

Psychologia człowieka dojrzałego
Streszczenie referatu z dnia 11 maja 2012

Dojrzałość psychiczną osoby dorosłej określa sześć warunków:

1. Autonomia emocjonalna – świadczy wsparcie
2. Podejmowanie zadań, celów, zobowiązań
3. Odpowiedzialność za siebie i innych
4. Zdolność przewidywania skutków własnych działań
5. Gotowość do przyjęcia ryzyka → decyzje życiowo ważne
6. Odniesienie do wartości – określenie preferencji

Dla efektywnego funkcjonowania człowieka potrzebne są zarówno wewnętrzna integracja, jak i wewnętrzne napięcia; przystosowanie ale i napięcia między osobą a środowiskiem. Stąd ogólna zasada funkcjonowania osobowości sprowadza się do kontroli nad rozbieżnościami i modulacją napięć wewnętrznych i zewnętrznych. Przekłada się to na dwa wymiary funkcjonowania osobowości: integracja – transgresja oraz ciągłość – zmiana. Na tym tle analizowanych jest siedem zjawisk:

1. Zawinione i niezawinione straty. Z zawinioną stratą ludzie młodzi radzą sobie lepiej, jeśli sobie przypisują całą winę; ludzie starsi odwrotnie, kiedy winę przypisują czynnikom zewnętrznym.
2. Prorozwojowe znaczenie stresu: jego warunkami są: konstytucjonalna odporność, poczucie bezpieczeństwa wyniesione dzieciństwa, mobilizacja i giętkość zachowań adaptacyjnych, dotwarzanie zasobów w sytuacji niedoboru, świadomość sensu radzenia sobie związana z zagrożeniem wartości podstawowej: życia, zdrowia, wolności, godności; wsparcie z racji dzielenia trudnego losu; świadomość istnienia wartości wyższych.
3. Zdolność człowieka do transcendencji, to jest przekraczania uwarunkowań biologicznych i psychospołecznych: przejawia się poprzez: zdolność funkcjonowania ponad codziennymi konfliktami i troskami, podmiotowy sposób traktowania drugiego człowieka, zdolność kierowania się wartościami wyższymi w sytuacji niezaspokojenia potrzeb, refleksyjną pogodę ducha i wiarę w podstawowe dobro każdej ludzkiej istoty.
4. Optymalnie istnienie wg K. Sheldona: służyć czemuś poza sobą, dbać o zrównoważone zaspokojenie potrzeb, gotowość do pracy nad sobą, branie odpowiedzialności za swoje wybory, wsłuchiwanie się w swój organizm i naturalny proces wartościowania.
5. Jakie mamy dylematy egzystencjalne? Dylemat egzystencjalny implikuje wybór, ale też próbę integracji przeciwieństw, w czym pomaga myślenie dialektyczne i naturalna zdolność do jednoczenia przeciwieństw. Współczesne dylematy to, obok ponadczasowego autentyczność – konformizm: bliskość – siła: Jak łączyć miłość z autonomicznym Ja? Ciągłość – zmiana: Jak połączyć przeszłość i jej dziedzictwo z potrzebą zmiany? Wartości pragmatyczne – wartości ostateczne: Spełniać cele czy dążyć do ideałów? Innowacyjność – wierność: Poszukiwać spełnienia i zmian, czy trwać przy wcześniejszych wyborach i zobowiązaniach? Indywidualny rozwój – wspólnota: Rozwijać się jako niepowtarzalna jednostka czy szukać wspólnoty, dla której można i warto się poświęcać?
6. Kiedy możliwa jest wielka zmiana linii życia: decyduje koniunkcja trzech czynników: (1) wydarzenie wybijające ze stabilności emocjonalnej: losowe lub świadomość niedopasowania struktury życia; (2) frustracja zagrożenie niespełnieniem - szansa samorealizacji; (3) presja czasu: kurczenie się perspektywy życia lub/i doświadczenie chwili „tu i teraz”. Transgresja związana ze zmianą wymaga adaptacji, to jest ustabilizowania struktury życia.
7. Jak tworzymy sens i nadajemy znaczenie? Potrzebne są: myślenie abstrakcyjne, orientacja temporalna, wzorce społeczne, wyobrażenia i ideały, myślenie kontrfaktyczne i dialektyczne oraz motywacja do refleksji. Z badań narracyjnych McAdamsa: osoby, które potrafią nadać sens trudnym zdarzeniom mają z reguły szczęśliwe dzieciństwo, jako dzieci są wrażliwe na

krzywdę i niesprawiedliwość, podczas dorastania opracowują mocny system wartości, doświadczają poważnego konfliktu między pragnieniem sprawczości/siły a pragnieniem wspólnoty/miłości, poszukują celów społecznie użytecznych w przyszłości.

1. Dążenie do szczęścia – perspektywa eudaimoniczna
2. Giętkość i odporność – zdolność do zmian, radzenia sobie z cierpieniem i wyzwaniem, znoszenia frustracji
3. Integracja wartości, celów i dążeń – klaryfikacja wartości, wybór celów, planowanie i realizacja dążeń; transgresja
4. Zaangażowanie na rzecz dobra wspólnego – motywacja prospołeczna; spełnianie odległych zadań służących ogólniejszemu dobru (Obuchowski, 1995)
5. Podmiotowe traktowanie człowieka – uznawanie godności i wolności osoby, co wyklucza manipulację
6. Poszukiwanie sensu – nadawanie znaczeń, twórcze życie
7. Autonomia i wolność – odpowiedzialność za rozwój talentów, więzi i wartości, odpowiedzialna samokontrola

Dojrzałość możliwa jest w przypadku dynamicznej równowagi transgresji i adaptacji, specyficznej dla danego okresu życia. W młodości przeważają transgresja i zmiana, choć konieczne są towarzyszące im adaptacja i integracja bez których istnieje ryzyko dezintegracji; w starszym wieku przeważają adaptacja i integracja, choć konieczne są również transgresja i zmiana, bez których istnieje ryzyko depresji. Ogólnie adaptacja i integracja – pozwalają utrzymać samopoczucie kosztem rozwoju i zmiany; transgresja i zmiana – eksplorować nowe doświadczenia, formułować cele i zadania, ale kosztem możliwej dezintegracji.

Piotr Oleś