SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

UČITELJSKI FAKULTET

Poslijediplomski znanstveni sveučilišni doktorski studij

Cjeloživotno obrazovanje i obrazovne znanosti

Razvojne promjene u srednjoj odrasloj dobi: prikaz slučaja 50 godišnje muške osobe

kolegij: **Psihologija cjeloživotnog razvoja**

nositelj kolegija: **prof. dr. sc. Tea Pavin Ivanec**

doktorand: **Antonio Jurčev**

Zagreb, siječanj 2026.

Uvod

Srednja odrasla dob, obično između četrdesete i šezdesete godine života (Schaie i Willis, 2001, str. 51), razdoblje je u kojemu se isprepliću stabilnost i promjena, zrelost i preispitivanje. To je vrijeme kada pojedinac najčešće dostiže zrelost u profesionalnom, obiteljskom i društvenom smislu, ali istodobno osjeća i prve ozbiljnije znakove biološkog starenja te promišlja o prolaznosti, postignućima i smislu vlastitog života. Promjene koje se u toj dobi događaju, od fizičkih i zdravstvenih, preko promjena u pamćenju i kreativnosti, pa sve do preispitivanja karijere i osobnih vrijednosti, otvaraju prostor za dublje razumijevanje cjeloživotnog razvoja kao višeslojnog procesa.

Ovaj rad temelji se na teorijskim postavkama iz knjiga *Psihologija cjeloživotnog razvoja* (Berk, 2008) i *Psihologija odrasle dobi i starenja* (Schaie i Willis, 2001). Kako bismo dublje razumjeli promjene koje prate srednju odraslu dob, promatrat ćemo prikaz slučaja pedesetogodišnje muške osobe koju ćemo nazvati Marko. Marko je uspješan u svojoj karijeri kao voditelj odjela u jednoj većoj hrvatskoj tvrtki. Oženjen je i otac je dvoje djece, sina tinejdžerske dobi i kćeri studentice. Uz to, brine se za svoju majku koja ima 75 godina. Na temelju Markovog životnog iskustva opisat ćemo ključne aspekte razvoja u srednjoj odrasloj dobi: biološke promjene, kognitivni razvoj, kreativnost, emocionalni i socijalni razvoj te razvoj karijere. Osim navedenih dimenzija na temelju kojih ćemo razmotriti načine na koji se Markovi doživljaji i iskustva uklapaju u teorijske okvire prikazane u knjigama Berka (2008) i Schaia i Willisa (2001), u radu će biti razmotrena i psihosocijalna teorija razvoja Erika H. Eriksona, koja pruža širi okvir za razumijevanje procesa karakterističnih za razvojnu fazu srednje odrasle dobi.

Knjige Berk (2008) i Schaie i Willis (2001) nadopunjuju se i zajedno tvore snažan teorijski temelj za razumijevanje psihološkog razvoja čovjeka u srednjoj odrasloj dobi. Berk u svojoj knjizi, u osmom poglavlju objašnjava tjelesni i kognitivni razvoj te emocionalni i socijalni razvoj u srednjoj odrasloj dobi. Knjiga je organizirana kronološki i kroz deset poglavlja opisuje razvojne faze čovjeka od rođenja do smrti. S druge strane, Schaie i Willis strukturiraju svoju knjigu kombinacijom kronološkog i tematskog pristupa kroz petnaest poglavlja. Obje knjige potvrđuju da je razvoj cjeloživotan, da svaka faza nosi potencijal za rast, i da upravo u srednjim godinama čovjek često pronalazi najdublji osjećaj identiteta i svrhe.

U tom se kontekstu posebno ističe Eriksonova psihosocijalna teorija razvoja, koja kroz osam razvojnih stadija opisuje ključne krize i zadatke ljudskog života. Za potrebe ovog rada

razmotrit će se sedma faza, generativnost nasuprot stagnaciji, koja obuhvaća razdoblje srednje odrasle dobi. Erikson generativnost definira kao brigu za buduće naraštaje, doprinos društvu i stvaranje trajnih vrijednosti, dok stagnacija označava zaokupljenost sobom i osjećaj besciljnosti koji može pratiti odsustvo osobnog i društvenog angažmana.

Prikaz slučaja Marka

Kako bi se teorijski koncepti razvoja u srednjoj odrasloj dobi prikazali u konkretnom životnom kontekstu, u ovom je radu analiziran primjer pedesetogodišnjeg muškarca Marka. Marko je zaposlen kao voditelj odjela u jednoj velikoj hrvatskoj tvrtki koja se bavi tehničkim i infrastrukturnim projektima. Svoju je karijeru započeo odmah nakon završetka elektrotehničke škole, a kasnije je, uz rad, završio i stručni studij te poslijediplomski program iz menadžmenta. Njegov profesionalni razvoj obilježava stalna potreba za učenjem i usavršavanjem, odnosno dodatnom izobrazbom, što je prema Berku (2008, str. 535), jedno od obilježja uspješne prilagodbe u odrasloj dobi. Berk (2008, str. 534) navodi da je posao, odnosno radne obaveze, istaknuti aspekt indentiteta i samopoštovanja u srednjoj dobi. Budući da je tijekom godina Marko pokazao veliku odgovornost i organizacijske sposobnosti, to ga je dovelo do rukovodeće pozicije. Iako svoj posao doživljava zahtjevnim, u njemu pronalazi smisao i osobno zadovoljstvo, osobito kroz mentoriranje mlađih kolega i vođenje timova. Prema Berku (2008, str. 535), na spremnost osobe da se angažira u izobrazbi i usavršavanju pridonose obilježja posjedinca i radne okoline.

U radu s drugima Marko pokazuje strpljenje, razumijevanje i želju za podrškom, što odražava njegovu generativnost u Eriksonovu smislu, odnosno potrebu da prenosi znanje, doprinosi zajednici i ostavi trag kroz svoj rad. Svoju profesionalnu ulogu vidi kao priliku za osobni rast, ali i kao odgovornost prema drugima. Često sudjeluje u stručnim konferencijama, vodi interne edukacije i aktivno se uključuje u projekte društvene odgovornosti tvrtke.

Marko je oženjen i otac dvoje djece, sin pohađa srednju školu, a kći studira arhitekturu. Uz obiteljske obveze, skrbi i o 75-godišnjoj majci, čime pripada tzv. *sendvič generaciji* (Berk, 2008, str. 530), koja se nalazi između potreba ostarjelih roditelja i financijski ovisne djece (Schaie i Willis, 2001, str. 53). Takva pozicija zahtijeva visoku razinu emocionalne zrelosti, organizacijskih vještina i prilagodljivosti. Iako ponekad osjeća iscrpljenost, Marko nastoji održavati ravnotežu između poslovnih i obiteljskih uloga, svjestan da upravo ta ravnoteža daje

smisao njegovu svakodnevnom životu. Upravo Berk (2008, str. 475) ističe da treba uspostaviti ravnotežu između posla i obitelji, odnosno evaluirati vrijeme koje posvećujemo poslu. Na tom tragu, Marko i supruga imaju vikendicu nedaleko od Zagreba te ondje provode gotovo svaki slobodan trenutak. Za njih to nije samo mjesto odmora, nego i prostor ponovnog povezivanja s prirodom, ali i cijele obitelji. Vikendica im je postala ravnoteža koju Marko, u pedesetim godinama, sve više cijeni. Dok njegova supruga uređuje vrt i s ljubavlju sadi cvijeće, Marko se najčešće posvećuje fizičkim poslovima, manjim popravcima ili uređenju okućnice. Te jednostavne aktivnosti za njega su način da „očisti misli“ i uspori tempo. Uvečer, kada se smjesti na terasu s knjigom i šalicom čaja te prekrasnim pogledom na zelene šumske obronke koji ga okružuju, osjeća mir koji mu gradska svakodnevica rijetko pruža. Gledajući zalazak sunca, Marko često razmišlja o prolaznosti i o tome kako se čovjek, s godinama, sve više uči cijeniti jednostavne stvari.

Biološke promjene u srednjoj odrasloj dobi

Marko je sve svjesniji različitih fizičkih promjena koje donosi srednja odrasla dob. U skladu s teorijskim spoznajama, gore navedene promjene koje Marko primjećuje na svom tijelu odgovaraju tipičnim biološkim obilježjima srednje odrasle dobi. Zbog prirode posla većinu dana provodi za računalom, što dodatno opterećuje vid i pojačava subjektivni umor očiju. Nakon višesatnog rada primjećuje zamućenje na blizinu i sve češće poseže za naočalama kad čita sitniji tekst (Schaie i Willis, 2001, str. 405). Berk (2008, str. 483) u svojoj knjizi ističe glavne tjelesne promjene koje prate srednju odraslu dob, a među prvima se uočavaju one vezane uz vid i sluh. Vid se postupno mijenja zbog smanjenja elastičnosti očne leće, što dovodi do presbiopije, odnosno otežanog fokusiranja na različite udaljenosti. Osim vida, i druga osjetila polako gube oštrinu pa Marko u bučnim prostorijama teže razabire razgovor. Berk (2008, str. 484) ističe postupan gubitak sluha za visoke frekfencije oko pedesete godine. Schaie i Willis (2001, str. 410) navode da se teškoće sa sluhom javljaju s približno istom progresijom s dobi kao i teškoće s vidom.

Dok stoji pred ogledalom, Marko zamjećuje nekoliko novih sijedih vlasi i linije na čelu, koža mu je nešto suša i manje elastična nego prije deset godina. Berk (2008, str. 484) također ističe promjene na koži i navodi da promjene dovode do boranja i labavljenja kože. Koža gubi elasticitet i javljaju se „staračke pjege“, odnosno nakupine pigmenata ispod kože. Marko se

trudi održavati tjelesnu kondiciju, ali primjećuje da unatoč istim navikama sporije gubi suvišne kilograme. Pred ogledalom primjećuje manje mišićnog tkiva, a više masnog tkiva osobito u području trbuha. U pedesetima mijenja se omjer mišićnog i masnog tkiva Berk (2008, str. 484), odnosno dolazi do atrofije mišićnog tkiva, a povećava se udio masnog tkiva. Unatoč usporavanju metabolizma, redovita tjelesna aktivnost i uravnotežena prehrana pomažu mu zadržati tonus mišića i tjelesnu težinu u poželjnim granicama. Berk (2008, str. 484) ističe važnost redovitog vježbanja kako bi se spriječilo dobivanje na težini i gubitak mišića. Redovito vježbanje i zdrav način života su također bitni jer koštano tkivo postaje poroznije te se gustoća kostiju smanjuje (Berk, 2008, str. 484), a redovita tjelovježba ima niz tjelesnih i psihičkih blagodati, osobito omogućava odraslima da se učinkovitije nose sa stresom (Berk, 2008, str. 495).

U Markovu slučaju, biološke promjene očituju se u povećanom osjećaju umora i povremenim bolovima u leđima, što pripisuje dugogodišnjem sjedilačkom radu u uredu i stresu povezanom s upravljačkom pozicijom. Unatoč tome, Marko redovito odlazi na rekreativno trčanje, šetanje u prirodu i igranje stolnog tenisa s prijateljima, svjestan važnosti tjelesne aktivnosti za održavanje zdravlja. On sam primjećuje da mu oporavak nakon napora traje dulje nego prije desetak godina, no taj proces ne doživljava negativno, već kao podsjetnik na potrebu većeg ulaganja u brigu o sebi. Svjestan važnosti preventivne brige o zdravlju, Marko sada redovito odlazi na sistematske liječničke preglede i prati razinu povišenog krvnog tlaka. Berk (2008, str. 488) ističe da odrasli srednjovječni muškarci češće pate od bolesti s terminalnim ishodom i češće posjećuju liječničku ordinaciju.

Sve te promjene, iako blage, podsjećaju ga na potrebu da svjesnije brine o svom tijelu i ravnoteži između posla i odmora. Umjesto da ih doživljava kao znak gubitka, Marko ih vidi kao priliku za prilagodbu i održavanje kvalitete života u novom životnom razdoblju. Riječ je o postupnim, ali uočljivim procesima koje Berk (2008) i Schaie i Willis (2001) opisuju kao prirodne posljedice starenja organizma.

Kognitivni razvoj u srednjoj odrasloj dobi

Srednja odrasla dob razdoblje je značajnih kognitivnih dostignuća, što Marko svakodnevno potvrđuje uspješno rješavajući složene probleme na poslu i kod kuće. Njegove odgovornosti se protežu na razna područja, poput obitelji, posla i lokalne zajednice gdje se aktivno uključuje u rješavanje kvartovskih problema. Iako povremeno primijeti da na poslu

informacije više ne obrađuje tako brzo kao mlađi kolege, njegovo bogato znanje i iskustvo omogućuju mu da nadoknadi taj nedostatak. Premda mu treba koju sekundu dulje da se prisjeti imena davno upoznatog klijenta ili da savlada novitete u softveru koji koristi, njegova sposobnost logičkog zaključivanja i rješavanja problema ostaje izvrsna. U donošenju odluka oslanja se na iskustvo, promišlja dugoročne posljedice i uvažava različite perspektive. U mladosti je bio sklon impulzivnim odlukama i rizičnim poslovnim potezima, dok danas pristupa problemima analitično, tražeći ravnotežu između logike i intuicije. Upravo ta misaona fleksibilnost i spremnost na učenje pokazuju visoku razinu intelektualne zrelosti. Berk (2008, str. 498) navodi da se u kontekstu inteligencije govori o kristaliziranoj i fluidnoj inteligenciji. Kristalizirana inteligencija se zasniva na akumuliranom znanju i iskustvu te dobrom prosuđivanju, a fluidna inteligencija više ovisi o temeljnim vještinama obrade informacija te o kapacitetu radnog pamćenja. Fluidna inteligencija postupno se smanjuje, dok kristalizirana inteligencija ostaje stabilna ili se čak može povećava tijekom srednje odrasle dobi (Schaie & Willis, 2001, str. 364).

Pregled istraživanja koja donose Berk (2008) te Schaie i Willis (2001) jasno pokazuju da odrasla osoba srednje dobi zadržava visoku razinu misaone učinkovitosti i fleksibilnosti. Ono što se smanjuje u brzini, nadoknađuje se dubinom razumijevanja, iskustvom i sposobnošću donošenja uravnoteženih odluka (Schaie & Willis, 2001, str. 392). Marko se u to uvjerava svaki put kad uspješno koordinira složeni projekt u tvrtki, jer njegova vještina planiranja i donošenja odluka sada je profinjenija nego u mladosti, dijelom zahvaljujući godinama iskustva. U konačnici, Markov primjer pokazuje kako se kognitivni razvoj u srednjoj odrasloj dobi više odlikuje prilagodbom i usavršavanjem vještina nego gubitkom. On je sada misaono snažniji u područjima do kojih mu je najviše stalo, bilo da se radi o vođenju odjela, savjetovanju djece ili snalaženju u kompleksnim životnim situacijama, čime potvrđuje tezu da su odrasle srednje godine doba intelektualne zrelosti i produktivnosti.

Kreativnost u srednjoj odrasloj dobi

Marko se često iznenadi spoznajom da su mu ideje na poslu sve inventivnije, čak i u područjima u kojima je već dugo stručnjak. Iako se kreativnost tradicionalno povezuje s mladenačkom maštovitošću, srednja dob donosi određene kvalitativne pomake u kreativnom izražavanju. Markove kreativne vještine sada su više usmjerenije na praktična i društveno korisna rješenja nego na inovacije. Umjesto da smišlja inovacije radi njih samih, on traži načine

kako poboljšanja u odjelu učiniti funkcionalnima za svoje kolege i širu zajednicu. Marko, primjerice, razvija novu strategiju mentorstva mladih zaposlenika u svom odjelu tako da spaja inovativan pristup uvođenjem "obrnute mentorirane suradnje", gdje i mlađi poučavaju starije o novim tehnologijama, i to praktičnim ciljem unaprjeđenja timske učinkovitosti i međugeneracijske solidarnosti na radnom mjestu. Time njegove ideje nisu samo originalne nego i korisne, što je upravo obilježje zrele kreativnosti.

Marko svojim primjerom pokazuje da ova životna faza može biti iznimno plodna jer njegove najvrijednije zamisli možda tek sada dolaze do punog izražaja, obogaćene iskustvom i vođene željom da doprinese nečemu što nadilazi njega samoga. Tako Berk (2008, str. 504) ističe da kreativnost u srednjoj odrasloj dobi odražava prijelaz od uglavnom egocentrične okupiranosti samoizražavanjem do altruističnijih ciljeva. Nadalje ističe da je mladenačka kreativnost vrlo emocionalna, a nakon 40-ih godina promišljenija. Schaie i Willis (2001, str. 52) navode da se prema teoriji Erika Eriksona ljudi u srednjoj dobi suočavaju s izborom između generativnosti i stagnacije, a pod generativnošću kao širim pojmom smatramo većim dijelom i produktivnost ili kreativnost.

Emocionalni i socijalni razvoj u srednjoj odrasloj dobi

Emocionalni i socijalni razvoj u srednjoj odrasloj dobi složen je proces u kojem se životna iskustva, osobne vrijednosti i društvene uloge isprepliću u stabilniju, zreliju i uravnoteženiju strukturu nego u ijednoj ranijoj razvojnoj fazi. Berk (2008, str. 512) ističe Eriksonovu teoriju generativnosti (stvaralaštva) nasuprot neostvarenosti. Pritom generativnost označava želju odrasle osobe da se okrene drugima, da brine, podučava, stvara i doprinosi onome što nadilazi njezin vlastiti život. To može biti roditeljstvo, ali i svako drugo stvaranje poput umjetničkog djela, koje obogaćuje obitelj, zajednicu ili društvo. U ovoj se fazi osobni ciljevi sve snažnije isprepliću s potrebama drugih, a smisao se pronalazi u prenošenju znanja, skrbi i stvaranju trajnih vrijednosti. Kada osjećaj doprinosa izostane, javlja se osjećaj neostvarenosti. Generativnost stoga predstavlja jednu od ključnih oznaka emocionalne i socijalne zrelosti srednjih godina.

Markov život jasno odražava ovu razvojnu dinamiku. Njegove su pedesete godine obilježene dubokim osjećajem odgovornosti prema obitelji, ali i prema zajednici u kojoj živi i radi. Djeci nastoji pružiti potporu, primjer i sigurnost koja će im pomoći da izgrade vlastite živote, dok briga za majku postaje prirodni nastavak njegove posvećenosti obiteljskoj povezanosti. Na poslu Marko sve češće preuzima ulogu mentora, osobito prema mlađim

kolegama koji ga doživljavaju kao pouzdanog sugovornika i nekoga tko nesebično dijeli iskustvo. U svakodnevici Marko sve jasnije prepoznaje zadovoljstvo u stvaranju trajnih vrijednosti, u projektima koje vodi i aktivnostima kojima unapređuje svoju zajednicu. Dok je ranije bio usmjeren ponajprije na osobni napredak, danas njegovi profesionalni i obiteljski odnosi nose obilježja generativnosti, želje da prenese iskustvo, podrži druge i stvori uvjete u kojima će netko nakon njega moći rasti. Upravo u tim odnosima Marko prepoznaje svoju emocionalnu zrelost i osjećaj ispunjenosti koji srednja odrasla dob može donijeti.

Markov odnos sa suprugom u pedesetim godinama dobiva novu dimenziju. Nakon desetljeća zajedničkog odgoja djece, organiziranja svakodnevnih obiteljskih obveza, Marko i supruga sad sve otvorenije grade zajedničke rutine i drugačije prostore bliskosti. Berk (2008, str. 451) ističe kako je u partnerskom odnosu u početku prisutna snažna strastvena ljubav, koja postupno opada i razvija se prisnost i obvezivanje, odnosno partnerska ljubav. Marko i supruga pronalaze novi ritam u rutinama poput odlazaka u vikendicu, zajedničkih šetnji ili večeri provedenih uz čaj na terasi, gdje se otvara prostor za razgovore o smislu života.

Socijalni odnosi u srednjoj odrasloj dobi također se mijenjaju. Berk (2008, str. 532) ističe da se u srednjoj odrasloj dobi prijateljstva sužavaju i postaju selektivnija, te da prijatelji sve više postaju izvor svakodnevnog zadovoljstva i podrške, a odrasle osobe odnose koje odaberu cijene i njeguju s posebnom pažnjom. I Marko je tijekom godina izgradio stabilnu jezgru bliskih prijatelja s kojima dijeli važne vrijednosti i zajedničke interese, poput rekreativnog sporta ili putovanja.

Razvoj karijere u srednjoj odrasloj dobi

Nakon godina ulaganja u obrazovanje i izgradnje stručnih kompetencija, Marko srednje godine dočekuje kao voditelj odjela, s jasno definiranim profesionalnim identitetom. Više nije primarno usmjeren na vlastito napredovanje, nego na razvoj drugih. Njegova spremnost na mentoriranje mlađih kolega i organiziranje internih edukacija odražava snažnu generativnu orijentaciju. Istodobno, Marko osjeća i ambivalentnost ove faze. S jedne strane, njegova pozicija donosi stabilnost, priznanje i osjećaj kompetentnosti, no s druge strane nosi i visoku razinu odgovornosti, kronični stres i stalnu potrebu prilagodbe novim tehnologijama i tržišnim zahtjevima. Njegova sposobnost da pronađe smisao u radu s ljudima, a ne samo u rezultatima, pokazuje da njegova karijera nije izvor iscrpljenosti, nego važan resurs osobnog identiteta.

Srednja odrasla dob često je razdoblje najviše profesionalne produktivnosti, ali i razdoblje povećanih zahtjeva, odgovornosti i pritisaka. Upravo tada mnogi pojedinci dosežu rukovodeće ili mentorski orijentirane pozicije, što donosi nove oblike stresa, ali i snažan osjećaj osobne vrijednosti. Berk (2008, str. 472) ističe da na napredak u karijeri osim prilika utječu i osobne karakteristike, odnosno odabir karijere i njezin razvoj ovise o osjećaju samoefikasnosti, uvjerenju u vlastite sposobnosti. Schaie i Willis (2001, str. 221) navode promjene karijere u srednjoj dobi kao sve više uobičajene. Premda većina ljudi ostaje u istom zanimanju tijekom srednje dobi, promjene karijere se događaju i to najčešće do promjene dolazi sličnom vrstom posla (Berk 2008, str. 536), a kad se dogode na ekstreman način to ukazuje na osobnu krizu pojedinca. Berk (2008, str. 540) navodi da se kod ljudi srednje dobi određeni aspekti radnog učinka poboljšavaju i ukupno zadovoljstvo poslom raste na svim razinama. Schaie i Willis (2001, str. 214) naglašavaju važnost mentora s profesionalnim iskustvom za razvoj karijere mladog radnika.

Zaključak

Srednja odrasla dob, kako je opisuju Schaie i Willis (2001, str. 73), razdoblje je stvaralaštva i produktivnosti u obiteljskom životu i u poslu. Upravo zato se u ovom životnom razdoblju osobito jasno vidi temeljna teza cjeloživotne psihologije, razvoj se ne završava ulaskom u srednju odraslu dob, nego se nastavlja kroz nove zadatke, prilagodbe i reinterpretacije vlastitog identiteta. Iako se u srednjim godinama često prvi put snažnije osvještava biološka prolaznost, pojedinac istodobno raspolaže bogatim iskustvom, znanjem i emocionalnom zrelošću koji mu omogućuju da na promjene odgovori smisleno.

Analiza prikaza slučaja pedesetogodišnjeg Marka pokazala je da se biološke, kognitivne, kreativne, emocionalne, socijalne i profesionalne promjene u srednjoj odrasloj dobi ne odvijaju izolirano, već u međusobnoj složenoj dinamici. Iako Marko primjećuje tipične tjelesne promjene, naglasak nije na njihovoj prisutnosti, nego na načinu prilagodbe. Umjesto da ih doživljava kao gubitak identiteta, Marko ih sve više interpretira kao poticaj za promjenu životnog ritma, uspostavu ravnoteže i preventivnu brigu o zdravlju.

U cjelini, ovaj rad potvrđuje da srednja odrasla dob nije prvenstveno razdoblje gubitaka, nego razdoblje integracije. Markov primjer pokazuje da kvaliteta srednjih godina ne ovisi toliko o samim promjenama, koliko o načinu na koji ih pojedinac razumije i u njih ugrađuje

novu ravnotežu životnih uloga i odgovornosti. To uvelike utječe i oblikuje životni pravac svakog pojedinca.

Literatura

1. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja* (prijevod 3. izdanja). Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2001). *Psihologija odrasle dobi i starenja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.