



PSYCHOLOGIA ROZWOJOWA | WYCHOWAWCZA

SKRYPT



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Psychologia rozwojowa jako nauka

- Psychologia rozwoju człowieka jako jedna z subdyscyplin psychologii **zajmuje się badaniem wzrostu, rozwoju i zmian w zachowaniach ludzi od poczęcia do śmierci**
- Na określenie tej nauki używa się także innych nazw: psychologia rozwoju w ciągu życia, psychologia rozwoju człowieka, psychologia rozwojowa biegu życia
- Od niedawna dopiero psychologowie rozwojowi zajmują się zmianami, które wykraczają poza okres dorastania i skupiają uwagę na zagadnieniach związanych z dorosłością i wiekiem podeszłym – tzw. **perspektywa life-span**
- Można wyróżnić dwa zasadnicze cele tej nauki, tj.:
 - **opis** zachowania człowieka w poszczególnych momentach rozwoju
 - szukanie **przyczyn** i procesów powodujących te zmiany

Pojęcie rozwoju

- „Rozwój” to termin, który odnosi się do zmiany i używany jest w różnych dyscyplinach wiedzy, w tym i w mowie potocznej. W psychologii odnosi się on do **rozwoju psychicznego**, który może być ujmowany z pozycji różnych perspektyw. I tak, można mówić o filo-, antro- i ontogenezie
- Na każdym etapie rozwoju zmiany dotyczą trzech sfer:
 - biologicznej (sprawność fizyczna),
 - społecznej (zmiany związane ze stosunkiem do innych ludzi)
 - poznawczej (zmiany zachodzące w myśleniu, pamięci, rozwiązywaniu problemów)
- W procesie rozwoju możemy wyróżnić trzy rodzaje zmian:
 - uniwersalne (występujące powszechnie)
 - wspólne (zachodzące u osób należących do określonej, szerszej grupy (np. klasa społeczna) lub węższej (np. rodzina) grupy ludzi)
 - indywidualne (unikatowe, związane z niepowtarzalnym układem czynników oddziałujących na konkretną osobę), które są rezultatem różnych zdarzeń życiowych: **punktualnych, i niepunktualnych**





Periodyzacja rozwoju człowieka

Wśród podziałów rozwojowych, które uwzględniają życie ludzkie od poczęcia do śmierci jest propozycja autorów podręcznika pt. *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, pod redakcją B. Harwas-Napierała i J. Trempały. Dzielią oni ludzkie życie na następujące okresy i podokresy:

1. **okres prenatalny** - od poczęcia do narodzin
2. **okres wczesnego dzieciństwa** (podokres wieku niemowlęcego i poniemowlęcego) od narodzin do 3 r.ż.
3. **okres średniego dzieciństwa** – wiek przedszkolny od 4 do 6 r.ż.
4. **okres późnego dzieciństwa** -wiek szkolny od 6/7 do 10-12 r.ż.
5. **okres adolescencji** (podokres wczesnej adolescencji, tj. wiek dorastania i podokres późnej adolescencji, tj. wiek młodzieńczy) od około 10/12 do około 20/23 r.ż.
6. **okres wczesnej dorosłości** od około 20/23 r.ż. do około 35/40 r.ż.
7. **okres średniej dorosłości** od około 35/40 do około 55/60 r.ż.
8. **okres późnej dorosłości** od około 55/60 r.ż. i wyżej

Teorie rozwoju

Teorie psychoanalityczne - Zygmunt Freud

- Osobowość składa się z trzech elementów:
 - **Id** (ono) jest najstarszą i najbardziej organiczną częścią psychiki, która działa na poziomie nieświadomości. Treścią id są popędy (seksualne i agresywne), jego zadaniem jest zaspokojenie popędów. Kieruje nim „zasada przyjemności”
 - **Ego** (ja) stanowi świadomą część osobowości, która rozwija się w pierwszych latach życia dziecka. Służy jako pośrednik pomiędzy id a światem zewnętrznym. Zadaniem ego jest zaspokojenie potrzeb id





- **Superego** (nad-ja), która powstaje pod wpływem oddziaływania świata społecznego (rodziców, wychowawców). Superego działa wedle zasady powinności, reprezentuje normy i ideały moralne. Ego musi respektować żądania superego
- Pojęcie **mechanizmów obronnych**, czyli takich sposobów myślenia, które umożliwią łagodzenie napięć między składnikami osobowości
- Fazy rozwoju psychoseksualnego. W każdej z tych faz libido koncentruje się na innej części ciała. W okresie niemowlęcym dążenie do fizycznej przyjemności koncentruje się na ustach (**faza oralna**), następnie na narządach wydalania (**faza analna**), na narządach płciowych (**faza falliczna i genitalna**)

Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona

- Model rozwoju psychospołecznego
- Osiem okresów lub **kryzysów**, które jednostka musi pomyślnie rozwiązać, aby zachować zdrowie psychiczne. Osoba, która nie rozwiąże kryzysu będzie odczuwać jego skutki w późniejszym okresie życia. Tym samym rozwój jej będzie ograniczony

Model rozwoju tożsamości Erika Eriksona

Stadia rozwoju psychospołecznego - lata życia	Rodzaj konfliktu (kryzysu)	Pozytywne rozwiązanie konfliktu	Negatywne rozwiązanie konfliktu
1 rok życia	Zaufanie - brak zaufania	Zaufanie do świata nadzieja na przyszłość	Brak poczucia bezpieczeństwa, lęk przed przyszłością
2 i 3 rok życia	Autonomia - wstyd i zwątpienie	Poczucie autonomii i własnej wartości	Uczucie wstydu i zwątpienia we własne zdolności
4 i 5 rok życia	Inicjatywa - poczucie winy	Zdolność do inicjowania działań i czerpania przyjemności z ich realizacji	Obawa przed karą, poczucie winy
Od 6 do 11 roku życia	Przedsiębiorczość -	Poczucie sukcesu i	Niedostosowanie do





	poczucie niższości	kompetencji, wiara w siebie	innych i poczucie niższości
12 -18 lat dorastanie	Tożsamość-rozproszenie	Ukształtowanie spójnej, zintegrowanej osobowości, ukształtowanie poczucia tożsamości	Brak integralności, zagubienie w kwestii własnej tożsamości
20-30 lat wczesna dorosłość	Intymność-samotność	Umiejętność nawiązywania intymnych relacji z innymi	Samotność, pozbawione treści związki z innymi
40-64 lat średnia dorosłość	produktywność-stagnacja	Zdolność do opieki i troski o innych	Nuda i nadmierna troska o siebie
Powyżej 65 r.ż. późna dorosłość	integracja-rozpacz	Poczucie satysfakcji z własnego życia	Żal z powodu życiowych błędów

Teoria poznawczo-rozwojowa J. Piageta

- Nacisk kładł głównie na myślenie i jego rozwój
- W naturze ludzkiego organizmu leży umiejętność przystosowania się do warunków środowiska. Dziecko przechodzi od prymitywnych **schematów sensoryczno-motorycznych** do **uwewnętrznionych (zinternalizowanych)** i bardziej skomplikowanych charakterystycznych dla późnego dzieciństwa dzięki trzem procesom. Są one odpowiedzialne za pozyskiwanie nowych umiejętności, a są to:
 - **asymilacja**, polega na wchłanianiu, przyswajaniu pewnych zdarzeń i doświadczeń przez któryś ze schematów
 - **akomodacja** polega natomiast na tym, że pod wpływem docierających do nas nowych informacji zmieniają się dotychczasowe schematy
 - **równoważenie** - dziecko przypomina „małego naukowca”. Dąży ono do spójności, która pozwala mu na racjonalne zrozumienie świata. Odwołując się do zdobytych doświadczeń pragnie stworzyć spójną całość, gdy nastąpi nadmierne nagromadzenie informacji może je odrzucić lub zdać sobie sprawę z konieczności zmiany leżących u ich podstaw założeń
- Trzy główne typy równoważenia wyznaczają cztery stadia rozwoju:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





- **stadium sensomotoryczne** – od urodzenia do 18 miesięcy
- **stadium przedoperacyjne** – od 18 miesięcy do około 6 lat
- **stadium operacji konkretnych** – od około 6 lat do około 12 lat
- **stadium operacji formalnych** – od około 12 lat

Teorie uczenia się

- Dla zwolenników teorii uczenia się wrodzone skłonności są plastyczne i da się je modyfikować procesami uczenia się. Najważniejsze z nich to procesy **warunkowania klasycznego i instrumentalnego**
- Termin „warunkowanie instrumentalne” wprowadził B.F. Skinner. Istnieją dwa rodzaje wzmocnień:
 - **wzmocnienia pozytywne** - jakiegokolwiek zdarzenie, które występuje bezpośrednio po określonym zachowaniu i zwiększa prawdopodobieństwo pojawienia się tego zachowania w podobnej sytuacji. Bodźcami wzmacniającymi mogą być: pochwała, uśmiech, smakołyk, obdarzenie uwagą
 - **wzmocnienia negatywne** - kiedy jednostka zaprzestaje lub unika wykonanie czegoś, uważając to za nieprzyjemne. Celem kary jest eliminowanie niepożądanych zachowań poprzez pozbawienie dziecko miłych rzeczy, np. , ale nie zawsze eliminują niepożądane zachowanie
- **Wygaszanie** polega na zmniejszaniu prawdopodobieństwa wystąpienia pewnych reakcji poprzez stały brak wzmocnienia

Teoria uczenia się społecznego Alberta Bandery

- W myśl tej teorii na zachowanie jednostki wpływa **obserwowanie i naśladowanie** innych
- Naśladowanie, modelowanie i uczenie się przez obserwację wyjaśnia wiele form zachowania się dziecka
- Bandura potwierdził swoimi badaniami, że: dzieci uczą się bez zewnętrznych wzmocnień, że zwyczajne obserwacje prowadzą do uczenia się agresji (np. z telewizji), oprócz agresji uczą się też pozytywnych zachowań, jeśli takie reakcje obserwują u innych osób, dorośli w ten sposób uczą się swojego zawodu, dla jednostek duże znaczenia mają **wzmocnienia wewnętrzne**. Są to wzmocnienia własne jednostki, np. radość, duma z wykonania jakiegoś zadania, czy zwykły okrzyk aha!





- Poprzez modelowanie dzieci i dorośli uczą się nie tylko konkretnych umiejętności, ale również abstrakcyjnych umiejętności i informacji. Mogą to być: wartości, poglądy, sposoby rozwiązywania problemów

Rozwój w okresie prenatalnym

- Rozwój prenatalny rozpoczyna się od momentu zapłodnienia i trwa przez okres zygoty, embrionu oraz okres płodowy
- W momencie zapłodnienia 23 chromosomy od ojca łączą się z 23 chromosomami od matki, tworząc zestaw 46 chromosomów, które będą skopiowane w każdej komórce ciała dziecka
- W pierwszym etapie, kilka dni po zapłodnieniu, następuje podział komórki, jej wędrówka do jajowodu i zagnieżdżenie się w macicy
- W drugim etapie powstają struktury wspomagające rozwój płodu, np. łożysko oraz zarysowują się prymitywne formy wszystkich organów
- Ostatnie 30 tygodni ciąży to okres wzrostu i dalszego doskonalenia się poszczególnych układów
- Czynniki mogące powodować anomalie rozwojowe płodu są tzw. teratogeny. Zagrożeniem dla zarodka i płodu mogą być: choroby matki (np. różyczka, AIDS), czynniki związane z odżywianiem, używki oraz stres matki. Stosowanie przez matki w ciąży używek takich jak: nikotyna, narkotyki, alkohol stanowią poważne ryzyko narażenia nienarodzonego dziecka na ich szkodliwe działanie
- Na prawidłowy rozwój dziecka ważny jest również styl życia matki oraz sposób jej odżywiania się. Niedożywienie przyszłej matki grozi poronieniem, niską wagą urodzeniową
- We współczesnym świecie dostrzega się trend zachodzenia w ciążę przez kobiety w późniejszym okresie życia, niż wynosi optymalny czas na zajście w ciążę (20-25 r.ż.). Postęp medycyny zapewnia, że większość dzieci z ciąż kobiet, które ukończyły 35 r.ż. urodzi się zdrowych, a sama ciąża będzie przebiegać prawidłowo, niemniej jednak istnieje wiele czynników, które w poważnym stopniu zagrażać mogą przyszłej matce oraz dziecku

Rozwój w okresie niemowlęcym



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Według przyjętych w Polsce podziałów, wiek niemowlęcy przypada na czas od narodzin do 18 miesiąca życia. W tym czasie dają się zaobserwować znaczące przemiany, które pozwalają dziecku na coraz lepsze dostosowanie się do wymagań otoczenia. W tym niedługim czasie dziecko z istoty całkowicie zależnej od osób sprawujących nad nim opiekę staje się istotą, która potrafi samodzielnie poznawać otaczającą rzeczywistość

- Pierwszym ważnym zadaniem rozwojowym jest **życie poza organizmem matki**; pierwszy okres adaptacji do nowego środowiska nazywa się okresem noworodkowym i najczęściej przyjmuje się, że trwa pierwsze cztery tygodnie życia
- Choć postęp medycyny sprawia, że z roku na rok spada śmiertelność wśród niemowląt w krajach wysoko uprzemysłowionych, to wśród najczęstszych przyczyn śmierci noworodków odnotowuje się wady wrodzone oraz niską masę urodzeniową
- Stan noworodka najczęściej oceniany jest po porodzie według 10-punktowej skali Apgar. Wyniki na tej skali mogą być wskaźnikiem dalszego rozwoju dziecka
- W okresie niemowlęcym widoczne zmiany dotyczą **rozwoju psychoruchowego**, którymi rządzi prawo rozwoju cefalokaudalnego i proksymodystalnego
- Jednym z głównych osiągnięć dziecka w tym okresie rozwojowym jest **pionizacja ciała** oraz opanowanie **umiejętności samodzielnego przemieszczania się**
- Niezwykle ważnym osiągnięciem w zakresie manipulacji jest opanowanie dowolnego chwytania i wypuszczania przedmiotów oraz opanowanie charakterystycznego tylko dla ludzi **chwytu pęsetkowego**
- Pod koniec wieku niemowlęcego można zaobserwować u dziecka bogaty repertuar emocji: zadowolenie, niezadowolenie, wstręt, strach, gniew
- Niezwykle ważnym wydarzeniem dla prawidłowego rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka, które rzutuje na dalsze życie jednostki, jest nawiązanie ufnego przywiązania do opiekunów (głównie matki)
- Doświadczenie przez dziecko bezpiecznego przywiązania we wczesnym dzieciństwie wpływa na wyższy poziom kompetencji poznawczych i społecznych tych dzieci w późniejszym okresie życia w porównaniu z dziećmi, które takich relacji nie doświadczyły
- Integracja różnych doznań dzięki kontaktom niemowlęcia z jednym i tym samym przedmiotem, poznanie pochodzące z wielu zmysłów, koordynacja doświadczeń z wielu miejsc i w różnym czasie, umożliwia zrozumienie zasady stałości przedmiotu



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





Rozwój w okresie przedszkolnym

- Na okres przedszkolny przypada czas zakończenia zmian zapoczątkowanych w poprzednim okresie oraz **osiągnięcie przez dziecko m.in.:**
 - znacznego udoskonalenia rozwoju ruchowego (głównie motoryka mała) – warunek osiągnięcia gotowości do nauki pisania
 - samodzielności i automatycznego wykonywania podstawowych czynności (jedzenie, ubieranie się itp.)
 - opanowania mowy - poprawność gramatyczna i artykulacyjna
 - udoskonalenia analizy i syntezy spostrzeżeniowej - (rozwój pisanie i czytania)
 - dowolności procesów poznawczych – zdolności ukierunkowania uwagi zgodnie z poleceniem, odtwarzania na żądanie wierszyków, treści piosenek itp., doprowadzania czynności do końca, nastawienie na cel, zdolności do podejmowania zadań.
 - świadomości własnej niewiedzy
 - zdolności budowania wyobrażeń na temat własnego „ja” – odzwierciedlenie opinii dorosłych. Pojawiają się pierwsze standardy stanu idealnego np. co to znaczy być „grzecznym dzieckiem”
 - identyfikacji z własną płcią
 - stadium moralności heteronomicznej - zasady ustalone przez dorosłych i obowiązują ze względu na możliwość kary za nieprzestrzeganie reguł
 - zwiększania dystansu wobec rodziców, poddawania się wpływowi innych osób dorosłych i rówieśników – uspołecznianie dziecka
 - zdolności do współdziałania – podporządkowywania się zewnętrznym ograniczeniom
 - samodzielności w nawiązywaniu kontaktów
 - przyjmowania cudzego punktu widzenia (pierwsze próby)
 - powściągnięcia wielu emocji i dążeń
 - uwzględniania intencji przy ocenie moralnej
- Dziecko, kończąc okres przedszkolny stopniowo zdobywa kontrolę nad własnym zachowaniem, potrafi nawiązać współpracę z rówieśnikami oraz osiąga gotowość do podjęcia nauki w szkole
- Główną formą aktywności dziecka w wieku przedszkolnym jest **zabawa**. Przechodzi ona od form zabawy indywidualnej ku zespołowej. Najczęstszymi rodzajami zabaw dzieci w wieku przedszkolnym są zabawy tematyczne oraz konstrukcyjne
- **Aktywność twórcza** jest również jednym z wyznaczników rozwoju dziecka w okresie przedszkolnym. Wyraża się poprzez różne formy, jedną z preferowanych jest rysunek, będący





jednocześnie formą ekspresji dla dziecka. Można rozróżnić rozwój kolejne fazy rozwoju rysunku dziecka w wieku przedszkolnym: bazgrołę, poszukiwanie schematu, stadium stereotypowego (geometryzacja) i udoskonalonego schematu

Młodszy wiek szkolny

Młodszy wiek szkolny czy inaczej wiek szkolny charakteryzuje się radykalnymi zmianami w sytuacji życiowej dziecka, które rozpoczyna naukę. Podejmuje ono stałe obowiązki, a to jak się z nich wywiązuje podlega ocenie. Zwiększa się samodzielność dziecka, a relacje społeczne stają się bardziej rozbudowane i złożone. Dziecko zaczyna przynależeć do różnych środowisk w szkole oraz poza nią. Obowiązują w nich różne normy współżycia i konieczność podjęcia różnych ról. Podsumowując ten okres rozwojowy można wskazać:

- **rozwój fizyczny jest powolny, ale stały**, zmiany nie są tak spektakularne, obserwuje się doskonalenie i wzrost szybkości i precyzji ruchów, występuje wówczas mniej chorób
- czynności umysłowe charakteryzuje **odwracalność**, wzrasta zdolność do logicznego zapamiętywania materiału oraz wykorzystywania innych efektywnych strategii zapamiętywania, dla bogacenia się wiedzy znaczenie ma opanowanie mowy pisanej, a także wzrost świadomości językowej
- dziecko potrafi kontrolować już swoje reakcje emocjonalne
- w relacjach społecznych zauważa się coraz mniej związków o charakterze przywiązaniowym do rodziców, zmienia się natomiast ilość i jakość relacji z rówieśnikami, coraz powszechniejsza staje się przyjaźń, która jest bardziej trwała i trwa dłużej; na ten etap życia dziecka przypada kulminacja w zakresie segregacji płciowej podczas zabaw grupowych

Rozwój w okresie adolescencji

- Adolescencja dzieli się na dwa etapy – **wczesną i późną fazę adolescencji** rozdzieloną zazwyczaj **kryzysem tożsamości około 16 r.ż.**
- W pierwszym etapie dominują **zmiany biologiczne** i związane z nimi przemiany w sferze psychiki, w drugim etapie następuje **wyciszenie i stabilizacja** w zakresie tych zmian



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





- W sferze poznawczej następuje **rozwój myślenia logicznego i abstrakcyjnego**; z kolei procesy informacyjnej przebiegają szybciej i dokładniej. Te nowe możliwości poznawcze sprzyjają rozwojowi krytycznego myślenia
- **Konflikty młodzieży z dorosłymi wynikają z ich nieokreślonego statusu** - adolescent nie jest już dzieckiem, ale nie jest jeszcze osobą dorosłą. Rodzice jednak są nadal kimś ważnym w życiu nastolatków
- Zmienia się znaczenie i pozycja rówieśników jako ważnej grupy odniesienia, określającej normy, wartości, styl życia; młodzi tworzą własną kulturę
- Obok nauki szkolnej aktywność młodzieży stale się poszerza o nowe dziedziny i staje się bardziej zróżnicowana
- Późną adolescencję cechuje stabilizowanie się uczuć oraz tożsamości; rozwijają się związki erotyczne, a relacje z rodzicami stają się mniej konfliktowe.
- Światopogląd młodzieży oraz uznawane przez nią wartości są bardzo zróżnicowane i zależą od poziomu wykształcenia nastolatków
- Zróżnicowane jest zaangażowanie młodzieży w aktywność społeczno-polityczną; zainteresowania współczesnej młodzieży koncentrują się bardziej na osobistym życiu oraz przyszłej pracy zawodowej

Rozwój w okresie wczesnej dorosłości

Wczesna dorosłość jest okresem rozwojowym, wymykającym się precyzyjnym opisom. Wynika to zarówno z późnego zainteresowania się badaczy tym etapem ludzkiego życia, jak również z braku uniwersalnych zmian, jakie obserwowane były we wcześniejszych fazach rozwoju człowieka, a przede wszystkim z bardzo zindywidualizowanych ścieżek życia poszczególnych jednostek. I tak zwraca się uwagę na takie aspekty rozwoju:

- Okres wczesnej dorosłości jest **szczytowym okresem rozwoju fizycznego i psychicznego jednostki**. Proces ten może zostać zakłócony przez niewłaściwy styl życia oraz nieumiejętne rozwijanie konfliktów wynikających z wielości podejmowanych ról związanych przede wszystkim z podjęciem pracy i rodzicielstwem
- **W rozwoju umysłowym stwierdza się zmiany jakościowe** - rozwój myślenia postformalnego, dialektycznego, wykraczające poza stadium operacji formalnych. Wynikają one z konieczności rozwiązywania problemów codziennego życia. Badania potwierdzają utrzymywanie się wysokich wyników w standaryzowanych testach inteligencji wykonywanych przez młodych dorosłych





- Na rozwój społeczny człowieka wpływ wywiera dalsze różnicowanie i poszerzanie się środowisk, w którym jednostka działa. Ważny wpływ na kształtowanie osobowości wywierają pozytywne i negatywne konsekwencje wynikające z intymnych relacji z drugą osobą
- W osobowości młodych dorosłych pojawiają się zmiany odnoszące się do podtrzymywania i dopełniania poczucia własnej tożsamości, niezależność w podejmowaniu decyzji i branie za nie odpowiedzialności
- **Sprostanie wyzwaniom dorosłości wymaga pewnego poziomu dojrzałości**, na którą składa się m.in.: stan osiągania dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego, rozwinięty system wartości, realistyczne pojęcia własnej osoby, realistyczne ocenianie zdolność do realizacji marzeń i ideałów, planowanie, umiejętne radzenie sobie z problemami życiowymi
- Wśród teorii, które starają się wyjaśnić specyfikę wczesnej dorosłości wymienia się teorie: R. Havighursta – koncentrującą się na wypełnianiu przez jednostkę zadań rozwojowych, E. Eriksona – przywiązującego uwagę do kryzysów psychospołecznych oraz D. Levinsona – akcentującą zmiany w strukturze życia
- Ćwiczenia i nawyki żywieniowe nabyte już wcześniej, ale kształtowane także przez przyjęty we wczesnej dorosłości styl życia wpływają na całe późniejsze życie jednostki. Dlatego też w tym okresie życia ważna jest aktywność fizyczna, ale też zdrowy styl życia wiążący się z właściwym odżywianiem
- **Wybór zawodu, a także praca i kariera** to ważne zadania rozwojowe związane ze wczesną dorosłością. Współtworzą one tożsamość jednostki oraz zaspokajają potrzeby samorealizacji
- **Stworzenie udanego związku oraz rodzicielstwo** stanowią zadania rozwojowe wczesnej dorosłości. Wiąże się to drugie z satysfakcją życiową człowieka, ale może także prowadzić do zmniejszenia zadowolenia ze związku z drugą osobą
- Chociaż zadaniem rozwojowym wczesnej dorosłości jest wybór partnera i założenie rodziny, to jednak współcześnie coraz częściej dochodzi do rozpadu związków, kończących się separacją i rozwodem. Rozwód jest traumatycznym wydarzeniem i przebiega na wielu poziomach, ma szerokie konsekwencje dla każdej ze stron

Rozwój w okresie średniej dorosłości

Okres średniej dorosłości to czas między 35-40 a 55-60 r.ż. Brak jest jednoznacznych kryteriów wytyczających granice tego etapu w życiu człowieka. Wskazuje się, że:



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY





- istotą rozwoju we wczesnej dorosłości jest duża **jego plastyczność i zindywidualizowany charakter**
- obserwuje się spadek zdrowia oraz wydolności w zakresie niektórych funkcji biologiczno-fizjologicznych, które mogą być rekompensowane, a ich skutki psychologiczne nie muszą być negatywne
- na wiek średniej dorosłości przypada czas tzw. **przekwitania**, którego symptomy występuje zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn
- wskazuje się, że negatywne skutki zmian fizycznych są uwarunkowane w dużej mierze czynnikami środowiskowymi; zauważa się przede wszystkim liczne mity, stereotypy na temat obrazu kobiet i mężczyzn w fazie przekwitania i traktowanie spraw związanych ze starzeniem się jako tematów tabu
- wiek średniej dorosłości może być czasem osiągania satysfakcji z pracy zawodowej, ale i czasem stresu wynikającego z aktywności zawodowej
- inteligencja człowieka w okresie średniej dorosłości wykazuje zarówno tendencje związane ze zmianami progresywnymi i regresywnymi, widoczna jest **indywidualizacja inteligencji**, co **zależy od rodzaju dominującego rodzaju aktywności, zawodu, zainteresowań**
- spadek zdolności umysłowych nie musi być czymś nieuniknionym i nieodwracalnym, nie wpływa w zasadniczy sposób na praktyczny wymiar życia; braki te można rekompensować ćwiczeniami
- znacząca rolę do wymagań otoczenia ma **mądrość rozumiana jako wiedza oparta na doświadczeniu**
- istnieją sprzeczne poglądy na temat znaczenia i nieuchronności pojawienia się kryzysu środka życia

Podsumowując wybrane problemy okresu średniej dorosłości należy podkreślić, że:

- wyzwaniem stojącym przed jednostkami w okresie średniej dorosłości jest rozwiązanie problemu **„opuszczonego gniazda”**
- dla części osób znajdujących się w omawianej grupie wiekowej jest **to okres opieki nad starzejącymi się rodzicami**, który to czas może być źródłem pojawiających się napięć, ale i czas rekompensujących go zdarzeń
- stres jest nieodłącznie związany z życiem człowieka w dorosłości. Może wiązać się z każdym aspektem rozwoju, stanowiąc czynnik napędzający lub też wypaczający rozwój jednostki – w zależności od swojej ilości, natężenie, cech indywidualnych podlegającej mu jednostki, w tym jej odporności na sytuacje stresogenne





- okres ten może być czasem dużej satysfakcji czerpanej z pracy. Jednak mogą tutaj również pojawiać się różnorakie dolegliwości emocjonalne i fizyczne związane z takimi problemami jak wypalenie zawodowe, pracoholizm, utrata pracy
- w okresie tym szczególnie widoczne są pewne mechanizmy dyskryminacji kobiet na rynku pracy – zwłaszcza dotyczące mniejszych możliwości awansu oraz niższych zarobków
- jedną z ważnych kwestii w okresie średniej dorosłości jest powolne przygotowanie się do emerytury oraz ogólnie – do starości. Chociaż ten proces trwać powinien przez całe życie, to jednak w literaturze tematu podkreśla się szczególne znaczenie właśnie średniej dorosłości dla jego osiągnięcia

Rozwój w okresie późnej dorosłości

- Okres późnej dorosłości wzbudziła zainteresowanie badaczy dopiero w połowie minionego wieku. Nie był brany pod uwagę w periodyzacji ludzkiego rozwoju, aż do czasu rozwoju psychologii z perspektywy *life-span*
- Zmiany w okresie późnej dorosłości przebiegają w sferze rozwoju biologicznego, społecznego, umysłowego. **Zmiany te mają charakter regresywny oraz progresywny**
- W zakresie zmian związanych z tą fazą życia szczególny udział przypada czynnikom pozanormatywnym, w tym aktywności własnej podmiotu
- Wskazuje się, że niektórym **negatywnym konsekwencjom psychicznego starzenia się można skutecznie zapobiec poprzez odpowiednie ćwiczenia i stymulowanie**, np. funkcji umysłowych
- Wśród teorii rozwoju osobowości człowieka w wieku podeszłym znajdują się takie, które podkreślają ciągłość rozwoju, inne wskazują na kryzysy i brak ciągłości rozwoju, czego przykładem są teorie: Eriksona i Levinsona
- Teorie adaptacji do śmierci podkreślają znaczenie akceptacji procesu starzenia się i doprowadzenia jednostki na wyższy poziom rozwoju
- **Mądrość transcendentna** jest efektem rozwoju podmiotowego i przejawia się w osiągnięciu równowagi psychicznej i braku lęku przed śmiercią
- Jednymi z ważniejszych zadań człowieka jest pogodzenie się z odejściem na emeryturę, nauczenie się rozumienia i akceptowania śmierci
- Istnieją pewne negatywne mity dotyczące starości, powiązane z jej stereotypowym postrzeganiem, które w chwili obecnej próbuje się zwalczać





- Żal po śmierci bliskiej osoby jest stanem naturalnym, z którymi jednostka własnymi siłami powinna sobie poradzić. Żałoba może mieć jednak swoje patologiczne konsekwencje, a żal po stracie bliskiej osoby może trwać całe życie
- Badacze wyróżniają kilka faz procesu umierania: zaprzeczenia, gniewu, targowania się, depresji i akceptacji
- Wyzwaniem edukacyjnym „starzejących się społeczeństw” XXI wieku staje się nie tylko edukacja dorosłych oraz przygotowanie dzieci i młodzieży do starości

Literatura

- **Literatura podstawowa:**
 - Bee H., *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań 2004.
 - Birch A., Malim T., *Psychologia rozwojowa w zarysie. Od niemowlęstwa do dorosłości*, Warszawa 1998.
 - Brzezińska A. (red.), *Psychologiczne portrety człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Gdańsk 2005.
 - Harwas-Napierała B., Trempała J., *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia człowieka*, Warszawa 2004.
 - Matczak A., *Zarys psychologii rozwoju*, Warszawa 2003.
 - Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M., *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa 1996.
 - Turner J.S., Helms D.B., *Rozwój człowieka*, Warszawa 1999.
- **Literatura uzupełniająca**
 - Aronson E., *Człowiek - istota społeczna*, Warszawa 1995.
 - Bryant P. E., Coleman A.M., *Psychologia rozwojowa*, Poznań 1997.
 - Majewska E., Rutkowska E., *Równa szkoła - edukacja wolna od dyskryminacji. Poradnik dla nauczycielek i nauczycieli*, Gliwice 2007.
 - Sawa B., *Jeżeli dziecko źle czyta i pisze*, Warszawa 1999.
 - Skinner B.F., Vaughan M.E., *Przyjemnej starości: poradnik praktyczny*, 2004.
 - Szmigielska B. (red.), *Całe życie w Sieci*, Kraków 2008.
 - Vasta R., Haith M.M., Miller S.A., *Psychologia dziecka*, Warszawa 1995.
 - Taraszkiewicz M., Rose C., *Atlas efektywnego uczenia się*, Warszawa 2006.
 - Zimbardo Ph., Ruch F., *Psychologia i życie*, Warszawa 1994.
 - Żebrowska M. (red.), *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, Warszawa 1976.

