



Wyższa Szkoła Bankowa we Wrocławiu

KURS UZUPEŁNIAJĄCY
na studiach II stopnia
dla studentów będących absolwentami
kierunków niepokrewnych dla kierunku
Pedagogika

Moduł: Psychologia
Część czwarta: Psychologia rozwoju człowieka
Rozdział 7

Autor: dr Justyna Kuświk

Rozdział 7. Pojęcie rozwoju. Rodzaje zmian rozwojowych. Klasyczne teorie rozwoju. Charakterystyka poszczególnych okresów życia człowieka w różnych sferach.

Pojęcie rozwoju

Rozwój – proces, który trwa przez całe życie człowieka i można go rozpatrywać na trzech płaszczyznach:

- **fizycznej** (wzrastanie, zmiany zachodzące w ciele, mózgu, rozwój motoryki, zmysłów, stan zdrowia oraz dobrostan),
- **poznawczej** (obejmuje sfery takie jak uczenie, uwaga, pamięć, język, myślenie, wnioskowanie oraz kreatywność),
- **psychospołecznej** (zachodzi w aspektach osobowości, relacji społecznych)¹.

Rozwój determinowany jest poprzez procesy genetyczne oraz społeczne.

Klasyczne teorie rozwoju

Teoria rozwoju psychoseksualnego Zygmunta Freuda

Freud wyróżnił pięć faz rozwoju²:

- **oralną** (wiek: 0 – 1) zaspokojenie potrzeb dziecka zachodzi przez usta (jedzenie, ssanie),
- **analną** (wiek: 1 – 3 lata), na tym etapie rozwojowym istotne jest prawidłowe przeprowadzenie treningu czystości dziecka,
- **falliczną** (wiek: 3 – 6 lat), w dziecku rodzi się świadomość własnego ciała oraz różnic między chłopcami a dziewczynkami; w tym okresie też może pojawić się tak zwany kompleks Edypa lub Elektry,

¹ R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>

² Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (2010). Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne. Warszawa: PWN.

- **okres latencji** (wiek: 6 - 12), w tym okresie dzieci skoncentrowane są na nauce, przyjaźni, sporcie, zainteresowanie seksualne i rozwój psychoseksualny nie istnieją,
- **genitalną** (wiek: 12+) rozwija się dojrzałe zainteresowanie seksualne.

Teoria ta nie znajduje poparcia we współczesnych badaniach, szczególnie w obszarze fiksacji (np. tendencje do utrzymywania nadmiernego porządku lub bałaganiarstwo wywołane źle przeprowadzonym treningiem czystości w fazie drugiej) wywołanych konfliktami na danym etapie rozwojowym³.

Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona (1902-1994)

Podstawowym założeniem koncepcji Eriksona jest postulat, iż motorem rozwoju jest chęć zaspokojenia potrzeb i oczekiwań społecznych. Na każdym z ośmiu etapów rozwojowych człowiek doświadcza konfliktu oraz kryzysu. Poradzenie sobie z min pozwala na przejście na kolejny poziom rozwoju i poradzenie sobie z następnym kryzysem⁴.

Tabela 2. Teoria rozwoju psychospołecznego Erika Eriksona

Stadium	Wiek (lata)	Konflikt	Opis
1	0–1	bazalne zaufanie vs brak bazalnego zaufania	bazalne zaufanie (lub jego brak) w to, że podstawowe potrzeby, takie jak zapewnienie pokarmu i troska, zostaną zaspokojone
2	1–3	autonomia vs wstyd/zwątpienie	rozwój poczucia niezależności w wielu działaniach
3	3–6	inicjatywa vs poczucie winy	podejmowanie inicjatywy w niektórych działaniach –

³ R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>

⁴ R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>

Stadium	Wiek (lata)	Konflikt	Opis
			może skutkować poczuciem winy, jeśli inicjatywy nie są uznane przez opiekunów lub gdy granice w ich podejmowaniu zostają przekroczone
4	7–11	produktywność vs poczucie niższości	rozwój wiary w swoje możliwości (w przypadku osiągnięcia kompetencji i odniesienia sukcesów) lub poczucia niższości (w przypadku braku kompetencji i przeżywania porażek)
5	12–18	tożsamość vs dyfuzja ról	poszukiwanie i rozwój własnej tożsamości
6	19–39	intymność vs izolacja	nawiązanie intymnych relacji z innymi (partnerami seksualnymi oraz z przyjaciółmi)
7	40–64	kreatywność vs stagnacja	wkład w społeczeństwo i bycie członkiem rodziny
8	65–	integralność ego vs rozpacz	podsumowanie swojego życia, zrozumienie jego

Stadium	Wiek (lata)	Konflikt	Opis
			sensu i ocena własnej drogi życiowej.

Źródło: R. M. Spielman et al., *Psychologia*, OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>, s. 305

Koncepcja rozwoju poznawczego Jana Piageta (1896-1980)

W swojej koncepcji Piaget skoncentrował się na rozwoju poznawczym. Przedmiotem jego analiz był sposób myślenia dziecka oraz zmiany, jakie w tym obszarze zachodzą w ciągu życia. Jego zdaniem dzieci budują schematy poznawcze (modele myślowe), dzięki którym mogą zrozumieć świat. Jest to możliwe dzięki procesom:

- **asymilacji** (dziecko przyswaja wiedzę zgodnie ze znanymi sobie schematami)
- **akomodacji** (pod wpływem nowej wiedzy następuje zmiana schematu).

Charakterystykę poszczególnych etapów przedstawiono w tabeli poniżej.

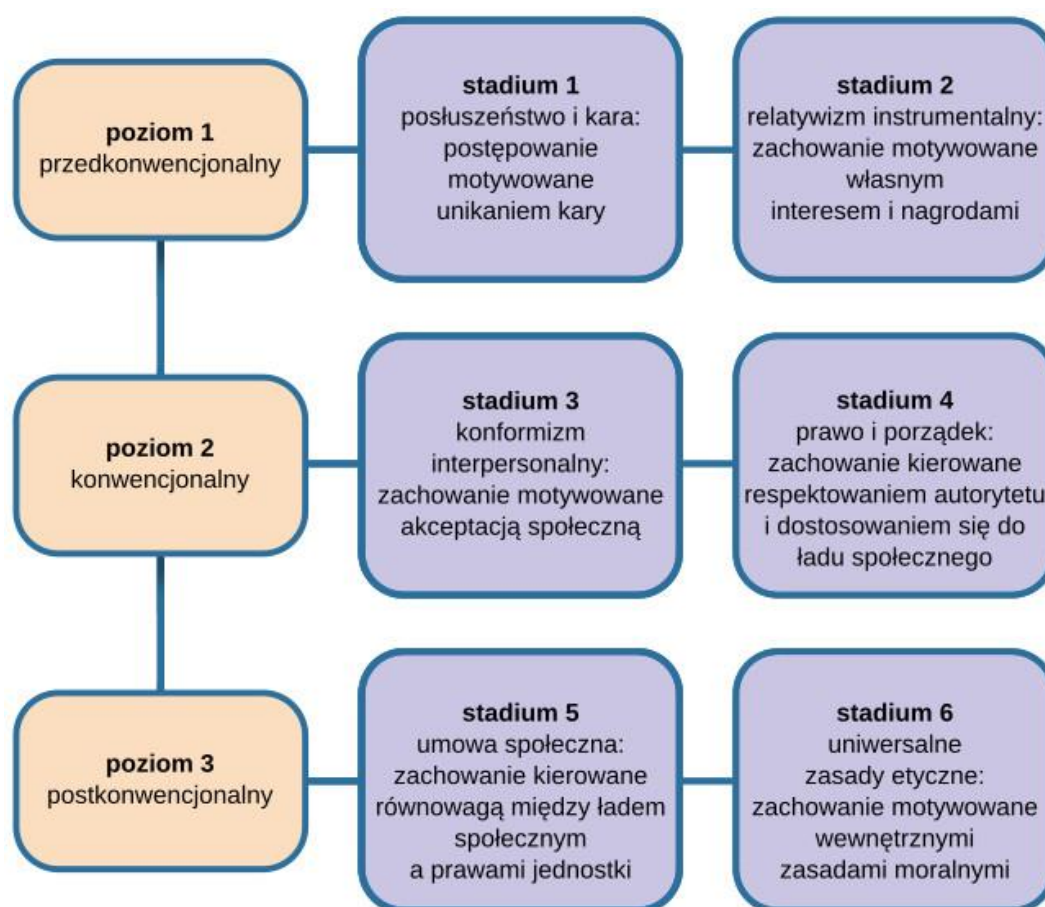
Tabela 3. Koncepcja rozwoju poznawczego Jana Piageta

Wiek (lata)	Stadium	Opis	Rozwijane umiejętności
0–2	sensoryczno-motoryczne	doświadcza świata przez zmysły i działanie	stałość obiektu; lęk przed obcymi
2–6	przedoperacyjne	używa słów i obrazów do reprezentacji rzeczy, lecz nie rozumie logicznie	zabawa w udawanie; egocentryzm; rozwój języka
7–11	operacji konkretnych	rozumie konkretne zdarzenia i analogie logiczne; wykonuje działania arytmetyczne	zasada zachowania stałości; operacje umysłowe, np. matematyczne
12–	operacji formalnych	operacje formalne, rozumowanie abstrakcyjne	hipotetyzowanie; myślenie abstrakcyjne; rozumowanie moralne

Źródło: R. M. Spielman et al., *Psychologia*, OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>, s. 306 – 307.

Teoria rozwoju moralnego Lawrence Kohlberga (1927-1987)

Kohlberg zakładał **trzy podstawowe etapy rozwoju człowieka**. Tym samym, podobnie jak Piaget, przyjmował skokowe podejście do rozwoju. W każdym etapie zakładał istnienie dwóch stadiów⁵.



Rysunek 15. Teoria rozwoju moralnego. Źródło: R. M. Spielman et al., *Psychologia*, OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>, s. 306 – 307.

Na etapie konstrukcji swojej teorii przedstawiał badanym dylemat społeczny i prosił o wybór a także uzasadnienie. Przykładem takiego dylematu jest słynny **dylemat Heinza**.

⁵ Harwas-Napierała B., Trempała J. (2010). *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*. Warszawa: PWN.

W Europie żyła kobieta śmiertelnie chora na raka. Istniał jeden lek, który według lekarzy mógł ją uratować. Lek był odmianą radu i został niedawno odkryty przez aptekarza z jej miasta. Wyprodukowanie leku było drogie, ale cena ustalona przez aptekarza dziesięciokrotnie przekraczała cenę produkcji. Aptekarz płacił 200 dolarów za rad, a żądał 2000 dolarów za niewielką dawkę leku. Mąż chorej kobiety, Heinz, pożyczył pieniądze od wszystkich, których znał, ale udało mu się zbierać zaledwie około 1000 dolarów, czyli połowę ceny leku. Wyjaśnił aptekarzowi, że jego żona jest umierająca i poprosił go, by sprzedał mu lek taniej lub pozwolił zapłacić później. Aptekarz powiedział: „Nie, odkryłem ten lek i zamierzam na nim zarobić pieniądze”. Zdesperowany Heinz włamał się do apteki i ukradł lek dla swojej żony. Czy Heinz postąpił słusznie?⁶ (Kohlberg, 1969, s.379)

Stadia rozwoju

Rozwój prenatalny

Rozwój prenatalny rozpoczyna się w momencie poczęcia i trwa do chwili narodzin. Można w nim wyróżnić 3 etapy:

- *okres zygoty* (1-2 tydzień),
- *okres zarodkowy* (3-8 tydzień),
- *okres płodowy* (9 tydzień - narodziny).

W okresach tych dochodzi do bardzo intensywnych podziałów komórkowych, specjalizacji komórek, wytwarzania się narządów wewnętrznych i części ciała. Jest to też czas szczególnej wrażliwości organizmu na różnego rodzaju czynniki szkodliwe – **teratogeny**. Mogą one przybierać charakter biologiczny, chemiczny lub fizyczny. Dużym zagrożeniem dla zdrowia i przyszłego rozwoju dziecka jest alkohol pity przez kobietę w ciąży, będący bezpośrednią przyczyną powstania płodowego zespołu alkoholowego (FAS – Fetal Alcohol Syndrome). Nawet niewielka ilość alkoholu może spowodować niepełnosprawność intelektualną,

⁶ Kohlberg, L. (1969). Stage and sequence: The cognitive-developmental approach to socialization. In: D. A. Goslin (Ed.), Handbook of socialization theory and research (p. 379). Chicago, IL: Rand McNally za: R. M. Spielman et al., Psychologia., OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>.

uszkodzenia centralnego układu nerwowego, zaburzenia zachowania oraz typowe dla FAS zmiany dymorficzne twarzy.



Warto zobaczyć

Film Nikola - historia prawdziwa

<https://www.youtube.com/watch?v=1uACnz6jKdE>

Od niemowlęstwa do dzieciństwa

Noworodek waży około 3,5 kg, a jego stan zdrowia określa się na podstawie skali Apgar, przy użyciu której ocenie podlegają:

- *czynności serca*
- *czynności oddechowej*
- *zabarwienia skóry*
- *napięcia mięśni*
- *reakcji na odruchy*

Zdrowe dziecko rodzi się też z **kompletem odruchów warunkowych**, które zanikają około 4-5 miesiąca życia. Są to:

- *odruch toniczno szyjny,*
- *odruch chwytania,*
- *odruch ssania,*
- *odruch Moro.*



Warto zobaczyć

Reflexes in newborn babies

<https://www.youtube.com/watch?v=Sv5SsLH70mY>

Pierwszy rok życia dziecka to czas intensywnego rozwoju motorycznego. W tabeli przedstawiono kolejne etapy rozwojowe.

Tabela 4. Rozwój motoryczny w pierwszym roku życia dziecka.

Miesiąc życia	Osiągnięcia rozwojowe dziecka
1.	<ul style="list-style-type: none"> – utrzymuje na krótko podbródek w leżeniu na brzuchu – śledzi oczami wolno poruszające się przedmioty
2.	<ul style="list-style-type: none"> – leżąc na brzuchu unosi szyję – utrzymuje podniesioną główkę przez 10 sekund
3.	<ul style="list-style-type: none"> – podczas leżenia na brzuchu potrafi utrzymać podniesioną głowę przez 10 sekund – próbuje poruszać grzechotką
4.	<ul style="list-style-type: none"> – obraca się z pleców na boki – celowo sięga po przedmioty
5.	<ul style="list-style-type: none"> – obraca się z brzucha na plecy – unosi się do siedzenia podtrzymywane za ręce – leżąc na brzuchu opiera się o przedramiona
6.	<ul style="list-style-type: none"> – siedzi z podtrzymywaniem np. w foteliku dziecięcym – sięga po przedmioty, przekłada je z ręki do ręki – obraca się z pleców na brzuch
7.	<ul style="list-style-type: none"> – siedzi samodzielnie, bez podtrzymywania – podskakuje podczas podtrzymywania pod pachami – bawi się nóżkami
8.	<ul style="list-style-type: none"> – stoi z pomocą, podtrzymywane
9.	<ul style="list-style-type: none"> – podczas stania podtrzymuje się mebli – pełza lub raczkuje

Miesiąc życia	Osiągnięcia rozwojowe dziecka
	– upuszcza przedmioty w sposób celowy
10.	– raczkuje
11.	– chodzi bokiem, np. przy meblach – trzymane za ręce idzie do przodu – precyzyjnie chwyta drobne przedmioty – rozpoczyna naukę samodzielnego jedzenia i picia z kubeczka
12.	– chodzi samodzielnie

Źródło: opracowanie własne na podstawie Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

W pierwszym roku życia dziecka rozpoczyna się też **rozwój mowy**. Od różnicowania prostych dźwięków, poprzez gurzenie, gaworzenie, rozumienie znaczenia pojedynczych słów, aż po ich wypowiedzianie w okolicach **11-12 miesiąca życia**.

Do najważniejszych zadań rozwojowych w pierwszym roku życia dziecka jest wytworzenie przywiązania.

Przywiązanie rozumiane jest jako zdolność do wytworzenia więzi i utrzymania bliskości z drugim człowiekiem. Przywiązanie daje poczucie bezpieczeństwa, komfortu, tak zwaną bezpieczną bazę, do której można wrócić w sytuacji potrzeby uzyskania opieki i wsparcia. Prekursorem badań i autorem koncepcji przywiązania jest **John Bowlby**⁷.

Rozwijając tę teorię (na podstawie badań własnych) na podstawie reakcji dzieci na rozłąkę z opiekunem i jego powrót, Ainsworth wyróżniła trzy wzorce przywiązania między rodzicem i dzieckiem:

⁷ Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Attachment* (Vol. 1). New York, NY: Basic Books.

- *bezpieczny*,
- *lękowo-unikający*,
- *lękowo-ambiwalentny*⁸.

W toku dalszych badań zauważono jeszcze jeden styl przywiązania – *pozabezpieczny – zdezorganizowany*.

Bezpieczny styl przywiązania wytwarza się poprzez dostępność fizyczną i psychiczną opiekuna wobec dziecka, responsywność wobec jego potrzeb, spójne i przewidywalne reagowanie na sygnały wysyłane przez dziecko. W dalszym życiu skutkuje umiejętnością nawiązywania trwałych i bezpiecznych relacji, gotowością do wchodzenia w interakcje, prawidłowym funkcjonowaniem emocjonalnym, umiejętnością proszenia o pomoc, przekonaniem o dobrych intencjach innych ludzi.

Pozabezpieczny styl – ambiwalentny, wytwarza się w momencie, gdy rodzic/opiekun nie reaguje w sposób spójny, czasem jest dostępny i reaguje w sposób responsywny, a niekiedy odrzuca dziecko i koncentruje się na innych sprawach, choć dziecko wysyła identyczne sygnały. Konsekwencją takiego sposobu zachowania wobec dziecka jest poczucie niepewności, lęk przed rozstaniem, labilność emocjonalna, brak stabilnego poczucia własnej wartości.

Z kolei odrzucanie dziecka, brak fizycznej i psychicznej dla niego dostępności, nieadekwatne reagowanie na potrzeby, nadmierna kontrola reakcji dziecka może spowodować wytworzenie się **unikającego stylu przywiązania**. Można je poznać po przekonaniu o swojej niskiej wartości, braku gotowości do szukania wsparcia społecznego, spostrzeganie intencji innych ludzi jako wrogich wobec siebie, trudność w rozpoznawaniu i kontrolowaniu własnych emocji.

Zdezorganizowany styl wytwarza się w konsekwencji stosowania wobec dziecka fizycznej agresji, wywoływania w nim wrogości, lęku, przerażenia, zachowań dziwnych, budzących lęk. W dalszym życiu przejawia się lękiem w kontakcie z bliskimi, dezorganizacją procesów poznawczych i emocjonalnych, niezdolnością regulacji emocji, zdezorganizowanym obrazem siebie⁹.

⁸ Ainsworth, M. D. S., & Bell, S. M. (1970). Attachment, exploration, and separation: Illustrated by the behavior of one-year-olds in a strange situation. *Child Development*, 41, 49–67.

⁹ Brzezińska A., Appelt K., Ziótkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

Dzieciństwo

Dzieciństwo to okres życia **od mniej więcej 2 lat do 12 roku życia**, charakteryzuje go ogromna dynamika zmian.

Bardzo ważnym przełomem rozwojowym jest dostrzeżenie przez dziecko samego siebie jako autonomicznej jednostki. Dokonuje się to około **18 miesiąca** życia. Wtedy też bardzo intensywnie zachodzi rozwój zachowań społecznych dziecka. Pojawia się chęć zabawy z innymi dziećmi, a **w okolicach 4 roku życia** chęć i gotowość do współpracy, poproszone o to, dzieci potrafią się dzielić. Zanika też niepokój podczas rozłąki z rodzicami.

Dzieci **w wieku 6 lat** identyfikują się z grupą, na przykład klasą, drużyną sportową, a w okolicach **10 roku życia** rozpoznaje się cechy kształtującej się osobowości. To, co dzieci o sobie myślą, jest ważnym czynnikiem kształtującym ich stosunek do siebie i determinantem osiągniętych sukcesów.



Zanim przeczytasz zastanów się

Jaka jest rola rodziców i nauczycieli w tym procesie?

Charakterystyka umiejętności rozwojowych w okresie od roku do pięciu lat zawarta została w tabeli poniżej:

Tabela 6. Przykładowe zmiany rozwojowe do 5 roku życia dziecka.

Wiek (lata)	Motoryczny	Indywidualny/społeczny	Językowy	Poznawczy
2	kopie piłkę; wchodzi po schodach i schodzi z nich	bawi się z innymi dziećmi; naśladuje dorosłych	pokazuje przedmioty, które nazywa; składa zdania z 2–4 wyrazów	rozpoznaje kształty i kolory; rozumie 2-stopniowe polecenia

Wiek (lata)	Motoryczny	Indywidualny/społeczny	Językowy	Poznawczy
3	wspina się i biega; jeździ na rowerku z trzema kółkami	bawi się naprzemiennie; wyraża wiele emocji; samodzielnie się ubiera	nazywa znane mu rzeczy, używa zaimków	bawi się w udawanie (zabawa na niby); manipuluje zabawkami złożonymi z części (dźwignia, uchwyt)
4	łapie piłkę; używa nożyczek	woli bawić się z innymi niż samo; ma swoje preferencje i zainteresowania	zna na pamięć piosenki i wierszyki	nazywa kolory i liczby; zaczyna pisać litery
5	podskakuje; używa widelca i łyżki	odróżnia fikcję od rzeczywistości; lubi aprobatę kolegów i koleżanek	mówi wyraźnie; używa pełnych zdań	liczy do 10 lub więcej; pisze niektóre litery i przerysowuje podstawowe kształty

Źródło: R. M. Spielman et al., *Psychologia*, OpenStax Poland, 2020:

<https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>, s. 319.

W dalszych latach życia dziecka w wyniku rozwoju mięśni doskonalili się **szybkość**, **wytrzymałość fizyczna oraz motoryka mała**. **Rozwój poznawczy** dziecka odbywa się zgodnie z omówionymi wcześniej koncepcją rozwoju poznawczego Piageta.

W wieku szkolnym rozpoczyna się **nauka według programu zewnętrznego** (szkolnego). To nauczyciel steruje procesem dydaktycznym. Od dziecka wymaga to koncentracji, ukierunkowanego działania, wyhamowania swoich potrzeb i dążeń¹⁰. Przed podjęciem nauki

¹⁰ R. M. Spielman et al., *Psychologia*, OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>

w szkole istotna jest **ocena gotowości dziecka do podjęcia edukacji**. Ocena dokonywana jest w aspektach takich jak:

- *gotowość emocjonalno-motywacyjna,*
- *gotowość słownikowo-pojęciowa,*
- *gotowość psychomotoryczna* (motoryka, grafomotoryka, artykulacja, percepcja wzrokowa, słuchowa, koncentracja, pamięć, orientacja w schemacie ciała, lateralizacja, integracja)¹¹.

Dorastanie

Dorastanie, czyli **wiek młodzięczy/ adolescencja** to okres rozwoju rozpoczynający się **pokwitaniem** (około 12 roku życia) i kończący **we wczesnej dorosłości** (18/20 lat). Jest to czas rozwoju niezależności od rodziców, co może być źródłem trudności i kryzysów, bowiem nastolatek pozostaje pod ich opieką¹².

Charakterystyczny dla okresu dorastania jest intensywny **rozwój własnej tożsamości**. To czas, kiedy młody człowiek intensywnie poszukuje odpowiedzi na pytanie „Kim jestem?”. Poszukiwane odpowiedzi może przybierać formę eksperymentów z „przymierzaniem” różnych tożsamości i weryfikacją, która z nich, bądź które elementy różnych tożsamości, są nastolatkowi najbliższe.

Zdaniem badaczy najważniejsze zadania okresu adolescencji to:

- uzyskanie dojrzałości intelektualnej, społecznej oraz emocjonalnej,
- zbudowanie filozofii życia,
- odnalezienie osobistej i społecznej autonomii,
- identyfikacja płciowa,
- odnalezienie tożsamości osobistej oraz grupowej,
- akceptacja zachodzących w sobie zmian¹³.

¹¹ Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

¹² R. M. Spielman et al., *Psychologia*, OpenStax Poland, 2020: <https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>

¹³ Havinghurst R.J. (1981). *Developmental tasks and endeducation*. Nev York: Longman; Newnan B.M., Newman P.R. (1984). *Developmental through life: A psychosocial approach*. Homewood: The dorsey Press za: Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

Rozwój w okresie nastoletnim jest czasem intensywnego dostosowywania się do zmian, wymaga też od rodziców, opiekunów oraz nauczycieli uważności oraz stosownego reagowania. Jedną z sytuacji, które mogą być szczególnym wyzwaniem, jest przyjęcie przez nastolatka tak zwanej **tożsamości negatywnej**, która manifestuje się poprzez aroganckie zachowanie, niepożądane, wulgarne słownictwo, sposób ubioru, podejmowanie czynności ryzykownych o charakterze czasowym. Jeśli ma to charakter przejściowy, oznacza naturalny rozwojowy proces, a zbyt dalekosiężne i przesadzone reakcje rodziców mogą tylko nasilić i wydłużyć ten proces.

Niemniej jednak ważne jest, aby dorośli i odpowiedzialni za dziecko opiekunowie pozostawali czujni i uważni, bowiem okres ten stanowi też ryzyko rozwoju zaburzeń, które wymagają specjalistycznej interwencji. Najbardziej typowe zaburzenia rozwojowe tego okresu to **zaburzenia odżywiania, depresja młodzieńcza, nałogowe spożywanie alkoholu i innych substancji psychoaktywnych**¹⁴.

Bardzo ważnym czynnikiem wspierającym rozwój jest **zapewnienie wsparcia nastolatкови**: zarówno w systemie rodzinnym, jak i poza nim. Czynnikiem kluczowym jest przyzwolenie na autonomię oraz zgoda, aby nastolatek uczył się na własnych błędach, samodzielnie podejmował decyzje, uczył się refleksyjności oraz odpowiedzialności.

Istotne jest również **modelowanie asertywnej komunikacji**, która oparta jest na wzajemnym szacunku, zrozumieniu potrzeb oraz otwartym wyrażaniu swojego stanowiska i oczekiwań. W rozmowie z nastolatkiem ważne jest, aby uważnie słuchać tego, co mówi, aby być nastawionym na jak najlepsze zrozumienie treści i potrzeb, z założeniem o dobrych intencjach nadawcy (bez pretensji i ocen).

Dorobłość

¹⁴ Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

Istnieje trudność z precyzyjnym określeniem momentu, w którym rozpoczyna się okres dorosłości. **Wyznaczają go bowiem zadania i pełnione role zdecydowani bardziej niż granica wieku.** Kres dorosłości wyznacza śmierć.

W tym, trwającym zwykle kilkadziesiąt lat okresie, można wyróżnić **trzy zasadnicze fazy:** dorosłość wczesną, środkową i późną.

Wczesna dorosłość (18/20 a 30/35 rok życia) to okres, w którym zwykle podejmowane są zadania związane z wyborem partnera życiowego, założeniem rodziny, wychowaniem dzieci, intensywną pracą zawodową, podejmowaniem różnych zadań oraz wchodzeniem w role społeczne¹⁵.

W fazie średniej dorosłości człowiek zwykle osiąga stabilizację zawodową, jest to czas wysokiej wydajności w zakresie pełnionych zawodowo i społecznie ról. Jest to też czas, kiedy rodzice towarzyszą własnym dzieciom w rozwoju ich tożsamości, poszukiwaniu własnego miejsca i roli w otoczeniu społecznym.

Ważnym wyzwaniem tego okresu jest też towarzyszenie własnym rodzicom w procesie starzenia się, pomaganie im, akceptowanie zachodzących zmian, przejmowanie odpowiedzialności za nich. Nierzadko powiązane jest to z akceptacją zmian zachodzących we własnym organizmie zarówno o obszarze wyglądu, sprawności fizycznej, poznawczej oraz społecznej¹⁶.

Okres późnej dorosłości rozpoczyna się zazwyczaj w momencie przejścia na emeryturę. Towarzyszą mu przede wszystkim procesy związane z naturalnym starzeniem się organizmu, pogorszeniem stanu zdrowia, wyraźnie słabszej wydajności fizycznej. Często w tym momencie życia występuje sytuacja uznana za jedną z najbardziej dla człowieka stresujących w życiu, czyli **śmierć współmałżonka**. Wiąże się to z konicznością zmiany i niekiedy znalezienia nowych sposobów codziennego funkcjonowania. Jakość życia w tym okresie jest zależna od podejmowanej aktywności, ogromne znaczenia ma tu aktywizująca i wspierająca rola otoczenia społecznego¹⁷.

¹⁵ Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

¹⁶ Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

¹⁷ Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: GWP.

Literatura podstawowa:

1. Brzezińska A., Appelt K., Ziółkowska B. (2016). *Psychologia rozwoju człowieka*. Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Harwas-Napierała B., Trempała J. (2010). *Psychologia rozwoju człowieka. Rozwój funkcji psychicznych*. Warszawa: PWN.
3. Przetacznik-Gierowska M., Tyszkowa M. (2014). *Psychologia rozwoju człowieka. Zagadnienia ogólne*. Warszawa: PWN.
4. R. M. Spielman et al., *Psychologia.*, OpenStax Poland, 2020:
<https://openstax.pl/podreczniki?q=psychologia>