

Psychologia rozwojowa człowieka

mgr Agata Zapła

A decorative graphic element consisting of several horizontal lines of varying lengths and colors (teal, light blue, white) extending from the right side of the slide.

Definiowanie

- Rozwój – seria etapów przez które przechodzi jednostka, nie sprowadza się jedynie do wzrostu, ale także do pojawiania się nowych form funkcjonowania. Zmiany zachodzące podczas tego procesu z reguły mają określony kierunek, od braku do coraz lepszej regulacji stosunków społecznych z otoczeniem.
- Trudności z definiowaniem – artykuł



Rodzaje zmian rozwojowych

- W określonych sytuacjach niektórzy zmieniają się bardzo, inni trochę, pewne rzeczy zależą od sytuacji, a pewne od tego kim jesteśmy...



Rodzaje zmian rozwojowych

- **3 rodzaje zmian rozwojowych:**
- - uniwersalne: wiążą się z wiekiem, dojrzewaniem i uniwersalnym doświadczeniem społecznym, oczekiwania innych wobec nas, mają charakter punktualny lub niepunktualny,



- - wspólne: mogą dotyczyć określonej grupy kulturowej, pokoleniowej, mającej określone poglądy, wizję świata, określone doświadczenia historyczne, cenią sobie podobne wartości,



- - indywidualne: niepunktualne, nie zawsze wydarzają się wtedy, kiedy powinny, np. ciąża we wczesnym wieku,
- okresy krytyczne: momenty, w których człowiek jest bardziej wrażliwy na odbieranie określonych bodźców, np. czytanie w wieku szkolnym



Przedmiot zmian

- Obserwujemy:
- zmiany w zachowaniu: behawioralne,
- zmiany w zakresie funkcjonowania poznawczego: zmienia się sposób zbierania informacji o świecie i przetwarzania tych informacji,
- rozwój w sferze emocjonalnej i motywacji: zmieniają się potrzeby,
- rozwój w sferze osobowości,
- zmiany w sferze ról społecznych.

Zmiany

- W ciągu naszego życia zachodzą różne zmiany jednocześnie:
- a) **naturalne**: wynikają z bieżących wymagań otoczenia, są konieczne, żeby funkcjonować,
- b) **neurotyczne**: to czym się dzisiaj zajmuje, wynika z przeszłości, redukowanie napięcia emocjonalnego z przeszłości,

- c) **programowe**: nastawienie się na przyszłość, stawiamy sobie cel, aby np. wytworzyć w sobie nową cechę, wtedy zmienia się myślenie o samym sobie, np. punktualność,
- d) **rozwojowe**: skutek realizowania celów dalekich, realizowane przy współpracy z innymi, samorealizacja, trzeba uwzględnić zmienność warunków i własne doświadczenie.

Czynniki wpływające na rozwój

- Rozwój uzależniony jest od wielu czynników, najważniejsze z nich to:
- **1) Czynniki organiczne (biologiczne):**
- - wrodzone odruchy dziecka, umożliwiające mu przetrwanie, zdobywanie pożywienia, obronę przed szkodliwymi czynnikami, oraz nawiązanie kontaktów z innymi, np. odruch ssania,
- -genetycznie dziedzictwo dziecka,
- -budowa i rozwój układu nerwowego, dojrzewanie układu endokrynnego,
- -dojrzewanie fizyczne.

- **2) Czynniki środowiskowe:**
- - wczesne wpływy środowiskowe, czynniki biologiczno – chemiczne działające na matkę (np. spożywany pokarm),
- Poza tym czynniki środowiskowe obejmują kulturę, w jakiej rozwija się dziecko, postawy wychowawcze rodziców, edukację stymulującą rozwój umysłowy jednostki. Te czynniki funkcjonują zwykle niezależnie od dziecka, ale do pewnego stopnia są kontrolowane.



- Wpływ środowiska społecznego na rozwój jednostki obejmuje wiele czynników, które mogą oddziaływać na jednostkę w różnorodny sposób:
- - w oparciu o zasady **uczenia się** (wzmocnienia pozytywne, negatywne);
- - poprzez **identyfikację** (upodobnianie swoich reakcji do zachowań drugiej osoby, która zazwyczaj jest traktowana jako autorytet);
- - poprzez uczenie się oparte na **modelowaniu** (naśladowanie wzorców reakcji);
- - przez narzucanie jednostkom określonych **ról społecznych**, które determinują z kolei wzorzec zachowań społecznie akceptowanych w danej sytuacji;
- - w procesie **perswazji** lub **manipulacji**.

- Otoczenie jednostki (rodzice, grupa rówieśnicza, itd.) odgrywają ważną rolę w procesie socjalizacji (uspołeczniania), który polega na kształtowaniu określonych wzorców zachowania, wartości, postaw, sposobów reagowania emocjonalnego, które są pożądane i akceptowane w społeczności, w której rozwija się jednostka.



- Dyskusja dotycząca tego, w jakim stopniu rozwój fizyczny i psychiczny jednostki jest zdeterminowany przez czynniki genetyczne, a w jakim przez środowisko i doświadczenia, trwa od dawna.
- Badania sugerują, że zarówno otoczenie zewnętrzne jednostki, jak i jej genetyczne wyposażenie wpływają na jej rozwój. Geny określają niektóre predyspozycje, natomiast rzeczywisty rozwój potencjalnych zdolności zależy w dużej mierze od stymulacji środowiska.

- **3) Czynniki sytuacyjne:**
- - obecność obok jednostki innych ludzi,
- Mowa wtedy o sytuacjach społecznych, które określają znaczenie społeczne i role społeczne, jakie pełni jednostka i które są od niej oczekiwane w danych okolicznościach.

- W psychologii funkcjonuje nawet odrębne podejście badawcze zwane sytuacjonizmem - zakłada ono, że nasze wszelkie działania zdeterminowane są nie dyspozycjami osobowościowymi, ale wpływem określonych sytuacji. Sytuacje społeczne ułatwiają nam niektóre działania a czasem narzucają pewne ograniczenia i tym samym stymulują wszelką naszą aktywność.

- W szerszym rozumieniu sytuacja może być zdefiniowana jako pewien układ bodźców w otoczeniu jednostki, który, o ile pojawi się w optymalnym momencie rozwoju, może stymulować do wykształcenia określonych zdolności, np. posługiwania się językiem. Jeżeli natomiast go zabraknie, jednostka być może nie będzie już w stanie rozwinąć niektórych umiejętności.

Własna aktywność jednostki

- Poza czynnikami genetycznymi i wpływami środowiskowymi oraz sytuacyjnymi rozwój fizycznych i psychicznych właściwości człowieka wyznacza także aktywność samej jednostki, jej życiowe doświadczenia określane poprzez jej interakcje ze środowiskiem.



Charakterystyka okresów życia człowieka

Wczesne dzieciństwo

- wiek niemowlęcy – od narodzin do 1 r. ż,
- wiek poniemowlęcy – od 2 do 3 r. ż



Wiek niemowlęcy

- 1 miesiąc życia – faza noworodkowa: dziecko musi przystosować się do: zmian temperatury, nowego sposobu oddychania, nowego sposobu przyjmowania pokarmu i wydalanie

- Odruchy występujące tylko u noworodka:
odruch Babińskiego: unoszenie dużego palca przy podrażnieniu stopy



- odruch toniczno – szyjny: wraz z odwróceniem głowy, prostują się kończyny po tej samej stronie, a kurczą po przeciwnej



- odruch Moro: unoszenie kończyn i przyciąganie ich do ciała w geście obejmowania



- odruch chwytny: zaciskanie dłoni na przedmiocie i mocne trzymanie tak, że można dziecko unieść w górę i oderwać od podłoża,
- odruch marszu automatycznego: przy zetknięciu stóp z podłożem dziecko wykonuje rytmiczne ruchy chodzenia.
- Utrzymanie się niektórych odruchów (np. Babińskiego) jeszcze w drugim półroczu życia, może być sygnałem nieprawidłowego funkcjonowania układu nerwowego.

- Wraz z wiekiem wydłuża się czas czuwania a zmniejsza czas snu. Noworodki śpią 16 – 18 godzin na dobę, niemowlęta 13, 14 godzin, dorastający: 7, 8 godzin, dorosłym wystarcza 6, 7 godzin snu.

Lokomocja

- obroty w pozycji leżącej : z pleców na bok – 3 miesiąc, z brzucha na plecy – 5 miesiąc, z pleców na brzuch – 6 miesiąc,
- samodzielne siadanie i pełzanie: 8 miesiąc,
- raczkowanie 10, 11 miesiąc,
- chodzenie 12, 13 miesiąc.

Emocjonalny i społeczny rozwój niemowlęcia

- W okresie wczesnego dzieciństwa następuje różnicowanie się uczuć, wytwarzanie się więzi między dzieckiem a osobą dorosłą oraz początki interakcji z innymi dziećmi.



- do 3 miesiąca dziecko jest zdolne do przeżywania zadowolenia i niezadowolenia, to pod koniec okresu niemowlęcego przeżywa wiele pozytywnych i negatywnych stanów emocjonalnych, takich jak: radość, miłość, zazdrość,
- stany te są nietrwałe, łatwo zmieniają się od pozytywnych do negatywnych

- źródłem przeżyć dziecka jest głównie jego relacja z dorosłymi



Przywiązanie

- Ainsworth, 3 typy przywiązania:
- a) dzieci lękowe – unikające: nie przejawiają emocji negatywnych w czasie rozstania z matką, ale gdy wraca, unikają jej,
- b) dzieci ufnie przywiązane: wykazują negatywne emocje, gdy matka je opuszcza i reagują entuzjastycznie na jej powrót,
- c) dzieci lękowo – ambiwalentne: wykazują silne emocje negatywne w czasie rozstania z matką, reagują agresywnie przy jej powrocie.

- Przywiązanie ma wpływ na rozwój kompetencji społecznych i poznawczych dziecka: czując się bezpiecznie dzięki obecności matki i zachęcane przez nią do działania, podejmuje eksplorację otoczenia.
- W wieku niemowlęcym pojawiają się reakcje na inne dzieci.

Wiek poniemowlęcy

- W wieku poniemowlęcym dziecko uczy się posługiwać przedmiotami codziennego użytku.
- Podstawą nabywania tych umiejętności jest mechanizm naśladowania wzoru proponowanego przez dorosłego.
- Większość dzieci w 2 r. ż potrafi posługiwać się łyżką, ołówkiem, dzieci 2,5 roczne potrafią przenieść szklankę napełnioną w $\frac{3}{4}$ płynem, nałożyć część ubrania, np. spodnie.
- Trzylatek umie umyć twarz i ręce i wytrzeć je ręcznikiem.

- **Dziecięca teoria umysłu:** dziecko staje się zdolne do myślenia o rzeczach nieobecnych (poszukiwanie ukrytego przedmiotu) i możliwych, wyobrażonych zdarzeniach,
- dziecko wie wtedy czym różnią się przedmioty i myśli (w wieku 2 – 3 lat)

Koncepcja rozwoju zabawy wg Bornsteina

Stadium rozwoju	Charakterystyka zabawy	Przykład zachowania dziecka
I. Zabawy funkcjonalno-manipulacyjne		
ogólna aktywność funkcjonalna	używa jednego przedmiotu w zabawie	ciągnie zabawkę, np. autko
niespecyficzne działania kombinowane	używa dwóch lub więcej przedmiotów niezgodnie z ich przeznaczeniem	wkłada filiżankę do autka
manipulacje specyficzne	używa dwóch lub więcej przedmiotów zgodnie z ich przeznaczeniem	przykrywa garnek pokrywką
stadium przejściowe	używa przedmiotu-zabawki w sposób bliski jego założonej funkcji	kładzie słuchawkę telefoniczną (telefonu-zabawki) obok ucha lub na ramieniu (nie wypowiada żadnych słów)
II. Zabawy symboliczne		
udawanie skierowane na siebie	wykonuje udawane działania w odniesieniu do samego siebie	pije z pustej filiżanki
udawanie skierowane na innych	wykonuje udawane działania w odniesieniu do innych	całuje lalkę
sekwencje czynności udawanych	łączy dwa lub więcej udawanych działań	wykonuje ciąg czynności, np. całuje lalkę, kładzie ją do wózka, okrywa, itd.
zabawa w udawanie z przedmiotami zastępczymi	w udawanym działaniu używa jednego lub więcej przedmiotów zastępczych	udaje, że klocek to słuchawka telefoniczna

Rozwój mowy i komunikacji

- W 2 i 3 roku życia dziecko czyni znaczne postępy w opanowaniu języka i posługiwaniu się nim w różnych celach.
- Pod koniec 1 r. ż dziecko operuje 4 – 5 słowami , a w następnych latach (aż do 6 r. ż) opanowuje dziennie średnio po 9 – 10 słów. Są to nazwy ludzi, pokarmów, części ciała, zwierząt, pojazdów, zabawek.

Rozwój emocjonalny i społeczny

- W 2 r. ż. dziecko pragnie przebywać z dorosłymi, szczególnie z osobami znanymi, które wzbudzają w nim pozytywne uczucia,
- w tym wieku dzieci często mówią o pragnieniach swoich i innych osób, o tym czego chcą, co lubią.

- Między 2 a 3 rokiem życia pojawiają się takie złożone uczucia jak: zazdrość, duma, wstyd, poczucie winy, zakłopotanie. Wiąże się to z rozwojem własnego JA oraz rozumieniem sytuacji społecznych.



Rozwój umiejętności komunikacyjnych i językowych

- <https://www.youtube.com/watch?v=bTyGyqV9IFE>

Średnie dzieciństwo. Wiek przedszkolny.

- trwa od 4 do 6 roku życia



Sprawności językowe i komunikacyjne

- Oprócz opanowywania coraz większej ilości słów, występujących w języku ojczystym dziecka, dzieci tworzą wiele nowych słów, tzw. **neologizmów**.
- Przejawiają zdolność tworzenia nowych słów, w analogii do już znanych.
- Funkcja: wypełnianie luk, gdy dziecko nie znajduje w swoim zasobie słów nazwy na określenie jakiegoś zjawiska.

Kompetencja narracyjna

- umiejętność opowiadania,
- coraz częściej wiążą historię z działaniem opartym na celu oraz uwzględniają pojawienie się przeszkód i zakończenie historii,
- nadal jednak rzadko opowiadania ich składają się z wielu epizodów i równie rzadko epizody te są łączone w sposób przyczynowo – skutkowy.

- opowiadania dzieci przedszkolnych przedstawiają najczęściej konflikty interpersonalne,
- tak więc rozumienie i tworzenie opowiadań zależy nie tyle od wiedzy dziecka o rzeczywistości materialnej, ile od wiedzy o kontaktach międzyludzkich, właściwościach osobowych, oczekiwaniach ludzi i ich celach i wartościach, które motywują do działania.



Umiejętności konwersacyjne

- dziecko uczy się uwzględniać punkt widzenia odbiorcy,
- wypowiedzi egocentryczne zastępowane są przez społeczne formy wypowiedzi: pytania, prośby, zaprzeczenia,
- uczy się słuchać, uczy się modyfikować swoje komunikaty w zależności od potrzeb odbiorcy

- **wiek pytań** – tendencja do zadawania pytań, 4, 5 r. ż.,
- ich źródłem jest obserwowanie przez dziecko rozmaitych przedmiotów, zjawisk, zdarzeń,
- zmniejsza się liczba pytań synpraktycznych: dotyczących organizowania doświadczenia na podstawie własnego działania, np. „Czy jak nie umiem liczyć, to mogę kupować?”
- rośnie liczba pytań heurystycznych: przez które dziecko zmierza do wyjaśnienia i uporządkowania wiedzy o świecie, np. „A skąd się biorą pieniądze?”

Rozwój emocjonalny

- Między 2 a 6 rokiem życia dziecko coraz lepiej rozumie emocje własne i innych osób, zdobywa zdolność regulowania **ekspresji własnych emocji**.
- Młodsze dzieci przedszkolne potrafią właściwie ocenić przyczyny podstawowych reakcji emocjonalnych; są skłonne zwracać uwagę raczej na czynniki zewnętrzne a nie wew.,

- potrafią przewidzieć zachowanie rówieśnika,
- nabywają umiejętności zaradczych, np. przytulanie,
- dzięki temu wybuchy złości przedszkolaków stają się rzadsze,
- wskazówki dorosłych służą kulturowej kontroli emocji...



- 2 – 3 rok życia: duma, wina, wstyd, zazdrość, zakłopotanie,
- dla rozwoju niektórych z nich potrzebna jest obecność innych osób,
- stają się świadome porażki,
- w miarę jak u dzieci rozwija się rozumienie wyznaczników dobrego zachowania, obecność innych nie jest konieczna do wystąpienia określonych emocji,
- np. wina pojawia się w odniesieniu do norm moralnych, zaś wstyd – w odniesieniu do ideałów osobistych.

- <https://www.youtube.com/watch?v=UAc9h1MfYTg>

Rozwój społeczny

- Proces socjalizacji: prowadzi do opanowania przez jednostkę wiedzy o swojej grupie oraz wiedzy o rolach społecznych a także do opanowania przyjętych w tej grupie standardów i wartości.
- **Zabawa** – dzięki niej dziecko poznaje na czym polega dana rola i reguły z nią związane, społeczne ramy danej roli.

- Kontakty z rówieśnikami: dzieci czują się bardziej odpowiedzialne za wspólne działanie, niż wtedy, kiedy bawią się z dorosłymi (dorośli przejmują inicjatywę).



Moralność dziecka

- Rozwój moralności wg Kohlberga:
- **przedkonwencjonalny** poziom rozwoju moralności: dziecko traktuje zachowanie zgodne z regułami jako instrument do uzyskania nagrody i zaspokojenia własnych dążeń,
- **moralność heteronomiczna**: dziecko kieruje się zasadą realizmu moralnego: należy postępować zgodnie z literą, a nie duchem prawa, nie są dopuszczane żadne odstępstwa od reguły, stąd zachowanie dziecka czasem wydaje się nielogiczne,
- *np. nie można zabierać innemu dziecku zabawek, więc nie zabierze młodszemu bratu nożyczek, którymi się bawi, ale może zrobić sobie krzywdę,*
- nie bierze pod uwagę **intencji**,

Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny



- 7 – 10, 12 rok życia,
- przekształcenie dotychczasowej, głównie spontanicznej aktywności dziecka w system działań sterowanych,
- nowa rola - uczeń

- Erikson: okres pracowitości albo poczucia niższości, następuje kształtowanie się poczucia kompetencji i skuteczności w działaniu,
- odkrywa atrakcyjność grupy rówieśniczej (przestrzeń do działań i tło dla sukcesu),
- grupa staje się pozarodzinnym źródłem wzorców,
- podejmuje młodzieżowe formy rozrywki i rekreacji,

Rozwój moralności

- poziom moralności konwencjonalnej (Kohlberg): potrafi przejąć punkt widzenia członka grupy społecznej, z którą pozostaje w bezpośredniej interakcji,
- słuszne jest czynienie tego, czego oczekuje się od osób pełniących w danej grupie określone role,

Dziecko jako sprawca działań

- Życie dziecka koncentruje się wokół 3 sfer aktywności:
 - 1) nauki szkolnej,
 - 2) codziennych zajęć domowych,
 - 3) zabawy.

- Rozwój umiejętności komunikacyjnej: zaczynają włączać się w dwustronną aktywność o charakterze dialogu,
- dzięki temu może zachodzić niezbędna wymiana komunikatów w grupie zadaniowej...



- w późnym dzieciństwie następuje wzrost zdolności do kierowania się regułami rządzącymi działaniem, wzmożona fascynacja rozpoznawaniem reguł, wymyślaniem własnych reguł,

- po 9 r. ż. rozpoczyna się okres nawiązywania bliskich i opartych na stawianiu wymagań, więzi emocjonalnych z przyjaciółmi tej samej płci,
- brak przyjaciela tej samej płci w wieku szkolnym jest przyczyną poczucia osamotnienia,
- płęć przeciwna – negatywne relacje,
- dopiero pod koniec późnego dzieciństwa – przyjaźnie z płcią przeciwną

Rozwój osobowości

- Dziecko uczy się stopniowo integrować wiedzę o sobie z różnych punktów widzenia: perspektywy **sprawcy, obserwatora** czy **uczestnika** zdarzenia, wiedząc, że jest tą samą osobą.

- dzieci stają się coraz bardziej świadome swoich stanów emocjonalnych i ich wpływu na zachowanie, potrafią coraz lepiej dostosowywać swoją ekspresję do wymagań społecznych, np. dzieci rezygnują z ekspresji behawioralnej na rzecz werbalnej, posługują się dopuszczalnymi formami wypowiedzi, lub hamują ekspresję w ogóle.

- późne dzieciństwo to okres kształtowania się zainteresowań,
- porównuje się z innymi dziećmi, normami, wzorcami dotyczącymi umiejętności i efektywności w działaniu.



Adolescencja

- Adolescencja: wzrastanie ku dojrzałości,
- ok. 10 do ok. 20 r. ż



- W ostatnich latach w psychologii adolescencji centralne miejsce zajęło poszukiwanie przez dorastających własnej tożsamości,
- poszukiwanie własnej tożsamości jest doświadczeniem młodzieży wypełniającym przestrzeń pomiędzy bezpieczeństwem dzieciństwa, a autonomią człowieka dorosłego,
- wg Eriksona ta przestrzeń to **moratorium psychologiczne**.

Dwie fazy adolescencji

- W adolescencji człowiek uzyskuje dwie zdolności:
 - 1) zdolność do dawania nowego życia,
 - 2) zdolność do samodzielnego kształtowania własnego życia.
- Te dwie zdolności rozdzielają adolescencję na dwie fazy, które w przybliżeniu rozdziela 16 r. ż.:
- a) wczesna adolescencja – wiek dorastania,
- b) późna adolescencja – wiek młodzięczy.

Kryzys tożsamości

- występuje na przełomie faz,
- okres w rozwoju tożsamości, podczas którego młody człowiek musi dokonywać wyborów pomiędzy ważnymi dla niego alternatywami,
- nie zawsze musi wystąpić,
- wg Eriksona, sposób pokonywania kryzysu, rozwiązywania pojawiających się wówczas problemów własnej tożsamości, determinuje w dużym stopniu dalszy rozwój młodego człowieka.

Wczesna adolescencja. Wiek dorastania.

- liczne zmiany w wyglądzie,
- zmiany w wyglądzie wpływają na **obraz własnej wartości** oraz na związane z nim **emocje**



Emocje

- „ja – cielesne” zderza się z „ja idealne”,
- badania:
- zmiany wyglądu ciała są oceniane jako ważniejsze przez dziewczęta,
- ich poczucie własnej wartości jest bardziej związane z relacjami interpersonalnymi, z własną popularnością i atrakcyjnością,
- chłopcy – sprawczość i osiągnięcia,

Emocje

- procesy neurohormonalne – zwiększona pobudliwość emocjonalna, labilność (chwiejność),
- lękliwość: lęk społeczny – przez niepowodzeniem, przed ekspozycją społeczną,
- ambiwalencja uczuć: niemal równoczesne przeżywanie uczuć przeciwstawnych: miłość i nienawiść

Zmiany w zakresie czynności poznawczych

- stadium operacji formalnych: myślenie bardziej logiczne i abstrakcyjne, mniej egocentryczne; głębiej wnikają w problemy, dostrzegają różne opcje, stawiają dociekliwe pytania,
- zaczynają posługiwać się ironią, parodią, metaforą
- twórczość,
- zjawisko „wyimaginowanej publiczności” (prezentują przed nią swoje ciało, przedstawia swoje argumenty, czuje się w centrum uwagi)

Rozwój społeczny

- antagonizm płci – niechęć do siebie osób płci odmiennej, pozorny, częściej chłopcy,
- powody? wzbudzające lęk zainteresowanie dziewczętami, przewaga szybciej dojrzewających dziewcząt,

Związki z dorosłymi

- **Obszary konfliktowe:**
- sprzeczności:
- między kontrolą ze strony rodziców – a potrzebą swobody u dorastających,
- między odpowiedzialnością rodziców – a dzieleniem się nią z dorastającymi,
- między przykładaniem przez rodziców dużej wagi do nauki szkolnej – a poświęcaniem czasu na inne rodzaje aktywności przez dorastających

Główne rodzaje działalności

- wyznaczanie odległych celów,
- zorganizowana i planowa aktywność,
- poszerzanie się działalności,
- zmiana kierunku działalności: dzieciństwo – przyroda i świat materialny, adolescencja – świat wew., następnie zagadnienia społeczne,
- duża intensywność działań.

Rozwój moralny

- stadium autonomii moralnej: postępowanie uniezależnia się od opinii otoczenia, natomiast wyznaczają je intencje, wynikające z subiektywnej autonomii,
- konwencjonalny poziom rozwoju moralnego: jednostka kieruje się standardami należącymi do innych, np. do rodziców



Idealizm młodzieży

- potrzeba czynienia dobra,
- Szuman: idealizm rodzi się z marzeń, których jeszcze nie opanowało doświadczenie,
- 3 fazy idealizmu młodzieńczego:
 - 1) i. antycypacyjny: oczekiwanie dobra,
 - 2) i. kompensacyjny: występuje po złych doświadczeniach jako protest i ucieczka jako niezgoda na brutalność świata,
 - 3) i. normatywny (praktyczny): pragnienie naprawy świata kieruje się ku sprawom realnym.

Kryzys tożsamości

- **Kryzys tożsamości:** centralne pojęcie okresu dorastania: młody człowiek musi scalić dotychczasową wiedzę o sobie zawartą w pełnionych przez niego rolach (syna, ucznia, przyjaciela) i uzyskać integrację swojej przeszłości z teraźniejszością i koncepcją przyszłości.



Późna adolescencja. Wiek młodzięncy.

- **Dojrzałość uczuciowa:** od zależności uczuciowej do niezależności, od niekontrolowanego uzewnętrzniania uczuć, do poddania ich kontroli, od nieopanowanego ulegania uczuciom do ich opanowania,
- częściej młodzież nawiązuje kontakty ze starszymi, bardziej niż wcześniej rozumie swoją zależność finansową od dorosłych, konflikty stają się łagodniejsze

- pojawiają się uświadomione potrzeby seksualne,
- pierwsza miłość, romantyczna, idealizowanie obiektu miłości,
- czas inicjacji seksualnej,



Rozwój moralny

- **postkonwencjonalny poziom rozwoju:**
moralność jest zinternalizowana a nie oparta na cudzych stanach, zasady moralne są ujmowane autonomicznie

Wczesna dorosłość

- 20, 23 – 35, 40 r. ż.
- ciężko określić prób wczesnej dorosłości, bo co miałyby być wyznacznikiem?
- duże indywidualne zróżnicowanie zmian,
- zdolność do prokreacji,
- odpowiedzialne podejmowanie nowych ról społecznych, związane z zakładaniem rodziny, podejmowanie i rozwijanie aktywności zawodowej, **autonomiczne kierowanie własnym życiem**

- osiągnięcie zdolności do intymnych relacji z bliską osobą i podejmowanie odpowiedzialności za nią,
- jednostka posiada względnie zintegrowaną osobowość i ukształtowane jest poczucie własnej tożsamości – dzięki temu może prawdziwie doświadczyć bliskości fizycznej i psychicznej z drugą osobą,

Dojrzałość psychiczna

- Trzy wymiary:
- 1) autonomia jednostki,
- 2) wgląd we własne motywy,
- 3) stosunek do ludzi.



Stres

- Dużo sytuacji wywołujących stres, zarówno pozytywnych jak i negatywnych, np. urodzenie dziecka, samodzielne zamieszkanie, problemy zawodowe,

Założenie rodziny jako jedno z głównych zadań wczesnej dorosłości

- wybór współmałżonka,
- narodziny dziecka,
- przeżywanie macierzyństwa i ojcostwa,
- miłość małżeńska, (rozwód?)
- kiedyś a dziś?

Zintegrowanie osobowości

- warunkiem koniecznym jest operowanie różnymi wymiarami czasowymi:
- przeszłość: odpowiedzialność za działania z przeszłości,
- teraźniejszość: obecne doświadczenia,
- przyszłość: wpływ na nią
- integrowanie tych wymiarów przyczynia się do posiadania zintegrowanej struktury osobowości

Średnia dorosłość. Wiek średni.

- 35, 40- 55, 60 r. ż.



- funkcje czuciowe – narządy zmysłów osłabiają się,
- niekorzystne zmiany fizyczne: spadek ilości pompowanej przez serce krwi, obniżona sprawność nerek, zmniejszona ilość wydzielanych hormonów i enzymów trawiących, słabsza przepona, spadek sprawności seksualnej,

- **Klimakterium:** ok. 50 r. ż. : niespodziewane fale gorąca, dysfunkcje układu moczowego, zmniejszone wydzielanie śluzu w pochwie, utrudniające współżycie płciowe, zmniejszona produkcja estrogenu mogąca być przyczyną powstania osteoporozy.

Obszary problemowe

- wypalenie zawodowe,
- pozbawienie pracy – radzenie sobie,
- zmiana pracy,
- rodzice wobec dorastających dzieci,
- kryzys wieku średniego,
- faza „opuszczonego gniazda”,
- opieka nad starzejącymi się rodzicami,

Zdolności intelektualne

- często mówi się o spadku możliwości intelektualnych,
- czy na pewno to prawda?
- nowe badania: pomiar jest nieprawidłowy, testy badają funkcje przystosowawcze dla adolescentów, w późnej dorosłości te zdolności są mniej przydatne, ale za to ludzi w średniej dorosłości cechuje pragmatyka życiowa, mądrość...



Późna dorosłość. Wiek starzenia się.

- 55 +



Trochę rozrywki 😊

- <https://www.youtube.com/watch?v=jKpyyVImYKE>

Biologiczny wymiar starzenia się i starości

- Dwa zasadnicze typy zmian:
- a) obniżenie sprawności fizycznej,
- b) mnoga patologia

obniżenie sprawności fizycznej

- ograniczona zdolność do wysiłku,
- zwiększona męczliwość,
- spadek wigoru,
- stopniowe słabnięcie funkcji narządów ciała,
- ludzie starzy (zdrowi) = ludzie młodzi zdrowi (testy lab.)
- problem: mało który człowiek starszy jest zdrowy...

mnoga patologia

- kilka dolegliwości jednocześnie,
- choroby infekcyjne – w związku z obniżeniem odporności organizmu, choroby układu krążenia, oddechowego i pokarmowego, choroby narządu ruchu i układu hormonalnego (np. cukrzyca).

Zdarzenie krytyczne w starości

- utrata zdrowia, kondycji i sprawności fizycznej,
- utrata bliskich osób,
- utrata statusu społecznego i ekonomicznego,
- utrata poczucia przydatności i prestiżu,
- zbliżająca się perspektywa śmierci

Teorie adaptacji do starości

- **Teoria aktywności:** optymalne starzenie się do pozostawanie w aktywności, obecność w życiu społecznym, znajdują zajęcia zastępcze, nawiązują nowe więzi.



- **Teoria wycofania się:** naturalne jest wyłączenie się z życia społecznego, jest to im potrzebna, styl „bujanego fotela”, sprzyja analizie wspomnień, odkrywaniu nowych znaczeń...



- **Teoria stresu starości:** krytyczne zdarzenia działają jak stresowy, zmuszają człowieka do readaptacji, pozbawiają go nabytych cech, upraszczają osobowość...



Pytanie

- Co starszy człowiek może zrobić, żeby starość nie była aż taka zła?

Wymiar psychologiczno - podmiotowy

- **zmiany w sferze percepcyjno – motorycznej:** uwaga, spowolnienie czasu reakcji,
- **zmiany w sferze pamięci i zapamiętywania,**
- **zmiany w sferze intelektualnej:** obniża się wyobraźnia przestrzenna, koordynacja wzrokowo-ruchowa, inteligencja wrodzona, zdeterminowana czynnikami biologicznymi. Z kolei inteligencja skrytalizowana, zwana też społeczną, jako nabyta w toku uczenia się i gromadzenia doświadczenia wykazuje tendencję do wzrostu lub utrzymywania się na tym samym poziomie.

Struktura potrzeb:

- Strukturę potrzeb wyodrębniono na podstawie badania testami projekcyjnymi bądź skalami słownymi:
- bierność, zależność od otoczenia, niska motywacja osiągnięć, mała pewność siebie
- podwyższona potrzeba spokoju i bezpieczeństwa, lęk przed osamotnieniem

- najważniejsza wydaje się akceptacja swojego dotychczasowego życia, ze świadomością, że mogło też potoczyć się inaczej (gorzej? lepiej?), wtedy pojawia się też akceptacja nieuchronności śmierci, w przeciwnym wypadku może nastąpić żal, rozgoryczenie: człowiek wie, że niewiele już może zmienić, nie jest gotowy na śmierć.



Problematyka śmierci i umierania

- Jak rozmawiać o śmierci?





Dziękuję za uwagę!