

# Podstawowe osiągnięcia rozwojowe w poszczególnych okresach życia człowieka

## Wstęp

1. Rozwój prenatalny
2. Okres wczesnego dzieciństwa
  - 2.1. Faza noworodka
  - 2.2. Okres niemowlęcy
    - 2.2.1. Rozwój motoryczny
    - 2.2.2. Rozwój spostrzegania i myślenia
    - 2.2.3. Komunikacja
    - 2.2.4. Rozwój emocjonalny i społeczny okresu niemowlęcego
  - 2.3. Okres poniemowlęcy
    - 2.3.1. Rozwój fizyczny i motoryczny
    - 2.3.2. Rozwój poznawczy
    - 2.3.3. Rozwój mowy i komunikacji
    - 2.3.4. Rozwój emocjonalny i społeczny
    - 2.3.5. Rozwój obrazu własnej osoby
3. Średnie dzieciństwo (wiek przedszkolny)
  - 3.1. Rozwój poznawczy
    - 3.1.1. Rozwój języka i komunikacji
    - 3.1.2. Rozwój emocjonalny
    - 3.1.3. Rozwój społeczny
    - 3.1.4. Rozwój osobowości
4. Późne dzieciństwo (młodszy wiek szkolny)
  - 4.1. Rozwój poznawczy
  - 4.2. Rozwój moralny
  - 4.3. Rozwój emocjonalny
  - 4.4. Rozwój społeczny
  - 4.5. Rozwój osobowości

## 5. Okres dorastania (adolescencja)

5.1. Rozwój fizyczny i motoryczny

5.2. Rozwój poznawczy

5.3. Rozwój społeczny

5.4. Rozwój moralny

5.5. Rozwój osobowości

## 6. Wczesna dorosłość

6.1. Trendy rozwojowe w okresie dorostłości

6.2. Rozwój poznawczy

6.3. Rozwój społeczny

6.4. Rozwój osobowości

## 7. Okres średniej dorosłości (wiek średni)

7.1. Funkcjonowanie poznawcze

7.2. Rozwój społeczny

7.3. Praca zawodowa

7.4. Rozwój osobowości i „kryzys wieku średniego”

## 8. Okres późnej dorosłości (wiek starzenia się)

8.1. Zmiany funkcjonowania intelektualnego

8.2. Funkcjonowanie społeczne

8.3. Osobowość w późnej dorosłości

8.4. Mądrość ludzi starzejących się

## Bibliografia

Opis rozwoju w kolejnych okresach życia pozwala na uporządkowanie wiedzy o prawidłowościach rozwojowych. Dzięki temu może stanowić przewodnik dla każdego, kto pracuje z grupami osób w określonym wieku (np. nauczycielami, opiekunami, wychowawcami). Wiedza o aktualnych procesach rozwojowych osoby w konkretnym wieku umożliwia odróżnienie normy od patologii, a także wspieranie funkcji opóźnionych. Zaznaczyć jednak należy, że w zakresie występowania poszczególnych osiągnięć rozwojowych mogą się pojawiać różnice indywidualne. Opisanie poniżej prawidłowości dotyczą przeciętnego czasu i sposobu występowania określonych sprawności u osób w danym okresie życia.

Koncepcji periodyzacji rozwoju człowieka jest wiele (ich przeglądu dokonuje m.in. Kielar-Turska, 2003). Na potrzeby niniejszej pracy posługiwać się będziemy jednym z najczęstszych podziałów rozwoju na etapy:

1. Okres prenatalny (od poczęcia do urodzenia).
2. Okres wczesnego dzieciństwa (od 1. do 3. roku życia).
3. Okres średniego dzieciństwa — wiek przedszkolny (od 4. do 6. roku życia).
4. Okres późnego dzieciństwa — młodszy wiek szkolny (od 7. do 10.–12. roku życia).
5. Okres adolescencji (od 10.–12. roku życia do około 20. roku życia).
6. Okres wczesnej dorosłości (od 20.–23. do 35.–40. roku życia).
7. Okres średniej dorosłości — wiek średni (od 35.–40. do 55.–60. roku życia).
8. Okres późnej dorosłości — wiek starzenia się (powyżej 60. roku życia).

Materiał w obrębie każdego okresu rozwojowego zostanie przedstawiony w podziale na mniejsze bloki tematyczne — w większości przypadków będą to poszczególne sfery rozwoju, a w okresie prenatalnym poszczególne miesiące życia prenatalnego.

# 1. Rozwój prenatalny

Rozwój człowieka zaczyna się w momencie połączenia komórki jajowej z plemnikiem. Powstaje zygota, pojedyncza komórka. Następnie rozwój dzieli się na trzy fazy (zob. Vasta, Haith, Miller, 1995; Kielar-Turska, 2003; Kornas-Biela, 2004; Bee, 2004; Schaffer, 2007):

- 1. Faza jajowa** (stadium powstawania listków zarodkowych) — trwa około dwóch tygodni. W momencie zapłodnienia następuje przekazanie 23 chromosomów od matki i 23 od ojca, co składa się na wyposażenie genetyczne człowieka. Komórka dzieli się bardzo szybko, przemieszcza przez jajowód i zagnieżdża w ścianie macicy, co kończy 1. fazę rozwoju prenatalnego.
- 2. Faza embrionalna** — trwa od około 2. do około 8. tygodnia po zapłodnieniu. Zaczynają tworzyć się i funkcjonować wszystkie poszczególne narządy. Tworzy się worek owodniowy wypełniony płynem oraz łożysko i pępowina. W fazie tej przypada okres krytyczny rozwoju poszczególnych narządów i układów (organogeneza), tj. układu nerwowego, serca, nóg, oczu, zębów, zewnętrznych narządów płciowych. Bicie serca można wykryć około 4. tygodnia. Zawiązki układu nerwowego tworzą się już 13. dnia od poczęcia, a 19. dnia powstaje cewa nerwowa, z której później rozwinie się rdzeń kręgowy i nerwy obwodowe. Około 21. dnia powstają pierwsze komórki ośrodkowego układu nerwowego.
- 3. Faza płodowa** — trwa od 9. do 38. tygodnia. Rozwijają się struktury zewnętrzne i wewnętrzne organizmu. Postępuje rozwój aktywności płodu i rozwój zmysłów. Już około 6.–7. miesiąca staje się on zdolny do życia pozamacicznego. Pod koniec okresu płodowego waga dziecka waha się średnio między 2,9 a 3,5 kg, a jego długość między 49 a 54 cm.

Wyjaśnianiem i opisem sensomotorycznego zachowania płodu w tym okresie zajmuje się **psychologia prenatalna**, która ujmuje dziecko w interakcji ze środowiskiem fizycznym i osobowym (rodzice) oraz społecznym (np. sytuacja prawna rodziców, postawy wobec rodzicielstwa).

Poniżej zostaną przedstawione najważniejsze prawidłowości rozwojowe w okresie prenatalnym w kolejnych miesiącach (Kornas-Biela, 2004).

## 1. miesiąc:

- pierwsze ruchy serca,
- powstają pierwsze komórki nerwowe,
- tworzy się głowa, kręgi, jama ustna,
- zawiązki narządów wewnętrznych, kończyn, oczu, uszu, nosa, mięśni,
- embrion ma 0,5 cm długości.

## 2. miesiąc

- tworzą się pierwsze odruchy nerwowe (współdziałanie układu nerwowego i mięśniowego),
- ruchy wygięcia grzbietu, podnoszenia i opadania,
- pierwsze oznaki fal mózgowych,
- rozwój oka, wrażliwość dotykowa warg,
- zawiązki dłoni i stóp, narządów płciowych, rozwija się tkanka chrzęstna i mięśniowa, palce, zęby,
- ustala się gonadalna tożsamość płciowa,

- występują typowe czynności serca,
- embriion ma 3 cm, jest to „miniaturowy człowiek” z podstawowymi narządami i funkcjami.

### 3. miesiąc

- cewa nerwowa wypełnia się komórkami nerwowymi,
- doskonali się zmysł dotyku,
- występują niezależne ruchy kończyn,
- pierwsze ruchy klatki, ssania, nabierania wód (trening mięśni),
- aktywność EEG charakterystyczna dla człowieka,
- częściowe wyprostowanie, dziecięce proporcje twarzy,
- rozwija się tęczówka i powieki; narząd słuchu, płuca, trzustka kończą morfogenezę,
- płód ma 7,5 cm długości.

### 4. miesiąc

- ćwiczenie ruchów związanych z ważnymi funkcjami życiowymi, próby oddychania, chwytania,
- całe ciało wrażliwe dotykowo, płód wyraża ciałem dyskomfort,
- przyrost długości i ciężaru,
- prosto trzyma się głowa,
- występują już linie papilarne,
- zachodzi magazynowanie tkanki tłuszczowej, picie płynu,
- płód ma 25 cm długości.

### 5. miesiąc

- matka czuje ruchy, kopanie, czkawkę, może je wystymulować przez pocieranie, stukanie,
- trening ssania,
- aktywne kubki smakowe (jeśli wody są słodkie — więcej połyka),
- reaguje na zmiany temperatury, światło, dźwięki, wibracje (przyspieszeniem akcji serca, ruchami ciała, oczu),
- porost włosów, brwi, rzęs, paznokci,
- wysłuchiwane tony serca,
- fazy snu i czuwania,
- płód ma 30 cm długości.

### 6. miesiąc

- silniejsze ruchy klatki piersiowej i ssania,
- aktywność zależna od bodźców zewnętrznych,
- zharmonizowanie ruchów matki i dziecka,
- dziecko uczy się rytmu naprzemiennego aktywności,
- stopniowo otwiera się szpara powiekowa,
- wyraźna reakcja na silne światło,
- silny dźwięk powoduje przestraszenie,
- magazynowanie substancji potrzebnych po urodzeniu,
- dojrzewają narządy wewnętrzne, zachodzi mielinizacja włókien nerwowych,
- tworzą się niektóre odruchy bezwarunkowe.

### 7.–8. miesiąc

- postępuje dalsza mielinizacja,
- precyzyjne ruchy (powstają nowe połączenia w mózgu i wzorce pamięciowe ruchów),
- widoczna większość odruchów wrodzonych (ssania, kroczenia, chwytu Moro),

- dojrzały zmysł równowagi — częste ułożenie głową w dół,
- wygładzenie, zaróżowienie skóry,
- okrągły kształt ciała,
- dojrzewanie narządów (głównie układu oddechowego).

### 9. miesiąc

- dwa tygodnie przed urodzeniem płód przestaje rosnąć.

Narodziny nie są więc początkiem życia psychicznego, ponieważ następuje kontynuacja tych samych procesów, których początek miał miejsce w życiu płodowym.

Rozwój prenatalny może zostać zaburzony za sprawą **teratogenów**, czyli czynników pozagenetycznych mogących spowodować anomalie płodu. Zaliczyć tu można m.in. narkotyki, alkohol, papierosy, wiele leków, zagrożenia środowiskowe, różnego typu infekcje, szczególnie wirusowe (zob. Vasta, Haith, Miller, 1995; Bee, 2004).

## 2. Okres wczesnego dzieciństwa

W okresie tym wyróżnia się dwie fazy: **okres niemowlęcy**, przypadający na 1. rok życia — a w nim **fazę noworodka**, czyli miesiąc po urodzeniu, oraz **okres poniemowlęcy**, trwający od 2. do 3. roku życia. Poniżej zostaną one scharakteryzowane.

### 2.1. Faza noworodka

Pierwszy miesiąc życia jest czasem przystosowania do życia w środowisku pozamacicznym. Dziecko **przystosowuje się** do (zob. Kielar-Turska, 2003; Kielar-Turska, Białecka-Pikul, 2004):

- zmian temperatury,
- nowego sposobu oddychania,
- nowego sposobu przyjmowania pokarmu i wydalania.

Zaraz po urodzeniu oceniany jest poziom rozwoju dziecka w **Skali Apgar**, służącej do oceny podstawowych funkcji, takich jak: czynność serca, oddech, zabarwienie skóry, napięcie mięśniowe i odruchy. Dzieci z niskimi wynikami tej skali mogą potrzebować specjalnej opieki w późniejszych okresach życia, ze względu na możliwość opóźnienia rozwojowego.

Noworodek wyposażony jest w następujące **odruchy bezwarunkowe**, typowe tylko w tej fazie, a zanikające zwykle w drugim półroczu życia:

- odruch Babińskiego (unoszenie dużego palca przy podrażnieniu stopy),
- odruch marszu automatycznego (ruchy chodzenia przy dotknięciu stóp do podłoża),
- odruch Moro (unoszenie kończyn i przyciąganie ich do ciała w geście obejmowania),
- odruch chwytny (zaciskanie dłoni na przedmiocie i mocne trzymanie),
- odruch toniczno-szyjny (wraz z odwróceniem głowy wyprostowują się kończyny po tej samej stronie, a kurczą po przeciwnej).

Poza tym występują u noworodka odruchy wspólne dla noworodka i człowieka dorosłego, tj. odruch mrugania, ssania, połykania, odruch źrenicowy, odruch połykania i wydalania. Dziecko śpi przeciętnie 16.–18. godzin na dobę.

### 2.2. Okres niemowlęcy

W tym okresie psychologowie używają określenia **rozwój psychoruchowy**, aby zaznaczyć powiązanie sfery psychicznej i motorycznej w rozwoju. Umiejętność panowania nad postawą i motoryką przebiega w trzech kierunkach (zob. Kielar-Turska, Białecka-Pikul, 2004):

- **cefalokaudalny kierunek rozwoju** — rozwój postępuje od części głowowej (począwszy do ruchów gałek ocznych, ruchów szyi), przez tułowie (ruchy rąk, tułowia), a skończywszy na części nożnej (ruchy nóg, chodzenie),
- **proksymodystalny kierunek rozwoju** — rozwój postępuje od osi podłużnej ciała na boki (najpierw zaczynają funkcjonować mięśnie w pobliżu kręgosłupa, następnie mięśnie ramion, przedramion, dłoni i na końcu palców),
- **łokciowo-promieniowy kierunek rozwoju** — rozwój przebiega w osi poprzecznej ciała — od piątego małego palca dłoni do kciuka.

Poniżej zostaną scharakteryzowane najważniejsze prawidłowości w poszczególnych sferach rozwoju psychomotorycznego okresu niemowlęcego (Kielar-Turska, Białecka-Pikul, 2004; Kielar-Turska, 2003; Bee, 2004).

### 2.2.1. Rozwój motoryczny

W zakresie **kontroli postawy** dziecko rozwija się następująco:

- w 3. miesiącu ciała potrafi trzymać sztywno głowę podniesione do pozycji pionowej,
- w 8. miesiącu samodzielnie siedzi,
- w 10. miesiącu stoi trzymając się oparcia, a w 11. bez oparcia.

W zakresie **lokomocji**:

- w 3.–4. miesiącu obraca się z pleców na bok i na brzuch,
- w 5.–6. miesiącu obraca się z brzucha na plecy,
- w 8. miesiącu siada i pełza,
- w 9. miesiącu raczkuje, wstaje samo, gdy może się czegoś uchwycić,
- w 12. miesiącu próbuje stawiać samodzielnie pierwsze kroki.

W zakresie umiejętności dowolnego **chwytania i manipulacji**:

- w 4.–5. miesiącu występuje **chwyt prosty** — całą dłonią od góry, palce owijają przedmiot, dłoń ułożona poziomo do podłoża; droga ręki do przedmiotu to ruch wahadłowy, uruchomiony jest staw barkowy;
- w 5.–6. miesiącu **chwyt dłoniowo-łokciowy** — chwytanie całą dłonią z wyłączeniem kciuka; droga ręki do przedmiotu to ruch łukowaty, uruchomiony jest staw łokciowy;
- w 6.–8. miesiącu **chwyt nożycowy** — kciuk jest przywodzony do pozostałych palców; droga ręki do przedmiotu to pochylanie całego ciała ku przedmiotowi; ruch łukowaty;
- w 8.–9. miesiącu **chwyt pęsetkowy** — kciuk jest przeciwstawiony palcowi wskazującemu, dziecko chwytą opuszkami palców; droga ręki do przedmiotu to zbliżanie ręki ku przedmiotowi z uruchomieniem stawu nadgarstka.

### 2.2.2. Rozwój spostrzegania i myślenia

W zakresie **percepcji** dziecko od pierwszych dni identyfikuje ważne bodźce, uczy się je różnicować. Uczy się dostrzegać tożsamość w obiektach, które zmieniły wygląd zewnętrzny czy położenie. Wykrywa stałe elementy analizy i syntezy spostrzeganych obiektów.

W zakresie **spostrzegania wzrokowego** noworodek widzi zmiany światła, bliskie obiekty (twarz), a już u dziecka 12-miesięcznego ostrość widzenia jest taka, jak u dorosłego. W okresie od około 3.–5. miesiąca do 13. miesiąca rozwija się widzenie głębi. Percepcja ma charakter intermodalny — jest to współdziałanie różnych zmysłów, np. kojarzenie brzmienia głosu z ruchami warg.



Dziecko dokonuje **eksploracji**, czyli podejmuje działania badawcze w celu zaspokojenia potrzeb poznawczych. Rozwija się **myślenie sensoryczno-motoryczne**, rozpoczyna się proces odkrywania umysłu — komunikacja z dorosłymi sprawia, że dziecko zaczyna rozumieć, iż ludzie są istotami myślącymi i czującymi.

### 2.2.3. Komunikacja

W 1. roku życia dziecko prezentuje **przedwerbalne formy komunikacji**. Po urodzeniu noworodek rozpoznaje głos matki oraz różnicuje dźwięki mowy ludzkiej. **Komunikacja niewerbalna** niemowlęcia odbywa się przez płacz, spojrzenie, ruchy ciała, gest, mimikę, wokalizację. Z czasem każda matka rozróżnia różne funkcje różnych rodzajów płaczu (inny jest wtedy, gdy dziecko jest głodne, inny, gdy zmęczone). W komunikacji niemowlęcia zaczynają się pojawiać **gesty: wskazujące** — około 9.–13. miesiąca — wyrażają prośbę o pokazanie przedmiotu, **reprezentujące** — powyżej 14. miesiąca — reprezentują informację. **Komunikacja ostensywna** to zwracanie uwagi na obiekty przez ich wskazanie. Dziecko zestawia dwa gesty i słowa, zanim zacznie łączyć słowa. We wczesnych kontaktach matki z dzieckiem — **konwersacyjno-podobnych** — dziecko otrzymuje materiał językowy do nauki.

### 2.2.4. Rozwój emocjonalny i społeczny okresu niemowlęcego

W okresie tym następuje postęp rozwojowy w zakresie różnicowania uczuć, wytworzenia więzi oraz początków interakcji z innymi dziećmi. **Emocje** odgrywają rolę w kształtowaniu się relacji z dorosłymi, eksplorowaniu otoczenia i tworzeniu obrazu własnej osoby. Do 3. miesiąca występuje głównie zadowolenie lub niezadowolenie. Pod koniec okresu niemowlęcego dziecko doświadcza różnych emocji, na przykład radości, miłości, zazdrości. Są to jednak nietrwałe i zmienne stany. Źródłem tych przeżyć są przede wszystkim relacje z dorosłymi. Im częściej matka wzmacnia emocje pozytywne, tym częściej się pojawiają. Główne zmiany rozwojowe w sferze emocjonalnej w okresie niemowlęcym przebiegają następująco (Kielar-Turska, Białecka-Pikul, 2004):

- 1. miesiąc — dziecko reaguje na podniecenie czy niepokój matki karmiącej i odmawia przyjęcia pokarmu,
- 2. miesiąc — ożywia się w kontakcie, uspokaja pod wpływem pieszczotliwego przemawiania,
- 3. miesiąc — odwzajemnia uśmiech,
- 4. miesiąc — wykazuje niezadowolenie, gdy dorosły nie zwraca na nie uwagi,
- 5. miesiąc — występuje strach wobec nieznanymi osobami,
- 7.–8. miesiąc — próbuje zwrócić na siebie uwagę, płacząc, gaworząc,
- 10. miesiąc — naśladuje ruchy dorosłego i włącza się do wspólnej zabawy.

W zakresie **reakcji na inne dzieci** niemowlę pod koniec 1. półrocza obserwuje je i uśmiecha się. W 3. kwartale gaworzy do innych, daje zabawkę i reaguje protestem na jej zabranie. Pod koniec 1. roku życia dziecko próbuje zwrócić na siebie uwagę rówieśnika, gaworząc, a złości się, gdy rówieśnik się oddala. Porzuca zabawkę i dąży do nawiązania kontaktu. W pierwszych społecznych kontaktach dziecko traktuje partnera jak inne obiekty — dotyka, popycha, pociąga. Dzieci naśladują rówieśników, tak jak i dorosłych.

Kształtuje się **przywiązanie do opiekuna**, które jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju.

## 2.3. Okres poniemowlęcy

Okres ten trwa od 2. do 3. roku życia. Najważniejsze prawidłowości rozwojowe w tym okresie zostaną scharakteryzowane poniżej (Włodarski, Matczak, 1998; Kielar-Turska, Białecka-Pikul, 2004; Bee, 2004).

### 2.3.1. Rozwój fizyczny i motoryczny

W sferze fizycznej nie zachodzą już tak dynamiczne zmiany, jak w roku poprzednim, następuje jednak dalszy intensywny rozwój psychoruchowy. Charakterystyczne jest zwolnienie przyrostu wagi, szybko postępujący wzrost i wyszczuplenie sylwetki.

W zakresie **lokomocji** dziecko potrafi:

- w 15. miesiącu chodzi samodzielnie, choć czasem się przewraca, wchodzi po schodach na czworakach,
- w 18. miesiącu wchodzi po schodach z pomocą dorosłego, ciągnie przedmiot na sznurku,
- w 25.–30. miesiącu skacze, biega, wchodzi po schodach samodzielnie, stawiając nogi na przemian,
- w 36. miesiącu potrafi stać na palcach i jeździć na trzykołowym rowerku.

2. rok życia to rozwój **manipulacji specyficznej**. Dziecko dostraja ruch do kształtów przedmiotów, ich wielkości i oddalenia. Przykładowo:

- buduje wieżę z klocków: 21. miesiąc — układa pięć klocków, 24. miesiąc — sześć klocków, 30. miesiąc — osiem klocków,
- zestawia klocki jeden za drugim, w płaszczyźnie buduje pociąg — około 24. miesiąca.
- tworzy budowle trójwymiarowe, np. most — około 30. miesiąca.

Dziecko uczy się posługiwać przedmiotami codziennego użytku, naśladować dorosłego:

- 2. rok życia — posługuje się łyżką, ołówkiem,
- 2,5. rok życia — przenosi szklankę napelnioną w  $\frac{3}{4}$  płynem, wkłada część ubrania, np. spodnie,
- 3. rok życia — myje buzię i ręce, wyciera.

### 2.3.2. Rozwój poznawczy

Dziecko — według teorii Jeana Piageta — nadal znajduje się w okresie **inteligencji sensoryczno-motorycznej**. Myślenie wciąż związane jest z praktycznym działaniem, jednak z czasem staje się czynnością w coraz większym stopniu uwewnętrznioną. Pod koniec okresu poniemowlęcego dziecko potrafi dokonywać **myślenia na materiale wyobrazeniowym**. Potrafi powtarzać pewne czynności nie bezpośrednio po ich wystąpieniu, lecz po pewnym czasie. Pojawia się **zabawa tematyczna**, w której dziecko odtwarza czynności zaobserwowane u dorosłych, np. kąpie i karmi lalkę. Występować tu mogą elementy fikcji oraz nadawania różnym przedmiotom zastępczych znaczeń (np. klocek to auto). W 4. stadium inteligencji sensoryczno-motorycznej pojawia się **funkcja symboliczna** — zdolność do przywoływania nieobecnych przedmiotów i zjawisk za pośrednictwem symboli. Jej pierwsze przejawy to przyswajanie mowy, zabawa symboliczna i przejawy wyobrażeń. W połowie 2. roku życia dzieci tworzą **dziecięcą teorię umysłu**, czyli nabywają wiedzę o stanach men-

talnych innych, myślą o rzeczach nieobecnych (poszukiwanie ukrytego przedmiotu) i możliwych, wyobrażonych zdarzeniach. Zaczynają mówić o przeszłości, planować, a gdy plan się nie powiódł — myśleć o nieobecnych i hipotetycznych sytuacjach. Dziecko w wieku 2–3 lat rozumie, że umysł obejmuje myśli, ale nie wie, czym jest aktywność umysłowa. Tego odkrycia dokonuje dopiero około 4. roku życia.

### 2.3.3. Rozwój mowy i komunikacji

Dziecko roczne potrafi zwykle wypowiedzieć 4–5 słów, a w kolejnych latach opanowuje dziennie średnio 9–10 słów. W opanowaniu języka biorą udział procesy wrodzone, materiał językowy, kontekst sytuacyjny i środowiskowy.

#### W 2. roku życia:

- używa słów w sposób nieprecyzyjny,
- początkowo używa **holofraz**, czyli wypowiedzi jednowyrazowych,
- następnie tworzy zlepki dwuwyrazowe bez reguł gramatycznych, np. „mama, lala” („mamo daj lalkę”),
- mowa związana jest z działaniem dziecka,
- przeważa **funkcja ekspresywna** (wyrażanie przeżyć) i **impresywna** (wyrażanie wpływu na słuchacza) nad **symboliczną**.

#### W 3. roku życia:

- wypowiada 1000–1500 słów,
- wyraźnie określone są znaczenia słów,
- wypowiada się bez zniekształceń fonematycznych,
- buduje zdania według reguł gramatycznych z 3–4 słów, choć czasem nawet z 20 i więcej.

### 2.3.4. Rozwój emocjonalny i społeczny

Dziecko w 2. roku życia chce przebywać z dorosłymi, szczególnie znanymi, chętnie uczestniczy w codziennych zajęciach i próbuje naśladować działania dorosłych. Wprost wyraża swoje potrzeby, rozumie pragnienia innych. Dziecięce uczucia są **żywe i zmienne**, szybko przechodzą w przeciwstawne. Reakcje emocjonalne bywają gwałtowne, są silnie związane z zaspokajaniem potrzeb biologicznych i zaciekawieniem. W sferze emocjonalnej w tym okresie widać różnice indywidualne i temperamentalne między różnymi dziećmi. Między 2. a 3. rokiem życia pojawiają się **złożone uczucia**, tj. zazdrość, duma, wstyd, poczucie winy. Ma to związek z rozwojem własnego Ja i rozumieniem sytuacji społecznych. Widać tu oddziaływanie między rozwojem **poznawczym i emocjonalnym** — nowe emocje wymagają dojrzałości procesów poznawczych i prowadzą do lepszego rozumienia siebie i innych.

Dziecko w okresie poniemowlęcym potrafi **inicjować kontakty społeczne** dzięki zdolnościom werbalnym. Poszerza się jego repertuar zachowań przez **obcowanie z rówieśnikami** — pierwsze kontakty z nimi to spojrzenia i zachowania zaczepne, zaś zabawy to zabawy samotne lub równoległe.

### 2.3.5. Rozwój obrazu własnej osoby

Pojawia się **poczucie sprawstwa** i świadomość tego, że jest się autorem zdarzeń. Pierwsze przejawy to **rozpoznawanie siebie w lustrze**. Kształtowaniu się poczucia odrębności sprzyja **komunikowanie się** na temat przyczyn zdarzeń, uczuć, potrzeb i czę-

ste **słyszanie własnego imienia**. Tworzące się poczucie Ja wyraża się w używaniu **słowa ja**, w pędzie posiadania (dziecko przywłaszcza przedmioty, których broni) oraz dziecięcym **negatywizmie** — przeciwstawianiu się prośbom dorosłych. Poczucie Ja staje się potem podstawą do budowania wiedzy o sobie — **samowiedzy**.

Maria Przetacznikowa i Halina Spionek (1976) zwracają uwagę na **warunki prawidłowego rozwoju** dziecka w okresie niemowlęcym. Rozwój dziecka przebiega prawidłowo tylko w odpowiednim środowisku, które go kształtuje. Dla małego dziecka jest nim rodzina. Ponieważ w okresie tym kształtują się przyzwyczajenia, wysiłek wychowawczy powinien być nastawiony na wytworzenie pozytywnych nawyków. Zadaniem opiekunów jest zapewnienie dzieciom swobody w wyborze zabaw i rozwój własnej inicjatywy, co nie znaczy, że należy je zostawiać same w trakcie zabawy. Zajęcia z dziećmi powinny być często zmieniane, a jeden rodzaj zajęć nie może trwać dłużej niż kilka do kilkunastu minut. Powodowane jest to nietrwałością uwagi i męczliwością małych dzieci. Należy także unikać hałaśliwych i bardzo energicznych zabaw przed snem, a raczej wybierać takie, które uspokajają system nerwowy dziecka. Dziecko zaniedbane wychowawczo jeszcze w 3. roku życia zachowuje się często jak niemowlę, wykonuje wiele czynności chaotycznych i stereotypowych, wyładowuje swe napięcie nerwowe, np. uderzając zabawkami o ścianę, zgniatając je i psując. Od zabawek o skomplikowanym mechanizmie bardziej sprzyjają rozwojowi takie, które zapewniają możliwości wielu zabaw. Należy też dostarczyć dziecku różnych przedmiotów i materiałów, którymi mogłoby się dodatkowo posługiwać (np. patyczki, kasztany, kawałki tkaniny). W okresie niemowlęcym należy dziecku pokazywać, jak należy się bawić zabawkami, ale jednocześnie nie można hamować jego twórczej inicjatywy — podchwytwać pomysły dziecka i je rozwijać, doprowadzając do bogatszych zabaw.

## 3. Średnie dzieciństwo (wiek przedszkolny)

Okres średniego dzieciństwa trwa od 4. do 6. roku życia. Wchodząc w ten czas, dziecko potrafi już zupełnie samodzielnie się poruszać i docierać do interesujących je obiektów. Potrafi porozumieć się słownie, a przywiązanie w relacjach z rodzicami jest podstawą jego dalszego rozwoju społeczno-emocjonalnego. Poniżej opisano najważniejsze osiągnięcia rozwojowe w tym okresie (Włodarski, Matczak, 1998; Kielar-Turska, 2003; Bee, 2004; Kielar-Turska, 2004).

### 3.1. Rozwój poznawczy

W zakresie **percepcji** dzieci w 3. i 4. roku życia zaczynają odróżniać pismo od innych kształtów, a później różnicują litery, najtrudniej te o podobnych kształtach, tj. p–b, E–F, W–M. W 3. roku życia potrafią narysować koło, w 5.–6. kwadrat, a w 6.–7. roku życia — trójkąt. Uczą się kopiowania liter. Rozwijają zdolność rysowania, lecz nie ujmują jeszcze dokładnie proporcji i wielkości. Zaczynają adekwatnie stosować kolory i poznają ich nazwy. W zakresie słuchu fonematycznego identyfikują dźwięki mowy i słów oraz wzrasta ich zdolność rozpoznawania melodii (słuch muzyczny). Pod koniec tego okresu dziecko zaczyna naukę pisania i czytania.

Jeśli chodzi o **pamięć**, to wzrasta jej pojemność, poszerza się wiedza o przedmiotach, które dziecko próbuje zapamiętać, oraz pojawiają się skuteczne strategie zapamiętywania. Kształtuje się zdolność do myślenia o własnych procesach pamięciowych.

W zakresie **orientacji w czasie** dziecko w wieku przedszkolnym ujmuje czas subiektywnie, czego przejawem jest egocentryzm czasowy. W centrum są wydarzenia teźniejsze i dotyczące jego samego. Czas staje się coraz bardziej obiektywny wraz z opanowywaniem miar czasu. Następuje to najpierw w większych przedziałach czasu (czyli pory dnia, roku, dni tygodnia, wreszcie godziny). Dziecko zdobywa orientację w czasie także na zasadzie przeciwieństwa, czyli dzień–noc, lato–zima, dzień powszedni–święteczny. Dopiero później dostrzega różnicę między zbliżonymi do siebie okresami (np. wieczór–noc).

W zakresie **orientacji w przestrzeni** dzieci, opisując miejsca, układają znane przedmioty w relacji do innych, a w nieznanym otoczeniu w relacji do swego ciała. Lubią opowiadać o miejscach i zdarzeniach, a przestrzeń poznają w działaniu.

W zakresie **myślenia** podstawowe osiągnięcia tego okresu to czynności umysłowe, takie jak szeregowanie i klasyfikowanie oraz zmiany w rodzaju i treści obrazów umysłowych. **Szeregowanie** polega na wykrywaniu różnic między obiektami, np. małe–duże auto. **Klasyfikowanie** zaś polega na grupowaniu przedmiotów pod względem podobieństwa, np. klocków o tym samym kolorze. Pod koniec okresu przedszkolnego dziecko jest zdolne do systematycznego szeregowania i tworzenia klas.

Rozwijają się obrazy umysłowe, czyli pewne formy kopii rzeczywistości. **Obraz umysłowy** „wywodzi się z naśladownictwa odróżnicowanego (to jest występującego pod nieobecność wzoru), ujmuje jedynie pewne charakterystyki obiektu oraz ma charakter symboliczny” (Kielar-Turska, 2003: 204). Według teorii Piageta ich rozwój rozpoczyna się około 2. roku życia, a intensywne zmiany występują w okresie wyobrażeń przedoperacyjnych. Najwcześniej powstają obrazy **reprodukcyjne** (obrazy obiektów uprzednio spostrzeganych), najpóźniej obrazy **antycypacyjne** (przewidywane na podstawie doświadczenia). Te ostatnie osiągają dojrzałą postać w późnym dzieciństwie, w okresie operacji konkretnych. Rozwija się **funkcja symboliczna**, czyli zdolność do myślenia o przedmiotach bez bezpośredniego kontaktu z nimi, przypominania sobie nieobecnych przedmiotów za pomocą symboli i znaków. Dziecko opanowuje i doskonali różne systemy symboli, co odzwierciedla się szczególnie w zabawie symbolicznej i rysunku.

### Dziecięce teorie umysłu

Dziecięce teorie umysłu to spójne koncepcje pozwalające na przewidywanie i wyjaśnianie zachowań ludzi przez odnoszenie ich do stanów umysłu, takich jak emocje, pragnienia czy przekonania. W 3. roku życia rozwija się wiedza dziecka o funkcjonowaniu umysłu — dzieci są przekonane, że zdarzenia są bezpośrednio odzwierciedlane przez umysł. Nie rozumieją, iż spostrzeżenie może być odmienne od rzeczywistości. W 4. roku życia dziecko zaczyna odróżniać rzeczywistość od przekonań na jej temat i rozumie, że różne osoby mogą mieć różne przekonania na temat rzeczywistości. Zaczyna rozumieć kłamstwa, żarty, metafory oraz świat wewnętrzny bohaterów literackich.

#### 3.1.1. Rozwój języka i komunikacji

Dziecko w tym okresie przyswaja po kilka słów dziennie, a ponadto buduje **neologizmy**, czyli nowe elementy słowne, zgodnie z zasadami gramatyki. Uczy się prowadzenia konwersacji. Monolog coraz częściej zastępuje pytaniami, prośbami i zaprzeczeniami. Okres około 4.–5. roku życia nazywany jest **wiekami pytań**. Dziecko uczy się uwzględniać punkt widzenia odbiorcy. Zabiera głos także w kontaktach z rówieśnikami, a wypowiedzi są dłuższe, bardziej konsekwentne i zróżnicowane gramatycznie niż w kontaktach z dorosłymi.

#### 3.1.2. Rozwój emocjonalny

Dzieci w tym wieku lepiej rozumieją emocje własne i innych osób oraz **zdobывают zdolność regulowania własnych emocji**. Częściej mówią o emocjach i zastanawiają się nad nimi. Dzięki umiejętnościom zaradczym potrafią manipulować zachowaniami i uczuciami innych przez wyrażanie własnych emocji, np. przytulanie się. Lepiej radzą sobie w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi, rzadsze stają się wybuchy złości. Wskazówki dorosłych służą **kulturowej kontroli emocji**, co zapewnia dziecku kształtowanie pozytywnych relacji interpersonalnych. Dziecko odczuwa wiele złożonych uczuć, takich jak poczucie winy czy zakłopotanie. Staje się świadome znaczenia porażki i cierpi w wyniku niekorzystnych porównań z innymi. Dziecko uczy się norm dobrego zachowania. Do powstania emocji przestaje być potrzebna obecność innych, np. poczucie winy pojawi się w odniesieniu do norm moralnych, a wstyd — w odniesieniu do ideałów osobistych.

### 3.1.3. Rozwój społeczny

W okresie przedszkolnym dzieci integrują się w grupę społeczną. Proces socjalizacji prowadzi do opanowania wiedzy o grupie i rolach społecznych, przyjętych wartościach i normach. Dzieci eksplorują w zabawie różne role społeczne i pełnią je zwykle zgodnie z płcią. Poznają ramy danej roli i kształtują własną tożsamość płciową.

W okresie przedszkolnym pojawiają się różne **typy zabaw**: samotne, równoległe, wspólne, zespołowe. Zabawy samotne i równoległe stabilizują się w 3.–6. roku życia, zajmując mniej więcej połowę czasu przeznaczanego na zabawę. Pod koniec okresu przedszkolnego dzieci są zdolne do zabaw zespołowych, dla których charakterystyczne jest ustalenie wspólnego celu i planu działania.

W wieku przedszkolnym dzieci zaczynają zawierać **przyjaźnie**. Wyróżniają przyjaciela jako partnera zabawy, dzielą się zabawkami, przebywają z sobą częściej i rozmawiają. Rozwija się empatia. Dzieci przedszkolne potrafią zwracać uwagę na sytuacje, w jakiej znajdują się inni, ale nie zawsze udzielają właściwej pomocy. Dzieci starsze empatyzują z bohaterami bajek i filmów. W kształtowaniu **prospołecznych zachowań** uczestniczą środki wychowawcze, takie jak modelowanie (gdy dorośli sami zachowują się tak, jak chcieliby, żeby zachowywały się ich dzieci) oraz indukcja (gdy dorośli podają wyjaśnienia odwołujące się do dziecięcej ambicji, troski o innych, pragnienia bycia dorosłym). Nieobce dzieciom w tym wieku są także **zachowania agresywne**. Badania wskazują, że chłopcy są agresywniejsi niż dziewczynki — są bardziej skłonni do bicia się, popychania, obrażania, grożenia pobicciem. U dziewczynek zachowania agresywne zmniejszają się do 2. roku życia, później nieznacznie rosną. U chłopców obserwuje się stały wzrost zachowań agresywnych. Wyjaśniając ten stan rzeczy, niektórzy badacze mówią o większej aktywności fizycznej, inni o stereotypie płci wzmacnianym przez rodziców.

### 3.1.4. Rozwój osobowości

W okresie średniego dzieciństwa rozwój osobowości postępuje wraz z rozwojem społecznym, emocjonalnym, poznawczym. Na ten wiek przypada **proces ustalania tożsamości płciowej**. Rozwija się **zdolność do samokontroli**, czyli do planowania swoich działań, działania systematycznego, dostosowania się do próśb i zaleceń rodziców oraz norm kulturowych, bez konieczności zewnętrznej kontroli. Dzieci przedszkolne mają jednak nadal kłopoty z odraczeniem gratyfikacji, dopiero pod koniec tego okresu wiedzą, że lepiej zrezygnować z natychmiastowej nagrody na rzecz większej, na którą się czeka.

W zakresie **rozwoju obrazu własnej osoby** buduje się zestaw przekonań o własnych cechach. Poznawczo dziecko jest zdolne do zastanawiania się nad sobą. Dziecięcy obraz własnej osoby jest bardzo konkretny, a składają się na niego imię, posiadane rzeczy, codzienne zachowania. Z czasem dzieci zaczynają uwzględniać w opisie samego siebie przekonania, emocje i cechy. Odróżniają siebie od innych przez użycie zaimka **mój**.

Kształtuje się **samoocena**, czyli zespół sądów o własnej wartości. Dzieci przed 7. r.ż. nie różnicują kompetencji w poszczególnych dziedzinach aktywności. Często oceniają swe zdolności wysoko, nie doceniają trudności rozwiązywanych zadań.

Na koniec warto szerzej opisać **proces typizacji płciowej**, czyli proces rozwoju roli płciowej dziecka, dokonujący się w tym okresie (Vasta, Haith, Miller, 1995). Od chwili urodzenia dziecko otrzymuje **etykietkę dziewczynki lub chłopca** i jest zgodnie z nią traktowane. Zwolennicy teorii społecznego uczenia się zakładają, że na sku-

tek tego traktowania dokonuje się typizacja płciowa. Badania wskazują, iż chłopcy są bardziej zachęceni do raczkowania i chodzenia oraz ogólnie intensywniej stymulowani fizycznie, zaś dziewczynki doświadczają bogatszej stymulacji słownej. Rodzice zachęcają do wybierania zabawek neutralnych lub stosownych dla płci niż zabawek „dla płci przeciwnej”. Co ciekawe, badania wskazują, że wychowawcy przedszkolni częściej okazują dezaprobatę wobec chłopców angażujących się w zabawy typowe dla dziewcząt niż w przypadku odwrotnym. Idzie za tym podobna reakcja innych dzieci wobec chłopców wykonujących „dziewczęce zajęcia”, natomiast dziewczynki biorące się za zajęcia chłopięce nie spotykają się z dezaprobatą. Konsekwencja wyłaniająca się z tych odkryć to fakt, że bycie „chłopczycą” jest bardziej tolerowane niż bycie „zniewieściałym chłopakiem”.



## 4. Późne dzieciństwo (młodszy wiek szkolny)

Okres ten obejmuje wiek od 7. do 10.–12. roku życia i stanowi dla dziecka swego rodzaju pomost między dzieciństwem a adolescencją. Klasa pierwsza szkoły podstawowej stanowi przejście z okresu przedszkolnego do młodszego wieku szkolnego, zaś klasa szósta stanowi przejście z fazy dzieciństwa do fazy dorastania. Zmiany, do jakich prowadzi rozwój w wieku przedszkolnym, sprawiają, że dziecko osiąga gotowość do podjęcia nauki szkolnej, czyli **dojrzałością szkolną**. Poniżej przedstawione zostaną najważniejsze prawidłowości rozwojowe tego okresu (Włodarski, Matczak, 1998; Kielar-Turska, 2003; Stefańska-Klar, 2004; Bee, 2004).

### 4.1. Rozwój poznawczy

W okresie późnego dzieciństwa następuje przejście na wyższy poziom rozwoju intelektualnego — **operacyjny poziom myślenia**. Dziecko nabywa zdolności związane ze zdobywaniem i przetwarzaniem informacji o świecie na poziomie konkretnym (operacje konkretne). Operacja to zestaw silnych, abstrakcyjnych schematów wewnętrznych, takich jak dodawanie, mnożenie, dzielenie. Każdy jest regułą dotyczącą przedmiotów i relacji między nimi. Dziecko rozumie, że w myśl reguły wynikiem odejmowania jest zmniejszenie, zaś dodawania — zwiększenie. Cechą operacji konkretnych jest odwracalność, czyli zrozumienie, że działania fizyczne i umysłowe są odwracalne. W tym okresie pojawia się **myślenie logiczne**, które pozwala na **wnioskowanie o charakterze przyczynowo-skutkowym**. Systematyczne zdobywanie wiedzy w szkole staje się podstawową działalnością dziecka. Dzięki osiągnięciom w zakresie myślenia wiedza dziecka nie tylko wzrasta, ale też zaczyna się systematyzować. Umożliwia tę działalność rozwój dowolności procesów umysłowych i działania. Dziecko staje się zdolne do efektywniejszej koncentracji uwagi na zadaniu, potrafi dokonywać celowej i planowej obserwacji, potrafi w zamierzony sposób uczyć się i odtwarzać materiał.

Dziecko uczy się w tym okresie — a później doskonali — **umiejętności czytania i pisanie**. W tym celu musi dysponować zdolnością analizy i syntezy wzrokowej, słuchowej i kinestetyczno-ruchowej, a także dobrym słuchem fonematycznym, sprawnością manualną i koordynacją wzrokowo-ruchową. Ponieważ jednak wiele dzieci przejawia niejednakowe tempo rozwoju w różnych sferach, w pierwszej klasie spotykają się dzieci rozwinięte normalnie z dziećmi o przyspieszonym i opóźnionym rozwoju. Ostatniej grupie można pomóc przez początkowe obniżenie wymagań i stymulowanie opóźnionych funkcji, a w przypadku utrzymywania się trudności — objęcie takiego dziecka pomocą poradni psychologiczno-pedagogicznej.

Ważnym osiągnięciem rozwojowym jest w tym okresie **zdolność do decentracji** — umiejętność ujmowania rzeczywistości z różnych punktów widzenia i zintegrowania ich w wielostronny obraz. Dziecko stopniowo przewycięża egocentryzm poznawczy i zwiększa obiektywizm w postawie wobec świata.

W zakresie **pamięci** pamięć dowolna zaczyna dominować nad mimowolną. Ponadto dziecko przestaje być nastawione na dosłowne zapamiętanie materiału, lecz zaczyna go analizować i organizować, a z czasem pojawia się zdolność do zapamiętywania logicznego. Stosuje także strategie pamięciowe, na przykład powtarzanie. W kontrolowany i świadomy sposób zaczyna rozwiązywać problemy.

## 4.2. Rozwój moralny

Zdolność do decentracji umożliwia zwrócenie uwagi na uczucia i potrzeby innych ludzi. Ułatwia to dziecku zrozumienie wartości moralnych i wychodzenie ze stadium **heteronomii moralnej** w okres **konwencjonalizmu moralnego**. Za przestrzeganiem norm moralnych przestają przemawiać tylko oczekiwania na wzmocnienia zewnętrzne i dążenie do podporządkowania się dorosłym. Ważnym źródłem norm oraz wzmocnień staje się grupa rówieśnicza. Dziecko — przyjmując własną perspektywę — uwzględnia perspektywę innych osób i dąży do zgodności z tym, co ogólnie przyjęte i oczekiwane w grupie, której jest członkiem.

## 4.3. Rozwój emocjonalny

Wzrasta stopień **kontroli emocjonalnej**. Dziecko szkolne potrafi wyrażać emocje pozytywne i negatywne w społecznie akceptowanej formie. Niektóre swoje uczucia, takie jak strach czy gniew, próbuje ukrywać przed otoczeniem. Zmniejsza się wpływ emocji na działanie — dziecko potrafi podjąć działanie niezależnie od jego wartości emocjonalnej, ze względu na poczucie obowiązku.

## 4.4. Rozwój społeczny

W okresie późnego dzieciństwa dziecko staje się członkiem grupy rówieśniczej. Od jego umiejętności komunikacyjnych i orientacji w zachowaniu innych będzie zależać nawiązywanie kontaktów w grupie. Zajmuje w grupie różną pozycję, np. dziecka popularnego, dziecka kontrowersyjnego, dziecka lekceważonego czy dziecka odrzucanego. Pozycje te cechuje brak trwałości, poza pozycją dziecka odrzucanego, którą zwykle zajmują dzieci często wzniesające kłótnie, mało rozmowne i unikające współpracy.

Tak jak w okresie przedszkolnym nawiązują się **przyjaźnie**, lecz w tym okresie podstawowym pojęciem staje się wzajemne zaufanie. Przyjaciół jest osobą o szczególnych cechach, normą jest wzajemna pomoc, a nie — jak dotychczas — jedynie pozostawanie w fizycznej bliskości. Związki z rówieśnikami są coraz ważniejsze. Podczas zabaw grupowych w tym okresie segregacja płciowa osiąga punkt kulminacyjny. Związek z rodzicami nie jest już tak jawnie czuły, mimo że siła przywiązania nie słabnie.

## 4.5. Rozwój osobowości

Rozwój osobowości w tym okresie to proces kształtowania siebie jako podmiotu swych działań. Ujawnia się **rozwój zainteresowań**, szczególnie sportem, zabawami, oglądaniem telewizji. Zainteresowanie szkołą spada wraz z czasem uczęszczania do niej. Rozwój zainteresowań zależy jednak od płci, zdolności, środowiska i oddziaływania szkoły.

**Obraz własnej osoby** kształtuje się pod wpływem aktywności własnej, komunikatów płynących od dorosłych i porównań z innymi. Sądy o samym sobie łączą się w wiązki, a struktura obrazu siebie ma postać zróżnicowaną. Sukcesy szkolne i w sferze społecznej prowadzą do rozwoju poczucia kompetencji i poczucia własnej skuteczności. Brak sukcesów w nauce i negatywne społeczne oceny rodzą zwątpienie w swoje możliwości i niechęć przed nowymi aktywnościami z obawy przed niepowodzeniem.

Na koniec podjąć należy temat aktualny i ważny współcześnie dla wielu rodziców i ich dzieci. **Środki masowego przekazu** wpływają na rozwój obrazu samego siebie, promując obowiązujące wzory wyglądu i sposobu zachowania. Na oczekiwania dotyczące własnej osoby mają wpływ bajki, dziecięce programy i reklamy, zwłaszcza, jeśli bohaterem jest dziecko w tym samym wieku, a reklamowany produkt jest atrakcyjny. Dzieci pragną naśladować telewizyjnych bohaterów, a media kształtują ich wyobrażenia, wartości i przekonania na temat rzeczywistości. Osoby, które nie mają reklamowanych produktów, bywają odrzucane i czują się gorsze. Oczywiście telewizja pomaga dziecku nauczyć się wielu rzeczy. Badania jednak wskazują, że im więcej dziecko w wieku szkolnym spędza czasu przed telewizorem, tym gorsze ma wyniki w nauce. Ponadto oglądanie agresywnych bajek i filmów powoduje wzrost brutalności i agresji u dzieci.

## 5. Okres dorastania (adolescencja)

Adolescencja jest okresem szczególnych przemian prowadzących człowieka ku dorosłości. Obejmuje czas od około 10.–12. roku życia do około 20. roku życia. Fizyczne zmiany w tym okresie są tak gwałtowne i przełomowe, że znacząco wpływają na inne sfery. Z tego powodu zostaną poniżej krótko omówione. Okres ten dzieli się na dwa etapy: wczesną (10.–15. rok życia) i późną adolescencję (16.–20. rok życia). Najważniejsze zmiany zachodzące w okresie dorastania zostaną scharakteryzowane poniżej (Hurlock, 1965; Włodarski, Matczak, 1998; Kielar-Turska, 2003; Bee, 2004; Obuchowska, 2004).

### 5.1. Rozwój fizyczny i motoryczny

Zmiany ciała w okresie dorastania spowodowane są działaniem hormonów. Z odpowiednich części mózgu wysyłane są sygnały do produkcji gonadotropin, które z kolei pobudzają jajniki u dziewcząt i jądra u chłopców do zwiększenia produkcji estrogenów (dziewczynki) i testosteronu (chłopcy). Zaobserwować można tzw. **skok pokwitaniowy**, czyli nagły wzrost ciała, który występuje u dziewcząt średnio dwa lata wcześniej niż u chłopców. Zmienia się budowa ciała. Organizm uzyskuje dojrzałość płciową, pojawiają się zewnętrzne cechy płciowe. Wiele z dostrzeganych zmian wyglądu może być dla dorastających powodem zmartwień, np. okres mutacji w chłopców, zmiany skórne w postaci tzw. trądziku młodzieńczego, zwiększona potliwość i ogólna pobudliwość. Konsekwencje emocjonalne tych zmian zależą także od tego, czy nastolatek zacznie wcześniej, czy późno dojrzewać.

W zakresie motoryki na początku okresu dojrzewania następuje **przejściowe pogorszenie sprawności motorycznej** — pojawia się ociężałość ruchów, zanika lekkość i harmonia. Jednak w drugiej fazie powraca płynność i dokładność ruchów. W tym zakresie zaznaczają się także różnice między chłopcami i dziewczętami — ruchy dziewcząt są bardziej płynne i precyzyjne, zaś u chłopców zaznacza się wzrost siły.

U dorastających na podłożu dojrzewania płciowego pojawiają się **potrzeby seksualne** wyrażane w stanie ogólnego pobudzenia i z czasem także dążenia do osób płci przeciwnej. Efektem rozwoju psychoseksualnego jest obdarzanie uczuciem, początkowo gwałtownym i na krótko, rówieśnika odmiennej płci.

### 5.2. Rozwój poznawczy

Duże zmiany zachodzą w sferze **myślenia** — przyjmuje ono postać **operacji formalnych**. Dotyczą one relacji między relacjami. Zintegrowanie operacji formalnych wyraża się w łączeniu różnych operacji w jednym rozumowaniu. Myślenie staje się

bardziej logiczne i abstrakcyjne, a także mniej egocentryczne. Operacje formalne są zinternalizowane, a ich materiał stanowią pojęcia wyrażane znakami — najczęściej znakami językowymi. Myślenie to często nazywa się w związku z tym **myśleniem werbalnym**. Umożliwia ono oderwanie się od konkretnych treści i formułowanie hipotez. Nastolatek może głębiej wnikać w problemy i stawiać dociekliwe pytania. Potrafi posługiwać się ironią i metaforą. Pojawia się świadomość, że nie wszystkie sytuacje są proste, a nie wszystkie problemy rozwiązywalne. Dlatego też w tym wieku dochodzi do niepewności poznawczej i sceptycyzmu.

W zakresie **percepcji** dorastający spostrzegają bardziej dokładnie, wielostronnie i w ukierunkowany sposób.

W zakresie **pamięci** rozwija się pamięć logiczna i dowolna, a towarzyszy jej **uwaga** dowolna. Wzrasta zdolność posługiwania się różnymi sposobami zapamiętywania.

W zakresie **funkcji językowych** wzrasta zasób słownictwa i jego treści, zrozumienie struktury gramatycznej języka oraz kultury języka.

Rozwija się **wyobraźnia**, co umożliwia realizowanie pomysłów w marzeniach i twórczości. W okresie adolescencji młodzież potrafi oryginalnie ujmować zjawiska, łączyć przyjumie nowości.

### 5.3. Rozwój społeczny

Nastolatek zaczyna patrzeć na innych i związki z nimi w coraz abstrakcyjniejszy sposób. Nadal najważniejszymi związkami są te z rodzicami i rówieśnikami. W relacji z rodzicami ściera się ze sobą dążenie do autonomii z podtrzymywaniem związku z nimi. Wzrasta liczba konfliktów między dzieckiem a rodzicami, a okres dorastania może być równie (o ile nie bardziej) stresujący dla rodziców, jak dla dziecka. Jednak łączące ich przywiązanie nie słabnie. Coraz ważniejsze stają się relacje z rówieśnikami — zarówno pod względem jakościowym, jak i ilościowym. Ponad połowę swego aktywnego czasu spędzają właśnie z nimi. Coraz bardziej cennie w przyjaźni są lojalność i zaufanie. Grupa w tym okresie zmienia swe funkcje — zaczyna stanowić pomost dla przejścia z życia pod opieką rodziny do życia człowieka dorosłego. W grupie zwykle tworzy się poczucie wspólnoty oraz wynikający z niego podział na „my” (młodzież) i „oni” (dorośli). W obrębie grupy pojawia się potrzeba upodobnienia zewnętrznego, np. przez podobny ubiór, uczesanie, sposób mówienia i zachowania. Czasami, szczególnie w sytuacji braku bliskości uczuciowej z rodziną, silna identyfikacja z grupą prowadzi do zależności od niej i nasilonego konformizmu wobec norm grupowych. Młody człowiek dostosowuje swe opinie do większości i podporządkowuje się gotowym wzorom postępowania. Niektórzy badacze sądzą, że nie jest to efektem wewnętrznej potrzeby podporządkowania się grupie, lecz ceną za akceptację z jej strony, poczucie bezpieczeństwa i przynależności.

W grupach rówieśniczych można wyróżnić ważne podkategorie. Jedną z nich są „**kliki**”, czyli około 4–6-osobowe, silnie ze sobą związane, zwykle jednopłciowe grupki. Stopniowo łączą się w większe struktury, zwane **paczkami**, składające się z osób różnej płci. W ostatnim etapie paczka ulega rozpadowi na dwupłciowe kliki, a potem na luźno związane z sobą pary. W okresie adolescencji pojawiają się początkowe fazy **uczucia miłości**, nazywane w literaturze **miłością szczenięcą** (gdy ważniejsze jest samo uczucie, niż jego obiekt), **miłością cieleęcą** (gdy obiekt miłości otoczony jest bezgranicznym uwielbieniem). **Miłość romantyczna** rozwija się w dalszej kolejności, przypadając zwykle na wiek młodzieńczy.

## 5.4. Rozwój moralny

Na okres dorastania przypada faza **moralności autonomicznej**. Początkowo ujawnia się przekonanie o bezwzględnym obowiązywaniu zasad moralnych, zawsze i wszędzie. Z czasem miejsce moralnego pryncypializmu zajmuje moralny relatywizm, a dorastający uczą się, że bezwzględne stosowanie zasad moralnych może prowadzić do konfliktów, ponieważ sytuacje społeczne wymagają plastyczności działania. Pod koniec okresu adolescencji zaznaczają się własne zasady etyczne i kwestia sumienia. Są to zasady uniwersalne, oparte na prawdzie, sprawiedliwości i poszanowaniu ludzkich praw.

## 5.5. Rozwój osobowości

Podstawowym problemem okresu dorastania jest poszukiwanie odpowiedzi na pytanie „jaki jestem?”. Zaznacza się **kryzys w rozwoju tożsamości**, co wymaga od nastolatka scalenia dotychczasowej wiedzy o sobie i zintegrowania wiedzy z przeszłości i teraźniejszości z planami na przyszłość. Jeśli otoczenie społeczne młodego człowieka nie dostarcza mu wyraźnych wzorców identyfikacyjnych, brak jest stabilności w rodzinie, a nadmiar informacji wzmacnia poczucie niepewności, struktura tożsamości nie może się scalić. Brak rozwiązania kryzysu tożsamości prowadzi do trudności w relacjach z ludźmi, wynikających z rozproszenia ról i poczucia dezorientacji co do tego, kim się jest.

Większość dorastających zastanawia się nas sobą i stara się siebie poznać. Jest to podstawą dalszych wyborów życiowych, na przykład dotyczących kierunku dalszej nauki. Wiązą się one często z rozdarciem między pragnieniem samodzielności a lękiem przed odpowiedzialnością. Jednak pod koniec adolescencji decyzje stają się coraz bardziej racjonalne i pragmatyczne.

W ustaleniu własnej tożsamości płeć odgrywa ważną rolę. Do trudności w akceptacji własnej płci skłaniają społeczne stereotypy odnoszące się do płci i niechęć do pożegnania się z dzieciństwem. Duże znaczenie w tym procesie mają także rodzice i identyfikacja z nimi.

W okresie adolescencji kształtuje się też **światopogląd młodzieży**. W okresie dorastania jest niestabilny i ulega ciągłym zmianom. Służy mobilizowaniu do podejmowania zadań, pokonywania trudności, obrony przed zwątpieniem w sens życia. Jego specyficzną formą w tym okresie jest **idealizm młodzieńczy**. W pierwszej fazie — **idealizmu antycypacyjnego** — nastolatek wyznaje optymistyczną wizję przyszłości i wiarę w realizację własnych pragnień. Nieuchronnie prowadzi to jednak do zderzenia z rzeczywistością, czego rezultatem może być bunt. Po tym okresie pojawia się **idealizm kompensacyjny**, polegający na krytykowaniu innych. Mogą tu występować postawy takie, jak cynizm i nihilizm. Z czasem dochodzi do łagodzenia wymagań wobec świata i rozwija się **idealizm normatywny**, gdy młodzież jest zdolna do praktycznego rozróżnienia, co jest, a co nie jest możliwe do zrealizowania.

## 6. Wczesna dorosłość

Okres wczesnej dorosłości obejmuje lata od 20.–23. roku życia do 35.–40. roku życia. Przez lata nie interesowano się nim szczególnie, kończąc badania rozwoju człowieka na adolescencji. Jednak w ostatnich latach problematyka ta zyskała na znaczeniu. Charakterystyka tego okresu znajduje się poniżej (Kielar-Turska, 2003; Gurba, 2004; Bee, 2004).

### 6.1. Trendy rozwojowe w okresie dorosłości

Stawanie się dorosłym to powolny i stopniowy proces. Człowiek, wkraczając w tę fazę, ma już za sobą gwałtowne zmiany prowadzące do dojrzałości w sferze biologicznej i społecznej. Sprawność intelektualna i fizyczna umożliwia mu samodzielne podejmowanie i wypełnianie nowych ról społecznych, takich jak rola pracownika, małżonka, rodzica. W okresie tym zaznaczają się następujące trendy rozwojowe:

- stabilizacja własnej tożsamości,
- nawiązywanie głębszych relacji z innymi ludźmi,
- pogłębianie dziedzin aktywności takich, jak praca, nauka, zainteresowania,
- większa wrażliwość na problemy moralne i etyczne,
- większa troska o najbliższych i wszystkich potrzebujących i cierpiących.

### 6.2. Rozwój poznawczy

W zakresie zdolności intelektualnych mierzonych standardowymi testami inteligencji badania wskazują, że ich najwyższy poziom przypada na okres późnej adolescencji. Pomiar zdolności poznawczych, a także zdolności fizycznych, wskazują na pogorszenie sprawności z upływem lat. Rozwój intelektualny dorosłych opisuje się w kategoriach **myślenia postformalnego**. Ma ono charakter **relatywistyczny**, to znaczy dorosły rozumie subiektywny charakter wiedzy, ujmuje problemy z różnych stron, konstruuje wiele równoważnych rozwiązań i uwzględnia różne punkty widzenia. Myślenie to ma także charakter **dialektyczny**, to znaczy człowiek jest w stanie ujmować przeciwieństwa i tworzyć adekwatne reprezentacje ciągle zmieniającego się świata. Człowiek dorosły nie porzuca zdolności posługiwania się myśleniem formalnym, raczej przyswaja nową zdolność radzenia sobie z problemami mniej określonymi, które nie mają jednego rozwiązania lub brak do ich rozwiązania niezbędnych informacji. Po opanowaniu myślenia formalnego może rozwinąć się myślenie z wykorzystaniem **operacji systemowych** (operacji na klasach i relacjach między nimi), **operacji metasystemowych** (wyznaczają relacje między systemami w ramach nadrzędnej struktury zwanej metasystemem) oraz **operacji paradygmatycznych** (tworząc strukturę zawierającą wszystkie relacje między systemami). Myślenie postformalne porządkuje więc całe systemy oraz systemy systemów, prowadząc do nowej formy reprezentacji poznawczych. Umożliwia ono młodym dorosłym rozwiązywa-

nie codziennych problemów, podejmowanie nowych społecznych ról, budowanie związków i właściwe ocenianie życiowych wydarzeń.

W zakresie **pamięci** zmiany wskazują na prawidłowości podobne do zmian w zakresie inteligencji — utrzymuje się ona na jednakowym poziomie w okresie wczesnej dorosłości, zaczyna słabnąć w wieku średnim, a znaczne pogorszenie w tym zakresie występuje w okresie starości.

### 6.3. Rozwój społeczny

Rozwój społeczny jest w znacznym stopniu uwarunkowany kulturowo, wyznaczają go normy, w jakich człowiek wzrasta. W okresie wczesnej dorosłości większego znaczenie nabiera jednak indywidualny, autonomiczny stosunek jednostki do obowiązujących norm. Trzy główne zadania wczesnej dorosłości to pełnienie ról pracownika, partnera/małżonka i rodzica. Ich realizacja zaczyna się najczęściej z momentem wyprowadzenia z domu rodziców. Przywiązanie do rodziców przestaje być przywiązaniem głównym. Nowe dominujące przywiązanie zaczyna dotyczyć partnera. W jego doborze ogromną rolę odgrywa wzajemne podobieństwo, a badania wskazują, że podobieństwo w zakresie cech osobowości jest silniejszym wyznacznikiem pomyślnych relacji partnerskich niż ich przeciwieństwo czy komplementarność. Związek partnerski można rozpatrywać pod kątem faz jego rozwoju i zmian w zakresie komponentów miłości.

Po **zawarcie związku małżeńskiego** młodzi dorośli muszą nauczyć się pełnienia roli współmałżonka. Jest to okres „sprzyjający” konfliktom związanym z uzgodnieniem wzajemnych oczekiwań, potrzeb i zaakceptowania swoich przyzwyczajęń. Kolejnym trudnym okresem są **narodziny pierwszego dziecka**. Wiąże się to z przyjęciem na siebie nowej roli rodzica i wynikających z nich obowiązków. Badania wskazują, że z czasem rodzice uważają rodzicielstwo za jeden z najbardziej satysfakcjonujących obszarów życia.

Kolejnym ważnym zadaniem jest w tym okresie **podjęcie pracy zawodowej**. Łączy się to z niezależnością ekonomiczną, poszerzeniem kręgów życia społecznego i wyjściem poza środowisko rodzinne i najbliższych przyjaciół.

Należy zaznaczyć, że w okresie dorosłości odmiennie może przebiegać rozwój kobiet i mężczyzn. Mężczyźni czerpią satysfakcję głównie z aktywności zawodowej i społecznej, zaś kobiety z opieki nad dziećmi i ich wychowania, choć dla bardzo wielu istotna jest także możliwość realizowania się w pracy zawodowej.

W zakresie **wartości** młodzi dorośli ujawniają często poglądy relatywistyczne. Przejściowy regres w rozwoju moralnym prowadzi wedle teorii Lawrence’a Kohlberga do stadium **moralności pokonwencjonalnej**, w której jednostka godzi perspektywę systemu społecznego i indywidualnych korzyści w ramach uniwersalnych zasad etycznych. Warto zaznaczyć, że w poszczególnych okresach rozwojowych różne wartości pełnią rolę nadrzędną, np. po urodzeniu dziecka ważniejsze stają się wartości rodzinne w porównaniu z innymi wartościami.



## 6.4. Rozwój osobowości

Wielu badaczy wskazuje na związek nowych doświadczeń życiowych w tym okresie ze zmianami w zakresie osobowości. W strukturze Ja zachodzą zmiany w kierunku integracji idealnych koncepcji z realnym obrazem świata i samego siebie. W obrazie własnej osoby pojawia się silne doświadczanie siebie jako podmiotu działania oraz integracja dwóch punktów odniesienia — przeszłości i przyszłości.

W zakresie **rozwoju własnej tożsamości** źródłem zmian są nowe zadania życiowe (np. urodzenie dziecka dla kobiety dokonuje często zmiany w świadomości dotyczącej własnej osoby). Osoby między 30. a 40. rokiem życia stają się bardziej niezależne, pewne siebie, asertywne, nastawione na nowe osiągnięcia i mniej podatne na reguły społeczne. Istotny jest także czas przyswojenia kilku głównych ról (znalezienie partnera i pracy, posiadanie dzieci), a każde większe odstępstwo od normatywnego czasu tych wydarzeń może mieć swoje konsekwencje dla rozwoju społecznego i osobowości.

Na koniec warto zaznaczyć **problem sensu życia**. Rozwój osobowości pozwala już w tym okresie na zmaganie się z problemem sensu własnego istnienia. Dorosły tworzy koncepcję swego życia i podejmuje próby jej realizacji, następnie sprawdza i konfrontuje swoje osiągnięcia z zamierzeniami. Źródłem kryzysu może być w tym okresie poczucie niespełnienia wynikające z tej konfrontacji, co niesie za sobą zmianę lub trudność w jej podjęciu. Prowadzenie bilansu życiowego może wywoływać napięcia w obrębie Ja, ale też pogłębiać poczucie własnej tożsamości.

## 7. Okres średniej dorosłości (wiek średni)

Okres ten przypada od 35.–40. do 55.–60. roku życia. Rozwój w tym czasie jest bardzo plastyczny, a o jego kierunku decydują głównie czynniki indywidualne i społeczne, a nie — jak się potocznie uważa — czynniki biologiczne. Jest to okres kojarzony z tzw. kryzysem wieku średniego, okresem przekwitania i „syndromem pustego gniazda”. W zakresie zmian fizycznych i ogólnego stanu zdrowia osoba w wieku średnim doświadcza **klimakterium**, czyli zaniku zdolności rozrodczych. Każda kobieta po 50. roku życia przechodzi przekwitanie, lecz wiele badań wskazuje, że także u mężczyzn obserwuje się symptomy odpowiadające klimakterium. Badania wskazują również na związek zmian fizjologiczno-biologicznych w tym okresie ze zmianami w zakresie funkcjonowania psychicznego. Poniżej opisane zostaną najważniejsze prawidłowości rozwojowe tego okresu (Kielar-Turska, 2003; Bee, 2004; Olejnik, 2004).

### 7.1. Funkcjonowanie poznawcze

Zdolności poznawcze pozostają ogólnie na dobrym poziomie w wieku średnim, choć obserwować można pewne spowolnienie wynikające z pierwotnego procesu starzenia się. Widać je szczególnie podczas wykonywania zadań wymagających szybkości oraz wykorzystywania umiejętności nietrenowanych.

W zakresie **pamięci** pojawia się utrata szybkości i zdolności zapamiętywania, jednak jest ona stosunkowo niewielka i zauważalna zwykle dopiero pod koniec wieku średniego.

Badania wskazują, że obniżanie się funkcji intelektualnych nie jest nieuniknione. Aktywność sprzyjająca zdobywaniu różnych doświadczeń, ćwiczenie sprawności intelektualnej i dobre zdrowie korelują z utrzymywaniem się dobrej sprawności intelektualnej w wieku średnim. Ogólnie w zakresie **rozwoju inteligencji** w wieku średnim współwystępują tendencje progresywne i regresywne oraz zachodzi specjalizacja inteligencji związana z zawodem, zainteresowaniami i dominującym typem aktywności. „Pomyślnie starzenie się” wynika z umiejętności wyboru i realizacji tych życiowych celów, które — biorąc pod uwagę możliwości jednostki oraz warunki otoczenia — mają szansę realizacji. W tym okresie naturę inteligencji człowieka najlepiej może wyrażać **pojęcie mądrości**, którą P. Baltes definiuje jako „zdolność do formułowania dobrych (słusznych, praktycznych) sądów w ważnych, chociaż niepewnych, trudnych do jednoznacznego zdefiniowania i rozwiązania kwestiach życiowych. Zdolność tę cechuje:

- 1) znawstwo (wiedza o tym, co zrobić i jak zrobić) w mających istotne znaczenie dla każdego człowieka kwestiach życiowych,
- 2) wiedza o wartości i znaczeniu dla dalszego rozwoju owych kwestii życiowych,
- 3) zwracanie uwagi na istotną rolę i znaczenie kontekstu, rozmaitych okoliczności i czynników dla rozważanej kwestii (...),

- 4) deklarowana niepewność (kompleksowość, względność, trudność) w fazie definiowania i rozwiązywania problemu,
- 6) dobry (istotny, skuteczny, praktyczny) sąd określający, jak należy postąpić w sytuacji mającej istotne znaczenie dla dalszego rozwoju człowieka” (Olejnik, 2004: 250–251).

## 7.2. Rozwój społeczny

W okresie średniej dorosłości dzieci zaczynają opuszczać dom rodzinny, co zmienia intensywność roli rodzica. Obowiązki zawodowe są mniej absorbujące (nie ma już zwykle konieczności podnoszenia kwalifikacji i walki o awans). Mniej wymagające obowiązki rodzicielskie i zawodowe dają szansę na spędzanie większej ilości czasu ze współmałżonkiem.

Zadania rozwojowe tego okresu to m.in. pomaganie dzieciom w osiągnięciu szczęśliwej dorosłości, utrzymanie satysfakcjonującej działalności zawodowej, akceptacja fizjologicznych zmian własnego organizmu, przystosowanie się do starzenia się własnych rodziców i opieka nad nimi.

W zakresie **stosunków z własnymi rodzicami** zachodzą zwykle w tym czasie istotne zmiany. Często ich stan zdrowia wymaga wzięcia za nich całkowitej odpowiedzialności, co może być zadaniem trudnym dla całej rodziny. Prowadzić może do konfliktów między potrzebami rodziców, współmałżonków i ich dzieci, lecz większość badań wskazuje, że mimo dużego prawdopodobieństwa sytuacji trudnych, wzajemne relacje stają się silniejsze. Najczęściej opiekunem niesamodzielnych już rodziców zostają kobiety.

W wieku średnim powinien ulec zmianie **stosunek do własnych dzieci**, wchodzących w wiek adolescencji. Wymaga to od rodzica przewartościowania roli rodzicielskiej i związanych z nią oczekiwań, postaw, taktyk wychowawczych. Zachowanie dotychczasowych sposobów postępowania wobec dziecka i utrzymywanie nad nim nadmiernej kontroli może stać się źródłem kryzysu w tym okresie. Zadaniem, z jakim rodzicom przychodzi się zmierzyć, jest akceptacja potrzeby autonomii u swych dzieci. Doprowadzi ona wkrótce do kolejnego etapu życia rodziny, jaką jest **faza „pustego gniazda”**. Potocznie wydarzenie to oceniane jest jako mające negatywne konsekwencje dla rodziców. Dla części rodziców, szczególnie matek, jest to rzeczywiście okres trudny, związany z uczuciem pustki i smutku. Jednak redukcja wymagań roli rodzica przyczynić się może także do wzrostu satysfakcji z życia.

## 7.3. Praca zawodowa

W wieku średnim człowiek może czerpać z pracy zawodowej wiele korzyści, a okres ten przez wiele osób z punktu widzenia pracy uważany jest za optymalny. Badania wskazują, że zwykle jest to czas największych osiągnięć zawodowych, choć w niektórych przypadkach w tym okresie występuje w rozwoju kariery kryzys, wynikający z rozbieżności oczekiwań i wykonywanej pracy, który może doprowadzić do zmiany pracy albo syndromu wypalenia zawodowego. Jednak u wielu osób satysfakcja zawodowa przestaje być rzeczą najważniejszą w tych latach.

## 7.4. Rozwój osobowości i „kryzys wieku średniego”

Okolo 40. roku życia kształtuje się granica między przeszłością a teraźniejszością, stanowiąc okres środka życia. Moment ten może wiązać się z oceną dokonań z poprzednich okresów życia i możliwości wykonania planów na przyszłość. Refleksja dotyczy tego, co jest, a co mogłoby być. Sytuację komplikuje stan fizyczny organizmu, zmiany w relacjach z dziećmi i rodzicami, sytuacja zawodowa. Jednocześnie człowiek uświadamia sobie perspektywę własnej śmierci, a czas przyszły może jawić się jak krótszy niż ten, który minął. Moment ten może prowadzić do kryzysu — obaw o przyszłość, stanów depresyjnych, przekonań o pogarszającym się zdrowiu, negatywnej ocenie związku małżeńskiego i pracy, stresu w związku z opieką nad rodzicami w okresie starości. Jednak istnieje niewiele dowodów empirycznych na poparcie tezy, jakoby kryzys wieku średniego był zjawiskiem powszechnym. Badania raczej wskazują, że dorośli w tym wieku doświadczają mniej zaburzeń emocjonalnych niż młodzi dorośli.

Wiele modeli próbuje opisać rozwój osobowości człowieka w okresie średniej dorosłości. Erik Erikson podaje, że rozwój w tym okresie zależy od tego, jak zostały zrealizowane zadania typowe dla etapów wcześniejszych. Jeśli wcześniejsze fazy rozwoju zostały rozwiązane pomyślnie, człowiek staje w obliczu opozycji **„generatywność–stagnacja”**. Pomyślne przejście tego etapu życia prowadzi do przekazania własnego dziedzictwa, wiedzy, mądrości pokoleniom następnym, także w sensie ogólnym — przedstawicielom kolejnych generacji (Olejnik, 2004).

Wspomnieć jednak trzeba, że różnorodność indywidualnych doświadczeń odpowiada za zróżnicowanie w tym okresie wzorców osobowościowych. Wydarzenia takie, jak rozwód czy utrata pracy prowadzić mogą do wzrostu zaburzeń emocjonalnych i zachorowalności, lecz skutki tych zdarzeń mogą być zniwelowane przez odpowiednie wsparcie społeczne. Co zrobić, aby uchronić się przed kryzysem połowy życia? Piotr Oleś udziela prostej, choć trudnej do wykonania odpowiedzi: „Wystarczy na każdym etapie życia stawiać sobie pytanie o jego sens, poszukiwać wartości i być im wiernym. Trzeba również pielęgnować pogłębione więzi z innymi oraz korzystać ze wsparcia otoczenia, a także świadomie kierować własnym życiem, formułując dalekosiężne cele” (Oleś, 2002: 87).

## 8. Okres późnej dorosłości (wiek starzenia się)

Wiek późnej dorosłości tradycyjnie nazywany jest starością. Jego początek wiąże się z mementem przejścia na emeryturę i przypada zwykle po 60. roku życia. Należy jednak pamiętać, że tempo starzenia się jest sprawą indywidualną, a nasilenie procesów starzenia jest inne dla każdego człowieka. Szerokie zainteresowanie problematyką starości rozpoczęło się stosunkowo niedawno, a związane jest między innymi z postępującym starzeniem się społeczeństw. W okresie późnej dorosłości następuje zmniejszenie się fizycznej wydolności organizmu, wzrasta podatność na choroby i trudność w ich leczeniu. Oprócz fizycznych zaburzeń (np. pogorszenia wzroku, słuchu, obniżenie odporności, choroby przewlekłe) mogą występować zaburzenia psychiczne, takie jak depresja czy różne postaci otępienia (np. choroba Alzheimera). W wymiarze biologicznym procesy kataboliczne przeważają nad anabolicznymi. Poniżej opisano najważniejsze zmiany dokonujące się w okresie późnej dorosłości (Kielar-Turska, 2003; Bee, 2004; Straś-Romanowska, 2004).

### 8.1. Zmiany funkcjonowania intelektualnego

W okresie starości zmniejszają się zdolności mierzone standardowymi testami inteligencji — obniżeniu ulega iloraz inteligencji. Największy spadek obserwować można w zakresie zdolności takich, jak koordynacja wzrokowo-ruchowa, myślenie dedukcyjne, wyobraźnia przestrzenna. Znacznych ubytków jednak nie wykazują umiejętności takie, jak rozumowanie arytmetyczne, kompetencje słowno-pojęciowe czy zakres nabytych w ciągu życia wiadomości. W okresie tym następuje także tendencja spadkowa w zakresie sprawności myślenia formalno-logicznego. Obraz zmian deficytowych modyfikują jednak czynniki takie, jak: wykształcenie, charakter aktywności, poziom aspiracji i celów życiowych oraz typ osobowości.

W zakresie myślenia zauważalna jest kontynuacja zmian rozpoczętych w okresie dorosłości, czyli **myślenie relatywistyczne i dialektyczne**. Zmiany rozwojowe w tej sferze ukierunkowane są na osiągnięcie integracji między sferą logiczno-rozumową a intuicyjno-emocjonalną. Potrzeba sensu pobudza nastawienie na zgodność myśli i uczuć, świadomości i nieświadomości, przekonań i działań. Prowadzić to może do stanu nazywanego **świadomością poszerzoną, transcendentálną**, gdzie na plan pierwszy wysuwa się zdolność do abstrahowania od kontekstu życia i jego materialnej części.

### 8.2. Funkcjonowanie społeczne

W okresie późnej dorosłości odrzuca się wiele ról społecznych. Jedną z nich jest rola współmałżonka, która kończy się z chwilą śmierci męża/żony. Jeśli oboje małżonkowie żyją, ich związek cechuje wyższe poczucie satysfakcji ze wspólnego życia, oparte na wierności i wzajemnym uczuciu. W sytuacji choroby jednego z nich dru-

gi zwykle roztacza nad nim opiekę. Trwanie w związku w porównaniu do samotności koreluje z lepszym stanem zdrowia i zadowoleniem życia. Nie maleje znaczenie kontaktów z dziećmi, a także z rodzeństwem. Wsparcie społeczne i kontakty z przyjaciółmi powiązane są z ogólnym poczuciem zadowolenia z życia.

W tym okresie dwa zdarzenia w biografii jednostki są szczególnie znaczące: przejście na emeryturę i odejście współmałżonka. Dobre funkcjonowanie w roli emeryta wiąże się z zaakceptowaniem faktu wycofywania się z aktywności zawodowej, przy zachowaniu produktywności w innych sferach, np. rodzinnej. W okresie tym zwykle pojawia się także rola dziadka/babci dla wnuków — w tym zakresie mogą oni przekazywać swoje doświadczenie i wartości kolejnym pokoleniom.

Silnie traumatycznym przeżyciem jest śmierć współmałżonka, a stopień stresogenności tego zdarzenia zależy od siły wzajemnego związku i aktywności w kręgach poza rodziną.

### 8.3. Osobowość w późnej dorosłości

W koncepcji Erika Eriksona specyfikę późnego okresu dorosłości określają dwa przeciwstawne stany, tj. **integracja i rozpacz**. Osiągnięcie integracji to uzyskanie sensu życia i przekonanie o wartości własnej drogi życiowej. Stan ten jest efektem przejścia przez wszystkie poprzednie okresy rozwojowe i może być rozpatrywany jako nagroda za dobre życie. Przejawem integracji jest brak lęku przez śmiercią. Przeciwnością tego stanu jest rozpacz, która objawia się wzmożonym lękiem przed śmiercią, brakiem akceptacji swojego życia w obliczu niemożności jego zmiany. Dla osiągnięcia dodatniego bilansu życiowego najważniejsze wydaje się poczucie wewnętrznego ładu, które rzutuje na samopoczucie człowieka (Straś-Romanowska, 2004).

Badania wskazują, że cechy osobowości do okresu dorosłości są stałe, a zmiany zachodzą w takim stopniu, w jakim człowiek chce zbudować nowy wizerunek własnej osoby.

Wysoki poziom satysfakcji życiowej obserwuje się najczęściej u osób trwających w związkach małżeńskich, o odpowiednim poziomie dochodów, mających poczucie kierowania swym życiem, spostrzegających swój stan zdrowia i interakcje społeczne jako dobre.

### 8.4. Mądrość ludzi starzejących się

Mądrość uważa się za cechę ludzi starych, w wieku młodzieńczym spotykaną stosunkowo rzadziej. W obrazie człowieka starego stanowi jedną z nielicznych cech pozytywnych. W psychologii rozpatruje się jej poznawcze i duchowe aspekty. Mądrość z perspektywy poznawczej opisywana bywa jako zdrowy rozsądek, doświadczenie, pragmatyka życia. Mądrość z perspektywy duchowej, tzw. transcendentna, to uwięźnienie procesu rozwoju duchowego, filozoficzna postawa wobec życia i wewnętrzny spokój. Według R. Atchleya warunki do jej powstania to:

1. „Bogactwo doświadczeń, w tym głównie doświadczenie przemijania, utraty dóbr, dewaluacji wartości materialnych, względności ocen, a także wyzbycie się

złudzeń co do roli racjonalnego rozumu, możliwości kontrolowania zdarzeń oraz możliwości pełnego kierowania swoim życiem. W następstwie tych doświadczeń kształtuje się postawa typu „niech będzie” (...).

2. Wycofanie się z aktywnego życia zawodowego, towarzyskiego i rodzinnego bez poczucia żalu, a z poczuciem niezależności, uwolnienia się. Wycofanie się prowadzi do wyciszenia umysłu, cisza zaś stanowi kontekst głębokiego przeżywania; w ciszy osiąga się z rozumienie.
3. Prosty tryb życia, który swoim rytmem wzmacnia rytualny charakter codziennych czynności (...).
4. Spadek energii życiowej i osłabienie biologicznych popędów, co sprzyja refleksji i pomaga w kontemplacji (...)” (Straś-Romanowska, 2004: 284).

Na koniec należy zaznaczyć, że ludzie starsi kompensują swoje obniżone zdolności intelektualne za pomocą doświadczenia, wprawy oraz tych zdolności, które zostały najlepiej zachowane. Dzięki temu nawet w późnej dorosłości możliwa jest adaptacja do nowych warunków i sytuacji. Zgromadzona wiedza społeczna i doświadczenia wraz z poczuciem refleksyjności wiążą się z pojęciem mądrości życiowej (Marcinek, 2007).

## Bibliografia

1. Bee H., 2004: *Psychologia rozwoju człowieka*, Zyska i Spółka, Poznań.
2. Gurba E., 2004: *Wczesna dorosłość*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
3. Hurlock E., 1965: *Rozwój młodzieży*, PWN, Warszawa.
4. Kielar-Turska M., 2003: *Rozwój człowieka w pełnym cyklu życia*, [w:] *Psychologia*, t. 1, *Podstawy psychologii*, (red.) J. Strelau, GWP, Gdańsk.
5. Kielar-Turska M., 2004: *Średnie dzieciństwo. Wiek przedszkolny*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
6. Kielar-Turska M., Białecka-Pikul M., 2004: *Wczesne dzieciństwo*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
7. Kornas-Biela D., 2004: *Okres prenatalny*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
8. Marcinek P., 2007: *Funkcjonowanie intelektualne w okresie starości*, „Gerontologia Polska”, t. 15, nr 3, s. 69–75.
9. Obuchowska I., 2004: *Adolescencja*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
10. Olejnik M., 2004: *Średnia dorosłość. Wiek średni*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
11. Oleś P., 2002: *Połowa życia*, [w:] *Czym jest psychologia*, Charaktery, Kielce,.
12. Przetacznikowa M., Spionek H., 1976: *Wiek poniemowlęcy*, [w:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*, (red.) M. Żebrowska, PWN, Warszawa.
13. Stefańska-Klar R., 2004: *Późne dzieciństwo. Młodszy wiek szkolny*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
14. Straś-Romanowska M., 2004: *Późna dorosłość. Wiek starzenia się*, [w:] *Psychologia rozwoju człowieka. Charakterystyka okresów życia*, (red.) B. Harwas-Napierała, J. Trempała, PWN, Warszawa.
15. Vasta R., Haith M. M., Miller S. A., 1995: *Psychologia dziecka*, WSiP, Warszawa.
16. Wojciszke B., 1993: *Psychologia miłości*, GWP, Gdańsk.