

Ce se intampla cu noi atunci cand trec anii?(I)

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 11 August 2010 12:21 - Ultima actualizare Miercuri, 11 August 2010 12:22



Perioada cuprinsa intre 20 si 40 de ani este considerata in literatura de specialitate ca etapa adulta tanara, perioada in care oamenii functioneaza la nivel maxim atat din punct de vedere fizic, cerebral si social. Acest interval de varsta se imparte in subetape: tranzitia de la adolescent la varsta adulta (20-22), adultul propriu-zis (22-28 de ani), tranzitia de la 30 de ani si asezarea (30/33-40 de ani).

Sub-etapa adolescent-adult tanar (20-22 de ani)

Din punct de vedere fizic, inaltimea maxima se atinge la femei, pe la 18 ani, iar la barbati pe la 20. Ulterior, nu mai au loc modificari semnificative din acest punct de vedere. Dupa varsta de 26 de ani incep sa se apropie vertebrele ceea ce duce la o scadere in inaltime a indivizilor. Greutatea corporala creste odata cu scaderea ratei metabolismului bazal, adica a cantitatii minime de energie de care are nevoie un individ atunci cand se afla intr-o stare de relaxare. Bataile inimii se diminueaza si ele. Aceasta perioada este una de maxima functionare din toate punctele de vedere, mai cu seama din punct de vedere fizic (Papalia & Olds, 1992): sanatate foarte buna, energie, rezistenta fizica, functionarea optima a sistemelor interne, iar dexteritatea manuala este si ea la cote foarte bune.

Apar si neajunsuri, mici deteriorari, insa ele nu sunt resimtite foarte tare de catre persoanele din aceasta sub-etapa a existentei lor. Pentru a mentine o functionare ideala a organismului nostru

Ce se intampla cu noi atunci cand trec anii?(I)

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 11 August 2010 12:21 - Ultima actualizare Miercuri, 11 August 2010 12:22

si a ne pregati pentru schimbarile corporale pe care le vom suferi mai tarziu. in dezvoltare, un stil de viata sanatos, fara prea mari excese este cheia de aur a unei vieti frumoase si a unui corp sanatos.

Din punct de vedere al abilitatilor noastre mintale, in aceasta etapa totul functioneaza foarte bine. Chiar daca Piaget considera ca nu mai putem vorbi de dezvoltare la nivelul gandirii dupa ce perioada adolescentei s-a finalizat, studiile recente arata ca, creierul nostru este intr-un permanent proces de dezvoltare. Vorbim de largirea experientei care ajuta la dobandirea unui bagaj mult mai mare de cunostinte. De asemenea, ele se organizeaza mereu in functie de ceea ce invatam nou, iar in final ne vor ajuta in procesul de rezolvare de probleme si luare de decizii. E vorba de asa-numita ganidre post-formala (conform lui Piaget, ultima etapa intre 12-14 ani era cea a operatiilor formale). Gandirea post-formala (Commons, Richards & Kuhn, 1992) se caracterizeaza prin:

Capacitatea de a integra informatiile

Flexibilitate foarte crescuta

Reflectarea asupra propriei performante

In acest mod se combina tot ce reprezinta obiectiv (rational sau logic) cu ceea ce este subiectiv (elementele provenite din experienta individuala). Astfel ca, acum, indivizii pot lua in considerare, propriile experiente si sentimente, atunci cand rezolva problemele pe care le intampina (Labouvie-Vief & Hakim-Larson, 1992). Experienta este foarte importanta pentru ca ne ajuta sa fim independenti si creativi. Cantonarea in reguli poate uneori sa impiedice identificarea solutiilor pentru o problema si astfel persistam in acelasi punct fara a putea merge mai departe. Putem considera astfel ca, experienta contribuie la capacitatea superioara a adultilor pentru a-si rezolva problemele practice, dar si pe cele noi.

K.W. Schaie sustine ca la aceasta varsta, dezvoltarea intelectuala a indivizilor ii determina sa-si dea seama ca anumite lucruri sunt importante pentru ei, ce are cu adevarat sens si e util in viata lor. Daca pana acum, accentul a fost pus pe "ce trebuie sa stiu?" (achizitionarea de abilitati), acum se trece la "cum ar trebui sa folosesc ceea ce stiu?" (integrarea in practica a ceea ce s-a achizitionat) si "de ce ar trebui sa stiu?" (care este sensul si scopul, ajuta cu ceva sa stiu asta?)

Ce se intampla cu noi atunci cand trec anii?(I)

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 11 August 2010 12:21 - Ultima actualizare Miercuri, 11 August 2010 12:22

(Papalia & Olds, 1992).

Luarea de decizii ca si proces se desfasoara acum la un nivel mult mai bun, datorita prerechizitelor existente din perioadele anterioare de dezvoltare. Cu alte cuvinte, o decizie va fi mult mai buna, cu cat, individual are din adolescenta operatiile mentale si baza de cunostinte foarte larga. Creativitatea este si ea la o capacitate foarte buna. Important e sa sti cum anume sa o folosesti pentru a-ti aduce foloase.

Din punct de vedere social, apar mai multe aspecte ce merita sa fie luate in discutie:

1. separarea de parinti si dobandirea independentei financiare

18% raman aproape de parinti si pastreaza relatii foarte bune cu acestia

20% intra in conflicte serioase cu ei ca si rezultat al separarii

62% trec prin "separarea geografica si psihologica fara a simti neaparat ca e vorba si de un conflict la mijloc

2. renuntarea la persoane semnificative (grupul de prieteni de acasa, profesorii, vecinii, alte persoane de referinta)

3. schimbari in viata sociala (facultatea, intemeierea propriei familii), dar si in modul de autoperceptie

Acestea sunt o parte din schimbarile pe care le suporta orice om odata cu inaintarea in varsta. Urmeaza sa trecem in revista si urmatoarele caractere, odata ce parcurgem toate perioadele de dezvoltare.

Ce se intampla cu noi atunci cand trec anii?(I)

Scris de Apopi Mariana Diana

Miercuri, 11 August 2010 12:21 - Ultima actualizare Miercuri, 11 August 2010 12:22

Pana acum, daca ai vreo intrebare, scrie ne pe diana@sighet-online.ro

Despre autor: Psiholog sub supervizare, student-masterand in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 2;

Editor online: www.suntparinte.ro