



UNIVERSITATEA DE STAT DIN MOLDOVA
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației
Sociologie și Asistență Socială
Departamentul Psihologie

Aliona PALADI

PSIHOLOGIA ADOLESCENTULUI
ȘI ADULTULUI

Suport de curs

Aprobat de
Consiliul Calității al USM

CEP USM
Chișinău, 2018

CZU 159.923(075.8)

P 14

*Recomandat de Departamentul Psihologie și de
Consiliul Facultății de Psihologie și Științe ale Educației,
Sociologie și Asistență Socială*

Recenzent: *Svetlana TOLSTAIA, dr. în psihologie, conf. univ.*

Descrierea CIP a Camerei Naționale a Cărții

Paladi, Aliona.

Psihologia adolescentului și adultului: Suport de curs / Aliona Paladi;
Universitatea de Stat din Moldova, Facultatea de Psihologie și Științe ale
Educației, Sociologie și Asistență Socială, Departamentul Psihologie. –
Chișinău: CEP USM, 2018. – 101 p.: tab.

Bibliogr.: p. 93-94 (28 tit.). – 50 ex.

ISBN 978-9975-71-981-0.

159.923(075.8)

P 14

ISBN 978-9975-71-981-0

© Aliona PALADI, 2018

© USM, 2018

CUPRINS

Preliminarii	5
---------------------------	---

Tema 1. VÂRSTA PREADOLESCENȚEI

1.1. Preadolescența – etapă tranzitorie spre un nou ciclu școlar.....	11
1.2. Modificări somatice și fiziologice ale preadolescentului.....	12
1.3. Dezvoltarea proceselor psihice ale preadolescentului (observarea, percepția, reprezentarea)	14
1.4. Restructurarea proceselor cognitive complexe ale preadolescenților	15
1.5. Dezvoltarea proceselor stimulative și reglatoare	17
1.6. Particularitățile personalității preadolescenților	18
1.7. Criza pubertară (la 13 ani)	21

Tema 2. VÂRSTA ADOLESCENȚEI

2.1. Adolescența. Caracteristică generală	26
2.2. Modificări somatice la vârsta adolescenței	27
2.3. Dezvoltarea proceselor senzoriale	29
2.4. Restructurarea și amplificarea proceselor cognitive	30
2.5. Dezvoltarea sferei afective.....	33
2.6. Personalitatea adolescenților și particularitățile specifice ei.....	34
2.7. Relațiile adolescentului cu adulții	38

Tema 3. VÂRSTA TINEREȚII

3.1. Dimensiuni de dezvoltare în etapa tinereții	43
3.2. Capacitățile senzorial-perceptive și motrice la tineri.....	44
3.3. Procesele cognitive complexe și învățarea la tineri	45
3.4. Afectivitatea și motivația la vârsta tinereții	50
3.5. Particularitățile personalității tinerilor	54
3.6. Criterii de selecție a partenerului și problemele familiei tinere ...	56

Tema 4. VÂRSTA ADULTĂ

4.1. Dominantele în profilul vieții psihice a adultului	63
4.2. Schimbările somatice la vârsta adultă.....	64
4.3. Specificul caracteristicilor senzorial-perceptive, atenției și motricității	65
4.4. Aspecte caracteristice adulților – procesele complexe.....	67
4.5. Particularitățile învățării la vârsta adultă	69
4.6. Maturizarea afectivă și motivațională a adulților.....	71
4.7. Principalele particularități ale personalității adulților.....	72

Tema 5. VÂRSTA BĂTRÂNEȚII

5.1. Caracteristica generală a vârstei și regresiiile biologice	79
5.2. Modificări specifice bătrâneții în planul sensibilității și al motricității.....	82
5.3. Modificări ale afectivității și motivației la vârstnici	83
5.4. Schimbări caracteristice în manifestarea personalității bătrânilor	85
5.5. Manifestarea capacităților cognitive complexe la bătrâni	87
5.6. Cercetări contemporane dedicate bătrâneții. Institutul Național de Geriatrie și Gerontologie „Ana Aslan”	89

Bibliografie generală.....	93
-----------------------------------	-----------

Anexe.....	95
-------------------	-----------

Preliminarii

Suportul de curs „Psihologia adolescentului și adultului” este destinat studenților de la specialitățile psihologie, psihopedagogie și asistență socială.

Scopul principal al acestui suport de curs este de a contribui la formarea specialistului de înaltă calificare în domeniul psihologiei, ceea ce implică buna cunoaștere a bazei conceptuale a particularităților dezvoltării bio-psiho-sociale a individului în diferite perioade de vârstă, evidențierea și analizarea problematicii specifice fiecărei perioade de vârstă, pregătirea studenților pentru activitatea de prevenție, asistență psihologică, consiliere psihologică în cazul problemelor ce țin de etapele dezvoltării umane.

În suportul de față sunt abordate probleme specifice diferitelor etape de evoluție umană, începând cu perioada pubertății și finalizând cu bătrânețea ca fază terminală a vieții. Evoluția ontogenetică a individului include mai multe aspecte: biologic, psihologic, sociocultural. Prin urmare, în conținutul cursului *Psihologia adolescentului și adultului* fiecare perioadă de vârstă este abordată din această triplă perspectivă, fiind studiată evoluția individului uman în plan fizic, psihic și social. Deși este conceput și structurat ca un curs universitar pentru studenții specialităților de psihologie, psihopedagogie și asistență socială, acesta poate fi util tuturor studenților care vor studia opțional problemele dezvoltării ființei umane.

Locul acestei discipline este unul dominant pentru studenții psihologi care după finalizarea cursului dețin competențe de lucru cu diferite categorii de beneficiari.

În urma studierii suportului de curs, studenții vor avea formate competențe de a:

- aborda, din perspectivă evolutivă, schimbările fizice și psihice ce au loc în diferite perioade de vârste;
- analiza interacțiunile variate ale factorilor externi și interni care explică momentele de apogeu ale dezvoltării competen-

țelor cognitive ale adolescentului sau regresiiile ce apar odată cu înaintarea în vârstă;

- recunoaște semnele dezvoltării psihice și de a interpreta ori diagnostica evoluția normală din fiecare stadiu;
- amplifica cunoștințele în legătură cu cercetările, conceptele și teoriile referitoare la dinamica vieții psihice la adult și bătrân din perspectivă socioprofesională.

Obiectivele cursului: după ce vor studia temele acestui suport de curs, studenții vor putea să:

- explice ideile de bază referitoare la dezvoltarea psihică deosebită în adolescență și postadolescență;
- descrie manifestările caracteristice avansului cognitiv special din adolescență;
- înregistreze diferite puncte de vedere cu privire la procesele ample și de profunzime care duc la dezvoltarea deosebită a personalității adolescenților și postadolescenților;
- rezume aspecte centrale ale constituirii identității profesionale, familiale, sociale din stadiul tinereții;
- explice în ce constă procesul de maturizare psihică din stadiul adult.

La fel ca psihologia copilului, și cea a adolescenței a atras atenția cercetătorilor de foarte mult timp, pentru că în aceste perioade ale vieții se produc schimbări și transformări majore. Ciclul bătrâneții a intrat și el în sfera cercetărilor, mai ales în primii ani din a doua jumătate a secolului XX, fapt ce se confirmă prin numărul lucrărilor și publicațiilor care a fost în permanentă creștere. Prin anii 60 au început să se extindă cercetările privind dezvoltarea psihologiei adolescentului și adultului. În acest context sunt de menționat studiile realizate de Stanley Hall (1904), Maurice Debesse (1936), Jean Piaget (1955), E.Erikson (1962), R.M. Lerner, Vander Zanden (1993), Helen L. Bee (1986) etc.; de autorii români: Ursula Șchiopu (1982), Elena Bonchis (2004), Anca Munteanu (2004), Tinca Crețu (2001), Grațiela Sion (2003), Diana Stănculeanu (2017) etc.; de autorii autohtoni Carolina Platon, Svetlana Tolstaia (2011), Oxana

Paladi (2008), Angela Potâng (2011), Zinaida Bolea (2011), Jana Racu (2010), Victoria Gonța (2008) etc.

Pentru că însușirea acestei discipline este precedată de „Cursul de psihologia copilului”, studenților le sunt familiare multe dintre conceptele, ideile și punctele de vedere cu privire la fenomenele generale de dezvoltare psihică și felul în care trebuie înțeleasă legătura dintre stadii sau etape ale vieții.

Structura cursului

Cursul cuprinde cinci unități de învățare; patru din ele abordează preadolescența, adolescența, tinerețea și adultul, iar ultima tratează în ansamblu etapa de vârstă bătrânețea.

Prima unitate de învățare tratează dezvoltarea fizică și psihică din preadolescență. Accentele sunt puse pe aspectele mai importante, cum ar fi transformările biologice și influențele lor asupra vieții psihice, schimbările deosebite în desfășurarea proceselor cognitive, intensificarea conștiinței de sine și structurarea mai bună a imagini de sine.

A doua unitate de învățare tratează problemele adolescenței ținându-se cont de dezvoltarea cognitivă, schimbările majore ale personalității și parcurgerea crizei de originalitate.

Problemele perioadei de tinerețe sunt tratate în a treia unitate de învățare și se insistă asupra a ceea ce deosebește dezvoltarea psihică din acest interval al vieții față de adolescență și postadolescență. Totodată, se subliniază aspectele de continuitate în raport cu stadiile anterioare. Dezvoltarea identității profesionale, familiale, socioculturale, specificul motivației și afectivității sunt aspecte centrale ale traversării acestui stadiu, al tinereții.

Adultul, cea mai extinsă etapă a vieții, este abordată în a patra unitate de învățare. Se subliniază mai ales aspectele care demonstrează maturizarea vieții psihice umane.

În ultima unitate de învățare este abordată vârsta bătrâneții. Sunt prezentate cele mai importante rezultate ale cercetării care pun în evidență fenomenele de regresie a capacităților fizice și psihice, fiind subliniate și posibilitățile de compensare. Acestea ar trebui în

mod special aprofundate și analizate pentru a găsi resursele parcurgerii satisfăcătoare a ultimilor ani de viață.

Fiecare temă urmărește o prezentare cât mai clară și sistematică a informației. Toate unitățile cuprind o secțiune axată pe temele de reflecție care asigură orientarea în elaborarea răspunsurilor personale și, totodată, confirmarea lor. La sfârșitul fiecărei teme sunt incluse activități de învățare absolut necesare care au drept scop consolidarea informației.

Psihologia adolescentului și adultului poate fi definită ca acea știință care cercetează legile și condițiile de dezvoltare, maturizare și chiar involuție a psihicului uman de la încheierea copilăriei și până la sfârșitul vieții. Metodele de cercetare ale acestei discipline sunt aceleași ca și ale psihologiei copilului, însă aplicarea lor prezintă un anumit specific:

- metoda observației, aplicată la stadiile de care se ocupă această disciplină, presupune o atenție deosebită pentru a asigura camuflarea observatorului. Prezența acestuia poate influența mai puternic conduitele preadolescenților, adolescenților etc., adică ale celor ce se caracterizează prin conștiința de sine intensificată. Totodată, dincolo de copilărie poate fi utilizată și autoobservația;
- metoda experimentală poate fi aplicată într-o organizare mai complexă decât în copilărie;
- metoda anchetei pe bază de chestionar poate fi pe larg aplicată începând cu a doua jumătate a preadolescenței;
- analiza produselor activității are la aceste vârste un mai larg teren de aplicare. De asemenea, testele ce pot fi aplicate la vârstele de care se ocupă această disciplină sunt mai variate și mai complexe.

Problemele principale de care se ocupă psihologia adolescentului și adultului sunt următoarele:

- descoperirea modalităților noi în care acționează factorii generali ai dezvoltării psihice;

- relevarea creșterii importanței factorilor interni în procesul de dezvoltare psihică, cum ar fi intensificarea conștiinței de sine sau creșterea capacităților autoreglatoare etc.;
- evidențierea transformărilor psihice care dau specificitate fiecărui stadiu și ciclu;
- aprofundarea înțelegerii naturii sistemice a dezvoltării psihice din fiecare stadiu;
- dezvoltarea mecanismelor de maturizare psihică și a exprimării acestora în atitudini și comportamente caracteristice pentru fiecare stadiu;
- înțelegerea mai profundă a fenomenului îmbătrânirii și identificarea resurselor fiecărui stadiu din ciclul al treilea al vieții, pentru a diminua dificultățile aduse de înaintarea în vârstă;
- descoperirea unor legi noi și elaborarea de noi concepte care să îmbogățească teoria psihologică generală și să fundamenteze mai bine activitățile cu persoane de diferite vârste.

Psihologia adolescentului și adultului are tangențe cu mai multe aspecte teoretice și metodologice: în primul rând cu psihologia copilului, cu cea genetică și cu biopsihologia și, de asemenea, cu toate disciplinele fundamentale și aplicative ale acestui domeniu al cunoașterii.

Concludem că materialul tipărit sau oferit în formă electronică la care au acces studenții oferă posibilitatea de a analiza unele cazuri concrete, teme de aplicare practice, dar și orientări bibliografice academice cu scopul de a achiziționa cunoștințe despre vârstele adulte.

Tema 1. VÂRSTA PREADOLESCENȚEI

Obiective de referință	Unități de conținut
<p>Studiind acest modul studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să descrie modificările somatice caracteristice etapei preadolescenței; • să identifice caracteristicile senzorial-perceptive ale preadolescenților (observare, percepție, reprezentare); • să dezvolte ideile cele mai importante referitoare la funcționarea proceselor cognitive: gândirea, manifestarea memoriei și imaginației preadolescenților; • să compare cunoștințele referitoare la limbajul preadolescenților; • să explice transformarea afectivității și motivației preadolescenților, precum și deosebirea dintre ei și elevii din etapa precedentă; • să dezvolte ideile care se referă la rolul conștiinței de sine și la imaginea de sine a preadolescenților; • să explice rolul grupului de semeni și specificul relațiilor interpersonale cu adulții; • să deducă particularitățile specifice ale preadolescenților; • să definească criza pubertății; • să deducă rolul părinților pentru puber; • să precizeze rolul mediului social în dezvoltarea personalității. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Preadolescența – etapă tranzitorie spre un nou ciclu școlar ✓ Modificări somatice și fiziologice ale preadolescentului ✓ Dezvoltarea proceselor psihice ale preadolescentului (observarea, percepția, reprezentarea) ✓ Restructurarea proceselor cognitive complexe ale preadolescenților ✓ Dezvoltarea proceselor stimulative și reglatoare ✓ Particularitățile personalității preadolescenților ✓ Criza pubertară (la 13 ani).

Termeni-cheie: dezvoltare, cronologie, pubertate, maturizare, fiziologie, hormoni, socializare, norme sociale, motivație, trăsături de caracter, criză, socializare, afectivitate, prietenie.

1.1. Preadolescența – etapă tranzitorie spre un nou ciclu școlar

Pubertatea are trei faze distincte:

- a) prepubertatea (10 – 12 ani), când se accentuează caracterele secundare;
- b) pubertatea propriu-zisă (12 – 14 ani), când glandele sexuale intră în funcție și încheie, din punct de vedere biologic, copilăria;
- c) postpubertatea (după 14 ani), când se maturizează funcția de procreare.

Preadolescența reprezintă o continuitate în creșterea și dezvoltarea ființei umane, care debutează pe la vârsta de 9-10 ani. În prezent, psihologii în developmentalism susțin existența unor diferențe privitor la această etapă de viață. Argumentele înaintate de ei sunt fondate pe orientări teoretice diferite dar elocvente în psihologia dezvoltării.

Unii autori numesc etapa preadolescenței ca fiind o continuitate naturală a școlarului mic, alții în general nu delimitează această etapă ca fiind aparte, astfel considerând-o a fi o subetapă din adolescența. Spre exemplu, autorii români U.Șchiopu și E.Verza descriu pubertatea ca fiind etapă debutată la 10 ani și finalizată la 14-15 ani. În dependență de activitatea dominantă și de clasa în care învață elevul, există totuși diferențe, de exemplu: între elevii de 10 ani și cei de 13 ani diferența va fi sub toate aspectele, începând cu condiția somatică și finalizând cu gândirea și modul de procesare a informației. Datorită multitudinii disciplinelor școlare, se dezvoltă abstractizarea gândirii, adaptabilitatea la diferite contexte și solicitări menținute de interacțiunile cu mai mulți profesori.

Preadolescentul este nevoit să se confrunte cu situații diversificate și stresante care se manifestă prin schimbări ale comportamentului, cu tensiuni și frustrări, dar care, menționăm, sunt considerate ca fiind adecvate, specifice pentru această vârstă. „Totul ce nu este de-

pășit conform unei etape de vârstă se transformă în dificultate pentru următoarea etapă de vârstă.” (D.Stănculeanu, 2017)

Restructurări majore se produc și în câmpul relațiilor pe care le au preadolescenții în familie, la școală și în afara acesteia. În cadrul familiei deja nu mai sunt percepuți ca fiind copii, dar părinții au încă atitudini ambigue: uneori îi consideră mari și le transferă unele responsabilități, alteori îi consideră a fi în continuare copii și le interzic unele activități. În mediul școlar, profesorii îi percep ca fiind mai mari și le asigură condiții de manifestare a autonomiei și independenței, mai ales în activitățile extrașcolare.

Preadolescenții manifestă o atracție deosebită față de aceste grupuri extrașcolare pe care le caută zilnic și a căror influență crește întrecând-o uneori pe cea a familiei. Grupurile formale și informale de egali contribuie la continuarea socializării, la creșterea experienței sociale personale, la autocunoaștere, la clarificarea imaginii de sine etc.

1.2. Modificări somatice și fiziologice ale preadolescentului

Întotdeauna, legătura dintre corp și suflet a fost și va rămâne una definitivă și cvasiimportantă, deoarece orice modificare somatică determină schimbări și în psihic, precum și viceversa. Restructurările fiziologice și morfologice care sunt prezente în preadolescență constituie un eveniment de anvergură pentru această perioadă. Creșterea în înălțime este cel mai vizibil aspect legat de transformările biologice. Anume în această etapă se observă o accelerare de creștere datorită funcționării intense a glandelor cu secreție internă.

Constituția corpului se schimbă continuu, iar pe la vârsta de 14 ani băieții cresc în înălțime chiar peste 10 cm. Pentru fete creșterea staturală are loc un pic mai devreme; pe la 12 ani ele cresc cu 5-10 cm, iar pe parcursul anilor cu câte 6 cm.

De asemenea, creșterea în greutate este semnificativă. La băieți, către sfârșitul stadiului se atinge în medie greutatea de 50 kg. Fetele

preadolescente deseori încep să-și monitorizeze greutatea prin apelarea la diete alimentare.

Există riscul respectării unui regim drastic de slăbire și unele pot ajunge la anorexie nervoasă ori la alte dereglări și tulburări alimentare. Creșterea în greutate poate fi asociată cu alte fenomene organice: nevoia de somn, trecerea de la somn la veghe, apetit crescut ori scăzut, irascibilitate, stări de amețală, tahicardie etc.

Totodată, apare acneea; aceasta deranjează foarte mult preadolescentul care suportă diferite disproporții între părțile corpului, de unde și denumirea metaforică a preadolescentului ca fiind în „*vârsta păianjenului*”.

Din cauza disproporțiilor de creștere a oaselor și mușchilor, preadolescentul arată mai neobișnuit și este mai stângaci comparativ cu etapa precedentă. Modificările care au loc la nivelul feței pot genera unele dizarmonii care îi pot complexa pe copiii puberi.

Au loc multe schimbări la nivelul sistemului nervos. Greutatea creierului este de 1400 gr., iar sub raport funcțional se înregistrează numeroase perfecționări. Cea mai importantă este cea ce constă în formarea cu viteză a legăturilor interneuronale și, mai ales, organizarea lor ierarhică.

Schimbări majore au loc în sistemul hormonal:

- crește funcționarea glandei tiroide care asigură creșterea fizică;
- crește funcționarea glandei hipofizei care are impact asupra glandelor sexuale;
- datorită intensificării epifizei și glandelor suprarenale, se manifestă caracteristicile sexuale secundare;
- debutul pubertății se datorează activării glandelor sexuale;
- timusul, sau glanda copilăriei, aproape că își încetează activitatea.

Accelerarea în dezvoltarea somatică este determinată de mai multe condiții, printre care sunt de menționat: condițiile de trai și alimentare, alimentele condimentate, sportul, igiena somn-veghe. Cert este că, oricând s-ar produce debutul, deseori este însoțit de

anxietate, frustrare, neîncredere în sine, comportament rebel și deranjant pentru adulți.

Dacă fenomenele pubertare apar mai devreme la unii preadolescenți (atât la fete, cât și la băieți), ele sunt însoțite de stări accentuate de fobii și lipsa de siguranță, de tendințe de izolare și întreruperea relațiilor de comunicare cu ceilalți. Dacă pubertatea întârzie, acest fapt îi neliniștește mai ales pe băieți, îi face să creadă că ceva nu-i normal în ființa lor etc. În prezent, există perspective largi de a-i informa pe preadolescenți despre ceea ce li se va întâmpla. Și totuși, declanșarea pubertății îi tulbură și-i face să-și pună multe întrebări, să aibă nevoie de ajutorul părinților sau al unor specialiști.

1.3. Dezvoltarea proceselor psihice ale preadolescentului (observarea, percepția, reprezentarea)

Cele mai spectaculoase schimbări în funcționarea sensibilității și percepțiilor specifice sunt:

Percepția vizuală:

- crește câmpul vizual, mai ales cel periferic, și acesta este foarte important pentru perfecționarea cititului;
- crește de 2–3 ori capacitatea de diferențiere vizuală;
- crește analitismul în realizarea percepțiilor, așa că preadolescenții sunt în stare să sesizeze aspecte de finețe și detalii semnificative proprii obiectelor sau comportamentelor oamenilor.

Percepția auditivă:

- atinge un vârf al auzului muzical la 10 -13 ani;
- auzul fizic și cel fonetic ating niveluri foarte bune.

Percepția chinestezică și tactilă:

- este destul de fină și se perfecționează în activități artisanale pe care preadolescenții le desfășoară cu plăcere.

Observarea:

- datorită disciplinelor școlare în care presdolescenții au lucrări în laboratoare, se atinge un nivel nou al observației;

- preadolescenții pot desfășura independent observațiile dacă profesorul le comunică indicatorii percepțivi după care să se conducă.

Reprezentarea:

- atinge un nivel mai înalt de generalizare în comparație cu stadiul anterior. Se dezvoltă categorii noi de reprezentări pentru următoarele discipline: geometrie, științe, geografie, domenii tehnice etc. Reprezentările de orice fel pot fi organizate cu ușurință în jurul unor idei centrale, al unor noțiuni de bază și pot fi apoi cu aceeași ușurință actualizate și transformate în funcție de sarcinile ce trebuiesc rezolvate.

1.4. Restructurarea proceselor cognitive complexe ale preadolescenților

Gândirea:

Caracteristicile de bază ale gândirii la preadolescenți sunt:

- desprinderea de concret datorită creșterii capacităților de abstractizare și generalizare;
- logica gândirii este bine dezvoltată, adolescentul poate să gândească chiar și atunci când informația este prezentată sub formă verbală;
- dezvoltarea operațiilor de gradul al doilea presupune posibilitatea de procesare a informației complexe. Preadolescenții pot să desfășoare generalizări ale generalizărilor, abstractizări ale abstractizărilor etc.;
- însușirea algoritmilor generali, dar și a celor specifici pentru fiecare disciplină școlară (de ex.: ecuațiile cu două, trei necunoscute);
- reversibilitatea este deplină și fiecare operație formează un control logic în gândire;
- tipul de raționament specific este cel deductiv, iar cel inductiv se perfecționează foarte mult.

Memoria:

- atinge un vârf înalt de dezvoltare;
- disciplinele școlare solicită foarte mult memoria preadolescentului;
- memoria spontană atinge un vârf care exprimă marile disponibilități cerebrale din acest stadiu. Aceasta favorizează toate procesele memoriei (întipărirea, păstrarea, actualizarea);
- altă particularitate constă în faptul că preadolescenții încep să memoreze mai ușor laturile abstracte și generale ale cunoștințelor, ceea ce nu era posibil în copilărie;
- preadolescenții au o tendință mai activă de păstrare a informațiilor și conștientizează valoarea repetărilor, ei au inițiative personale în realizarea lor;
- reproducerea întrece recunoașterea, dar ea nu se depărtează prea mult de organizarea inițială a materialului din momentul în care a fost întipărit. Acest aspect este caracteristic majorității preadolescenților.

Imaginația:

- este apreciată ca manifestându-se amplu în contextul dezvoltării cognitive care caracterizează bogăția imaginativă a preadolescentului;
- imaginația reproductivă este mult antrenată în însușirea diverselor cunoștințe;
- imaginația creatoare este mai bine relaționată cu gândirea, dar poate încă să alunece din când în când în fantezie.

Limbajul:

- limbajul este foarte bine dezvoltat și are interconexiuni cu procesele cognitive;
- se remarcă o creștere a vocabularului pasiv, până la 14 000 de cuvinte la 14 ani, ceea ce înseamnă o amplificare sensibilă a competenței lingvistice;
- vorbirea are un debit foarte apropiat de cel al adulților, este fluentă, conține propoziții și fraze bogate și unitar organizate;
- preadolescenții nu au probleme de pronunție;

- mijloacele neverbale de comunicare sunt folosite în mod adecvat;
- limbajul scris prezintă următoarele particularități: crește viteza de scriere, aproape de trei ori față de cea a școlarului mic, dar treptat. Se evidențiază stilul personal al scrisului. Se însușesc explicit și complet normele gramaticale și ortografice care ar trebui să regleze perfect scrisul.

1.5. Dezvoltarea proceselor stimulative și reglatoare

Trăirile emoționale ale preadolescenților sunt mult mai bogate și mai nuanțate datorită varietății activităților și relațiilor interpersonale pe care le au. În pubertate se constată o iritabilitate, instabilitate, explozivitate, toate fiind caracteristice manifestării emoțiilor și care se pot afla la baza unor conflicte cu părinții. Bucuriile și tristețile sunt legate de diferite competiții, dar și de calitatea relațiilor cu profesorii ori colegii. Preadolescenții experimentează anumite investiții semnificative din punct de vedere afectiv, deseori extrafamiliale în relațiile de prietenie și pot trăi concomitent un fel de complex de vinovăție față de părinți.

Preadolescenții sunt mai conștienți de emoțiile și sentimentele lor și fac mai frecvent legătura cu indicatorii morali, se confruntă cu modelele și normele morale asimilate în primul rând de la părinți. Structurile motivaționale care se manifestă în preadolescență sunt mai ales:

- motivația extrinsecă foarte valoroasă pentru învățare;
- se intensifică motivația intrinsecă a învățării, iar interesele cognitive devin mai intense și mai selective;
- încep să fie implicate în învățare și în alte activități trebuințele de autoevaluare și autorealizare;
- interesele culturale se amplifică și preadolescenții devin fani ai vedetelor din muzică și sport; atracția față de grupurile de egali este maximă;

- interesele pentru lectură sunt prezente;
- interesele de colecționare se manifestă la unii preadolescenți, dar acum colecțiile devin mai valoroase față de cele din școlăritatea mică;
- începe să se manifeste tot mai mult interesul pentru viața interioară personală.

Componenta cea mai importantă a mecanismelor reglatoare este *voința*. În ceea ce privește voința preadolescenților, aspectele cele mai importante sunt următoarele:

- dacă este prezent *scopul*, elevii sunt mai capabili să-l urmărească și să reziste tentațiilor deranjante;
- sunt mai antrenați în a îndeplini scopurile până la capăt;
- este mai bine dezvoltată funcția de control al voinței;
- voința începe să fie investită în activități autoformative și auto-educative.

1.6. Particularitățile personalității preadolescenților



Pe lângă factorii fundamentali ai dezvoltării psihice (ereditatea, mediul, educația), personalitatea preadolescentului este puternic influențată și de intensificarea *conștiinței de sine* și a *capacității de*

autodeterminare și autoformare. Aspectele cele mai importante ale dezvoltării personalității în preadolescență sunt:

- *particularitățile temperamentale* care se manifestă într-o relație mai strânsă cu cele caracteriale. În majoritatea situațiilor temperamentul este subordonat caracterului, dar numai situațiile extreme pot atesta această legătură reversibilă;
- *aptitudinile* sunt mai bine dezvoltate și se exprimă în rezultate remarcate prin succese școlare. Preadolescenții sunt interesați să-și cunoască aptitudinile și de aceea se consideră că în acest stadiu este deja începutul identificării vocaționale;
- *caracterul* continuă să se dezvolte, dar se accentuează *tendențele spre o autonomie și o independență*. De aici reiese posibilitatea declanșării unor conflicte cu părinții și criza preadolescenței;
- *conștiința morală* a preadolescentului se află în faza de început a autonomiei morale, adică atitudinile și comportamentele sunt orientate de convingerile morale care se află în curs de formare;
- *conștiința de sine* se intensifică datorită mai ales următorilor factori:
 - a) transformările biologice intense;
 - b) schimbarea atitudinilor celorlalți față de preadolescenți;
 - c) capacitățile cognitive crescute care le permit să înțeleagă mai profund ceea ce se referă la propria ființă. Una dintre „consecințele” intensificării conștiinței de sine constă în modificările manifestate la nivelul *imaginii de sine*.

Eul fizic este puternic conturat în structura imaginii de sine. Adică, preadolescentul tinde să-și cunoască atât calitățile, cât și defectele, fiind atât încântat, cât și dezamăgit de sine, dar încearcă permanent să optimizeze această latură a ființei sale.

Eul social este într-un proces intens de schimbare datorită creșterii atracției față de grup și rolului acestuia pentru dezvoltarea psihică generală a preadolescentului. Acesta ajunge treptat să-și cunoască locul în grup și autoritatea de care se bucură și, totodată,

este îngrijorat din cauza că grupul l-ar putea respinge, izola sau ignora.

Eul spiritual este în evoluție continuă. Preadolescentul nu mai interiorizează necondiționat opiniile părinților, dar caută să se autocunoască în mod autonom, prin activități autoformative își propune să optimizeze eul spiritual.

În această etapă a preadolescenței se creionează orientarea spre viitor și proiectarea propriilor scenarii. Aceste scenarii se referă deseori la viitoarea profesie, anumite vise, persoane semnificative pentru el. Deseori, începe să se cristalizeze pentru prima dată un ideal, care are însă următoarele particularități:

- a) este, mai degrabă, o preluare de modele de la alții, acestea fiind expresii concrete și accesibile a ceea ce își dorește, dar nu sunt potrivite total propriei ființe;
- b) idealul rămâne relativ instabil, preadolescentul încercând noi variante;
- c) este adesea departe de posibilitățile sale și, deci, fantezist;
- d) idealul este elaborat unilateral, adică se referă doar la viitorul școlar și profesional. Cu toate imperfecțiunile sale, idealul îndeplinește un rol important în descoperirea propriilor posibilități și în orientarea propriilor energii și capacități. De aceea, formarea idealului de viață trebuie să fie un obiectiv al programelor instructiv-educative desfășurate cu preadolescenții.

În ceea ce privește personalitatea în ansamblu, preadolescenții încep să fie interesați de unicitatea și originalitatea acesteia. În aceste condiții se accentuează aspectele diferențiale în dezvoltarea și manifestarea personalității. Ele trebuie luate în considerare în vederea tratării diferențiate și individualizate a elevilor și pentru stimularea continuă a preocupărilor lor pentru autoeducație.

1.7. Criza pubertară (la 13 ani)

Sub aspectul vizibil, exterior, această criză se manifestă sub forma unor conduite demonstrative, brutale, prin tendința permanentă de a acționa contrar dorințelor și solicitărilor din partea adulților, prin ignorare și ripostare față de observațiile lor. *L.Bojovici* consideră că această caracteristică este provocată de existența tempoului rapid al dezvoltării fizice și intelectuale a preadolescentului, ceea ce duce la apariția unor astfel de trebuințe, dar care nu pot fi satisfăcute în virtutea maturizării sociale insuficiente a elevilor.

În opinia lui *L.Bojovici*, cauzele apariției crizei pubertare sunt:

- apariția unui nou nivel de conștiință de sine, care se caracterizează prin necesitatea și capacitatea preadolescentului de a se cunoaște singur pe sine ca o personalitate integră ce se deosebește mult de ceilalți. Această constatare explică tendința spre autoafirmare, autorealizare și autoeducație. Anume aceste trebuințe constituie baza vârstei preadolescenței;
- atitudinea personală a preadolescentului, „poziția lui interioară” față de situația obiectivă ocupată în viață. Anume poziția interioară determină atitudinea preadolescentului față de alți oameni și față de propria persoană;
- simțul maturității, care ocupă locul dominant în poziția interioară a preadolescentului. Aceasta se explică prin trebuința acută de a fi matur, de a fi inclus într-o activitate specifică adulților, de a fi recunoscut de către toți ca personalitate matură, dar să realizeze această trebuință într-o activitate serioasă preadolescentul, de regulă, încă nu poate. De aici apare tendința spre așa - numita „maturitate exterioară” – tendința de a-și schimba exteriorul în conformitate cu moda, un interes demonstrativ față de problemele sexului, consumul de băuturi alcoolice, droguri, fumatul. Acestea creează conflicte serioase între preadolescent și adulți;
- bariera de semnificații ce apare între preadolescenți și restul persoanelor. La exterior această barieră se manifestă sub

forma capacității preadolescentului de a asculta, dar a nu auzi ceea ce spune adultul sau, mai precis, a nu accepta sensul cuvintelor adresate lui.



Teme de reflecții:

Tema de reflecție nr. 1

Retrăiește încă odată propria experiență din perioada preadolescenței.

Cum te simțeai atunci? Câți prieteni aveai? Ce calități ale prietenilor tăi îți păreau a fi cele mai importante? Cine te ajuta să treci peste momentele dificile din viață? Încercați să descrieți pe o pagină acele trăiri actualizate în prezent.

Tema de reflecție nr. 2

Explicați, care este rolul grupului de semeni pentru dezvoltarea personalității preadolescentului? Care sunt necesitățile de bază și interesele preadolescentului? Argumentați necesitatea prezenței unei autonomii la preadolescenți. În care aspecte putem accepta și în care aspecte putem negocia conduitele și restricțiile preadolescenților?

Tema de reflecție nr. 3

Preadolescenții trec prin sentimente pasagere de pudicitate datorită creșterii și dezvoltării fizice. Cum putem să le oferim informația despre schimbările fiziologice prin care ei trec, fără a le crea disconfort și sentimente de jenă și rușine?

Tema de reflecție nr. 4

Explicați, în ce constă specificul noțiunilor cu care operează gândirea preadolescentului și prin ce se deosebesc acestea de cele specifice școlarii mici?

Tema de reflecție nr. 5

Care sunt factorii ce conduc spre dezvoltarea și amplificarea memoriei la preadolescenți?

Tema de reflecție nr. 6

Preadolescenții deseori dezvoltă un tip de fobie specifică față de mediul școlar. Explicați, care ar putea fi cauzele? Încercați să propuneți soluții pentru depășirea fobiei școlare și insuccesului academic.

Activități de învățare:

Informați-vă

Formulați, în baza materialului studiat, câte o situație dificilă prin care trece preadolescentul. Descrieți cauzele comportamentului rebel și motivele acestuia.

Implicați-vă

Explicați, care este rolul grupului și rolul familiei pentru preadolescenți și care sunt motivele conflictelor interpersonale?

Exprimați-vă atitudinea

Elaborați un cadru tematic în care să includeți psihoeducația preadolescenților. De exemplu: „Educația pentru igienă”, „Educația sexuală”, „Educația pentru organizarea timpului”etc.

Argumentați expresia metaforică *Preadolescența este „vârsta păianjenului”* și rolul schemei corporale pentru această perioadă.



Tema 2. VÂRSTA ADOLESCENȚEI

Obiective de referință	Unități de conținut
<p>Studiind acest modul studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să definească subetapele adolescenței; • să explice teoriile cunoscute privind particularitățile dezvoltării în adolescență; • să analizeze particularitățile modificărilor somatice; • să explice dezvoltarea proceselor senzoriale; • să argumenteze specificul amplificării proceselor cognitive; • să descrie rolul imaginii de sine și tangența cu afectivitatea adolescentului; • să analizeze particularitățile specifice ale personalității adolescenților; • să explice cauzele dificultăților în relațiile cu adulții; • să propună recomandări pentru depășirea dificultăților intergeneraționale. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Adolescența. Caracteristică generală ✓ Modificări somatice la vârsta adolescenței ✓ Dezvoltarea proceselor senzoriale ✓ Restructurarea și amplificarea proceselor cognitive ✓ Dezvoltarea sferei afective ✓ Personalitatea adolescenților și particularitățile specifice ei ✓ Relațiile adolescentului cu adulții

Termeni-cheie: *adolescență, afectivitate, gândire abstractă, gândire critică, identitate, concept de Sine, adolescență prelungită, metamemorie, autoobservație, autodeterminare, dimensiuni ale Sinelui, particularități ale personalității adolescentului, originalitatea adolescentului.*

2.1. Adolescența. Caracteristică generală

Etapa de vârstă adolescența debutează încă în pubertate și este cuprinsă între 14 și 15 ani – 17 și 18 ani). Această etapă, foarte importantă din perspectiva dezvoltării personalității, întâmpină dificultăți în determinarea indicatorilor pentru clasificare.

A.Munteanu (1998, 2006) evidențiază două subetape:

- 1) adolescența propriu-zisă (14-15 – 18-20 ani)
- 2) adolescența prelungită (18-20 – 24-25 ani).

Din punct de vedere fiziologic, sunt indicate limitele de la 17 până la 21 de ani pentru băieți și de la 16 până la 20 de ani pentru fete.

După *D.Elkonin* (1971), pentru adolescenți este importantă activitatea dominantă; astfel, el susține că „schimbarea activității dominante” corespunde cu vârsta cuprinsă între 15 și 17 ani.

Jean Jacques Rousseau considera adolescența ca fiind o „a doua naștere, o trezire” a ființei umane, o conștientizare intensă față de lucrurile abstracte ori mai puțin cunoscute.

La rândul său, *Hall Stanley* eticheta metaforic adolescența cu „vârsta furtunii”, în care personalitatea se confruntă cu diferite tipuri de stimuli stresogeni cărora trebuie să le facă față.

Adolescența reprezintă nu atât o etapă cantitativă, cât calitativă, amplificatoare în multitudinea aspectelor de dezvoltare.

Adolescentul se schimbă, sub raport fizic, prin maturizarea diferitelor segmente, aparate, organe ale corpului. Schimbările, sub aspect psihic, se exprimă prin intrarea în funcție a unor noi capacități intelectuale, afective, volitive, de motivație, aptitudine. În plan social, transformările se caracterizează prin sporirea gradului de implicare și realizare socială.

Adolescența nu este o perioadă de „criză”, o vârstă ingrătă sau contestată, dar unele carențe educative pot determina apariția unor conduite deviante. Mediul în care crește și se dezvoltă adolescentul, contextul extrașcolar în care se află în afara școlii, dar și alți factori condiționează orientarea prosocială ori antisocială a adolescentului.

2.2. Modificări somatice la vârstă adolescenței

Transformările biologice continuă în perioada adolescenței, iar la sfârșitul etapei se ajunge la o înălțime medie pentru băieți de 170–177 cm, iar la fete la înălțimea de 163–167 cm. Greutatea corporală ajunge la băieți, la sfârșitul stadiului, la cca 60–65 kg, iar la fete continuă să fie influențată de modele culturale și este cu 15–20 kg mai mică. La nivel facial se realizează armonizarea trăsăturilor, adolescenții devin mai „împăcați cu felul cum arată”. Glandele endocrine se echilibrează și apare funcția de procreare. La nivel cerebral, continuă perfecționările din etapa preadolescentă cu referire la viteza accelerată de formare a conexiunilor nervoase și la reorganizarea lor. Alimentația descrie procesul prin care o persoană consumă alimente, din care organismul absoarbe nutrienții de care are nevoie pentru buna funcționare. Alimentația corectă a adolescenților contribuie la prevenirea anumitor afecțiuni, îmbunătățește starea generală de sănătate și ajută la creșterea și dezvoltarea normală a organismului. Asimilarea adecvată de vitamine și minerale este poate cel mai important segment al alimentației. Organismul necesită cantități mici de vitamine, deoarece rolul acestora este de a regla metabolismul și de a asigura dezvoltarea și funcționarea normală a organismului. Mineralele sunt substanțe vitale pentru organism, acestea fiind considerate niște „cărămizi” cu ajutorul cărora se construiesc sistemul muscular, articulațiile și oasele. De asemenea, acestea sunt esențiale și pentru activitatea altor sisteme din organism, cum ar fi: hormonii, transportul de oxigen, sistemul enzimatic. Un regim alimentar echilibrat presupune consumarea moderată a alimentelor din diferite categorii de produse, oferind astfel organismului posibilitatea de a asimila substanțele nutritive necesare. Cei mai mulți dintre adolescenți ignoră rolul lichidelor în nutriție. Este foarte important să se limiteze consumul băuturilor răcoritoare cu un conținut ridicat de zahăr și al sucului de fructe, mai ales între mese. Cofeina din băuturile carbogazoase și cafeaua conduc la apariția tulburărilor de somn, mai ales dacă acestea sunt consumate seara, ceea ce conduce la apa-

riția diferitelor probleme de sănătate și la scăderea performanțelor la învățatură.

Adolescenții care zilnic sunt supuși unor activități fizice intense sau care practică un sport de performanță au nevoie de o alimentație diferită, spre deosebire de ceilalți tineri de aceeași vârstă. De exemplu, sportivii au nevoie de o cantitate mai mare de lichide în timpul exercițiilor, dar și de o cantitate mai mare de carbohidrați, aceștia fiind principala sursă de energie. Pentru ca sănătatea să nu aibă de suferit, carbohidrații trebuie asimilați din cereale integrale și din fructe, nu însă din produse cu un conținut ridicat de zahăr rafinat. Datoria adulților este să-i facă pe adolescenți să înțeleagă că consumul echilibrat de alimente ajută la consumarea unui număr mai mic de calorii, ceea ce conduce la scăderea sau la menținerea greutateii corporale. Dieta este principalul factor care conduce la apariția tulburărilor de alimentație. Potrivit studiilor de specialitate, fetele care au urmat o dietă exigentă și restrictivă sunt de 18 ori mai predispușe riscului de a suferi de anumite tulburări alimentare, precum: anorexia sau bulimia. În cazul adolescențelor care au urmat o dietă moderată, acestea sunt de 5 ori mai predispușe apariției tulburărilor de alimentație. După diagnosticarea unei tulburări de alimentație, tratamentul constă în ședințe de terapie comportamentală și nutrițională. Terapiile nutriționale presupun, în primul rând, ameliorarea malnutriției, în cazul în care aceasta s-a instalat. Astfel, alimentația trebuie gândită cu mare atenție pentru a se evita complicațiile produse de creșterea bruscă a caloriilor, conducând la creșterea exagerată în greutate. De asemenea, programul alimentar va fi realizat și în funcție de etapa de dezvoltare și creștere în care se află organismul tânărului. Ca și în cazul adulților, adolescenții trebuie să înțeleagă că alimentația sănătoasă este vitală, deoarece asigură necesarul de substanțe nutritive și, astfel, nu trebuie să urmeze tratamente cu vitamine și suplimente nutritive, care de altfel nu sunt recomandate. Administrarea suplimentelor nutritive ar trebui realizată numai sub supravegherea personalului medical. De asemenea, adolescenții ar trebui să înțeleagă că cea mai bună

metodă pentru menținerea greutateii corporale este adoptarea unui stil de viață sănătos, care presupune o alimentație diversificată și echilibrată, la care se adaugă un program regulat de exerciții fizice. Un program alimentar deficitar conduce la apariția problemelor de creștere și dezvoltare, iar pe termen lung pot apărea complicații precum obezitatea sau osteoporoza. Totodată, tulburările de alimentație pot conduce la apariția unor complicații grave în rândul tinerilor, cum ar fi: malnutriția, boli cardiovasculare, diabet, hemoragie gastrointestinală, depresie și chiar suicid.

2.3. Dezvoltarea proceselor senzoriale

Adolescența este perioada în care toate procesele de recepționare a informației sunt menținute de curiozitatea și dorința de a cunoaște, care se desfășoară la un nivel înalt și foarte eficient.

Percepția

- în adolescență se constată o scădere a pragurilor senzoriale și creșterea rapidității explorărilor perceptiv;
- realizarea unor estimări relativ corecte ale lungimilor, volumului, vitezei etc.;
- sunt verbalizate cu ușurință toate însușirile percepute, dar la acestea se asociază semnificații personale legate de Eul și de unicitatea personalității fiecăruia.

Observația

- adolescenții sunt capabili să-și organizeze și autocontroleze propriile observații fără a mai avea nevoie de vreun ajutor, iar postadolescenții le investesc în activități de minicercetare.

Reprezentările

- reprezintă cu ușurință relații structurale și funcționale între diverse feluri de elemente;
- pot avea atât reprezentări foarte bogate în detalii, cât și altele ce au un grad foarte înalt de generalitate. Aceasta este o condiție necesară pentru bogăția planului mental al adolescentului;

- se accentuează organizarea reprezentărilor în jurul ideilor sau conceptelor centrale dintr-un câmp cognitiv;
- ating ușor nivelul înalt al generalizărilor în reprezentare, cel propriu conceptelor figurale;
- cei interesați de tehnică și care se vor specializa, în postadolescență, în acest domeniu, vor dobândi abilități și mai mari de reprezentare;
- pot să reprezinte, în detaliu, aspecte semnificative din fel de fel de structuri și să surprindă noi însușiri și funcționalități.

Aceste capacități de reprezentare sunt demonstrate atât în rezolvarea unor sarcini practice, cât și în momentele de reverie ce apar relativ frecvent la această vârstă.

2.4. Restructurarea și amplificarea proceselor cognitive

Schimbările în structura intelectului la copii și adolescenți au fost studiate de *J.Piaget* (1972). În urma cercetărilor efectuate de el s-a ajuns la concluzia că pentru adolescenți sunt caracteristice următoarele legități în dezvoltarea intelectului:

- a) Formarea gândirii ipotetico-deductive:
 - adolescentul are capacitatea de abstractizare, de separare a noțiunii de obiect sau o realitate concretă, de analiză a propriilor gânduri. La vârsta adolescenței persoana este deja capabilă să separe operațiile logice de obiectele asupra cărora se efectuează aceste operații;
 - el poate să clasifice gândurile și noțiunile independent de conținutul lor;
 - el poate să înțeleagă și să deducă legăturile dintre cauză și efect, singular-particular-general;
- b) Abilitatea de aplicare în practică are un caracter individual:
 - dezvoltarea intelectuală la această vârstă este strâns legată de dezvoltarea creativității;

- se manifestă prin tendința și capacitatea nu doar de a însuși noi cunoștințe, dar și de a le folosi pentru crearea a ceva nou;
- spiritul creativ la adolescenți se extinde în cele mai diverse domenii – artă, literatură, tehnică (originalitatea gândirii adolescentine).

În jurul la 17-18 ani se atinge nivelul cel mai înalt al funcționării structurilor operatorii mentale și al manifestării inteligenței umane. Acest nou nivel se caracterizează prin aceea că operațiile gândirii sunt pe deplin eliberate de conținuturile informaționale cărora li s-au aplicat inițial, se generalizează, se transferă și devin formale. J.Piaget susține că adolescenții pot să combine aceste operații în moduri foarte variate și să ajungă la un fel de combinatorică mentală, prin care să verifice toate însușirile obiectelor și fenomenelor, precum și relațiile dintre ele, respectând totodată algoritmi logici. Astfel, este întărit în mod considerabil parcursul deductiv al gândirii: operațiile de gradul II (sinteze ale sintezelor, generalizări ale generalizărilor, abstractizări ale abstractizărilor etc.):

- sunt bine consolidate și pe deplin reversibile în timpul însușirii cunoștințelor la diferite discipline, se formează scheme de gândire riguroase care pot fi aplicate cu ușurință în diferite situații și astfel gândirea se poate desfășura cu mare viteză;
- perfecționarea și extinderea aplicării schemelor de gândire (cum ar fi a echilibrării balanței, a compunerii forțelor, a compensării etc.), permite rezolvarea unui număr mare și variat de probleme;
- gândirea prelucrează un mare volum de informații și folosește variate sisteme de simboluri (din matematică, fizică, chimie etc.);
- noțiunile cu care operează gândirea formală au un grad mare de abstractizare și generalizare și formează sisteme riguroase, în cadrul fiecărei discipline;
- adolescenții ajung la o gândire cauzală complexă;
- sunt înclinați spre generalizări și spre construcții de teorii (mai ales în postadolescență).

Caracteristicile prezentate mai sus, dar și altele care au fost relevate ulterior, exprimă nivelul deosebit la care poate ajunge gândirea adolescenților și a postadolescenților. Cercetările mai noi au constatat însă că sunt diferențe între adolescenți în ce privește nivelul pe care îl poate atinge gândirea lor, datorită multitudinii de factori interni, subiectivi și externi care pot acționa pe parcursul întregii vieți.

Imaginația

În acest stadiu imaginația ajunge la nivelurile înalte ale celorlalte procese cognitive, iar adolescenții o percep ca pe o nouă zonă de autodefinire și exprimare originală.

Imaginația reproductivă se desfășoară din ce în ce mai ușor și mai bine și este investită în învățare, în activitățile curente, în realizarea lecturilor de diverse feluri.

Imaginația creatoare este cea care se manifestă la cote foarte înalte. Este favorizată de legături strânse cu gândirea care susțin, mai ales, originalitatea ei în sarcinile științifice și tehnice. Imaginația creatoare implicată în activități artistice este propulsată de afectivitatea ce poartă amprenta acestei vârste, adică este tumultuoasă, intensă, profundă, nuanțată.

Memoria

Memoria adolescentului este rezultatul maturizării mecanismelor cerebrale și al progreselor constante înregistrate în stadiile anterioare.

Caracteristicile cele mai importante ale memoriei sunt:

- 1) atingerea volumului celui mai înalt care asigură însușirea cunoștințelor din variate domenii și construirea bazelor culturii generale și ale celei profesionale;
- 2) dominarea memoriei logice fără de care nu s-ar putea face față solicitărilor școlare și extrașcolare așa de variate și numeroase;
- 3) creșterea capacității de a memora laturile abstracte și generale ale cunoștințelor care permit formarea unor structuri cognitive ce integrează ușor noi informații și le asigură păstrarea îndelungată;

- 4) formarea unor noi procedee mnemotehnice care susțin creșterea și mai mare a caracterului activ al memoriei: identificarea ideilor centrale, ierarhizarea lor, selectarea argumentelor, eliminarea detaliilor neesențiale etc.;
- 5) dezvoltarea mai largă a metamemoriei care permite gestionarea mai bună a capacităților mnemotehnice. Între gândirea și memoria adolescentului sunt puternice relații de susținere reciprocă și astfel crește productivitatea și eficiența metamemoriei generale specifică acestui stadiu;
- 6) reproducerea activă a cunoștințelor, adică selecționarea corespunzătoare a materialului ce trebuie actualizat, și reorganizarea în altă formă, adaptată sarcinilor de rezolvat.

2.5. Dezvoltarea sferei afective

Vulnerabilitatea afectivă este caracteristică pentru personalitatea adolescentului. Nevoia de a avea prieteni, de a fi apreciat, de a dezvolta un atașament emoțional reprezintă tendințe firești adolescente. Fetele și băieții își caută prieteni după principiul asemănării, înlocuind numărul prin calitatea unor raporturi apropiate cu semenii care au aceleași opinii, susțin și promovează aceleași valori. Dacă în preadolescență era mai puțină apropiere sufletească, acum acesta devine elementul principal al prieteniei cu semenii de același sex ori cu cei de sex opus.

La adolescent se dezvoltă aptitudinea de a întemeia relații de prietenie profunde și de lungă durată. Tot mai frecvente sunt afirmațiile de tipul: „Am multe secrete pe care le spun prietenului meu cel mai apropiat” ori „Eu înțeleg și știu motivul tăcerii prietenului meu” etc. Adolescența este marcată de alegerea atentă a prietenului cu care se poate înfripa „prima dragoste”.

Pe măsură ce prietenia devine mai profundă, adolescenții tot mai frecvent apelează după sfat la prietenii apropiați și nu la părinți. Prietenul devine un *alter ego*, căruia adolescentul îi încredințează cele

mai intime retrări și gânduri. Adolescentul atribuie prietenului calitățile pe care ar dori să le posede el însuși. Dezamăgirea în dragoste poate marca profund personalitatea adolescentului, care în urma acestei provocări restructurează întregul sistem de valori al acestuia.

Psihologul francez *R.Zazzo* (1962, 1968) afirma că vârsta adolescenței este, în același timp, cea mai sinceră și cea mai nesinceră. Prietenii își destăinuie unul altuia cele mai mari secrete, dar deoarece fiecare se înțelege pe sine încă destul de confuz, aceste mărturisiri de cele mai multe ori au un caracter ireal. În afara de aceasta, adolescenții sunt foarte egocentrici. Pentru ei este mult mai important de a-și destăinui propriile retrări și emoții decât de a-și asculta prietenul.

2.6. Personalitatea adolescenților și particularitățile specifice ei

Dezvoltarea personalității în etapa adolescenței se referă la mai multe aspecte. În această etapă încep să acționeze factori noi, cum ar fi:

- a) extinderea relațiilor interpersonale și a experienței personale;
- b) dezvoltarea cogniției sociale;
- c) autoimplicarea în propriul proces de formare;
- d) intrarea în viața comunității.

În comparație cu etapa anterioară, adolescența înregistrează performanță în creativitate și prin creșterea originalității. Totodată, se formează însușiri importante ale personalității creative, cum ar fi: spirit de obiectivitate, nonconformism epistemic și pragmatic, asumarea riscului, încredere în forțele proprii, autocontrol etc.

Adolescența este și etapa în care are loc:

- structurarea sistemului propriu de valori care are ca sursă de formare capacitățile cognitive crescute ce permit adolescenților înțelegerea profundă a valorilor;
- creșterea experienței personale de viață și observarea vieții atora, influențele sociale care restructurează valorile;

- cristalizarea unei concepții personale asupra vieții proprii și a vieții în general, care dă sens și semnificație activităților în care adolescenții se implică și, totodată, le canalizează energiile și capacitățile;
- conștientizarea, deocamdată slabă, a apartenenței la generație bazată pe competența cognitivă a adolescenților, ceea ce le permite să-și dea seama că toți cei care se află în acest interval al vieții simt, gândesc și acționează la fel și tind să se compare permanent cu celelalte generații.

Adolescenții cred că sunt foarte aproape de calitățile adulților și că uneori îi întrec, așa că nu vor să mai fie tutelați și, astfel, între ei și adulți se pot amplifica semnificativ conflictele interpersonale.

Principalele *modalități de autocunoaștere* folosite de adolescenți sunt: *autoobservația*, *reflecția* și *meditația* asupra experiențelor proprii din relațiile interpersonale anterioare, din aprecierea și comparația cu alții, implicarea în diferite activități, atenta recepționare a atitudinilor celor din jur față de ei. Adolescenții caută răspunsurile vizavi de *identitatea de sine* prin răspunsuri la următoarele întrebări: a) ce sunt?; b) ce pot?; c) ce voi fi? Reușesc astfel să-și clarifice aspecte noi ale identității de sine, ceea ce-i ajută să se implice în activități și relații și să se manifeste în mod activ și responsabil.

E. Erikson a constatat că adolescenții pot fi grupați în patru categorii după felul în care își pot răspunde la cele trei întrebări prezentate mai sus:

- a) cei care găsesc o identitate adecvată după căutări intense și responsabile. Știu ce vor face și cum anume și astfel se integrează în activitățile corespunzătoare și se adaptează bine la toate felurile de solicitări;
- b) cei care găsesc relativ rapid răspunsul la aceste întrebări prin identificarea cu părinții, prin alegerea de a deveni ca ei. Aceștia se vor adapta bine în prezent, dar ar putea fi dezamăgiți mai târziu că nu și-au valorificat adevăratele lor capacități;
- c) cei care au deocamdată, pe o perioadă chiar lungă, o identitate confuză care generează oscilații și schimbări surprinzătoare

și-i face să nu se angajeze cu responsabilitate în activități și relații;

d) cei care ajung la o identitate negativă sub influența unor grupuri cu orientări deviate.

Imaginea de Sine are următoarele aspecte semnificative:

- Eul fizic rămâne în centrul imaginii de sine și este valorificat în relațiile dintre sexe. Adolescența are o atitudine activă de optimizare față de Eul fizic și caută diferite posibilități de a-l îmbunătăți.
- Eul spiritual este în centrul autocunoașterii. Adolescenții sunt preocupați de a-și cunoaște nivelul inteligenței și gradul de cultură, dar și însușirile caracteriale și temperamentale care sunt importante în relațiile cu alții.
- Eul social, care a traversat în stadiul anterior o perioadă complexă datorită integrării în grupuri, este mai clar în adolescență (știi ce loc ocupă în grup și de ce popularitate se bucură) și se află într-un mai bun echilibru cu cerințele grupurilor. În Figura 1 este reprezentată schematic imaginea de Sine.

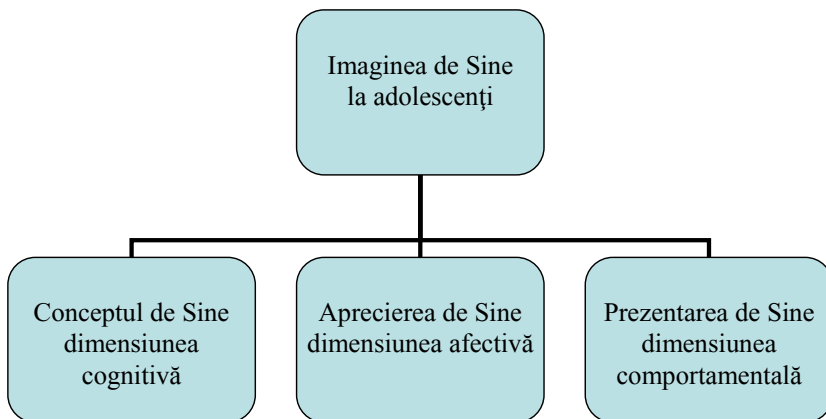


Fig. 1. Imaginea de Sine.

Printre cele mai importante achiziții ale vârstei adolescente evidențiem următoarele neformațiuni:

1. Autodeterminarea personală socială și profesională care reprezintă atât o detașare, cât și o apropiere de lumea adulților prin alegerea propriului loc și rol în viață. Acest proces stimulează dezvoltarea unor noi interese.

2. Formarea concepției despre lume. Necesitatea de a înțelege sensul vieții devine primordială pentru dezvoltarea și stabilizarea altor structuri de personalitate.

3. Constituirea planurilor pentru viitor. Adolescența este perioada de vârstă, când are loc generalizarea scopurilor, tendințelor, viselor și sistematizarea lor. Aceasta duce la schițarea planului, proiectarea perspectivei vieții, care ocupă un loc aparte în sistemul de valori ale adolescentului.

4. Constituirea conștiinței de sine și a imaginii stabile a Eu-lui.

În adolescență se constituie toate dimensiunile conștiinței de sine:

- dimensiunea cognitivă: include cunoștințele adolescentului din diferite domenii, despre sine, despre propriile calități și trăsături;
- dimensiunea afectivă: conține aprecierea acestor calități, precum emoțiile și sentimentele personale, simțul demnității personale;
- dimensiunea comportamentală: presupune manifestarea în practică, în conduită, activitate, relații a acestor achiziții, a atitudinii față de sine. Relațiile și comunicarea cu semenii ocupă un rol important în viața adolescenților. Adolescentul manifestă interes față de grupurile neformale, grupurile extrașcolare și față de prietenii de vârstă mai mare.

Un rol pozitiv în socializarea adolescenților au grupurile și companiile neformale cu caracter prosocial, și anume: centrele de interese – de limbi străine, muzică, dans, pictură, modelaj, croitorie, design etc.

Devine mare riscul de aderare a unor adolescenți la grupurile neformale, cu caracter antisocial. În aceste grupuri tendințele firești ale

adolescenților spre dialog și comunitate degradează, transformându-se în egoism de grup, prin ignorarea normelor de comportare în societate și a valorilor morale. Pentru aceste grupuri sunt caracteristice infracțiunile, consumul de substanțe (alcool, droguri), huliganismul. Activitatea adolescenților capătă un caracter deviant, instabil, imprevizibil.

În adolescență se desfășoară un proces intens de schimbare, dezvoltare și restructurare a personalității care este fundamental pentru următorul ciclu al vieții – cel de maturizare. Pe fondul acestor caracteristici generale, la care ne-am referit, personalitatea adolescentului poate prezenta foarte multe particularități individuale. În general, în adolescență se accentuează caracterul particularizat și individualizat al dezvoltării psihice.

2.7. Relațiile adolescentului cu adulții

Mediul principal în care crește și se dezvoltă copilul este familia. Ea influențează foarte mult asupra formării personalității adolescentului. Deseori, însă, adolescentul manifestă rebeliune față de membrii familiei, iar orice „contact interpersonal” devine imposibil. Comunicarea cu adulții duce la un șir de divergențe: a) problema relațiilor dintre generații; b) diferențe privind înțelegerea valorilor din trecut; c) necesitatea de afirmare și autorealizare, simțul respectului de sine îi face pe adolescenți să se detașeze de tutela părintească; d) contradicțiile dintre așteptările adolescenților și cele ale părinților; e) dragostea, atingerea și hipertutelația îi irită pe adolescenți, și aceasta nu doar din cauza că ele pot fi obiectul ironiei pentru semenii, dar și pentru că sunt percepute ca un atentat la independență și la libertatea personală. Este deosebit de important ca părinții să adopte stilul corect de comportare în relațiile cu adolescenții. Anume părinții trebuie să accepte schimbarea conduitei copiilor săi și să devină mai empatici în raport cu personalitatea în

creștere. În prezent se cunosc câteva stiluri de comportare a părinților în relațiile cu adolescenții:

· *stilul protectiv*

Comportamentul protectiv și hiperprotectiv al părinților contribuie la formarea unei atitudini normale și raționale a adolescenților. Acest comportament se caracterizează prin acțiuni ce implică responsabilitate și printr-un grad înalt de control al faptelor;

· *stilul autoritar*

Adolescenții, educați de părinți autoritari, pot fi dependenți și agitați în prezența persoanelor cu autoritate, comportându-se extravagant, supărându-se și indignându-se la fiecare pas;

· *stilul liberal*

Adolescenții educați în stil liberal pot neglija normele și regulile de comportare. Astfel de adolescenți pot avea și simțul neîmplinirii, dacă au fost ignorați de părinți.

Recomandări pentru comunicarea eficientă între adolescenți și părinți:

1. Evitați să vă comportați cu superioritate.
2. Nu faceți promisiuni pe care nu intenționați să le respectați.
3. Respectați permanent drepturile semenilor la opinie și la valorile personale.
4. Încercați să fiți un părinte, bunic, fiu/fică bun.
5. Fiți politicos.
6. Atunci când apare o situație conflictuală, analizați subiectul, nu persoana care are dreptate sau nu.
7. Tratați subiectul impersonal – nu veți fi considerat că realizați un atac la persoană, ci că vă ocupați de faptul ce s-a întâmplat.
8. Recunoașteți momentul când o discuție se transformă într-o ceartă și propuneți s-o amânați pe altă dată.
9. Când știți că ați greșit, recunoașteți situația și scuzați-vă.
10. Ascultați punctul de vedere al celuilalt și încercați să înțelegeți motivul comportării.



Teme de reflecție:

Tema de reflecție nr. 1

Elaborați câte o listă a valorilor adolescenților din prezent și comparați cu valorile adolescenților din trecut (ale părinților voștri).

Tema de reflecție nr. 2

Elaborați o diagramă în care să includeți toate trebuințele și necesitățile adolescenților contemporani. Cum credeți, care necesități sunt primordiale pentru adolescenți?

Tema de reflecție nr. 3

Efectuați o analiză comparativă a adolescenței cu etapa anterioară, preadolescența. Ce tipuri de amplificări psihice sunt specifice pentru adolescenți?

Tema de reflecție nr. 4

Amintiți-vă cum era relația între dumneavoastră și părinți, bunici, profesori la vârsta adolescenței? Ce tipuri de strategii pentru diminuarea conflictelor intergeneraționale cunoașteți?

Tema de reflecție nr. 5

Elaborați câte un miniproiect care se referă la „Prezentarea Sine-lui”. Trebuie să vă autoanalizați punctele forte ale personalității și să identificați parcursul individual al vieții.

Activități de învățare:

Informați-vă

Ilustrați printr-un tabel abordarea multidimensională a perioadei de adolescență după diferite criterii.

Implicați-vă

Explicați conceptele de identitate de sine și imagine de sine. Cum se dezvoltă imaginea de sine și de care factori depinde în această perioadă?

Elucidați condițiile de dezvoltare a proceselor cognitive la adolescenți (metamemoria, metagândirea).

Argumentați, care sunt particularitățile afectivității la adolescenți?

Exprimați-vă atitudinea

Formulați atitudini față de anumite „obiective” ale vârstei: slang adolescentin, selfie, lipsa motivației de a învăța etc.

Tema 3. VÂRSTA TINEREȚII

Obiective de referință	Unități de conținut
<p>Studiind acest modul studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să identifice dimensiunile de dezvoltare la tineri; • să analizeze particularitățile de gen privind dezvoltarea fizică; • să caracterizeze procesele senzorial-perceptive și motrice la tineri; • să analizeze particularitățile funcționării intelectuale; • să caracterizeze dezvoltarea morală la vârsta tinereții; • să determine factorii ce influențează dezvoltarea socială; • să acționeze pentru organizarea activității de autoeducație morală în baza auto-cunoașterii morale; • să compare variațiile culturale privind alegerea partenerului și viața personală; • să analizeze problemele familiei tinere; • să caracterizeze motivele căsătoriei în tinerețe; 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dimensiuni de dezvoltare în etapa tinereții ✓ Capacitățile senzorial-perceptive și motrice la tineri ✓ Procesele cognitive complexe și învățarea la tineri ✓ Afectivitatea și motivația la vârsta tinereții ✓ Particularitățile personalității tinerilor ✓ Criterii de selecție a partenerului și problemele familiei tinere

Termeni-cheie: tinerețe, sănătate, vigoare fizică, personalitate tânără, autoeducație morală, intelect, profesie, familie, asimilarea de noi roluri sociale: rol de partener, rol profesional, rol sociocultural.

3.1. Dimensiuni de dezvoltare în etapa tinereții

Similar cu etapa precedentă – adolescența, există și aici diferențe între autori în ceea ce privește intervalul de vârstă corespunzător acestei etape. Cel mai acceptat punct de vedere care este susținut de mulți autori se rezumă la etapa tinereții cu debut de la 25 până la 35 de ani.

Tinerețea (25-35 ani) are trei substadii:

- 1) *25-28 ani* – a adaptării inițiale în mediul profesional și familial;
- 2) *28-32 ani* – a intensificării implicării în aceste planuri;
- 3) *32-35 ani* – a stabilității relative în profesie.

Este un stadiu foarte important pentru evoluția generală umană, pentru că în cursul lui se construiesc dimensiunile integrării în profesie, familie, viață și, mai ales, în societatea în ansamblu. Exigențele actualei societăți întârzie accesul la locuri profesionale și sociale importante, iar tinerii trăiesc tensionat această amânare, fiind conștienți, în același timp, de propriile capacități fizice și psihice. Mai mult chiar, fiind mai deschiși către nou și mai receptivi la tot ce înseamnă progres, tinerii pot avea deprinderi mai dezvoltate de comunicare și, mai ales, de stăpânire a noilor tehnologii. Astfel, în profilul acestui stadiu sunt câteva dominante care exprimă această poziție a tinereții în procesul general al dezvoltării umane și, totodată, locul ei în societate:

- vigoare fizică și psihică deplină;
- construirea în fapt a subidentității profesionale, familiale și sociale;
- antrenarea efectivă în rezolvarea proiectelor de viață și obținerea de succese;
- dominantă învățării practice în toate planurile de integrare;
- accentuarea conștientizării apartenenței la generație care explică tendința manifestă de a trece din situația de „rezervă socială” la cea de „forță socială activă”;

- accentuarea modului personal de manifestare a capacităților fizice și psihice;
- construirea unui statut profesional propriu, dar persistând încă căutățile în sfera ocupațională.

3.2. Capacitățile senzorial-perceptive și motrice la tineri

În tinerețe toate capacitățile senzoriale, perceptive, de observație etc. se manifestă pe deplin și la un nivel mai avansat comparativ cu etapa precedentă de vârstă. Aceste aspecte specifice pentru tineri sunt următoarele:

- *văzul, auzul, mirosul, pipăitul* etc. au cele mai scăzute praguri diferențiale, adică tinerii percep clar proprietățile obiectelor, le diferențiază foarte fin și recepționează foarte mulți stimuli din ambianță;
- toate capacitățile senzoriale și perceptive sunt influențate puternic de *solicitățile profesionale* și din acest motiv devin foarte eficiente;
- capacitățile de observare sunt modelate și perfecționate în funcție de specificul profesiei;
- o altă particularitate a tinereții privind aspectele senzorial-perceptive se referă la faptul că acestea încep să fie influențate de factorii de personalitate, să poarte amprenta acesteia, să se personalizeze. Un tânăr la care de-a lungul anilor s-a dezvoltat o trăsătură de personalitate cum ar fi autoexigența se va manifesta ca atare și atunci când va rezolva sarcinile profesionale și va da astfel o nouă calitate profesionalismului său.

Motricitatea

În ceea ce privește motricitatea, se atinge, de asemenea, vârfuri caracteristice pentru specia umană exprimate astfel:

- forța musculară are o dezvoltare maximă între 20 și 30 de ani, apoi scade puțin, cu circa 10% între 30 și 40 de ani;

- viteza de reacție (rapiditatea răspunsului la stimuli) este maximă la 20 de ani și rămâne așa pe toată durata acestui stadiu;
- precizia mișcărilor este cea mai mare între 20 și 30 de ani;
- tinerii au capacități înalte de a învăța repede mișcărilor, mai ales pe cele ritmice;
- în acest stadiu reglarea mișcărilor poate fi foarte fină și aceasta asigură o altă condiție a eficienței lor;
- până la 30 de ani se obțin cele mai bune rezultate în învățarea mișcărilor complexe (după 30 de ani această capacitate scade ușor);
- tinerii pot dobândi cu ușurință orice abilități motorii, iar dacă au și dotări native corespunzătoare, pot ajunge la rezultate excepționale.

3.3. Procesele cognitive complexe și învățarea la tineri

În această categorie de procese cognitive intră gândirea, memoria, imaginația, iar în cele ce urmează vom avea în vedere numai ceea ce este caracteristic tinerilor și deosebește acest stadiu de cel anterior.

Gândirea

- în acest stadiu se conservă, în mare măsură, caracteristicile pe care fiecare le-a dobândit în adolescență și postadolescență.

Dacă avem în vedere tinerii care au obținut o pregătire superioară, atunci se constată că:

- capacitatea de prelucrare informațională se manifestă deplin și se poate extinde în noi arii cognitive;
- operativitatea gândirii se păstrează la cotele ridicate atinse anterior;
- gândirea tânărului este largă, profundă, sistematică și riguroasă;
- noutatea specifică acestui stadiu este adaptabilitatea mintală la sarcini profesionale specifice. Dacă tânărul lucrează în do-

meniul industrial, poate opera foarte ușor cu relații cantitative și parametrii tehnici, dacă lucrează în posturi administrative, este abil în ceea ce privește parametrii eficienței economice etc.;

- toți tinerii integrați profesional vor reuși să treacă mai repede și mai ușor de la aspectele generale, abstracte, teoretice învățate în liceu și la facultate la cele aplicative, concrete, lucrative.

Însă, conservarea și dezvoltarea capacităților de gândire și a nivelului de inteligență sunt dependente de următorii factori:

- 1) nivelul general al școlarității tânărului;
- 2) gradul calificării profesionale;
- 3) ponderea solicitărilor intelectuale la locul de muncă.

S-a constatat că profesiile intelectuale conservă și dezvoltă mai mult abilitățile cognitive, iar cele practice pot asigura condiții de obținere a performanțelor în gândirea practică. Tinerii dispun de gândire critică. În cele ce urmează (Fig.2) sunt fixate întrebările care dezvoltă (încurajează) gândirea critică.

Întrebări care încurajează gândirea critică

Cine:	<p>Cine are de câștigat de pe urma acestei situații? Cine este afectat în mod direct de această situație? Cine ia deciziile legate de această situație? Cine este responsabil pentru această situație? Cine știe cele mai multe lucruri despre acest subiect?</p>
Care:	<p>Care sunt punctele slabe și punctele forte? Care este contraargumentul? Care este cel mai bun/cel mai prost scenariu? Care poate fi alternativa? Care sunt dovezile ce susțin această idee/teorie? Care este cea mai potrivită comparație?</p>
Unde:	<p>Unde putem găsi mai multe informații? Unde putem găsi ajutor? Unde o să ne ducă această idee? Unde găsim situații asemănătoare? Unde este cel mai mult nevoie de această soluție?</p>
Când:	<p>Când această idee este acceptabilă/inacceptabilă? Când ar deveni această situație/idee o problemă? Când vom ști dacă soluția este un succes? Când este cel mai bine să acționăm?</p>
De ce:	<p>De ce această situație este o problemă? De ce este relevantă această informație? De ce acesta este cel mai bun/cel mai prost scenariu? De ce avem nevoie de acest lucru? De ce nu s-a schimbat situația până acum?</p>
Cum:	<p>Cum putem verifica informațiile? Cum aflăm adevărul despre această situație? Cum suntem afectați pozitiv/negativ de această situație? Cum putem schimba în bine situația? Cum putem evalua corect riscurile?</p>

Fig. 2. Gândirea critică.

Sursa: globaldigitalcitizen.org

Memoria

Cu privire la capacitatea mnezică a tinerilor, cercetările au relevat câteva aspecte ce diferențiază acest stadiu de cel anterior, dar și de stadiul vârstei adulte, și anume:

- cei care au avut în adolescență și în postadolescență o memorie bună o păstrează și în acest stadiu;
- memoria continuă să fie mai solicitată după terminarea studiilor și sunt două feluri de achiziții:
 - a) cunoștințe legate de sarcinile de muncă, dezvoltându-se amplu memoria profesională. Aceasta atinge un vârf în acest stadiu și este puternic stimulată de motivația profesională, de dorința de a fi cât mai bun și de a avansa în ierarhia ocupațională;
 - b) conținuturi cognitive corespunzătoare unor interese științifice și culturale largi. Tinerii cu înaltă calificare profesională doresc să fie măcar informați cu privire la realizările științifice din alte domenii, la evenimentele artistice și culturale, făcând apel la cărți și reviste din respectivele domenii;
- există solicitări speciale ale memoriei în etapele de calificare secundară, reciclare, recalificare etc.;
- în tinerețe se atinge gradul cel mai înalt de păstrare a celor memorate, pentru că, pe de o parte, se produc perfecționări ale mecanismelor memoriei și, pe de altă parte, există o motivație (atât profesională, cât și culturală) mai intensă și mai legată de constanțele fundamentale ale personalității (U.Șchiopu, E.Verza, 1995).

Imaginația

Capacitățile imaginative se pot manifesta pe deplin în tinerețe, existând în acest stadiu o mare disponibilitate pentru aceasta. Ele sunt influențate de angajarea profesională a tinerilor și de accentuarea personalizării întregii vieți psihice.

Caracteristicile imaginației din acest stadiu sunt:

- a) se maturizează din punct de vedere funcțional combinatorica imaginativă;

- b) procesualitatea imaginativă este mai adaptată la scopurile fixate, mai echilibrată ca desfășurare, diminuându-se exuberanța care a fost caracteristică preadolescenței și chiar adolescenței;
- c) imaginația devine un factor principal și constant al creativității și mai bine relaționat cu gândirea, de aceea calitatea produselor ei crește;
- d) dacă profesia solicită imaginație, aceasta se va modela pe specificul sarcinilor acesteia. Dacă munca este mai monotona, imaginația se investește în ocupațiile casnice sau în cele ce țin de hobby. Toate capacitățile cognitive la care ne-am referit se investesc, în primul rând, în activitatea profesională. Dar tinerețea rămâne deschisă la învățare, aceasta va fi un alt câmp foarte important pentru manifestarea și sporirea acestor capacități cognitive.

Învățarea tinerilor se deosebește de cea din etapele anterioare prin următoarele:

- e) este mai selectivă, pentru că tânărul va fi cel care va decide ce, cum și cât va învăța;
- f) este mai accentuată învățarea voluntară și conștientă, pentru că autonomia în acest plan crește foarte mult (tânărul nu mai este inclus într-un program de lungă durată, de învățare după norme și legi generale, iar integrarea, în asemenea activități, va depinde de el și de perspectivele pe care și le-a creionat);
- g) calitatea procedurilor și strategiilor de învățare depinde de gradul de școlarizare anterioară. La cei la care acestea au fost insuficient formate anterior, trebuie dezvoltate acum, mai ales prin implicarea în programe de reciclare sau reconversie profesională;
- h) învățarea independentă este mult mai amplă în acest stadiu decât cea instituționalizată. Aceasta din urmă poate interveni numai din când în când, dar tânărul își propune să învețe mult prin efort personal și învățare individuală. În momentul de față însă, din dorința de a avea mai multe șanse de angajare

și promovare, mulți tineri sunt dispuși să urmeze fel de fel de cursuri de învățare în noi direcții și, măcar în unele perioade, învățătura instituționalizată să mai crească;

- i) ca o altă particularitate a stadiului tinereții este și faptul că învățarea practică este mai amplă decât cea teoretică. Este vorba despre continua învățare a aspectelor practice ale profesiei, însă sunt și tineri care doresc să facă masterate dacă au absolvit o facultate și chiar să obțină studii doctorale.

3.4. Afectivitatea și motivația la vârsta tinereții

Viața afectivă a tinerilor se manifestă intens în toate aspectele interpersonale. Caracteristici specifice afectivității la tineri sunt următoarele:

- tinerii se implică foarte mult în diferite evenimente și reacționează intens din punct de vedere afectiv. Se îndrăgostesc pasional și la fel de repede „se sting” în pasiunile lor;
- spre deosebire de adolescenți, sunt mai selectivi în manifestarea răspunsurilor lor afective. Sunt în stare să se atașeze afectiv de cineva, uimind pe cei din jur cu intensitatea și stabilitatea sentimentelor și să rămână insensibili față de alții;
- fiind mai deschiși la viața socială și stabilind în mod independent fel de fel de relații, tinerii aderă cu toată forța lor sufletească la concepții și grupuri umane și demonstrează uneori un atașament fanatic la acestea, promovându-le, apărându-le, susținându-le, ignorând, în același timp, pericolele și dezavantajele pe care aceste angajări le implică;
- tinerii fac investiții afective semnificative în activitatea profesională. Realizând integrarea și adaptarea inițială la muncă, ei trăiesc emoțiile începutului, ale primului salariu, ale primelor confirmări despre sine. Când locul de muncă este corespunzător cu ceea ce au visat, sunt încântați și încrezători, iar când situația este contrară, sunt dezamăgiți, nemulțumiți, neliniși-

țiți în ce privește viitorul. „Șocul realității”, cum a fost numit efectul acestor neconcordanțe, îi face pe unii să întreprindă noi încercări de a se angaja, să caute timp îndelungat alt loc de muncă, să treacă prin stări de anxietate, disperare, îndoială față de sine și de lume etc.;

- un alt plan al investițiilor afective din tinerețe este cel familial. Acum se întemeiază multe familii, sentimentele de dragoste se împlinesc prin căsătorie. Libidoul este crescut și se poate atinge un nivel ridicat al satisfacției maritale (E. Bonchiș). În cadrul cuplului conjugal se parcurge un proces de acomodare afectivă și de dobândire a certitudinilor asupra sentimentului de dragoste al celuilalt (G.W. Allport). Perioada nu e lipsită însă de unele dificultăți. Pot interveni supărări, certuri, împăcări și regăsiri, și toate sunt intens trăite. Alteori, după primul an de dragoste intensă se pot constata nepotriviri, se adună nemulțumirile, insatisfacțiile și se ajunge la destrămarea cuplului. Alteori, din diverse motive, se amână prea mult momentul întemeierii unei familii;
- pentru că, de-a lungul acestui stadiu, se poate dobândi statutul de părinte, apare o gamă nouă de emoții și sentimente trăite în premieră. Este vorba despre emoțiile legate de nașterea copiilor, de creșterea lor în primii trei ani, care sunt mai dificili, de integrarea acestora în grădiniță și, mai ales, în școală. Unii autori fac o subliniere importantă: „Dragostea și munca capătă un loc central în structura de conținut a personalității” (U. Șchiopu, E. Verza);
- și totuși, tinerețea păstrează încă o anumită fragilitate afectivă în fața unor evenimente mai deosebite, grave, complexe, care depășesc uneori capacitățile lor de adaptare, generează stres puternic, anxietate îndelungată și conflicte profunde ce pot afecta sănătatea lor fizică și psihică. Prin urmare, tinerii mai au încă nevoie de sprijinul familiei de bază și chiar de cel al specialiștilor în problemele cuplului conjugal și al creșterii copiilor.

Motivația generală a tinerilor are, de asemenea, câteva particularități care exprimă, pe de o parte, modalitatea mai matură de manifestare a unor motive și, pe de altă parte, formarea altora și organizarea superioară a sistemelor motivaționale. Sunt de reținut următoarele aspecte distinctive:

- trebuințele de autorealizare care se află în vârful piramidei (A.Maslow), care s-au activat puternic în adolescență, sunt acum în deplin curs de îndeplinire prin întreaga integrare profesională, familială și socială a tânărului. Ele se află împreună cu alți factori la originea chiar a primelor realizări ale tânărului, acestea fiindu-i de acum recunoscute de grupul din care face parte;
- interesele profesionale care s-au conturat mai bine în adolescență se consolidează și se aprofundează prin integrare profesională efectivă, mai ales dacă locul de muncă a satisfăcut așteptările tânărului și corespunde capacităților lui. Acestea stimulează activitățile de perfecționare prin cursuri de profil, studiul personal al diferitelor surse științifice, receptivitatea față de noutățile tehnologice etc.;
- atașamentul față de profesie se poate dezvolta puternic dacă ambianța fizică și socială a locului de muncă este pozitivă și în progres, dacă înzestrarea tehnică este corespunzătoare, dacă managementul este eficient;
- tinerii care chiar din adolescență și-au descoperit vocația și au acum un loc de muncă ce corespunde acesteia vor realiza o implicare profesională și mai puternică, chiar dacă nu sunt neapărat îndeplinite toate condițiile discutate anterior. Vocația explică și faptul că unii tineri se angajează în posturi mai slab remunerate, dar care le permit să-și pună în valoare capacitățile și să și le dezvolte continuu;
- un factor motivațional puternic sunt și aspirațiile profesionale ale tinerilor. Printre cele mai importante sunt: creșterea competenței profesionale, dobândirea recunoașterii de către

- ceialți a meritelor personale, avans în ierarhia de conducere a întreprinderii, posibilitatea de a se manifesta creativ;
- în spațiul vieții de familie, motivele principale sunt: buna înțelegere în cadrul cuplului și armonia conjugală, dobândirea unei locuințe proprii, dotarea corespunzătoare și asigurarea unui nivel de trai satisfăcător, sănătatea tuturor membrilor familiei, asigurarea condițiilor cât mai bune de educație a copiilor;
 - interesele științifice și culturale, dacă s-au format în stadiile anterioare, se vor consolida acum și vor stimula căutarea căilor și condițiilor de satisfacere cât mai bună a lor. Așa cum am mai spus, tinerii doresc să fie la curent nu doar cu noutățile din propria profesie, dar și cu cele din știință, în general. De aceea, citesc literatură de specialitate, participă la conferințe, simpozioane, sesiuni de comunicări. Pentru a-și satisface trebuințele cognitive largi, consultă reviste științifice, participă cu interes la dezbateri cu oameni de știință etc. Interesele culturale se satisfac adesea în cadrul grupului de prieteni împreună cu care vizionează spectacole, participă la competiții artistice și sportive, poartă dispute (uneori aprige). În funcție de timpul de care dispun, unii tineri citesc foarte mult, alții dau prioritate programelor de televiziune;
 - cel puțin la unii tineri există interese constante și puternice pentru activități și relații în câmp social-politic. În al doilea și, mai ales, în al treilea substadiu își pot cuceri o recunoaștere a meritelor în acest plan și chiar pot avea unele posturi de răspundere.

În ansamblu, se constată că structurile motivaționale ale tinerilor sunt mai consolidate și au roluri orientative și de susținere. În acest stadiu pot să se înregistreze realizări semnificative în toate planurile.

3.5. Particularitățile personalității tinerilor

Angajările fundamentale ale tinerilor în profesie, în viața socială, în cea de familie consolidează și îmbogățește structura personalității.

a) Identitatea de sine se amplifică. Integrarea inițială și adaptarea la profesie permit dobândirea unei reale identități de sine în sfera ocupațională. Tânărul asociază ființei sale ocupația sa, postul său de muncă. Are posibilitatea să-și probeze pe deplin calitățile ce-i vor aduce succese, dar și cele ce vor duce la eșecuri, să ajungă la o mai obiectivă evaluare a ființei sale. Această integrare profesională se poate face repede și bine la unii tineri, dar la alții, din cauze obiective (locul de muncă nu dispune de dotare tehnică adecvată, managerii nu au încredere în ei sau le e frică să nu li se ia posturile, echipele de lucru nu sunt dispuse să accepte noi membri) ori subiective (tânărul trăiește acel „șoc al realității”, la care ne-am referit, se supraapreciază, locul de muncă nu este în concordanță cu aspirațiile sale), tinerii pot schimba două-trei locuri de muncă. Însă chiar și în aceste condiții se construiește identitatea profesională.

Între 32 și 40 de ani trebuie să se facă angajamente profunde și să se elaboreze proiecte reale de realizare profesională, pentru ca dezvoltarea personalității să se desfășoare optim.

Identitatea maritală este, la rândul ei, în plin proces de cristalizare și consolidare. Se parcurge o etapă importantă de maturizare a sentimentelor în cadrul cuplului, se clarifică și se precizează rolurile fiecăruia, apar și se manifestă roluri parentale.

Între 22 și 28 de ani la mulți tineri se stabilizează rolurile maritale, iar alții fie continuă căutările, fie optează pentru cuplul consensual.

Identitatea socioculturală se construiește prin integrarea în fel de fel de grupuri: de muncă și extraprofesionale și este și mai accentuată la cei care au interese puternice ce-i fac să se încadreze în activități social-politice.

b) Tinerețea este un stadiu semnificativ și pentru dezvoltarea componentelor proiective ale personalității. Despre tineri se spune că au o relație specifică și preferențială cu viitorul. Pentru ei trecutul

este scurt, iar viitorul lung. Proiectarea acestuia se realizează în condiții noi, comparativ cu adolescența, și anume:

- își cunosc mai bine și și-au verificat deja capacitățile și disponibilitățile;
- au obținut deja niște rezultate;
- nu sunt frânați de obișnuință și rutină;
- au un câmp larg de alegeri;
- se simt în mare forță și capabili de orice.

De aceea, idealurile, proiectele lor sunt mai realiste, mai stabile și au forță mai mare de a-i stimula și impulsiona în activitate.

c) Conștientizarea apartenenței la generație este și mai puternică și mai activă, de aceea exercită „presiuni emancipative”.

d) Stadiul tinereții este semnificativ și pentru manifestarea aptitudinilor și creativității. Noul lor nivel de structurare și manifestare asigură rezultate importante în profesie și în viața socială și desemnează un loc în ierarhia valorilor din acele domenii. Încep să se obțină, mai ales în al treilea substadiu, premii, diplome, medalii care consacră aceste rezultate.

e) Componentele temperamental-caracteriale sunt stabilizate și consolidate, fără a fi rigide și inflexibile și caracterizează o anumită treaptă de maturizare a personalității, care îl diferențiază pe tânăr de adolescent. Cercetările au relevat câteva caracteristici de ansamblu ale structurii de personalitate a tinerilor care constituie nucleul reprezentărilor sociale despre persoanele aflate în acest stadiu, și anume:

- energie și dinamism;
- orientare expresă spre nou și viitor;
- aspirații înalte;
- generozitate și încredere în ceilalți;
- curaj și temeritate;
- prețuirea onoarei, a spiritului de dreptate, dar și a confortului, a banilor.

Totodată, sunt relevate și unele slăbiciuni și defecte, cum ar fi: încăpățânarea și credința că știu mai bine totul; înclinația spre a face

numai ce le place; narcisism și egocentrism; tind să aibă o anumită doză de iresponsabilitate în angajările pe care le fac; păstrează încă o anumită exaltare (care era la vârf în adolescență) și un anumit auto-control diminuat.

În ansamblu, tinerețea aduce multe împliniri ale vieții psihice în toate planurile existenței și creează premisele pentru maturizarea generală din stadiul următor.

3.6. Criterii de selecție a partenerului și problemele familiei tinere

Dragostea este mai dificil de studiat cu mijloace științifice și obiective, ea putând fi înțeleasă pe deplin doar ca experiență trăită, de comuniune simultan sexuală, psihologică, spirituală (Mitrofan și Ciuperca, 1997). Începând cu anii 70, este prezentă o preocupare constantă a cercetării psihologice pentru acest domeniu. O problemă importantă spre care și-au îndreptat atenția cercetătorii este cea privind opțiunea pentru un anumit partener. La prima vedere, acest proces este explicat în totalitate de trăirea sentimentului pur al iubirii față de partener. Astăzi, casatoriile aranjate de rude țin în cea mai mare parte de domeniul trecutului. Însă, studiile arată că opțiunea pentru un anumit partener nu este atât de liberă pe cât pare pentru majoritatea oamenilor, fiind influențată de o varietate de factori. Acești factori vor fi analizați pornind de la modelul filtrului în selecția partenerului propus de *Sigelman* în anul 1995. Autorul consideră că alegerea unui partener este rezultatul unui proces de selecție constând dintr-o succesiune de etape, în fiecare etapă un alt criteriu (filtru) dobândind o importanță maximă. De asemenea, expunerea repetată la anumiți stimuli duce, în anumite condiții, la creșterea pozitivității evaluării acelor stimuli (efectul familiarității), întâlnirea repetată cu o persoană mărinde gradul de atracție față de ea.

Toți partenerii posibili:

1. Filtrul proximității spațiale: persoanele aflate în vecinătate spațială.
2. Filtrul atractivității fizice: persoanele între care este prezentă atracția reciprocă.
3. Filtrul mediului sociocultural: persoanele similare din punctul de vedere al mediului sociocultural de proveniență.
4. Filtrul similarității atitudinal-valorice: persoanele cu valori și atitudini similare.
5. Filtrul complementarității: persoanele cu un nivel ridicat de complementaritate a anumitor caracteristici.
6. Filtrul gradului de implicare în relație.

Primul filtru – proximitatea spațială – oferă posibilitatea interacțiunilor sociale și nu determină calitatea lor. De reținut că efectul proximității nu acționează prin el însuși: vecinătatea favorizează contactele reciproce, mijloacește comunicarea, iar asemănarea de opinii și valori constituie o sursă de convergență, atracție interpersonală. Cel de-al doilea filtru, al atractivității fizice, este unul important, experimentele realizate pe baza întâlnirilor cu parteneri necunoscuți au indicat că el este singurul semnificativ în funcție de care subiecții au evaluat cât de mult le-a plăcut prima lor întâlnire (Ilut, 1995). În explicarea importanței atractivității fizice în selecția partenerului au fost luați în considerare anumiți factori:

- înfățișarea fizică este o recompensă în sine, satisfăcând nevoi estetice ale celorlalți;
- existența unui beneficiu al celui care se asociază cu o persoană atractivă, prin faptul că o parte a aprecierii pozitive față de aceasta se va răsfrânge asupra partenerului;

Acest efect se produce când persoanele sunt observate împreună, fiind percepute simultan; însa, când ele sunt percepute succesiv, sunt evaluate prin contrast, pe baza comparării lor;

- stereotipul „ceea ce este frumos este și bun” – convingerea că persoanele atractive fizic posedă și alte caracteristici dezirabile (efect de halo). Ele sunt evaluate ca fiind mai sociabile, amabile,

sensibile față de problemele semenilor, având un viitor care promite satisfacții în plan familial și în cel al carierei.

De remarcat, însă, că frumusețea nu aduce doar avantaje: există și stereotipuri negative. Femeile sunt considerate egocentrice și superficiale, iar bărbații mai puțin inteligenți. Persoanele atractive sunt supuse și unei presiuni sociale mai mari pentru a-și menține înfățișarea plăcută, trecând mai greu peste scăderea atractivității fizice odată cu înaintarea în vârstă. Oricum, această presiune este mai ridicată în cazul femeilor, din cauza lipsei de echivalență între capitalul marital al celor doua sexe: bărbații pun un accent mai mare pe atractivitatea fizică a partenerei, pe când pentru femei mai importante par a fi așa calități precum ambiția, inteligența și statutul socioeconomic (care corespund capitalului material-social al bărbatului), dovedind că bărbatul va fi capabil să-și susțină economic familia.

Studiile demonstrează că, în funcție de atracția fizică autoevaluată, avem tendința de a ne alege un partener similar nouă, funcționând, și în acest caz, ipoteza potrivirii. Conform acesteia, persoanele sunt atrase și au tendința de a forma relații cu cei care sunt similari din punctul de vedere al unor caracteristici.

Urmatorul filtru este cel al mediului social comun celor două persoane. Aici intervin ca criterii de comparație a partenerilor variabile sociodemografice, ca: rasa, etnia, religia, nivelul socioeconomic și educațional. Referindu-ne la aceste aspecte, menționăm că există o puternică tendință de a opta pentru un partener similar nouă (homogamie), ea fiind demonstrată prin analiza cuplurilor conjugale. În legătură cu vârsta soților la căsătorie, există totuși o abatere sistematică către o vârstă mai mare a bărbatului la căsătorie decât a partenerei lui.

După ce potențialul partener trece prin aceste filtre largi, urmatorul este cel al similarității atitudinal-valorice. Investigații pe cuplurile maritale au demonstrat că există o corelație pozitivă între similaritatea axiologică, de personalitate și satisfacția, fericirea raportată de parteneri, atât în cazul similarității reale, cât și pentru

cea percepută de cei doi. Pe măsura trecerii timpului partenerii seamănă tot mai mult unul cu altul, de aceea sunt preferate cercetarile sistematice ale cuplurilor aflate în perioada „curtării”; acestea de asemenea susțin importanța acestui filtru în evoluția relației de iubire. Explicația o regăsim și în teoria actelor comunicative dezvoltată de *Th.Newcomb*: atitudinile asemănătoare ale partenerilor față de diferite evenimente, persoane, valori (numite și relații simetrice față de obiectul atitudinii) constituie sursa de confirmare, de validare socială a opiniilor, funcționând ca o întărire, consolidând relația interpersonală, dorința de contact și de repetare a dialogului.

Până în acest moment, în procesul de selecție a partenerului a dominat ipoteza similarității partenerilor, homogamia aplicându-se în cazul tuturor factorilor prezentați.

Selectivitatea socioculturală operează la nivelul existenței cotidiene foarte fin, invizibil, fiind mai puțin sesizabilă la nivelul simțului comun, pentru care căsătoria, relațiile de iubire apar ca fiind „libere”. Studiile au indicat că, pe lângă similaritatea partenerilor (reală sau percepută de către aceștia), mai întrevine și complementaritatea. Ea se referă la compatibilitatea dintre două persoane bazată pe existența unor caracteristici opuse pe care le posedă partenerii sau a nivelurilor diferite ale aceleiași nevoi („contrariile se atrag”).

Complementaritatea este bine ilustrată în prescripțiile sociale față de rolul femeii și al barbatului în cuplu, fixate în rolurile tradiționale de gen. Anumite comportamente și sarcini domestice sunt atribuite persoanelor în funcție de categoria de sex căreia îi aparțin. Justificarea acestei diviziuni a rolurilor are la bază diferențele ce există, în opinia grupului social, între femeie și bărbat la nivelul caracteristicilor fizice și de personalitate.

Autorii consideră că mariajele bazate pe complementaritate de nevoi și trasaturi de personalitate, care se înscriu în prescripțiile sociale de rol (de exemplu: bărbat dominant - femeie supusă; bărbat bogat, cu poziție socială - femeie frumoasă), au șanse mai mari de stabilitate decât cele bazate pe complementaritatea inversă

(femeie dominantă, autoritară - bărbat ascultător, supus), presiunea socială acționând în sensul menținerii rolurilor de gen (Mitrofan și Ciuperca, 1997).

Apariția unui copil în familie concretizează statutul de părinte și cei care îl dețin acumulează experiența pentru îndeplinirea acestui rol. Cercetările relevă că tinerii nu au o pregătire corespunzătoare pentru depășirea, fără dificultăți, a rolului respectiv și, mai ales, pentru evitarea unor conflicte afective între parteneri, generate de asemenea situații stresante. Tinerii părinți sunt confrunțați cu probleme legate de educația copilului, de creșterea și îngrijirea acestuia, intervin o serie de sarcini și cheltuieli suplimentare, ambilor părinți le este limitată libertatea. Experiența în creșterea și educarea copiilor este redusă și pentru aceasta se pot adopta atitudini prea rigide sau prea lejere.

Teme de reflecții:

Tema de reflecție nr.1

Încercați să identificați printre cunoștințele, rudele sau prietenii familiei o persoană care se află în etapa tinereții. Discutați cu această persoană și aflați care trebuințe domină la această vârstă: dacă este mulțumită de locul de muncă, dacă dorește să plece peste hotare sau să rămână în țară, dacă este mulțumită de realizările sale etc.

Tema de reflecție nr.2

Încercați să stabiliți ce abilități mentale se dezvoltă la tinerii care lucrează foarte mult cu calculatorul la locul lor de muncă.

Tema de reflecție nr. 3

Discutați cu 2-3 persoane care se află în această etapă a tinereții și descoperiți în ce fel își pot manifesta ele capacitățile imaginative.

Tema de reflecție nr. 4

Faceți o analiză a propriilor forme de învățare și comparați-le cu particularitățile notate mai sus.

Tema de reflecție nr. 5

Alegeți, din cele notate mai sus, acele impresii ce aparțin tinerilor care merg pentru prima dată la locul de muncă:

a) plictiseală, gândindu-se că de acum încolo încep grijile; b) nemulțumirea că nici acum nu au depășit ceea ce au mai avut; c) interes pentru ceea ce vor face; d) teama că nu ar putea face față exigențelor; e) îndoială că acest loc nu ar corespunde idealurilor lor; f) impresia că le va fi foarte ușor să facă față cerințelor.

Tema de reflecție nr. 6

Încearcați să discutați cu un cuplu de tineri căsătoriți și sesizați câteva dintre aspectele afectivității legate de relațiile conjugale.

Tema de reflecție nr. 7

Stați de vorbă cu tineri și încercați să aflați de la ei cum se manifestă interesele lor științifice generale și cum ei și le satisfac.

Tema de reflecție nr. 8

Căutați două persoane care au trecut prin mai multe etape ierarhice profesionale, discutați cu ele și aflați, dacă e posibil, ce motive le-au determinat să-și schimbe locul de muncă.

Tema de reflecție nr. 9

Identificați tineri care au devenit de curând părinți, încercați să discutați despre schimbările care au survenit în viața cuplului odată cu apariția bebelușului.

Care roluri sunt percepute de ei ca fiind cele mai dificile?

Activități de învățare:

Informați-vă

Identificați motivele și criteriile în alegerea profesiei de către tineri.

Implicați-vă

Explicați conceptul de educație pentru carieră, argumentați rolul identității profesionale pentru tineri.

Proiectați o cercetare pentru identificarea factorilor determinanți ai satisfacției profesionale.

Analizați rolul de părinte și dificultățile familiei ce intervin odată cu apariția copilului.

Exprimați-vă atitudinea

Formulați argumente *pro* și *contra* căsătoriei precoce ori tardive.

Explicați care sunt beneficiile sau lipsa acestora în situația în care cuplul nu are copii.



Tema 4. VÂRSTA ADULTĂ

Obiective	Unități de conținut
<p>Studiind acest modul studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să identifice principalele dominante ale etapei adulte; • să analizeze schimbările somatice care au loc în etapa vârstei adulte; • să caracterizeze specificul manifestărilor senzorial-perceptive, atenția și motricitatea adultului; • să justifice posibilitățile și particularitățile învățării la adulți; • să explice specificul crizei vârstei mijlocii din perspectiva gender; • să diferențieze principalele particularități ale personalității adulților. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Dominantele în profilul vieții psihice a adultului ✓ Schimbările somatice la vârsta adultă ✓ Specificul caracteristicilor senzorial-perceptive, atenției și motricității ✓ Aspecte caracteristice adulților – procesele complexe ✓ Particularitățile învățării la vârsta adultă ✓ Maturizarea afectivă și motivațională a adulților ✓ Principalele particularități ale personalității adulților

Termeni-cheie: modificări fiziologice, diferențe gender, criză, modele de criză, perfecționare profesională, calificare, subidentitate, roluri sociale multiple, specificul învățării la adulți.

4.1. Dominantele în profilul vieții psihice a adultului

În prezent, majoritatea cercetătorilor români susțin ideea că etapa adultă se încadrează între 35 și 65 de ani, fiind etapa cu cea mai mare durată și care este constituită din subetape:

- a) adultul tânăr, între 35 și 45 de ani, vârstă la care are ca punct de reper:

- integrarea și adaptarea profesională intensă;
 - statutul și rolurile familiale diversificate și consolidate;
 - integrarea socială încărcată de responsabilitate;
- b) adultul între 45 și 55 de ani se distinge prin următoarele dominante:
- atingerea vârfului în avansarea profesională;
 - modificarea în rolurile parentale legate de căsătoria copiilor;
 - amplificarea valorilor și atitudinilor sociale și politice;
- c) adultul tardiv, între 55 și 65 de ani, se caracterizează prin:
- preocuparea pentru menținerea competenței profesionale și pregătirea pentru ieșirea din activitatea de muncă;
 - lărgirea rolurilor familiale prin apariția nepoților;
 - păstrarea și amplificarea rolurilor sociale și politice.

Explicarea etapei de vârsta adultă este efectuată din diverse perspective; astfel, sunt constatate niște particularități aderente acestei vârste. Adultul exprimă echilibrul dintre ascendență și descendență psihică (Ch.Bühler), continuarea construcției psihice, capacitatea deplină de a iubi și a munci (S.Freud), moment culminant al integrării și adaptării profesionale și sociale, organizare efectivă a muncii și adaptare interpersonală crescută (F.Barron). Chiar dacă în această etapă se înregistrează unele scăderi ale capacităților fizice și psihice, în mod predominant se produce *maturizarea* mecanismelor stimulatoare și reglatoare ale personalității.

4.2. Schimbările somatice la vârsta adultă

În primul rând, trebuie să facem precizarea că la cele mai multe persoane aflate în acest stadiu se constată un nivel funcțional organic stabilizat, o stare bună de sănătate care este o condiție de fond a desfășurării activităților în care este implicat fiecare.

James constată această stabilitate până către 60-70 de ani și precizează că se datorează mai ales bunei funcționări a sistemului nervos autonom și hipotalamusului. Pe fondul acestui echilibru organic

se înregistrează unele modificări discrete, începând cu 40 de ani. Printre cele mai importante se evidențiază:

- modificarea tensiunii arteriale;
- accentuarea procesului de ieșire din funcție a unor neuroni (proces care începe chiar cu vârsta de 25 de ani);
- începe declinul funcțiilor sexuale, mai întâi la femei (în jurul la 50 de ani) și apoi la bărbați;
- accentuarea ușoară a pierderii de țesut osos după 40 de ani și apariția pericolului osteoporozei, mai ales la femei;
- scăderea ușoară a tonusului muscular și apoi ceva mai mare către sfârșitul stadiului.

Totodată, datorită fenomenelor înregistrate mai sus, dar și altora, se produc modificări generale corporale care au importanță, mai ales, în ceea ce privește imaginea de sine. Dintre acestea reținem pe cele ce sunt mai evidente după 50 de ani:

- creșterea greutateii corporale;
- accentuarea trăsăturilor și apariția ridurilor;
- rărirea și încărunțirea părului;
- la unii apare chiar o ușoară gârbovire și o încetinire generală a mișcărilor.

4.3. Specificul caracteristicilor senzorial-perceptive, atenției și motricității

Cele mai multe dintre discretele scăderi ale parametrilor psihici aparțin sensibilității și motricității. Mai ales modificările funcționale ale văzului și auzului au reprezentat interesul cercetătorilor.

Modificările în domeniul *sensibilității și percepțiilor vizuale* sunt următoarele:

- mai ales după 50 de ani scade capacitatea de acomodare a cristalinelor și apare necesitatea de a purta ochelari;
- crește pragul de luminozitate a mediului ambiant, adică adultul are nevoie de mai multă lumină în jur;

- dacă profesia cere anumite capacități vizuale, ele tind să se conserve bine multă vreme.

Auzul – se constată următoarele aspecte caracteristice acestui stadiu:

- sensibilitatea auditivă generală începe să scadă ușor chiar după 35 de ani și se accentuează puțin după 40 de ani, dar fără a perturba adaptările la ambianță;
- persoanele care au activități ce solicită în mod special auzul și-l conservă mai multă vreme și realizează compensări eficiente.

Sensibilitatea olfactivă și tactilă înregistrează scăderi discrete după 40-45 de ani, dar se mențin foarte bine la persoanele care au profesii ce le solicită mereu. Ele pot funcționa, la parametri satisfăcători, pe toată durata angajării în muncă.

Motricitatea are o dinamică nuanțată în cursul acestui stadiu, adică:

- rapiditatea mișcărilor scade ușor chiar după 30 de ani și această diminuare se accentuează ușor după 40 de ani. După 50 de ani adultul începe să-și dea seama de această modificare și caută compensări;
- precizia mișcărilor scade ușor după 40 de ani și ceva mai mult după 50 de ani, dar solicitările profesionale o conservă destul de bine pentru multă vreme; intensitatea mișcărilor scade sesizabil după 50 de ani, dar adulții o conștientizează mai repede și tind să o considere mai mică decât este în realitate;
- mișcările complexe, care au importanță din punct de vedere profesional, se conservă foarte bine pe tot parcursul stadiului și sunt susținute de motivație și de compensări variate.

Atenția – adultului are niște particularități specifice care sunt explicate prin influențele exercitate de profesie și prin dinamica generală a activității nervoase superioare. De aceea, cercetătorii au făcut diferențierea între atenția generală și cea profesională.

- *Atenția generală* este influențată mai mult de înaintarea în vârstă și are următoarea dinamică:

- sunt scăderi ceva mai mari între 30 și 35 de ani;
- până către 50 de ani diminuările sunt, în general, mici;
- scăderea atenției generale este mai accentuată în activități de lungă durată.
- *Atenția profesională* are o dinamică deosebită și poate înregistra unele creșteri în primul substadiu. Manifestarea atenției este diferită în cele trei substadii ale vârstei:
 - la adultul tânăr volumul și distributivitatea atenției cresc semnificativ, iar selectivitatea și concentrarea cresc, dar mai puțin, și totuși important pentru realizarea activității profesionale;
 - la adultul mijlociu scade discret atenția profesională, dar nu are urmări asupra desfășurării activității de muncă;
 - la adultul tardiv scăderile se accentuează puțin mai mult, dar nu sunt sesizate și, mai ales, se compensează ușor.

4.4. Aspecte caracteristice adulților – procesele complexe

Aici intră gândirea, memoria, imaginația, toate susținute de limbaj și de mecanismele stimulative și reglatorii superioare. La adulți are loc scăderea continuă și ne semnificativă a gândirii și inteligenței. Cercetările mai multor savanți au demonstrat următoarele aspecte caracteristice:

- ✓ capacitățile intelectuale ale adultului sunt puternic influențate de natura profesiei. O muncă în care adultul este solicitat din punct de vedere intelectual contribuie la menținerea și chiar la amplificarea capacităților cognitive;
- ✓ randamentul intelectual este mai înalt la cei care au avut o instruire școlară mai îndelungată în timp și mai calitativă;
- ✓ străduința oricărei persoane de a obține o calificare superioară este o condiție importantă pentru ridicarea nivelului gândirii și inteligenței;
- ✓ orice capacitate psihică neantrenată scade la orice vârstă.

Precizările speciale în legătură cu dinamica gândirii și inteligenței la adulți au fost acele abilități cognitive care sunt antrenate în sarcini curente simple; ele tind să stagneze, să nu mai evolueze.

- ✓ Ttoate capacitățile cognitive care sunt puțin implicate în activitățile unei persoane vor scădea în mod cert.

Memoria la vârsta adultă. În prezent sunt identificate următoarele aspecte specifice etapei de adult:

- memorarea logică este permanent antrenată în toate felurile de situații și se conservă foarte bine;
- organizarea materialului de memorat atinge acum cel mai înalt nivel, caracteristic pentru om, întrecând multe stadii;
- selectivitatea memoriei este accentuată, mai ales ținându-se cont de solicitările numeroase cu care se confruntă adultul;
- la adultul angajat într-o muncă ce presupune un grad de calificare continuă dezvoltarea memoriei profesionale, care excelează mai ales în reținerea acelor aspecte ce se referă la strategii și proceduri de lucru, înfruntarea riscurilor, informațiile mai noi și mai direct legate de desfășurarea muncii;
- dincolo de mijlocul acestui stadiu sunt înregistrate și unele scăderi, și anume:
 - recunoașterile și reproducerile sunt mai puțin prompte după 55 de ani;
 - memoria spontană scade ușor după 45 de ani, iar memoria de scurtă durată scade ușor după 40-45 de ani.

Imaginația adultului a fost o temă frecventă pentru psihologia creativității și pe baza acestor cercetări pot fi relevate următoarele aspecte caracteristice pentru stadiul adult:

- mecanismele imaginației sunt pe deplin formate și maturizate și totuși la adult nu se mai manifestă, decât în mod excepțional, exuberanța imaginativă a celorlalte stadii;
- cea mai activă este imaginația creativă, care are o direcție condiționată de profesie ori manifestată în hobby-uri;
- imaginația creativă manifestată la unii în domeniul științific poate atinge niveluri ridicate de originalitate. Ea se află într-

un echilibru optim cu gândirea, fiind condusă și controlată de către aceasta;

- imaginația creativă investită în artă de asemenea poate să atingă vârfuri ale originalității datorită maturizării afective și motivaționale, dar și experienței de viață pe care a acumulat-o adultul.

Nivelul limbajului este influențat de factorii care au fost importanți și pentru celelalte capacități cognitive:

- durata școlarității,
- nivelul calificării profesionale,
- specificul sarcinilor profesionale,
- calitatea activităților de timp liber.

Particularități importante sunt:

- aspectele cantitative și calitative ale vocabularului caracteristice pentru stadiile anterioare se conservă și se îmbogățesc în anii maturității.

Există totodată deosebiri între vocabularul persoanelor adulte și cel al adolescenților și tinerilor, în sensul că primele sunt mai puțin cunoscute cu jargoanele și slangurile tinerilor, cu termeni mai sofisticati ori noi legați de tehnologiile moderne.

- exprimarea verbală este bine adaptată la situația de comunicare, însă bogăția și nivelul elevat sunt influențate de durata școlarizării, de nivelul intelectual și de cel al calificării profesionale, precum și de atitudinea activă a adultului față de autoperfecționare.
- mijloacele nonverbale sunt adecvat utilizate de toți;
- pot fi mai puternic stabilizate influențele dialectale sau cele ce vin din partea profesiei.

4.5. Particularitățile învățării la vârsta adultă

Adulții contemporani sunt solicitați să treacă diferite calificări, perfecționări și recalificări din domeniul de activitate ori participă la activități care mențin și largesc orizontul lor cultural-științific.

Acestea sunt condiții atât pentru integrarea în societate, cât și pentru a face față sarcinilor profesionale noi. Adulții nu sunt mai inferiori față de alte vârste în ceea ce privește capacitatea de învățare, numai că destul de mulți învață mai puțin decât ar putea efectiv și nu fac nimic pentru a-și conserva aceste capacități. Dinamica învățării are și aspecte particulare care trebuie să fie luate în considerare. Cele mai importante particularități ale învățării adulților, care sunt favorabile obținerii unui randament bun, sunt următoarele:

- 1) adulții pot să realizeze mai ușor unitatea dintre analiza abstractă și cea concretă a problemelor sprijinindu-se pe o experiență profesională amplă și variată;
- 2) ei reușesc să extragă mai repede ceea ce este important și semnificativ dintr-un material ce trebuie învățat;
- 3) cei cu școlaritate îndelungată reușesc să se orienteze cu succes în sursele variate de informare;
- 4) adulții disting mai repede aspectele aplicative ale cunoștințelor pe care le însușesc;
- 5) ei sunt orientați cu precădere spre noile metode și procedee profesionale oferite de programele de învățare.

Cum poate veni e-learning-ul în întâmpinarea acestor nevoi de învățare ale adulților?

Se impune o scurtă prezentare a câtorva calități pe care trebuie să le aibă un produs de e-learning, pentru a fi cu adevărat util, specific și pentru a-și merita prețul.

Cât mai fragmentat!

O unitate de învățare nu trebuie să depășească 15 minute.

E-learning-ul vine în ajutorul învățării prin faptul că la baza acestuia stă atomizarea conținutului, cursantului adult prezentându-i-se așa-numitele „nano-learning”.

Cât mai relevant pentru muncă!

Oamenii sunt atenți la lucrurile de care au nevoie. Un curs de e-learning permite introducerea cursantului în studii de caz, simulări și experimente la care nu ar avea acces într-o altfel de învățare.

Cât mai motivant!

De ce să nu folosim jocurile educaționale la adulți? Experiența noastră demonstrează că așa-numitul concept de joc, ludic, este un

instrument foarte util în predarea unei informații noi.

Cât mai exact!

Odată ce adulții intră în procesul de învățare cu scopuri precise, e important ca finalizarea unui curs să ofere o grilă de evaluare exactă. Un curs de e-learning face exact acest lucru, contorizând performanța și progresul utilizatorului.

4.6. Maturizarea afectivă și motivațională a adulților

Cele mai importante caracteristici ale afectivității adulților, care sunt și expresii ale maturizării lor afective, sunt următoarele:

- adulții sunt cei care au trecut prin diferite evenimente și au trăit diferite emoții, dispoziții și sentimente;
- la vârsta adultă se stabilizează și se manifestă la nivel maxim: satisfacția sau insatisfacția profesională, un atașament profesional remarcabil și sentimentele parentale alimentate mai întâi de relațiile cu copiii și apoi cu nepoții;
- dezvoltarea unor sentimente legate de acceptarea de sine, cum ar fi mândria, demnitatea, sau insatisfacția, dezamăgirea etc.;
- în vârsta adultă se realizează o raportare la sine mai puțin tensionată;
- în acest stadiu se manifestă un echilibru afectiv și o stăpânire de sine care ating cele mai înalte cote din întreaga viață;
- există o tendință caracteristică adultului de a se implica puternic afectiv în viața de familie și în profesie, chiar cu riscul unei anumite neglijări a propriei persoane.

Motivația persoanei adulte se caracterizează prin următoarele:

- a) motivația profesională este stabilizată și intensă, fiind potențată de orientarea și susținerea energetică a activităților și atitudinilor, printre care ar fi stabilitatea în profesie, punctualitatea și responsabilitatea în muncă. Aspirațiile profesionale sunt susținute de capacitățile și realizările deja acumulate până la această etapă de vârstă;

- b) motivația pentru activitățile din familia proprie se referă la bunăstare și înțelegere, la educarea nepoților și ajutorarea la creșterea lor.
- c) motivația pentru viața socială și politică este activă și rămâne la unii adulți pe toată durata stadiului și dincolo de 65 de ani. Aspirațiile în acest plan sunt legate de avansul în ierarhia politică și de ecoul favorabil al actelor personale în conștiința oamenilor;
- d) motivația culturală este relativ intensă, dar poate fi satisfăcută numai în limitele timpului de care dispune adultul. Toate dominantele motivaționale subordonează numeroasele structuri stimulative comune cu ale celorlalte etape.

4.7. Principalele particularități ale personalității adulților

În etapa adultă are loc maturizarea personalității, ceea ce înseamnă că atât componentele, cât și structura și organizarea ei de ansamblu se stabilizează și funcționează la parametri optimi.

Pentru adult sunt caracteristice următoarele particularități:

1. Obiectivitate în perceperea de sine și a altora.
2. Autonomie în toate planurile.
3. Independență în decizii și acțiune.
4. Echilibru afectiv.
5. Stăpânirea de sine în orice situații, cu precădere în cele dificile.
6. Prudență.
7. Înfruntarea matură a marilor încercări ale vieții.
8. Expansiunea moderată și fundamentată în ceea ce privește proiectarea viitorului.

Persoanele încadrate în vârsta adultă rămân orientate spre viitor și spre realizarea lui. Dar, spre deosebire de adolescenți și tineri, adulții sunt influențați de experiența pe care o au și se străduie să fie

mai prudenți, pentru că dacă intenționează să realizeze ceva ce nu vor să piardă, urmează să-și evalueze mai bine forțele și condițiile de care dispun.

Etapa adultă este caracterizată și prin faptul că aptitudinile și creativitatea se pot manifesta la niveluri înalte. Adulții ajung să-și realizeze proiectele de viață, să se simtă împliniți și să-și asume responsabilități în diferite dimensiuni profesionale și familiale.

Imaginea de sine și identitatea de sine parcurg un proces de dezvoltare și consolidare treptată de-a lungul celor trei substadii, și anume: al adultului precoce (35-45 ani), al adultului mijlociu (45-55 ani) și al adultului tardiv (55-65 ani).

Cercetătorii au diferențiat trei identități principale, mai exact subidentități: familială, profesională și socioculturală.

Subidentitatea familială se caracterizează la adultul tânăr prin relații echilibrate în cadrul cuplului conjugal, prin definirea clară a rolurilor și intensificarea celor parentale datorită intrării copiilor în preadolescență și adolescență. La adultul mijlociu rolurile parentale pot rămâne, în continuare, tensionate, dar cele maritale sunt perfect stabilizate și pot tinde ușor spre rutină. La adultul tardiv rolurile parentale sunt mai relaxate și mai degajate de grijile copiilor, iar cele maritale își cresc importanța pentru securizare afectivă reciprocă a soților, mai ales în confruntarea cu problemele grele ale vieții.

Subidentitatea profesională a adultului tânăr este dominată de implicarea profesională puternică, de adâncirea specializării și de manifestări creative. La adultul mijlociu se intensifică dorința de a-și crește competența profesională și de a dobândi poziții mai înalte în ierarhia organizațională, conform calificării și capacităților fiecăruia. La adultul tardiv se înregistrează un efort continuu de menținere a competenței și de satisfacere a exigențelor locului de muncă, dar și pregătirea pentru pensionare.

Subidentitatea socioculturală se amplifică de-a lungul celor trei substadii mai ales la adulții care s-au implicat în activități culturale, sociale și politice.

Criza maturității

Din perspectiva biologică, vârsta adultă se caracterizează prin maturizarea deplină a organismului.

Din perspectiva psihologică, vârsta adultă se caracterizează prin definitivarea dezvoltării intelectuale, morale, perfecționarea dinamică a motivației și intereselor.

Totodată, din punct de vedere social – prin includerea în activități profesionale, menținerea responsabilităților familiale, în educația copiilor, în rezolvarea constructivă a problemelor și trasărilor cotidiene.

Această vârstă pune în circuit cunoștințele și deprinderile acumulate anterior, perfecționându-le în continuare, contribuie la autoafirmare și la integrarea armonioasă în mediul social.

Climacteriul (lat. *climacter* – perioada critică, gr. *klimacter* – scară) este o perioadă care marchează sfârșitul maturității unei persoane, fiind caracterizată de un ansamblu de modificări fiziologice, funcționale și psihice. Se definește ca fiind un proces lent, în care fenomenele biologice caracteristice se desfășoară într-o succesiune determinată: scăderea treptată până la dispariție a funcționalității gonadelor, involuția tractului genital și începutul regresivității caracterelor sexuale secundare, inițierea restructurării modelului neuropsihic vegetativ, metabolic și funcțional al perioadei adulte. Este mai evident în cazul persoanelor de sex feminin (menopauza) și a fost mai des studiat, însă sunt modificări care apar și în cazul bărbaților (andropauza), modificări ce se referă la adaptarea psihologică a bărbatului la problemele tipice perioadei pe care o traversează. Criza de la 40 de ani (criza vârstei de mijloc) este legată de ieșirea din perioada marilor elanuri și aspirații, de modificări în viața cuplului. Această criză repetă criza de la 30 de ani – criza „sensului vieții”, mai ales atunci când la 30 de ani ea nu a dus la rezolvarea problemelor existențiale (de la existența socială la cea de conținut). Se manifestă în:

- nemulțumire totală sau parțială de viața sa;
- conștientizarea faptului ca nu mai ești acel tânăr care are „perspectiva” ce inspiră încredere;

- se simte necesitatea de a întoarce „datoriile sociale”;
- acuitatea în relațiile de familie: copiii pleacă din familie, „pleacă”/decedează oameni apropiați din generația mai în vârstă;
- dacă pe parteneri, în afară de copii, nu-i leagă nimic, familia se destramă;
- este posibilă schimbarea profesiei/familiei ori divorțul.

Maturitatea este caracterizată prin următoarele momente:

Modificările de ordin fizic ce apar acum sunt graduale și încă lente, de aceea nu sunt încă resimțite acut de către indivizi. Cercetările sunt însă de acord asupra faptului că viața sedentară poate determina modificări fizice abrupte.

Modificările esențiale sunt induse de instalarea menopauzei la femei (în prima jumătate a acestei etape) și a andropauzei la bărbați (spre finalul acestei etape), care aduc cu ele schimbări hormonale intense.

Din punct de vedere cognitiv, se consideră că la această vârstă adulții gândesc integrativ și că rezolvă cel mai eficient problemele practice, având performanțele cele mai bune în această sferă în comparație cu persoanele aflate în alte etape ale vieții.

În ceea ce privește funcționarea socială, adultul este adesea în poziții de conducere, parțial datorită experienței acumulate până acum.

Pe de altă parte, unii adulți trec prin „criza vârstei de mijloc”, în care are loc mai ales reevaluarea propriei vieți și conștientizarea a ceea ce adultul nu a realizat până în acel moment al vieții, odată cu modificarea relațiilor cu propriii copii (care devin adolescenți) și cu părinții (care sunt acum la vârsta a treia).

Fiecare aspect al dezvoltării adultului pe fiecare stadiu este trăit diferit, fiind afectat de contextul individual de viață și de propriile trăsături de personalitate.

Teme de reflecție:

Tema de reflecție nr. 1

Explicați, care sunt dominantele din profilul unui adult cunoscut de dvs. personal.

Tema de reflecție nr. 2

Discutați cu părinții despre evenimentele importante pe care le-au trăit după formarea familiei, după apariția copiilor.

Tema de reflecție nr. 3

Vorbiți cu un părinte despre criza de vârstă prin care a trecut, identificați factorii care au ajutat adultul să depășească criza vârstei de mijloc.

Tema de reflecție nr. 4

Documentați-vă din diverse site-uri cu privire la tendințele contemporane ale învățării adulților, comparați aceste tendințe cu cele existente la voi.

Activități de învățare:

Informați-vă

Descrieți particularitățile schimbărilor somatice la adult.

Determinați impactul schimbărilor fiziologice asupra celor psihice la adult.

Implicați-vă

Comentați afirmația „Criza vârstei de mijloc este cea de autoevaluare a propriei vieți”.

Analizați diferențele crizei vârstei de mijloc din perspectiva gender.

Exprimați-vă atitudinea

Formulați recomandări pentru autoevaluarea corectă și dezvoltarea stimei de sine la adulți.

Propuneți argumente pentru învățarea la vârsta adultă, argumentați nevoia de autorealizare la adult.



Tema 5. VÂRSTA BĂTRÂNEȚII

Obiective	Unități de conținut
<p>Studiind acest modul studenții vor fi capabili:</p> <ul style="list-style-type: none"> • să identifice principalele schimbări și regresii biologice; • să rezume modificările din sfera sensibilității și a motricității; • să explice schimbările în sfera afectivă a persoanei în etate; • să analizeze sfera cognitivă a persoanelor vârstnice; • să argumenteze necesitatea serviciilor de intervenție în sprijinul persoanelor în etate. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Caracteristica generală a vârstei și regresii biologice ✓ Modificări specifice bătrâneții în planul sensibilității și al motricității ✓ Modificări ale afectivității și motivației la vârstnici ✓ Schimbări caracteristice în manifestarea personalității bătrânilor ✓ Manifestarea capacităților cognitive complexe la bătrâni ✓ Cercetări contemporane dedicate bătrâneții. Institutul Național de Geriatrie și Gerontologie „Ana Aslan”.

Termeni-cheie: gerontologie, vârstă adultă târzie, bătrânețe, atitudine, stereotip, persoane senile, în etate, vârstnici, suport al persoanelor de vârstă a treia, pensionare, văduvie, pierdere a partenerului, atitudini față de moarte, singurătate.

5.1. Caracteristica generală a vârstei și regresiiile biologice

Interesul pentru toate schimbările care au loc în ultima parte a vieții a fost susținut și de creșterea longevității în acest secol. Durata medie a vieții, mai ales în țările civilizate, este de 70 de ani la bărbați și de 75 de ani la femei. Sunt destul de multe persoane care trăiesc până ea 85-90 de ani. Însă, procesul de îmbătrânire presupune o interacțiune deosebită între schimbările biologice și cele psihice și se constată că ritmul și profunzimea celor din urmă au o mare importanță în instalarea acestei etape de vârstă. De aceea, cercetarea psihologică a „bătrâneții” se află în topul studiilor contemporane. Totodată, s-a constatat că transformările fizice și psihice de la vârsta a treia nu sunt la fel în toate momentele acestui ciclu, de aceea au fost distinse câteva stadii care se deosebesc semnificativ unele de altele. Psihologii americani disting „young old” între 65 și 75 de ani și „old-old” după 75 de ani.

În literatura românească de specialitate sunt considerate următoarele stadii:

- ✓ între 65 și 70 de ani este stadiul de trecere;
- ✓ între 70 și 80 de ani – prima bătrânețe;
- ✓ între 80 și 90 de ani – a doua bătrânețe;
- ✓ după 90 de ani – marea bătrânețe (U.Șchiopu și E.Verza, 1995).

Pe măsură ce se înaintează în vârstă, se produc o serie de schimbări chiar în regimul de viață al persoanelor în vârstă, care se accentuează de la un stadiu la altul, și anume:

- scade durata generală a somnului. Apar frecvent insomniile. Pe parcursul zilei apar stări de oboseală;
- se modifică regimul alimentar;
- se evită mâncărurile mai grele și se preferă mai mult legumele și fructele;
- se reduc implicările în activități mai grele și de durată.

Modificările organice cele mai importante se atestă în:

1. *Sistemul osos*, unde se poate accentua pierderea de țesut osos și astfel eventualele fracturi devin periculoase; mobilitatea articula-

țiilor scade și mișcările devin mai dificile; reumatismul, se accentuează deteriorarea dentară și apar modificări fizionomice și dificultăți în vorbire și hrănire;

2. *Țesutul muscular* își modifică structura și funcționalitatea. Capacitatea de tonus muscular descrește. Mișcările mâinilor devin mai lente și mersul este mai încet și mai greoi. Scade funcționalitatea mușchilor implicați în digestie și respirație;

3. *Sistemul circulator* este marcat de modificări, precum: creșterea tensiunii arteriale, îngroșarea pereților vaselor sangvine, micșorarea lumenului acestora și apariția pericolului de atac de cord;

4. *Sistemul respirator* are o funcționare mai slabă, respirația este mai superficială, oxigenarea întregului organism este diminuată; apar îmbolnăviri frecvente (laringite, bronșite, pneumonii);

5. *Sistemul digestiv* este caracterizat de următoarele modificări: scăderea secrețiilor unor glande (salivare, gastrice, pancreatice și ceva mai puțin ale ficatului); modificarea digerației substanțelor și scăderea capacităților de absorbție a lor, la nivelul intestinului subțire;

6. *Sistemul euroendocrin* se manifestă prin: diminuarea activității tiroidei, creșterea activității suprarenalelor, generând sclerozarea vaselor și accentuarea tensiunii arteriale;

7. *Sistemul nervos central* suferă următoarele modificări mai importante: accentuarea deteriorării neuronilor și scăderea generală a greutateii creierului (până la 1250 gr. la bărbați și 1125 gr. la femei), aplatizarea scizurilor și circumvoluțiilor; scăderea mobilității excitației și inhibiției; creșterea latenței în emiterea răspunsurilor la excitației complecși.

Încetinirea activității sistemului simpatic și parasimpatic explică unele dintre schimbările funcționale analizate mai sus. Cele mai importante schimbări exterioare ale organismului sunt:

- scăderea înălțimii generale ale corpului și apariția cocoșei progresive;
- modificări ale taliei și greutateii generale corporale, obezitatea fiind frecventă;

- modificări fizionomice: accentuarea mai mare a trăsăturilor și ridurilor, pierderea danturii, albirea totală a părului; pielea este în general mai subțire, palidă, uscată și cu o pigmentare caracteristică.

Toate acestea influențează imaginea de sine a persoanelor și modifică atitudinile față de sine.

Stadiul de trecere (65-70 de ani) prezintă câteva caracteristici:

- cei care se află în această perioadă a vieții încă nu se consideră bătrâni (75% din cei trecuți de 60 de ani nu spun despre ei că sunt bătrâni), ceea ce arată că din punct de vedere subiectiv își simt încă disponibilitățile pentru activități și relații;
- chiar dacă pensionarea deja s-a produs, la finalul ciclului anterior, și s-a anulat identitatea profesională, multe persoane dispun de rezerve fizice și intelectuale, de experiență profesională bogată, de aptitudini pe care le-au manifestat ani în sir. *Allport* spunea că societatea pierde foarte mult pentru că nu utilizează disponibilitățile vârstnicilor (1981). O parte dintre persoanele cu vârsta de peste 60 de ani reușesc să-și găsească încă de lucru în sfera profesiei pe care au practicat-o. Dar cei mai mulți își investesc forțele fizice și psihice în activități casnice, culturale sau își cresc nepoții și ajută familiile tinere. Ei își organizează astfel programul de viață în raport cu aceste posibilități și reușesc să rămână activi și folositori;
- totodată, relațiile lor sociale se mai restrâng și unii pot trece printr-o *criză de prestigiu* și de scădere a interesului pentru viață. Ei spun că „nu mai sunt ce au fost”;
- poate să apară o anumită fragilitate biologică și astfel se îmbolnăvesc mai frecvent și se vindecă mai greu. Însă, în ansamblu, este un stadiu care nu pune prea mari probleme.

Stadiul primei bătrâneți (70-80 de ani) are următoarele caracteristici distinctive:

- scad mai mult capacitățile fizice și psihice și-i determină să-și reducă angajările în activități și relații;

- acordă mai mare atenție păstrării sănătății și tratării stărilor de boală, aceasta fiind o temă prioritară a comunicării cu alții; își recunosc limitele datorate bătrâneții;
- pot să se accentueze probleme grave de sănătate;
- își trăiesc viața relativ senin și cu satisfacția pentru ce au realizat până acum;
- pot avea dificultăți materiale și financiare și trebuie ajutați de generațiile mai tinere.

A doua bătrânețe este cuprinsă între 80 și 90 de ani și se caracterizează prin:

- scăderi accentuate ale capacităților fizice și psihice;
- starea de sănătate este din ce în ce mai amenințată;
- cuplul conjugal se poate destrăma din cauza dispariției unuia dintre parteneri;
- modificările în plan afectiv sunt intense și dominate adesea de sfârșitul vieții și de singurătate;
- apare dependența de altul pentru rezolvarea problemelor curente ale vieții.

Dincolo de 90 de ani povara bătrâneții este suportată cu greu și de cel în cauză, și de restul familiei. Persoanele respective trebuie ajutate și supravegheate aproape permanent.

5.2. Modificări specifice bătrâneții în planul sensibilității și al motricității

În această etapă a vieții scad capacitățile senzoriale și motrice: mai lent între 65 și 70 de ani, mai accentuat între 70 și 75 de ani, cu tendința de stabilizare la niveluri reduse. Cele mai intense schimbări sunt următoarele:

1. Sensibilitatea vizuală: scade acomodarea cristalinului (cu o reechilibrare interesantă la 70 de ani), vederea în adâncime și claritatea imaginilor. Câmpul vizual se reduce și se modifică activitatea retinei, așa că diferențierea culorilor este mai slabă (U.Șchiopu,

E.Verza). Bătrânii au și mai mare nevoie de lumină în mediul ambiant. Ar putea să apară boli oculare (cataracta, glaucomul), care trebuie tratate foarte atent.

2. *Sensibilitatea auditivă* are modificări mai încetinite între 65 și 75 de ani, dar apoi scăderile sunt mai accentuate pentru toate felurile de sunete (verbale, muzicale, naturale). Apare un fel de surditate psihică, adică bătrânul aude sunetele verbale dar nu înțelege ce i se comunică.

3. *Motricitatea* la bătrâni se manifestă prin scăderea progresivă a vitezei, forței și gradului de coordonare a mișcărilor. Totodată, deprinderile motorii implicate în autoservire se conservă pe o perioadă îndelungată. Deplasarea, mersul devine mai greoi, mai încet, mai nesigur.

Chiar dacă la începutul etapei de vârstă senillă persoanele își păstrează și manifestă satisfăcător deprinderile de conducători auto, compensând, mai ales, prin prudență, spre sfârșitul etapei aceste deprinderi scad considerabil.

Trebuie să facem o observație generală, și anume că: atât sensibilitatea, cât și motricitatea tind să se conserve mai multă vreme dacă au fost mult solicitate și antrenate în profesie și în alte activități realizate în etapele anterioare ale vieții.

5.3. Modificări ale afectivității și motivației la vârstnici

Toate schimbările la care ne-am referit până acum produc dificultăți mai mari sau mai mici în adaptarea la ambianță și acestea se reflectă imediat în plan afectiv și motivațional. Îmbătrânirea progresivă se resimte adesea acut în aceste planuri și riscă să depășească granițele normalității. Viața afectivă a bătrânului prezintă următoarele modificări:

- răspund afectiv mai crescut față de orice modificări ale ambianței;
- tendința spre dominarea trăirilor afective negative, cum ar fi tristețea, supărarea, neliniștea etc.;

- manifestările emoționale îmbracă forme mai primitive, adică: depășiri rapide alte intensităților normale, accentuarea labilității afective, intensificarea conduitelor emoțional expresive mai mult decât trebuie;
- ieșirea din câmpul profesional încă înainte de intrarea în acest ciclu aduce domolirea amorului propriu și diminuarea până la dispariția frământărilor din acest plan;
- dacă starea sănătății este bună, bătrânii pot trăi momentele de bucurie ale întregii familii și pot fi fericiți datorită realizării și împlinirii vieții celor apropiați lor;
- sentimentele parentale se îmbogățesc cu dragostea pentru nepoți. Bătrânii au o dorință puternică de a avea și a crește nepoți și chiar sunt mai puternic legați afectiv de aceștia decât au fost cu propriii copii. Se vorbește astfel de o perioadă postparentală și de rolurile de bunici (H.Bee, 2000);
- după 70 de ani poate să apară o contemplare liniștită și senină a evenimentelor de viață trăite anterior (U.Șchiopu și E.Verza, 1995) și aceasta poate fi o sursă importantă de bucurii și mulțumire; dar, nefericirea se poate instala mai îndelung în stadiile de bătrânețe mai avansată, când apare deteriorarea de durată a sănătății, când se fac simțite lipsurile materiale mari, când cei dragi suferă dificultăți, determinând nu doar tristețe, ci și stări depresive puternice;
- dispariția prin moarte a prietenilor apropiați sau a partenerului de viață poate accentua frica de finalul vieții și mai ales instalarea persistentă a tristeții;
- cea mai importantă tulburare afectivă a vârstei a treia este depresia (D.Salade, 1992). Ea determină dezechilibru în plan organic și dezadaptări de toate felurile în relațiile cu ambianța și se poate afla la originea tendințelor de suicid. Dar un puternic sentiment religios este un foarte bun aliat în lupta cu neajunsurile bătrâneții;
- la toate acestea se pot adăuga idei de inutilitate, de nebagare în seamă de către ceilalți, de marginalizare și chiar de persecuție,

care-i fac pe bătrâni să fie și mai iritabili, nemulțumiți, arțăgoși și să fie greu să le intri în voie. Acești factori pot favoriza însingurarea bătrânului. Singurătatea este pentru persoana în vârstă un mare dușman.

Structurile motivaționale ale bătrâneții reflectă schimbările din viața afectivă și din activitatea și statutul bătrânilor. Cele mai importante caracteristici sunt:

- dispar motivațiile profesionale și rămâne doar amintirea realizărilor semnificative cu care ei se pot mândri;
- rămân active motivele pentru activitățile vieții de fiecare zi;
- sentimentele față de copii și nepoți îi motivează pentru a-i ajuta și a fi fericiți că o pot face;
- armonia în cuplul conjugal este un motiv important pentru conviețuire și pentru securizarea reciprocă între soți;
- în stadiul de trecere și în bună parte în prima bătrânețe, pot fi active interesele culturale și bătrânii sunt interesați de excursii, spectacole, cărți etc.;
- mai ales persoanele de sex masculin pot avea, până la 75 de ani, interese sociale și politice încă foarte active. Unii pot ocupa locuri de vârf în ierarhia organizațională socială sau politică.

5.4. Schimbări caracteristice în manifestarea personalității bătrânilor

Înaintarea în vârstă aduce schimbări în toate dimensiunile personalității:

a) dimensiunea proiectivă se reflectă bine în faptul că pentru bătrân trecutul este lung, iar viitorul este scurt. Conștientizarea acestui aspect produce o simplificare a planurilor de viață, ceea ce dintr-un anumit punct de vedere este chiar un semn de înțelepciune (N.Mărgineanu, 1973). Dorindu-și ceea ce poate fi atins într-un timp relativ apropiat, vor apare aspirații potrivit cu condițiile, se vor evita încordările inutile și dezamăgirile, se va parcurge cu mai mult calm drumul realizării acestor proiecte;

b) în plan caracterial, ieșirea la pensie produce o descreștere a responsabilității în acest plan al vieții și acest fapt este însoțit de relaxare și de bucuria de a avea o mai mare libertate. În prima parte a bătrâneții, până la 75 de ani, se manifestă solidar cu familia și cu generația și poate avea noi responsabilități față de sarcinile familiale.

Atașamentul față de familie și atitudinile pozitive față de cei apropiați se conservă odată cu înaintarea în vârstă, dar nu mai sunt însoțite și de angajarea efectivă pentru a le traduce în fapt, mai ales dacă intervin probleme de sănătate și dacă scad capacitățile fizice și psihice;

c) cercetătorii au recunoscut o scădere generală a energiei psihofizice a persoanelor în vârstă, o vagopsihotonie, cum au numit-o ei, care îi face să facă totul cu o anume încetineală, ceea ce nu le era caracteristic în perioadele anterioare de viață. Totodată, poate fi prezentă, pe perioade lungi de timp, starea de oboseală și de epuizare. Acestora li se adaugă dificultățile de participare activă și de comunicare ce-i fac pe bătrâni să se poarte din ce în ce mai mult ca niște persoane puternic introvertite. De aceea, cei mai tineri tind să-i viziteze mai puțin, pentru că au impresia că nu sunt bineveniți. Teama de boală și de moarte îi poate face mai egoiști, mai pretențioși, mai nemulțumiți față de cum li se pare că îi tratează ceilalți;

d) sunt schimbări importante și la nivelul imaginii de sine. La început bătrânii pot trece printr-o criză de identitate pentru că văd că nu mai sunt ce au fost. În funcție de trecutul lor, de pozițiile importante profesionale și sociale pe care le-au avut, unii bătrâni pot ajunge la un fel de hipertrofiere a sinelui și își exagerează drepturile, diminuează meritele celorlalți, devin aroganți și disprețuitori și în aceste condiții sunt greu de îngrijit și ajutat.

Bătrânețea înaintată poate duce și la deteriorări grave ale personalității (aparitia demenței senile, a pierderii identității personale, a alcoolismului, vagabondajului etc.). Prin urmare, bătrânețea este o problemă atât individuală, cât și socială. Țările bogate au reușit să dezvolte servicii numeroase care-i sprijină pentru a parcurge mai ușor ultimii ani de viață.

5.5. Manifestarea capacităților cognitive complexe la bătrâni

În activitățile curente ale bătrânilor sunt implicate mai ales capacitățile de memorie, gândire și comunicare verbală. Gradul de conservare a acestora este determinat de:

- a) zestrea genetică;
- b) evenimentele de viață trăite;
- c) calitatea și satisfacțiile vieții profesionale;
- d) implicarea în plan familial și responsabilitatea asumată.

De aceea, față de tabloul general la care ne vom referi, sunt foarte multe variații individuale.

În ceea ce privește memoria bătrânilor, trebuie reținute următoarele modificări:

- memoria de foarte scurtă durată, numită operațională, se conservă mult și în ciclul bătrâneții și asigură coerența activităților;
- memoria de scurtă durată, adică până la 8-10 minute, care a început să scadă încă la adult, continuă să se diminueze ușor în stadiul de trecere și descrește evident dincolo de 80 de ani, așa că este posibil să-ți pună aceeași întrebare la scurte intervale de timp;
- memoria de lungă durată conservă multă vreme ceea ce s-a acumulat în anii anteriori. Integrarea în sisteme și organizările succesive ale celor memorate le permit să se păstreze bine, dar actualizările se pot face cu unele confuzii, chiar dacă este vorba de memoria profesională (H.Bee, 2000). Dacă avem în vedere evenimentele vieții personale, adică ceea ce se numește memoria biografică (M.Zlate, 1999), la bătrânețe se constată un fenomen foarte interesant relevat de multă vreme de Th.Ribot, și anume: cel al reminiscenței. El constă în faptul că bătrânii își pot aminti, cu numeroase detalii, evenimentele trăite în copilărie, adolescență, tinerețe și ei înșiși spun așa „parcă a fost ieri”, fiind surprinși de intensitatea și bogăția propriilor amintiri;

- în genere, recunoașterile sunt mai bune decât reproducerile;
- după 80 de ani hipomnezia (capacitatea de memorare scăzută) se accentuează, iar amnezia (incapacitatea de reamintire) cuprinde câmpuri mai largi ale experienței trecute. Mulți bătrâni înregistrează toate acestea ca pe ceva firesc, alții însă devin neliniștiți, nefericiți comparându-se cu felul în care s-au manifestat în trecut.

Gândirea și inteligența bătrânilor prezintă modificări caracteristice, dar mai puțin accentuate față de memorie. Cele mai importante sunt următoarele:

- după 60 de ani inteligența scade ușor și progresiv, dar este activă încă foarte multă vreme, mai ales la persoanele care au avut profesii intelectuale;
- în stadiul de trecere se conservă bine capacitățile intelectuale, cum ar fi înțelegerea și decodificarea semantică, dar scad cele privind operarea cu relații spațio-temporale și de calcul mental;
- operativitatea generală a gândirii se conservă foarte bine până dincolo de 75 de ani (U.Șchiopu, E.Verza);
- capacitatea de a raționa, deși se manifestă mai lent, se păstrează bine la multe persoane până la adânci bătrâneți;
- apar limitări ale capacităților de demonstrare și argumentare, de aceea bătrânii nu se mai antrenează în dispute aprige;
- fluența ideilor scade și apare un fel de „vid intelectual” care generează îndoieli și lipsa tendinței de a mai participa la debateri;
- înaintarea în vârstă aduce și o anumită rigiditate a opiniilor și a stilului de gândire, care ies în evidență mai ales în confruntarea cu tinerii;
- bătrânii sunt rezistenți la sugestii și tind să-și păstreze un mod de a gândi și de a acționa care s-a consolidat puternic de-a lungul anilor;
- convingerile rigide despre sine, viață, despre relațiile interpersonale sunt aproape imposibil de modificat prin careva influență terapeutică.

Claritatea în pronunțarea cuvintelor este diminuată, bătrânii vorbesc mai lent, mai puțin fluent. Totodată, persoanele în etate care au activat în domenii solicitate din punct de vedere intelectual au abilități suprad dezvoltate chiar și la această vârstă.

De aceea, sunt persoane care și dincolo de 80 de ani pot fi autori de studii, cărți, invenții.

5.6. Cercetări contemporane dedicate bătrâneții. Institutul Național de Geriatrie și Gerontologie „Ana Aslan”

Institutul Național de Geriatrie și Gerontologie „Ana Aslan” a fost conceput de dna Ana Aslan, academician, profesor, doctor, și a fost înființat în anul 1952. Institutul, care a fost primul de profil în gerontologie de pe tot globul, a devenit foarte repede celebru: pe parcursul anilor, peste 30 de șefi de state și un număr impresionant de personalități celebre din sfera artistică și culturală din întreaga lume s-au numărat printre pacienții Institutului care s-a dezvoltat rapid. Pe parcursul anilor, au fost organizate un ambulatoriu (în București) și circa 190 de cabinete de geriatrie pe teritoriul României.

Într-un program de evaluare a spitalelor din România, realizat în anul 2002 la solicitarea Ministerului Sănătății, Institutul „Ana Aslan” a fost apreciat ca având perspective spectaculoase de dezvoltare. Printre criteriile ce au stat la baza acestei clasificări se enumeră:

- Institutul este atât de interes național, cât și internațional cu un grad de ocupare de 100%, făcându-se liste de așteptare pentru cei care doresc să se trateze;
- are contracte de cercetare cu cele mai prestigioase institute din lume;
- în ultimii ani s-au făcut investiții de peste 34 miliarde lei pentru reabilitarea clădirilor și dotarea cu aparatura medicală necesară. Finanțarea s-a făcut prin banii obținuți de la M.S.F.,

Casa de Asigurări București, Programe de Prevenție, Programul Tempus și din venituri proprii;

- printre cele mai contemporane studii axate pe vârsta bătrâneții identificăm următoarele tematici: „Relațiile dintre parametrii antropometrici și statusul cognitiv în cursul îmbătrânirii”; „Studiul indicatorilor aterogenici și riscului global cardiovascular la pacienții vârstnici”; „Rolul evaluării geriatrice complexe în prelungirea vieții active pentru o îmbătrânire independentă și sănătoasă”; „Intervenția de optimizare cognitivă – tehnica de lucru integrată în programul de recuperare medicală post AVC”. Pe lângă acete tematici actuale, în cadrul Institutului „Ana Aslan” au fost organizate evenimente importante, printre care menționăm:
- SENIOR EXPO – primul târg dedicat seniorilor din România, eveniment „Alzheimer. Înainte și după diagnostic”, ROMEXPO, 2016;
- WORKSHOP „Screening cognitiv”, Rozeta Drăghici, Paula Onu, Ioana Vârtan;
- PREZENTARE „Centru de Studiu al Memoriei și Stimulare Neuro-Cognitivă [CSM·SNC]”, Rozeta Drăghici;
- WORKSHOP „Grupuri de Antrenament Memorie”, Rozeta Drăghici și Alexandra Avădanei.

Prima Conferință Națională de Geriatrie și Gerontologie cu participare internațională „Îngrijiri geriatrice în Republica Moldova”, realizată în cadrul Anului european al cetățeanului, a avut loc în anul 2013, la Chișinău.

Au fost abordate dificultățile cu care se confruntă personalul din domeniul paliativ, problemele actuale în formarea competențelor profesionale ale viitorilor asistenți medicali și în prestarea serviciilor de nursing geriatric. Conferința a demonstrat necesitatea formării asistenților medicali pentru serviciul geriatric din Republica Moldova în corespundere cu actele legislative și normative din țară, prin coordonarea și racordarea la cerințele europene, care promovează calitatea pregătirii specialiștilor medicali cu studii medii de specialitate.

Teme de reflecții:

Tema de reflecție nr. 1

Identificați printre cunoștințele și rudele dvs. persoane cu vârsta de peste 65 de ani și constatați în ce măsură se consideră ele însele bătrâni.

Tema de reflecție nr. 2

Discutați cu o femeie și cu un bărbat despre felul în care și-au reorganizat programul de viață după pensionare.

Tema de reflecție nr. 3

Purtați o discuție cu un bunic sau o bunică aflată în unul dintre aceste stadii și sesizați cum își percep ei vârsta și transformările caracteristice acesteia.

Tema de reflecție nr. 4

Purtați o discuție cu o persoană în vârstă și stabiliți în ce măsură își dă ea seama de toate modificările prezentate mai sus.

Ritmurile și amploarea modificărilor organice la care ne-am referit pot fi diferite de la persoană la persoană, în funcție de:

a) zestrea ereditară a fiecăruia; b) felul în care s-a desfășurat viața până a intra în bătrânețe; c) regimul de viață din acest ciclu. De aceea, se spune că trebuie să te pregătești să îmbătrânești frumos.

Tema de reflecție nr. 5

Credeți că fiecare persoană trebuie să se pregătească să îmbătrânească natural, să accepte adecvat modificările regresiei biologice?

Tema de reflecție nr. 6

Discutați cu o persoană cu vârsta de peste 70 de ani despre dificultățile cu care se confruntă sub aspect biologic, psihologic, social.

Activități de învățare:

Informați-vă

Identificați principalele modificări somatice la persoanele în etate. Delimitați problemele cu care se confruntă vârstnicii pensionați.

Implicați-vă

Analizați sfera emoțională a persoanelor vârstnice. Care emoții predomină și care boli pot fi declanșate pe fondalul acestora?

Exprimați-vă atitudinea

Formulați recomandări pentru persoanele solitare, rămase văduve sau fără îngrijire din partea copiilor.

Propuneți strategii psihologice: suport social, voluntariat în azilurile și centrele pentru vârstnici etc.



BIBLIOGRAFIE GENERALĂ

1. Bonchiș E. *Psihologia vârstelor*. Oradea, 2005.
2. Bonchiș E. (coordonator). *Dezvoltarea umană*. Oradea: Editura Imprimeriei de Vest, 2000.
3. Ciofu C. *Interacțiunea părinți-copii*. București, 1998.
4. Claparede E.D. *Psihologia copilului și pedagogia experimentală*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1975.
5. Dincă M. *Adolescentul într-o societate în schimbare*. București, 2004.
6. Golu P. *Invățare și dezvoltare*. București: Editura Științifică și Pedagogică, 1985.
7. Golu P., Verza E., Zlate M. *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1992.
8. Gonța V. *Impactul atitudinilor părintești în formarea imaginii de sine a adolescenților*. Chișinău, 2005.
9. Ianoși I. *Vârstele omului*. București: Trei, 1998.
10. Mitrofan I., Mitrofan N. *Elemente de psihologie a cuplului*. București, 1996.
11. Manus A. *Psihozele și nevrozele adultului*, 1998.
12. Muhina V.C. *Psihologia copilului*. Chișinău: Lumina, 1990.
13. Munteanu A. *Stadiile dezvoltării*. Timișoara: Augusta, 1997.
14. Petcu M. *Delincvența. Aspecte psihosociale*. Cluj-Napoca, 1999.
15. Piaget Jean & Inhelder Barbel. *Psihologia copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1968.
16. Ross - Bzamoskozi M. *Protecția copilului. Dileme, concepții și metode*. Cluj-Napoca: Presa Universitară Clujană, 1999.
17. Șchiopu U., Verza E. *Psihologia vârstelor*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995.
18. Tudose C. *Gen și societate*. București, 2005.
19. Tolstaia S. *Psihologia vârstelor. Vârsta mijlocie*. Chișinău: CEP USM, 2012.

20. Wallon H. *Evoluția psihologică a copilului*. București: Editura Didactică și Pedagogică, 1995.
21. Vlas V.G. *Psihologia vârstelor și pedagogică*. Chisinău: Lumina, 1992.
22. Волков Б., Волкова Н. *Задачи и упражнения по детской психологии*. Москва: Просвещение, 1991.
23. Волков Б., Волкова Н. *Детская психология: схемы*. Москва: Владос, 2004.
24. Калугина Ю. *Психология возрастов*. Москва: РОХ, 1995.
25. Крайг Г. *Психология развития*. СПб: Питер, 2005.
26. Малкина-Пых И. *Возрастные кризисы*. Москва, 2005.
27. Мухина В. *Возрастная психология*. Москва, 2006.
28. Реан А. *Психология человека от рождения до смерти*. Санкт-Петербург, 2003.

ANEXE

Top 10 comportamente indezirabile ale adolescenților (Ralph, Toumbourou, 2003)

1. Răspund urât părinților;
2. Instabilitate emoțională și iritabilitate;
3. Prea mult TV/PC;
4. Certuri cu adulții;
5. Lipsa activității fizice;
6. Nerezolvarea temelor de acasă;
7. Dificultăți școlare;
8. Influența grupului;
9. Comportament de îmbufnare;
10. Certuri cu frații.

Schimbări față de perioada copilăriei

Creșterea cerințelor legate de autonomie personală din partea adolescentului, creșterea responsabilității din partea părinților;

Creșterea în importanță a grupului;

Schimbările puberale;

Dezvoltarea creierului.

Despre provocarea biologică a adolescenților

- Toate aceste schimbări la nivelul corpului îi fac pe adolescenți nesiguri; dat fiind accentul pus pe imaginea fizică, nu este surprinzător faptul că acum adolescenții devin foarte preocupați de felul în care arată.
- Ritmul inegal de creștere nu afectează doar aspectul fizic al adolescentului, ci și capacitatea lui de efort fizic. Inima și plămânii adolescentului își măresc dimensiunile și capacitatea odată cu trunchiul, iar acesta rămâne în urma membrelor. Astfel, în timp ce membrele lungi îi dau adolescentului un aspect athletic și îl fac să pară capabil de efort fizic susținut, în realitate el nu are energie pe măsura aspectului fizic. Adolescenții nu sunt leneși, ci doar au o mai mare nevoie de odihnă decât adulții.

Dificulțăți de conduită a adolescenților (conform OMS și organizației „Salvați Copiii”, Diana Stănculeanu)

- 67% din adolescenții cu vârsta mai mică de 15 ani au consumat alcool în cantități mari de cel puțin două ori;
- 70% din adolescenți au fumat înainte de 15 ani;
- 4% din adolescenții cu vârste cuprinse între 12 și 17 ani fac depresie, asociată cu riscul de suicid (a treia cauză a decesului în adolescență);
- Între 16 și 19 ani un adolescent își injectează pentru prima oară droguri;
- Există o tendință în creștere cu privire la comportamentul de self harm în rândul tinerelor adolescente (vârsta cu risc începând cu 12-13 ani);
- Există o tendință în creștere a prevalenței tulburărilor de comportament alimentar în rândul adolescentelor.

„Micile” provocări în relația adolescent – părinte. Cum să le faci față?

Petrecerile

- Vorbește despre temerile tale!
- Roagă-l să-ți explice de ce se simte atât de bine la petreceri!
- Amintește-ți de propria adolescență!
- Planificați o petrecere la voi acasă, la care să-și invite prietenii și la care tu să nu-ți faci simțită prezența (deși vei rămâne acasă)!
- Citește în revistele pentru adolescenți despre părerea acestora în legătură cu petrecerile!
- Chiar dacă pleci în weekend, nu-ți lăsa copilul adolescent nesupravegheat, singur acasă. Roagă un prieten/ vecin să se mute în casa voastră pentru câteva zile!
- Faceți următoarea înțelegere: dacă va consuma alcool la petrecere, vă va suna pentru a-l lua acasă, fără a-i pune întrebări sau a-l cicăli; e mai bine decât să se urce într-o mașină condusă de un alt adolescent care a consumat alcool!

Cele mai frecvente dificultăți de sănătate emoțională și comportamentală

DEPENDENȚA DE INTERNET (la adolescenți și tineri)

Deși Internetul a devenit una dintre cele mai importante resurse de informații, utilizarea necontrolată, patologică a Internetului – adică, dependența de Internet – poate avea un impact negativ asupra performanțelor școlare, relațiilor de familie și asupra stării emoționale a adolescenților, fiind un comportament cu semne și simptome similare cu cele ale oricărei alte dependențe.

Dependența de Internet este definită ca o pierdere compulsivă a controlului impulsurilor legate de utilizarea Internetului (jocuri online, rețele sociale, sesiuni-maraton de navigare pe Internet) care implică în principal dependența psihologică de Internet, iar simptomele sunt comparabile cu ale altor comportamente adictive, cel mai apropiat fiind jocul de noroc patologic.

Test privind dependența psihologică de Internet

1. Te preocupă ceea ce se întâmplă pe Internet?
2. Simți că trebuie să petreci din ce în ce mai mult timp pe Internet pentru a obține o stare de bine?
3. Pierzi controlul timpului petrecut pe Internet?
4. Ai senzația de iritabilitate când trebuie să te oprești din utilizarea Internetului?
5. Folosești Internetul pentru a scăpa de probleme, pentru a-ți „ridica moralul”?
6. Ai mințit familia și prietenii pentru a putea prelungi timpul dedicat Internetului?
7. Ai riscat pierderea relațiilor sociale, a activităților școlare, a diferitelor oportunități?
8. Devii mai neliniștit odată ce ai întrerupt activitatea on-line și te gândești la cea viitoare?
9. Rămâi conectat mai mult timp decât era prevăzut?

Consecințe ale adicției de Internet

Obezitate – prin lipsa activității fizice, rutine de masă și comportament alimentar nesănătos;

Deformări ale coloanei vertebrale – scolioze, cifoze;

Sindrom de tunel carpian – durere și senzație de amorțeală în mâini și la nivelul articulațiilor mâinii;

Tulburări de vedere;

Dureri de cap, amețeli.

Consecințe emoționale și comportamentale ale adicției de Internet

- Anxietate;
- Depresie;
- Fobie socială;
- Refuz/absenteism școlar;
- Comportament agresiv;
- Izolare socială;
- Integrarea experiențelor virtuale în viața reală și eșec în plan social.

Tulburările de comportament alimentar

Anorexia nervoasă

- rezistentă la menținerea unei greutate corporale sănătoase;
- teamă irațională de creștere ponderală;
- o viziune irealistă asupra formelor și dimensiunilor corpului; imagine distorsionată asupra aspectului corpului (se văd grași chiar atunci când sunt subponderali).

la adolescente: ciclul menstrual neregulat sau oprirea menstruației;

Comportamente de risc: mănâncă foarte puțin, deseori până la înfometare; pot exagera cu exercițiile fizice; suferă de perfecționism.

Adolescentele și femeile tinere reprezintă circa 90% din cazurile de anorexie nervoasă. Netratată, anorexia nervoasă poate duce la complicații medicale grave și la deces.

Bulimia nervoasă

- consumarea unor cantități mari de alimente într-o perioadă scurtă de timp (compulsii) și apoi eliminarea acestora prin vărsături sau prin utilizarea clismelor, laxativelor sau diureticelor;
- mulți dintre cei care au această afecțiune fac și exerciții fizice în exces;
- în intervalul dintre episoadele de poftă exagerată și eliminare a alimentelor, pacienții cu bulimie nervoasă restricționează de obicei cât mănâncă;
- preocupați de greutatea și de imaginea corpului.

Sentimentele de dezgust sau de rușine legate de boală pot declanșa episoadele bulimice ulterioare, ducând la apariția unui ciclu vicios. Eliminarea excesivă produce modificări ale substanțelor chimice din organism și pot duce la complicații medicale grave sau la deces.

Cauzele tulburărilor alimentare

Factori socioculturali ce promovează o siluetă nefirească;

Factori genetici – rude de gradul I cu anorexie, nivel crescut al serotoninei ce stimulează senzația de sațietate;

Pattern familial particular: tatal pasiv, cald; mama autoritară, ambivalentă;

Blocarea dezvoltării autonomiei și promovarea dependenței copilului;

Abuz/neglijare;

Perfecționism / rigiditate / norme stricte de „curățenie” / conflicte în timpul mesei.

Depresia la adolescenți și tineri

Declinul timpului petrecut de copil în activități liber alese duce la pierderea controlului asupra vieții personale și crește vulnerabilitatea pentru anxietate și depresie;

- 1 din 8 adolescenți la nivel european este diagnosticat cu depresie;
- 1 din 4 adolescenți prezintă simptome de anxietate;
- Comorbiditate anxietate – depresie: 85%

Portretul psihologic al adolescentului depresiv

Rebel, agresiv, hipersensibil ori emoțional izolat, renunță la activități, nu manifestă inițiative, plictisit, scădere a performanțelor academice.

Modificarea neintenționată în greutate.

Dificultăți de adormire sau în a rămâne treaz, somn neodihnit, stă treaz toată noaptea. Dificultăți de concentrare, în a sta liniștit, impulsiv, sau mai puțin activ, relaționează mai puțin cu ceilalți, dezorganizat.

Refuză să participe la activități, petrece mult timp în pat, doarme ziua, se simte mereu bolnav. Face comentarii negative despre sine: „Sunt urât”, „Sunt gras”, „Sunt prost”, „Nimănui nu-i place de mine”.

Capacitate scăzută de concentrare, ușor de distras, dezorganizat.

Este obsedat de teme morbide, afirmă că ar vrea să moară, spune că se gândește cum să se sinucidă, încearcă să se sinucidă.

Așteptările și nevoile părinților versus cele ale adolescentului

unde: interdicțiile trebuie să fie pentru a evita pericolele vârstei, negocierile – pentru liberul arbitru de compromis între ceea ce vreau și ceea ce trebuie, iar încurajările sunt beneficiile, ceea ce dezvoltă adolescentul.

Aliona PALADI

**PSIHOLOGIA ADOLESCENTULUI
ȘI ADULTULUI**

Suport de curs

Redactare – *Ariadna Strungaru*
Asistență computerizată – *Maria Bondari*

Bun de tipar 27.12.2017. Formatul 60 x 84 ^{1/16}
Coli de tipar 6,3. Coli editoriale 4,0.
Comanda 94. Tirajul 50 ex.

Centrul Editorial-Poligrafic al USM
str. Al. Mateevici, 60, Chișinău, MD 2009