**Psychospołeczny rozwój człowieka**

 Zdaniem PSYCHOLOGII człowiek w życiu musi doświadczyć ośmiu kryzysów rozwojowych oraz pomyślnie je rozwiązać.



1. **Okres niemowlęcy** (pierwsze 24 mies) – kształtuje się poczucie podstawowej ufności do siebie i świata. Podstawowym konfliktem tego okresu jest konflikt ufności i nieufności. Celem rozwojowym jest osiągnięcie zaufania do znaczącej osoby. Dla prawidłowego rozwiązania kryzysu niemowlęcego ważne jest, aby główni opiekunowie byli przewidywalni i zaspokajali potrzeby dziecka. Pozytywne zakończenie tego stadium tworzy poczucie optymizmu i zaufania do siebie i innych. Niepowodzenie tego okresu tworzy negatywny obraz siebie, nieufność do siebie i innych oraz pesymizm.



2. **Okres wczesnego dzieciństwa** (2.-3. roku życia) – czas budowania autonomii i poczucia pewności siebie. Najważniejszym konfliktem tego okresu jest konflikt między dążeniem do niezależności i poczuciem wstydu, niepewności. Dziecko zaczyna doświadczać możliwości celowego działania. Rośnie jego poczucie sprawstwa i odpowiedzialność za samodzielne wykonywanie czynności. Zadaniem opiekuna jest stymulowanie potrzeb poznawczych dziecka i wzmacnianie jego kompetencji rozwojowych. Pozytywnie rozwiązany konflikt tego okresu umożliwia tworzenie się poczucia autonomii, własnej woli, zdolności do dokonywania samodzielnych wyborów oraz samokontroli (zdobywanej wraz z nauką kontroli potrzeb fizjologicznych). Umiejętności te umożliwiają rozwój kompetencji samodzielnego organizowania swoich działań z uwzględnieniem kontekstu sytuacyjnego (a więc zdolność planowania, jego skutki i konsekwencje) oraz postrzegania siebie jako podmiotu potrafiącego kontrolować własne ciało. Brak pozytywnego rozwiązania tego konfliktu skutkuje tworzeniem negatywnego obrazu siebie z dominującym poczuciem wstydu, brakiem wiary we własne możliwości oraz poczuciem winy.



3. **Okres przedszkolny** (3.-5. roku życia) – wiek zabawy i czas, kiedy w relacjach społecznych kształtuje się inicjatywa. W okresie tym utrwala się identyfikacja z płcią. Konflikt następuje między zdobywaniem kompetencji w aktywnym poznawaniu świata i otoczenia a poczuciem winy. To czas dalszego kształtowania się przekonania o własnym sprawstwie, samodzielności i kierunkowości działań. Zadaniem osób znaczących jest zapewnienie dziecku warunków do nauki samodzielności. Kiedy dziecko w wyniku własnej aktywności osiąga sukcesy, zaczyna czerpać przyjemność ze swojego działania ukierunkowanego na cel. Gdy jego twórczość i inicjatywa budzi niezadowolenie opiekunów, następuje proces zahamowania rozwoju wraz z dominującym uczuciem winy z powodu własnych pomysłów i zaplanowanych celów.



4. **Okres szkolny** (6.-12. roku życia) – jeden z najważniejszych okresów w kształtowaniu się poczucia własnej wartości. Podstawowy kryzys tego okresu przebiega na linii zaradność (produktywność lub pracowitość) – niezaradność. Jest to etap, gdy dziecko zaczyna dostrzegać trud nauki i kształtować obowiązki szkolne. Sukces w tym okresie polega na rozwinięciu w dziecku przekonania o własnej skuteczności w rozwiązywaniu problemów, o konieczności pokonywania trudności i samodzielnego wypełniania nowych zadań i obowiązków. Wówczas w odczuciach dziecka dominują poczucie dumy z wykonanego zadania oraz zdolność do zaangażowania się w twórczą pracę. Negatywne rozwiązanie tego konfliktu wpływa na rozwój przekonania o byciu nieskutecznym, niezaradnym, niezdolnym do wykonania zadania. Myśli te rodzą poczucie niższości i mniejszej wartości.



5. **Okres dorastania** (12.-18. roku życia) – to etap kształtowania się tożsamości. Konflikt tego okresu przebiega na linii tożsamości osobowej i pełnienia ról społecznych. Głównym celem rozwojowym jest wykształcenie interpersonalnych umiejętności, a więc budowanie relacji. Osoba z prawidłowo uformowaną tożsamością osiąga sukcesy w nawiązywaniu satysfakcjonujących relacji społecznych opartych na zaufaniu i postrzeganiu siebie jako jednostki wartościowej i twórczej. Niepowodzenie tego okresu powoduje tworzenie się niejasnego poczucia samego siebie (tego, kim człowiek jest, co chciałby robić w przyszłości) oraz budowanie poczucia niepewności dotyczącej swojej roli w otaczającym świecie.



6. **Wczesna dorosłość** (19.-40. roku życia) – jest to etap, w którym w życiu człowieka ważna zaczynabyć potrzeba intymności z drugim człowiekiem. Podstawą tworzenia się bliskich więzi, zwłaszcza partnerskich, jest prawidłowe rozwiązanie konfliktu poprzedniego okresu, a więc ukształtowanie się poczucia tożsamości. Tożsamość jest kluczowym elementem, dzięki któremu człowiek nabywa zdolność budowania bliskich relacji z otoczeniem. Pozytywne rozwiązanie konfliktu tego okresu umożliwia tworzenie się bliskości (między mężczyzną a kobietą tworzy się miłość) i więzi społecznych. Powierzchowne relacje oraz unikanie bliskich kontaktów (skłonność do wycofania społecznego) są skutkiem nieprawidłowego rozwiązania kryzysu na tym etapie.



7. **Późna dorosłość** (40.-65. roku życia) – na tym etapie główną potrzebą jest pozostawienie dla potomnych śladów swojego działania. Produktywność wieku dorosłego ściera się z potrzebą stagnacji. Umiejętność dzielenia obowiązków i ról społecznych, a także realizowanie swoich potrzeb wpływa na kształtowanie się przekonania o swojej użyteczności dla społeczeństwa i byciu jego częścią.



8. **Wiek mądrości** to ostatni okres zwany starością (od 65. roku życia) – na tym etapie człowiek dokonuje tzw. bilansu życiowego (autorefleksji dotyczącej swojej drogi życiowej). Może to skutkować pozytywnymi emocjami, poczuciem zadowolenia ze swoich osiągnięć, sukcesów oraz poczuciem sensu życia. Gdy człowiek uświadamia sobie porażki, pojawiają się negatywne emocje (rozpacz, smutek) wzmacniane dodatkową myślą o nieuchronnym końcu (śmierci).

*opracowała Anna Zawistowska*

*psycholog*

*2 kwietnia 2020r. Józefów*