**ROZWÓJ PSYCHOLOGICZNY CZŁOWIEKA**

**POJĘCIE ROZWOJU**



 Pojęcie rozwoju psychologicznego sięga dalekiej przeszłości i połączone jest z różnorodnymi obszarami wiedzy i badań, stając się obiektem zainteresowań wielu dziedzin nauk. W toku dziejów psychologii pojęcie rozwoju psychologicznego człowieka ukształtowało swoją pozycję do odrębnej subdyscypliny naukowej. Na przestrzeni bogatej historii rozwój psychologii człowieka był rozmaicie definiowany w zależności od koncepcji teoretycznych czy poglądów filozoficznych. W psychologii współczesnej rozwój psychologiczny jest nauką o rozwoju i kształtowaniu się struktur psychicznych człowieka, będących układem wzajemnie powiązanych i oddziałujących na siebie sił. Rozwój rozpatrywany jest także w kategoriach poznawania i poszukiwania jego mechanizmów (źródeł i warunków w jakich przebiega) oraz odkrywania prawidłowości w aspekcie filogenezy, antropogenezy czy ontogenezy, jako całości. Podstawową funkcją rozwoju organizmu w toku jego całego życia jest szereg zmian zachodzących pomiędzy jego wewnętrznymi właściwościami a zewnętrznymi wymaganiami w kontekście przemian kulturowo - społecznych. Zmianę rozwojową cechuje określony kierunek, czyli cel – jakim jest dążenie człowieka do osiągania wyższych poziomów rozwojowych oraz progresywny charakter, a więc wykształcenie w procesie nauki, m.in. dostatecznie dojrzałych struktur radzenia sobie z trudnościami rozwojowymi. Człowiek od początku swego istnienia podlega wpływom i oddziaływaniom najbliższego otoczenie, zwłaszcza osób znaczących (tzw. figur przywiązaniowych) oraz nieustanie pokonuje trudności - przez całe swoje życie rozwija się i zmienia. Na każdym etapie życia, człowiek realizuje tzw. zadania rozwojowe będące składową czynników wewnętrznych (płynących z własnego ciała) i zewnętrznych (płynących z oddziaływań społecznych: wymagań i oczekiwań innych ludzi), które dotyczą trzech sfer: 1. ciała, czyli sprawność fizyczna, 2. psychiki, czyli kompetencji emocjonalno – kognitywnych oraz 3. społeczna, czyli kompetencji współżycia społecznego. Sfery te są ze sobą połączone tworząc jedną całość, które wpływają wzajemnie na siebie (zmiana w jednej części pociąga za sobą zmianę w pozostałych częściach). Rozwój psychologiczny człowieka psychologia dzieli na fazy w zależności od zadań, jakie człowiek realizuje w kolejnych okresach życia:



**I OKRES DZIECIŃSTWA**

- okres prenatalny (od poczęcia do narodzin)

- okres perinatalny (okołoporodowy)

- okres postnatalny (ok.2 – 4 tyg. życia)

- wiek niemowlęcy (pierwszy rok życia dziecka)

- wiek poniemowlęcy (do trzeciego roku życia dziecka)

- wiek przedszkolny (do około 6/7 roku życia)

- wiek szkolny (do 10/12 roku życia)

**II. OKRES DORASTANIA:**

- wczesna adolescencja (dojrzewania, 10/12 – 15/16 roku życia)

- późna adolescencja (dorastania, 15/16 – 18/20 roku życia)

**III. OKRES DOROSŁOŚCI:**

- wczesna dorosłość (młodość, 18/20 – 30/35 roku życia)

- średnia dorosłość (wiek średni, 30/35 – 60/65 a w nim tak zwany KRYZYS ŚRODKA ŻYCIA w

wieku ok. 45 – 55 lat

- późna dorosłość (wiek podeszły, czyli starzenie się, 60/65 i więcej.

**CHARAKTERYSTYKA OKRESÓW ŻYCIA CZŁOWIEKA**



**- okres niemowlęcy i poniemowlęcy** - w okresie niemowlęcym trwającym pierwszy rok życiadziecka, niezbędne jest zaspokajanie jego podstawowych potrzeb fizjologicznych i psychicznych przez opiekunów (rodziców). W tym okresie opiekun w relacji z dzieckiem kształtuje bazowąemocjonalną kompetencję malucha - zaufanie do świata, poprzez budowanie ufności do siebie. Jest to czas kiedy figura przywiązania (rodzic/opiekun) tworzy w kontakcie z dzieckiem stabilną, przewidywalną i bezpieczną przystań, opartą na bliskości uczuciowej poprzez min. stały repertuar zachowań opiekuna, mających na celu zaspokajanie potrzeb, trafne reagowanie na komunikaty wysyłane przez dziecko oraz rozbudzanie jego ciekawości do poznawania otoczenie i świata. Zapewnienie przez opiekuna podstawowej potrzeby – więzi emocjonalnej, czyli wykształcenie poczucia przynależenia do kogoś, kto bezwarunkowo dziecko akceptuje i rozumie, sprzyja budowaniu zasobów radzenia sobie w przyszłości (zwłaszcza w sytuacjach krytycznych, stresujących). W okresie po niemowlęcym trwającym do trzeciego roku życia następuje dalszy wzrost kompetencji rozwojowych w wielu obszarach psychospołecznych. Dziecko na tym etapie rozwojowym nabywa umiejętność poruszania się (rozwija motorykę), komunikowania potrzeb za pomocą aparatu artykulacyjnego jak również korzysta już z opanowanej już zdolności emocjonalnego komunikowania się z innymi. Jego mowa zaczyna być sprawcza i celowa.

**- wiek przedszkolny** – to, tzw. średnie dzieciństwo trwające do szóstego roku życia. W tym okresie następuje zintensyfikowany rozwój poszczególnych struktur mózgowych odpowiedzialnych za powstanie m.in. pamięci długoterminowej, pamięci emocjonalnej oraz kompetencji społecznych, tj. współdziałanie z rówieśnikami, czy językowych (posługiwanie się mową). Dziecko nabywa zdolność identyfikowania się ze swoją płcią oraz w procesie uczenia się nabywa zdolność do współżycie w grupie. Po trzecim roku życia dziecko zaczyna gromadzić informacje (i magazynować je w pamięci) na swój temat i na podstawie ich oraz doświadczeń ze swoimi bliskimi rozpoczyna proces oceny swojej własnej osoby. Jest to czas kiedy do głosu dochodzić zaczyna sumienie i rozwój superego. Moment kiedy dziecko nabywa umiejętności rozpoznawania potrzeb i ich kontrolowania jest istotny w zakresie kształtowania woli i kierowania swoim zachowaniem. Głównym zadaniem rozwojowym tego okresu jest wykształcenie tożsamości płciowej, czyli określenie się jako dziewczynka lub chłopiec.

**- wiek szkolny** – czas kiedy dziecko w procesie adaptowania się do nowy warunków sytuacyjno - środowiskowych rozwija nowe kompetencje psychospołeczne: buduje postawy prospołeczne, rozwija sprawność fizyczną oraz kształtuje własną ocenę na podstawie obserwacji swoich działań. Jest to czas dalszego rozwoju struktur poznawczych i nabywanie kolejnych umiejętności psychospołecznych.

**- wiek dorastania** – to, czas przejścia z okresu dziecięcego do dorosłości i intensywny rozwój fizjologiczny, zwany pokwitaniem, czyli procesem dojrzewania cech płciowych (przygotowuje organizm do umiejętności rozrodczych). Okres ten definiowany jest jako faza cyklu życia człowieka, gdzie dokonują się przemiany w wyglądzie zewnętrznym ciała. Jest to czas potężnych zmian nie tylko fizycznych ale także poznawczych i emocjonalnych. Krystalizuje się w tym okresie rozwój myślenia abstrakcyjnego oraz system wartości i etycznego postępowania. Młody człowiek nabywa umiejętność podejmowania decyzji dotyczących m.in. dalszej nauki, przyszłego zawodu. Jest to czas kiedy adolescent świadomie dąży do autonomii oraz ugruntowuje swoją tożsamość.

**- wiek dorosłości** - to, czas osiągnięcia przez człowieka dojrzałości psychospołecznej, a więc jego zdolność do samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie przy jednoczesnym dążeniu do tworzenia trwałych związków partnerskim oraz realizowania się w różnych rolach społecznych. Krytycznym momentem tej fazy, jest okres późnej dorosłości (po około 60 r. ż), kiedy organizm człowieka musi zmierzyć się z przemijającym czasem, a co za tym idzie zmianami w wyglądzie jak i kondycji fizycznej. Na skutek obumierania komórek nerwowych następuje m.in. proces utraty pamięci – tzw. demencja (często przebiegający w połączeniu z różnymi chorobami starczymi: depresją, otępieniem starczym – choroba Alzheimera). Akceptacja zmian i adaptacja do nich za pomocą mi.in czynników osobowościowych (pogoda dycha, optymizm, poczucie humoru, czy generalizowanie) oraz wsparcie osób najbliższej rodziny.



*opracowałą Anna Zawistowska*

*psycholog*

*31 marca 2020 r. Józefów*