Sokszor alakul ki erőfeleslege. Fizikálisan **gyors regenerálódás** jellemzi, rövid időn belül képes kipiheni magát.

Viselkedését sokszor vakmerőség és meggondolatlanság jellemzi. **Érzelmi hangulata tartósabb és kiegyensúlyozottabb, mint serdülőkorban volt, de lelkesedés és heves érzelmi megnyilvánulások előfordulnak.**

A megismerési folyamatok mindegyike magas fokot ér el. A gondolkodás sokirányú, **minden iránt fogékony**, érdeklődése széleskörű. A külvilágból érkező ingerekre gyorsan reagál, a valóságot **reálisan** figyeli, értékeli. Ebben az életkorban már teljes a szellemi érettség, az ambíció, és a nagyvonalúság, megjelenik az életkörülmények megváltoztatására vonatkozó hajlam.

Jellemző a céltudatosság, a lelkesedés.



Napjainkra az ifjúkor egy új társadalmi problémát hordoz.

Az érintett korosztállyal kapcsolatban **„meghosszabbodott kamaszkorról”** (posztadoleszcens) beszélünk, amely a felnőtté válás folyamatát jelentősen késlelteti, és személytől függően rövidebb, illetve hosszabb ideig is eltarthat.

Ebben az új helyzetben, az ifjúkor főbb jellemzői

1. a tanulás és a munkavállalás határai elmosódnak
2. a párkapcsolati szokások megváltoznak
3. a gyermekvállalást elhalasztják
4. a szülői támogatás jelentősen elhúzódik



1. A tanulás és a munkavállalás határai elmosódnak

- A fiatalok nagy hányada még 25 év felett is diák, ugyanakkor jelentős számban emellett már dolgozik is. A posztadoleszcencia értelmezésekor az egész populációt figyelembe kell venni, így az iskolát túl korán abbahagyó, általában mélyszegénységben élő réteget is. Ez utóbbira jellemző, hogy tagjai, bár nem tanulnak, állandó munkájuk és hivatásuk sincsen, ezáltal helyzetük kilátástalanabb, életésélyeik rosszabbak, mint a hosszabb ideig tanulmányokat folytató társaiké.

2. A párkapcsolati szokások megváltoznak

- Napjainkban kevesebb a házasságkötés, illetve az azt helyettesítő életközösségek létrehozása, és a létrejövők is későbbi időpontra tolódtak.

Új kapcsolati formák kialakulása



3. A gyermekvállalást elhalasztják

- A fiatalok nagy hányada, főleg az iskolázottabb réteg addig **nem vállal gyermeket, amíg meg nem teremtik a felelős gyermekvállaláshoz elképzelésükben szereplő feltételeket.** Ebbe tartozik a karrier, az önálló, általában saját tulajdonú lakás, kocsi, stb. Ezek megszerzése nem könnyű, általában hosszú éveket vesz igénybe, így **az első gyermek vállalása egyre későbbre tolódik.**

4. A szülői támogatás jelentősen elhúzódik

- Az érintett korosztály nagy hányada tovább jár iskolába, vagy abbahagyta tanulmányait, de nincs állása, és még nem képes eltartani magát. **Szüleik** – lehetőségeikhez mérten - pénzzel **támogatják** őket, miközben arról panaszkodnak, hogy gyermekük még mindig rászorul a támogatásukra. A szülők azt sem szorgalmazzák, hogy nagykorú gyermekük a szülői házból elköltözzön, sőt szívesen veszik, ha otthon van.



Új kapcsolati formák

Szingli: kényszer vagy divatos életforma?

A teljes népesség körében

- születéskor több a fiú (1000/936)
- 15 – 65 között közelít az arány
- 65 felett több a nő

De! egyes országokban eltérőek az arányok.

A szinglik, az egyedül élők száma évről-évre növekszik (ide tartoznak a 60 év felett egyedül maradók is).

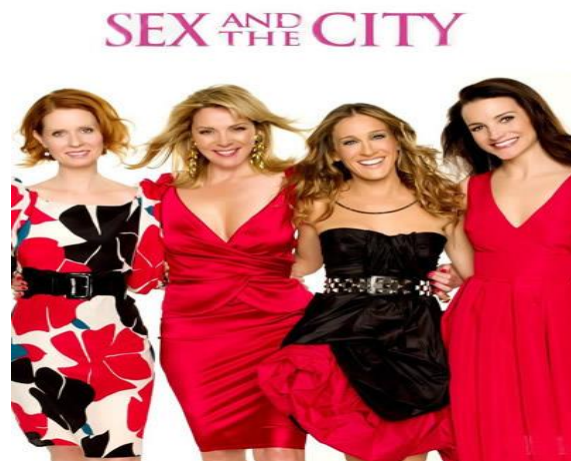
A szinglik számának növekedése – párkapcsolat tudatos elutasítása.

A szingli lét a 30-40-es korosztályban tartós kapcsolatot mellőző életforma.

Single, szingli, egyedülálló



A szó eredeti töve az egy, mely egységet, összességet és mindenséget is jelent: olyan fiatal embert – férfit és nőt – jelöl, aki a társadalmi szokások alapján megfelelőnek tekintett életkorban nem házasodik meg, hanem egyedül, tartós párkapcsolat nélkül él.



Bridget Jones – szingli fogalom beépült a köztudatba.

Nem mindenki szingli, aki egyedül él

- **tényleges szingli** – önszántukból és elhatározás alapján teszik
- **egyedülállók** – átmeneti állapot két társas kapcsolat között
- **magányosok** – nem tudnak társas kapcsolatokat kialakítani
- **vallási okokból egyedülállók** – önként vállalt



A szingli életstílus megjelenése



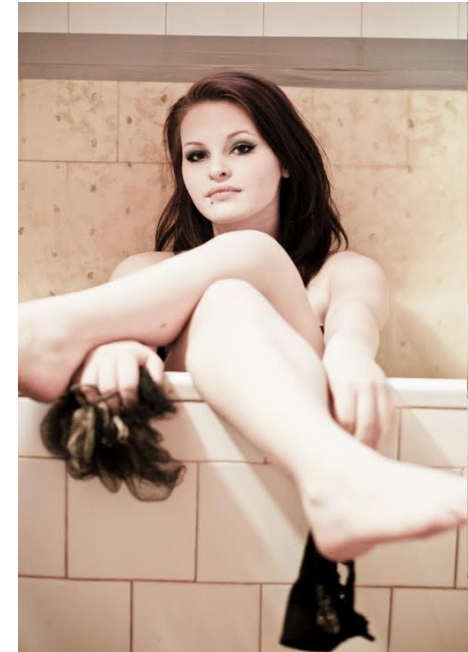
- Az elnevezés 1962-ben Amerikában jelent meg a „Sex and the Single Girl” tanulmány címében.
- A szinglinek nincsenek stabil és tartós szexuális kapcsolataik, nem is törekszik ilyenekre, s így **megszabadul mindenfajta kötöttségtől, felelősségtől**: csak önmagával kell törődnie.
- **Erőteljes én tudat** – saját érdekeiknek, igényeiknek a **középpontjába állítják a munkát, karriert, fogyasztást és a szabadidő eltöltését.**
- A szingli életforma az **1990-es évektől** Magyarországon is teret kapott.



A szingli-trend mint státusz

Specifikus jellemzők

- **magas iskolai végzettség** (többségük eminens diák volt, a siker titkát a tanulásban látták)
- a munkaerő-piacon **piacképesebbek**, több nyelvet beszélnek
- **átlagon felül** keresnek
- **tartós párkapcsolat nélkül** élnek
- **változatosan** töltik a szabadidejüket
- magukat **függetlennek** tartják





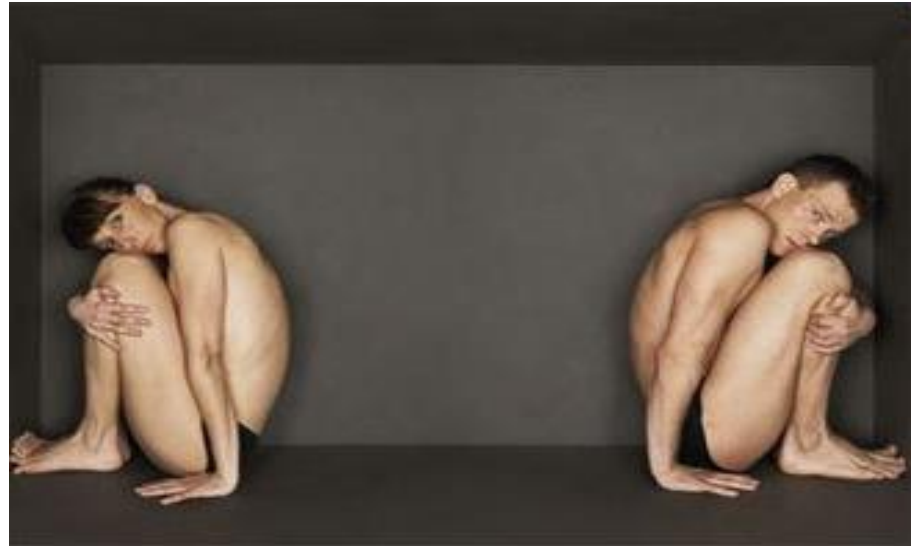
A szinglik többsége **kényszerszingli** – a nem szingli társadalom ezt nem érti.

A tengerentúlon elsősorban **egyedülálló, karrierépítő nők**, akik jól keresnek, konditerembe járnak, és sokszor megelégszenek azzal, hogy például a kutyájukkal osztják meg az életüket.



A **magyar** környezetben a **szingli** nincs kényelmes helyzetben: egzisztenciális gondjai vannak, képtelen a kompromisszumokra, és észrevehetetlen városlakó. Általában **súlyos lelki, önismereti problémák**. Sokszor **frusztrált**, nem igazán tud feloldódni, s bár sok barátja van, születésnapját, névnapját gyakran **magányosan** tölti. Saját maga által kreált gondolatok és koncepciók rabja, és ezekből senki kedvéért nem enged.

Magyar szingli létformák



- **Vér-szingli:** határozottan ellenzi férjhez menést, **évek óta egyedül él, elvei vannak**, melyek szerint nem vállalja az összeköltözést.
- **Ál-szingli:** hangoztatja, hogy ő bizony szingli, és az is akar maradni, de titokban **mindent megtesz**, hogy sikerüljön férjhez mennie.
- **Átmeneti szingli:** már élt párkapcsolatban, és a későbbiekben még szeretne is, de most nem.
- **Kis-szingli:** fiatal lányok, akik még nem találtak párra, de természetesen keresik.
- **Kényszer-szingli:** szívesen férjhez mennének, s ezt nem is tagadják, de nem akad partner.



A szingli életszemlélet



- vágy a függetlenség, szabadság iránt
- az életforma ára: magány, egyedüllét
- nem akar részt vállalni a másik életéből
- a maga ura akar lenni

Különbségek



- A szingli férfit elrettenti a célokat már elért, önálló, határozott nő.
- A szingli férfi optimistább a jövőbeni párkapcsolattal szemben.
- Rövidebb szingliségben gondolkodik.
- A szingli nők többsége keresi a párját, de magasak az elvárásaik.
- A szingli nők nem akarnak alárendelt viszonyban élni partnerükkel.
- Egyenrangúság, kapcsolaton belüli önállóság, függetlenség megtartása.
- Az idő múlásával csökkenő bizalom a férfiak iránt.
- Hosszú távú szingliségre rendezkedik be.



A legújabb trend: a szinglik után itt vannak a minglik

Szabadelvű kapcsolat – a párok tagjai nem mondanak le függetlenségükről, és tiszteletben tartják a másik szabadságvágyát

Két másik városban – akár több száz, több ezer km-re.

Külön lakásban közös gyerek.

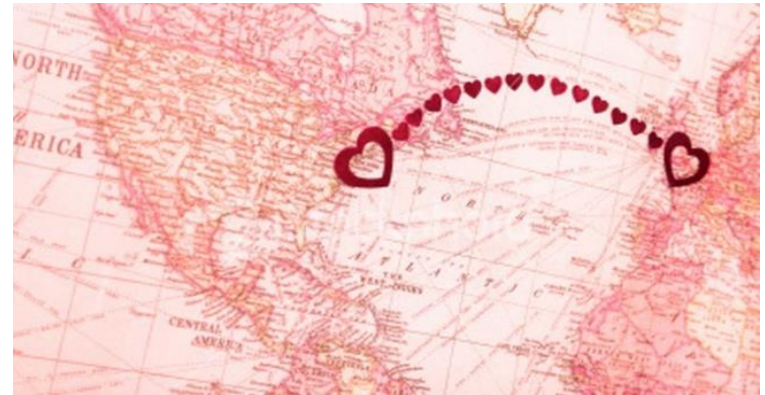
Összeköltözéskor ragaszkodnak a saját élettérhez, saját hálószerkhöz.

Önként vállalt hedonista életfelfogás –
„**élvezni mindent korlátok nélkül**”.

Konvencionális kötelezettségektől mentes

kötöttség – szeretik a

partnerüket, mégsem akarnak összeköltözni vele.





„Mixed singles” – a szingli életstílus és a párkapcsolati életforma
elemeit vegyítő kapcsolat

Látogató párkapcsolat (Living Apart Together = LAT), azaz külön és együtt

Nagy szabadság a szerelemben és a párkapcsolatban - megőriznek egy darabot a függetlenségükből.

„Együtt lenni, de külön lakni!” – külön lakás, közös szex.

A **monogámia** viszont **alapkövetelmény**, ugyanis a mingli kapcsolat nem egyenlő a nyitott kapcsolattal, hiszen épp az **állandó partner iránti vágy** hívta életre.

Fontos a karrier, és fontos a párkapcsolat.

Egy mingli csak egy másik mingliben található meg a valódi társat.





Kik választják?

- **kísérletező** kedvű fiatalok
- negyven felettek, akik **csalódtak** az együtt levős kapcsolatokban
- egyre több, **anyagi függetlenségre** vágyó negyvenes éveiben járó nő, aki jól érzi magát egy férfival, de szüksége van a szabadságra, ugyanakkor partnerének is megadja ezt



A mingli kapcsolatok kevésbé stabilak – gyenge elköteleződés.

Variációk egy témára

- csak szex
- jól működő párkapcsolat (kis részben házasság + gyerek)
- szerelem
- testi-lelki jó barátság



A dinky életstílus

„Double income no kids yet” – két kereset, gyerek még nincs

Tudatosan vállalt gyermektelenség.

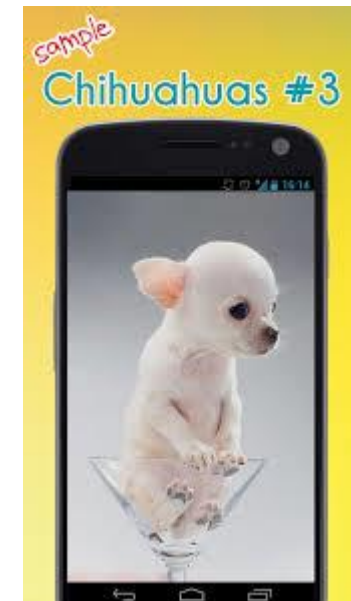
A harmincon felüli magyar nők mintegy 40 százaléka gyermektelen.

„Szembe menni a fajfenntartással.”

80-as években a yuppie kultúrán belül, de tömeges méreteket az utóbbi bő egy évtizedben öltött.

Okai

- egyre terjedő **hedonista-individualista** értékrend
- **idegesíti** a gyerek
- **felelősség** elhárítása
- **kARRIER** választása



A felnőtt- és az öregkor



Az ember fejlődése nem zárul le, amikor ifjúkorban testileg, később a korai felnőttkorban társadalmilag is felnőtté válik.

Az egész élet során történnek **újabb és újabb változások**, melyek a testi és mozgásos funkciókra, az észlelésre, gondolkodásra, motívumokra, az érzelmi életre, a szociális kapcsolatokra és a társadalomban elfoglalt státuszra vonatkoznak.

A fejlődés, mint dinamikus változási folyamat, a felnőttkorban az **öregedéssel jár együtt.**

Az öregedésnek - mint változásnak - **biológiai, szociális és pszichés összetevője** van. Ezek a változások az ember fizikai képességeit, társadalmi pozícióját, és önmagáról alkotott képét érintik. Nem köthetők pontos életkorhoz, a változások személyenként nagy egyéni különbségeket mintáznak, melynek genetikai, személyiségbeli- és társadalmi okai lehetnek, de az adott történelmi kontextus is befolyásolja őket.



A különböző biológiai és pszichológiai funkció vizsgálatok szerint a **szellemi teljesítőképeség csúcspontját az ember a 20 – 30. éve között** éri el, ezután az intelligencia hányados átlagértékei csökkennek. A lélekjelenlétet, gyors tájékozódást és áttekintést kívánó feladatokat egyre rosszabbul oldja meg.

Természetesen a produktívitás más megnyilvánulásainak csúcspontja eltérhet ettől (a tudományos és irodalmi teljesítmény, stb.), ezek tetőzése a 30 - 40. évek közé, más, enyhébben ítélő kutatók szerint a 45 - 60. évek közé tehető.

A felnőttkor további szakaszokra bontása problematikus, mert a **felnőttkori életszakaszok nem határolódnak el élesen**. Ennek ellenére több szerző próbálja felosztani ezt a kort, leggyakrabban az alábbi három életszakaszra:

1. **korai felnőttkor (25 – 45 év)**
2. **középső felnőttkor (45 - 65 év)**
3. **késői felnőttkor (65 év felett)**



1. A korai felnőttkor (25 – 45 év)

- A korai felnőttkor a **nagy döntések meghozatalának időszak**a, többek között a gyermek vállalása, majd nevelése, iskoláztatása.
- Képes **hosszabb távú célokat** meghatározni, igyekszik megszilárdítani a család életszínvonalát.
- **Munkájában egyre jobban elmélyül**, továbbképzéseken vesz részt, vagy új szakmát tanul.
- A szakasz végére gyermekei már nagyrészt önállóak, 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**.

2. A 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 űrben két irányba fejlődhet a házastársak kapcsolata. Ha a gyermek távozásával kialakult űrben nem tudnak egymással semmit sem kezdeni, gyakori az elhidegülés, a válás. **Jó fokmérője egy kapcsolat emocionális 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.



3. A 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 idősek, ők az **aggok**.
- Ebben a korban a társas élet főként a családtagokra és a barátokra korlátozódik, és nem szükségszerűen szűkül be, de amennyiben az idős emberek földrajzilag távol kerülnek szeretteiktől, a **kapcsolattartás nehézkessé válhat**. Ennek csökkentésében rendkívül jelentős szerepet játszhat a **modern technológia iránti pozitív attitűd**, a mobiltelefon és az internet használatának elsajátítása. A társas élet másik dimenziójában fontos szerepet játszhatnak a **barátságok**, az idősebb emberek a saját korosztályukkal, az azonos generációval általában jobban megtalálják a közös hangot, problémáikat is jobban meg tudják velük osztani.



3/1. 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.**



3/2. öregkor (75 - 90 év)

- Ebben a szakaszban létrejöhet az **elmagányosodás**, mely a családi kapcsolatok lazulása, a házas-, 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. 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.**



3/3. 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).
- A jelentől a múlt felé fordul.



Köszönöm a megtisztelő figyelmet!



www.jozsefistvan.hu

Dr. József István PhD okl. szakpszichológus